

HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN LONELINESS  
PADA SISWA SMA/SMK DI DKI JAKARTA



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

JAMES HANDRIANUS TARORE

1715161802

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar

Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

# HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN LONELINESS PADA SISWA SMA/SMK DI DKI JAKARTA

(2021)

James Handrianus Tarore

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada siswa SMA dan SMK di Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, XII SMA dan SMK di Jakarta sebanyak 1025 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Metode yang digunakan adalah metode korelasional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengumpulan data angket/kuesioner dan dianalisis menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan *loneliness* pada nilai  $r=-0,461$  dan nilai signifikansi 0,000 dengan sumbangan pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* sebesar 21,3% pada taraf kepercayaan 95%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi kesepian dalam diri siswa. Oleh sebab itu, guru perlu untuk memperhatikan *self-compassion* siswa dengan merancang berbagai layanan yang dapat meningkatkan tingkat *self-compassion* siswa dengan tujuan untuk menurunkan perasaan kesepian.

Kata Kunci: Self-compassion, kesepian.

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS  
IN HIGH SCHOOL/VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS IN DKI  
JAKARTA**

(2021)

**James Handrianus Tarore**

**ABSTRACT**

*This study aims to find out the relationship of self-compassion with loneliness in high school and vocational school students in Jakarta. The samples in this study were grade 10, 11, 12 high school and vocational school students in Jakarta as many as 1025 people. Sampling using accidental sampling technique. The method used is the correlational method. Data collection is done using questionnaire data collection and analyzed using pearson product moment correlation test. The results showed that self-compassion had a negative relationship with loneliness at  $r=-0.461$  and a significance value of 0.000 with a contribution of self-compassion to loneliness of 21.3% at a confidence level of 95%. The results of this study indicate that self-compassion can affect loneliness in students. Therefore, teachers need to pay attention to students' self-compassion by designing various services that can increase students self-compassion levels with the aim of reducing loneliness.*

*Keywords: Self-compassion, loneliness.*

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Hubungan antara *Self-Compassion* dengan  
*Loneliness* Pada Siswa SMA/SMK di DKI Jakarta

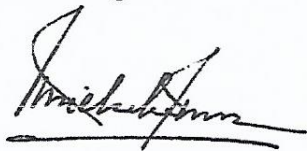
Nama Mahasiswa : James Handrianus Tarore

No. Registrasi : 1715161802

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 12 Agustus 2021

Pembimbing I








Dra. Michiko Mamesah, M.Psi  
NIP.195905021989032002

Pembimbing II



Dr. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi  
NIP.197104262001121002

**Panitia Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M. Pd (Penanggungjawab)*		02 - 09 - 2021
Dr. Wirda Hanim, M. Psi (Wakil Penanggungjawab)**		02 - 09 - 2021
Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD (Ketua Penguji)***		25 Agustus 2021
Wening Cahyawulan, M. Pd (Anggota)****		23 Agustus 2021
Hilma Fitriyani, M. Pd (Anggota)****		23 Agustus 2021

**Catatan:**

\* Dekan FIP

\*\* Pembantu Dekan I

\*\*\* Ketua Jurusan/Program Studi

\*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : James Handrianus Tarore

No. Registrasi : 1715161802

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Siswa SMA/SMK di Jakarta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Oktober 2020 – Agustus 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung jawab segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 1 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



METERAI  
TEMPEL  
68CAEAJX385143553

James Handrianus Tarore



## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : JAMES HANDRIANUS TARORE  
NIM : 1715161802  
Fakultas/Prodi : FIP / BIMBINGAN DAN KONSELING  
Alamat email : Jamestarorekuliah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN LONELINESS PADA  
SISWA SMA / SMK DI DKI JAKARTA.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 AGUSTUS 2021

Penulis

(JAMES HANDRIANUS TARORE)  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan skripsi ini teruntuk:

1. Allah SWT, Zat Yang Maha Pengasih dan Penyayang yang telah memberikan keberkahan dan izinnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tanggung jawab ini.
2. Nabi Muhammad SAW, Nabi serta Rasul paling mulia yang diutus Allah SWT sebagai rahmat bagi semesta alam yang dengan meneladani sifat-sifatnya, peneliti dapat melalui semua tanggung jawab ini dengan baik.
3. Teruntuk keluarga peneliti, kedua orang tua, Mama dan Papa, yang selalu mendukung dan mendoakan anaknya hingga akhirnya bisa menyelesaikan tanggung jawab pendidikannya. Tak lupa untuk Kakak Garry yang selalu mendukung adiknya.
4. Teruntuk Mayang Restu Febrianty, teman dan rekan seperjuangan skripsi ini yang tanpanya mungkin tidak ada semangat dalam menjalani tanggung jawab ini. Motivasi dan semangat yang dibagikan selalu membantu untuk melalui semua ini. Terima kasih Mayang.
5. Teruntuk Indah Dwi Yulianti, Meilindah Yustiah, Ayub Pratama, Mahdi Islami, Muhammad Fadil, Muhammad Ihsan, yang telah menjadi teman baik untuk peneliti khususnya dimasa-masa skripsi ini, terima kasih untuk dukungannya selama ini.

## KATA PENGANTAR

Bismi-llāhi ar-raḥmāni ar-raḥīmi,

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat dan salam atas pemimpin kita, Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasalam. Nabi dan rasul paling mulia, yang diutus Allah sebagai rahmat bagi semesta alam. Amma ba'du.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak telah membantu mendorong peneliti menyelesaikan proposal ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dra. Michiko Mamesah, M. Psi., selaku pembimbing I dan Dr. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk mengarahkan peneliti dalam menyusun proposal skripsi ini. Tak lupa juga kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M. Pd, Kons selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan kepada mahasiswa selama ini. Serta kepada seluruh staff administrasi program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu mahasiswa selama ini dalam urusan administrasi.



Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada beberapa mahasiswa di program studi Bimbingan dan Konseling dan salah seorang mahasiswa dari program studi Pendidikan Masyarakat yang telah menyediakan waktunya untuk mendiskusikan hal-hal yang terkait dengan proposal skripsi ini dan memberikan dukungan moral berupa semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.

Lebih khusus lagi, untuk orang tua dan saudara-saudara serta keluarga besar peneliti yang dengan penuh kesabaran telah mendo'akan dan mendukung peneliti untuk menyelesaikan studi. Tiada hal yang dapat membalas kebaikan mereka sampai kapanpun nanti.

Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta.

Terima kasih.

Jakarta, Agustus 2021

Peneliti,

James Handrianus Tarore

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN TEORITIK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Self-Compassion .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian Self-Compassion .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Komponen Self-Compassion .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3. Hubungan Antar Komponen *Self-Compassion* **Error! Bookmark not defined.**
  4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*..... **Error! Bookmark not defined.**
  5. Ciri-ciri Individu yang Memiliki *Self-Compassion* Tinggi..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Loneliness.....**Error! Bookmark not defined.**
1. Pengertian *Loneliness* .....**Error! Bookmark not defined.**
  2. Aspek-aspek *Loneliness*.....**Error! Bookmark not defined.**
  3. Bentuk-bentuk *Loneliness*.....**Error! Bookmark not defined.**
  4. Karakteristik Individu yang *Loneliness***Error! Bookmark not defined.**
  5. Penyebab Loneliness.....**Error! Bookmark not defined.**
  6. Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness***Error! Bookmark not defined.**
- C. Remaja.....**Error! Bookmark not defined.**
1. Pengertian Remaja .....**Error! Bookmark not defined.**
  2. Ciri-Ciri Masa Remaja.....**Error! Bookmark not defined.**
  3. Tugas Perkembangan Remaja .....**Error! Bookmark not defined.**
  4. Hubungan Remaja dengan Kesepian**Error! Bookmark not defined.**
- D. Kerangka Berpikir.....**Error! Bookmark not defined.**
- E. Hipotesis Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- F. Hasil Penelitian yang Relevan .....**Error! Bookmark not defined.**
- BAB III METODE PENELITIAN.....**Error! Bookmark not defined.**
- A. Tujuan Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Definisi Konseptual .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Instrumen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Kisi-kisi Instrumen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Validitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Reliabilitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Kategorisasi Skala .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Uji Prasyarat Analisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Korelasi Pearson Product Moment	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Hipotesis Statistik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
A. Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Deskripsi Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Deskripsi Hasil .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Uji Prasyarat Analisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

1. Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Uji Linearitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Uji Korelasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>





## DAFTAR TABEL

	Hal.	
Tabel 1	Kegiatan Penelitian	41
Tabel 2	Populasi Siswa SMA dan SMK Jakarta	43
Tabel 3	Pedoman Skor Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i>	48
Tabel 4	Pedoman Skor Instrumen <i>UCLA Loneliness Scale</i>	49
Tabel 5	Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i>	51
Tabel 6	Kisi-kisi Instrumen <i>UCLA Loneliness Scale</i>	51
Tabel 7	Uji Validitas <i>Self-Compassion Scale</i>	52
Tabel 8	Uji Validitas <i>UCLA Loneliness Scale</i>	53
Tabel 9	Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion Scale</i>	54
Tabel 10	Uji Reliabilitas <i>UCLA Loneliness Scale</i>	55
Tabel 11	Norma Kategorisasi	55
Tabel 12	Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai $r$	59
Tabel 13	Deskripsi Subjek Penelitian	61
Tabel 14	Deskripsi Usia Subjek	62
Tabel 15	Tabel Statistik Deskriptif	63
Tabel 16	Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	64
Tabel 17	<i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	65
Tabel 18	Kategorisasi <i>Loneliness</i>	67
Tabel 19	<i>Loneliness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	69
Tabel 20	<i>One Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	74
Tabel 21	Linearitas	75
Tabel 22	Homogenitas	76
Tabel 23	Correlations	77

## DAFTAR GAMBAR

	Hal.
Gambar 1 Kerangka Berpikir	38
Gambar 2 <i>Self-Compassion</i> Siswa SMA dan SMK di Jakarta	65
Gambar 3 <i>Loneliness</i> Siswa SMA dan SMK di Jakarta	68
Gambar 4 Rata-rata Aspek <i>Self-Compassion</i>	71
Gambar 5 Rata-rata Aspek <i>Loneliness</i>	72



## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal.
Lampiran 1 Perizinan Instrumen	98
Lampiran 2 Instrumen <i>UCLA Loneliness</i> Sebelum Validasi	100
Lampiran 3 Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i> Sebelum Validasi	103
Lampiran 4 Instrumen <i>UCLA Loneliness</i> Setelah Validasi	106
Lampiran 5 Instrumen <i>Self-Compassion Scale</i> Setelah Validasi	108
Lampiran 6 Hasil Uji Coba Instrumen	111
Lampiran 7 Data Hasil Penelitian	127
Lampiran 8 Data Deskriptif	179
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas dan Linearitas	184
Lampiran 10 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment	189
Lampiran 11 Surat Penelitian	191
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup	192