

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *LONELINESS*  
PADA REMAJA**



**Oleh:**

**AAS SUSANTI**

**1125143046**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2019**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *LONELINESS*  
PADA REMAJA**



**Oleh:**

**AAS SUSANTI**

**1125143046**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2019**

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

*Hubungan antara Self-compassion dan Loneliness Pada Remaja*

Nama Mahasiswa : Aas Susanti  
 Nomor Registrasi : 1125143046  
 Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 16 Agustus 2019

Pembimbing I






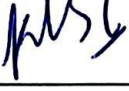
Dr.phil Zarina Akbar, M.Psi  
 NIP. 198309182008122006

Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Psi  
 NIDK. 8891680018

**PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggung Jawab)*		26/08-2019
Gumgum Gumelar, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		21/08/2019
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo (Ketua Penguji)***		21/08/2019
Mauna, M.Psi (Anggota)****	Mauna	21/08/2019
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc (Anggota)		21/08/2019

**Catatan:**

- \* Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- \*\* Wakil Dekan I
- \*\*\* Ketua Program Studi
- \*\*\*\* Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

## LEMBAR KENYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Aas Susanti

NIM : 1125143046

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Loneliness* pada Remaja” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat 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 segala akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Agustus 2019

Yang Membuat Pernyataan

  
Aas Susanti

## **LEMBAR MOTTO**

“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?”

**(Q.S. Ar-Rahman: 25)**

“Maka sesungguhnya setelah kesulitan, ada kemudahan.”

**(Q.S. Al-Insyirah: 5)**

“Semangat, dik! We still have a time.”

“Everything is possible in Allah Ridho.”

**Ibu Dr.phil Zarina Akbar, M.Psi**

## LEMBAR PERSEMBAHAN

### **Skripsi ini saya persembahkan kepada:**

Orang-orang yang saya sayangi dan orang-orang yang menyayangi saya.  
Khususnya teruntuk *My Wondermom*, *My Superdad*, *My Sister*, dan *My Big Family*.

Juga,

Setiap orang yang *loneliness*

Setiap orang yang berusaha menerapkan *self-compassion*

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aas Susanti  
NIM : 1125121071  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Loneliness* pada Remaja”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat Di : Jakarta

Pada Tanggal : 12 Agustus 2019

Yang Menyatakan

Aas Susanti

**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN LONELINESS**

**PADA REMAJA**

**2019**

**AAS SUSANTI**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu dengan skala psikologi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* adalah adaptasi *Self-compassion Scale (SCS)* dari Kristin D. Neff. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur *loneliness* adalah adaptasi *De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS)* dari De Jong Gierveld. Sampel penelitian ini berjumlah 142 responden. Hasil uji reliabilitas skala *self-compassion* sebesar 0,92 dengan 25 item valid, sedangkan hasil uji reliabilitas skala *loneliness* sebesar 0.95 dengan 9 item valid, keduanya dianalisis dengan menggunakan winsteps versi 3.73. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis korelasi menggunakan SPSS versi 16.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja.

Kata kunci: *Loneliness*, *Self-compassion*, Remaja



**CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS**

**IN ADOLESCENTS**

**2019**

**AAS SUSANTI**

***ABSTRACT***

*This research is aimed to portray the correlation between self-compassion and loneliness in adolescents. This research implements quantitative method of psychology scale. The instrument that used to measure the self-compassion is adapted from Self-compassion Scale (SCS) by Kristin D. Neff. However, the instrument used to measure the loneliness is adapted from De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS) by De Jong Gierveld. The sample of this research is 142 respondents. The result of reliability of self-compassion scale is 0.92 with 25 valid items, while the result of reliability of loneliness scale is 0.95 with 9 valid items, both of them were analyzed using winsteps version 3.73. The statistic analysis that used to examine the hypothesis is named correlation analysis of SPSS version 16.0. The result of the research showed that there is a correlation between self-compassion and loneliness in adolescents significantly.*

*Keywords: Loneliness, Self-compassion, Adolescents*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam tidak lupa penulis ucapkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW yang kita nanti syafaatnya di hari kiamat.

Sungguh merupakan suatu anugrah yang tak terhingga yang harus disyukuri karena penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini bertujuan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Diharapkan skripsi ini dapat menambah wawasan pengetahuan pembaca dan membantu peneliti selanjutnya.

Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai. Dengan hormat penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Mamah Hj. Yanti Setiawati dan Bapak H. Adang Jaelani terimakasih atas doa yang terus mengalir, dukungan yang tiada henti dan kasih sayang yang tak terhingga. Terima kasih telah memercayai dan memberikan penulis kekuatan untuk menyelesaikan Studi S1 Psikologi.
2. Adik tersayang, Raficka Ayu Nuraulia terimakasih atas hiburan yang membuat penulis untuk terus semangat dalam menyelesaikan skripsi.
3. Kakek: H. Tiat Hidayat dan H. Sayim beserta Nenek: Hj. Ermi dan Hj. Marsih. Terimakasih atas doa-doa yang selalu dipanjatkan dan dukungan yang selalu diberikan.
4. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Bapak Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kelancaran akademik kepada penulis.

5. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
6. Ibu Dr.phil Zarina Akbar, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Ernita Zakiah, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang telah senantiasa membimbing, mengarahkan dan memberi petunjuk kepada penulis dengan kesabaran serta menyemangati penulis selama proses penyusunan skripsi.
7. Ibu Gita Irianda RM, M.Psi selaku Dosen Penguji saat Seminar Proposal, Ibu Mauna, M.Psi selaku Dosen Penguji I dan Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc selaku Dosen Penguji II saat Sidang Skripsi yang telah memberikan kritik dan saran pada penelitian ini.
8. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi dan Bang Erik, M.Si selaku Dosen *Expert Judgement* yang telah memberikan kritik dan saran dalam proses penyusunan instrumen untuk skripsi ini.
9. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama masa studi.
10. Seluruh Staff Administrasi dan Karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran akademis selama proses perkuliahan sampai penyusunan skripsi.
11. Lelaki yang penulis sayangi, Septo Libryan S terimakasih telah setia menemani dalam berproses dan bersabar dalam segala kondisi.
12. Mentor tercinta, Maryam Hafizoh terimakasih telah menjadi pembimbing terbaik dalam masa perkuliahan ini.
13. Sahabat tercinta, Annida Fitriana dan Siti Aliah terimakasih telah setia menemani dalam menjalani masa nano-nano kehidupan ini.
14. Sahabat seperkuliahan, Hani Rahmah dan Luthfi Fauzia terimakasih telah menemani dan memberi dukungan dalam masa perkuliahan ini.
15. Sahabat satu atap, Ida Fitriani, Ira Ismi, Khofifah Noviyanti, Retno Agi, dan Rizkia Rahma terimakasih telah memberikan lingkungan kekeluargaan dalam masa perantauan ini.

16. Teman satu bimbingan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, yang senantiasa merangkul dan memberikan penulis semangat hingga skripsi ini selesai.
17. Keluarga Besar Kelas C Psikologi UNJ 2014 dan Seluruh Angkatan Psikologi UNJ 2014 terimakasih atas semua kebaikan dan kenangan indah selama perkuliahan.
18. Keluarga Besar Komunitas Muslim Psikologi UNJ yang telah menjadi bagian hidup penulis dengan segala hikmah dan teladan yang diberikan.
19. Keluarga Besar Paguyuban Mahasiswa Karawang UNJ yang telah menyatukan penulis dengan lingkungan karawanggers di area kampus.
20. Pihak SMP Negeri 57 Jakarta dan SMP Negeri 77 Jakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengadakan penelitian.
21. Semua pihak yang tanpa disadari telah berjasa dan berkontribusi selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala bantuan dan dukungannya.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak, baik bagi penulis maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi, serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 12 Agustus 2019

Penulis,

Aas Susanti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian .....	5
1.6. Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2. Manfaat Praktis .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1. <i>Loneliness</i> .....	7
2.1.1. Definisi <i>Loneliness</i> .....	7
2.1.2. Dimensi <i>Loneliness</i> .....	8
2.1.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i> .....	9
2.2. <i>Self-compassion</i> .....	11
2.2.1. Definisi <i>Self-compassion</i> .....	11
2.2.2. Komponen <i>Self-compassion</i> .....	11
2.2.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i> .....	12
2.3. Remaja .....	14
2.3.1. Definisi Remaja .....	14
2.3.2. Batasan Usia Remaja .....	15
2.3.3. Ciri-ciri Masa Remaja.....	15

2.4. Hubungan Antara <i>Self-compassion</i> dan <i>Loneliness</i> .....	16
2.5. Kerangka Berpikir.....	17
2.6. Hipotesis Penelitian .....	18
2.7. Hasil Penelitian Yang Revelan .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
3.1. Tipe Penelitian .....	19
3.2. Identifikasi Dan Operasional Variabel Penelitian.....	19
3.2.1. Identifikasi Variabel.....	19
3.2.2. Variabel <i>Loneliness</i> .....	20
3.2.2.1. Definisi Konseptual .....	20
3.2.2.2. Definisi Operasional .....	20
3.2.3. Variabel <i>Self-compassion</i> .....	20
3.2.3.1 Definisi Konseptual .....	20
3.2.3.2 Definisi Operasional .....	20
3.3. Populasi Dan Sampel .....	21
3.3.1. Populasi.....	21
3.3.2. Sampel.....	21
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel .....	21
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.4.1. Alat Ukur <i>Loneliness</i> .....	22
3.4.2. Alat Ukur <i>Self-compassion</i> .....	24
3.5. Uji Coba Instrumen.....	27
3.5.1. Uji Coba Instrumen <i>Loneliness</i> .....	28
3.5.2. Uji Coba Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	29
3.6. Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
4.1. Gambaran Responden .....	31
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	31
4.2.1. Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	32
4.2. Prosedur Penelitian .....	33
4.2.1. Persiapan Penelitian .....	33
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	33
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	34
4.3.1. Data Deskriptif <i>Loneliness</i> .....	34
4.3.2. Data Deskriptif <i>Self-compassion</i> .....	35
4.3.3. Uji Normalitas.....	37
4.3.4. Uji Linieritas .....	37
4.3.5. Uji Korelasi.....	38
4.3.6. Uji Hipotesis .....	38
4.4. Pembahasan.....	39
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	40

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	42
5.1. Kesimpulan .....	42
5.2. Implikasi .....	42
5.3. Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN.....	47
RIWAYAT HIDUP .....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-kisi Instrumen <i>Loneliness</i> .....	23
Tabel 3.2. Daftar Skor Instrumen <i>Loneliness</i> .....	24
Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	26
Tabel 3.4. Daftar Skor Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	26
Tabel 3.5. Kaidah Reliabilitas Model Rasch.....	28
Tabel 3.6. Uji Validitas Skala <i>Loneliness</i> .....	28
Tabel 3.7. Uji Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i> .....	28
Tabel 3.8. Uji Validitas Skala <i>Self-compassion</i> .....	29
Tabel 3.9. Uji Reliabilitas <i>Self-compassion</i> .....	29
Tabel 4.1. Data Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	31
Tabel 4.2. Data Distribusi Usia Responden .....	32
Tabel 4.3. Distribusi Deskriptif Data <i>Loneliness</i> .....	34
Tabel 4.4. Distribusi Deskriptif Data <i>Self-compassion</i> .....	36
Tabel 4.5. Uji Normalitas.....	37
Tabel 4.6. Uji Linearitas.....	37
Tabel 4.7. Interpretasi Koefisien Korelasi .....	38
Tabel 4.8. Korelasi Antara <i>Self-compassion</i> Dan <i>Loneliness</i> .....	38



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir .....	18
Gambar 4.1. Data Distribusi Jenis Kelamin Responden .....	32
Gambar 4.2. Data Distribusi Usia Responden .....	33
Gambar 4.3. Distribusi Deskriptif Data <i>Loneliness</i> .....	35
Gambar 4.4. Distribusi Deskriptif Data <i>Self-compassion</i> .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	47
Lampiran 2. Uji Daya Diskriminasi Item.....	52
Lampiran 3. Data Demografi .....	53
Lampiran 4. Data Deskriptif Statistik Variabel.....	54
Lampiran 5. Uji Normalitas .....	56
Lampiran 6. Uji Linieritas.....	56
Lampiran 7. Uji Korelasi.....	57
Lampiran 8. Data Kasar Instrumen Uji Coba.....	58
Lampiran 9. Data Kasar Instrumen Final.....	62
Lampiran 10. Surat <i>Expert Judgement</i> .....	70
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian Dari Universitas .....	73
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian Instansi.....	74
Lampiran 13. Riwayat Hidup.....	76

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah individu yang sedang berada pada periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2012). Pada masa transisi, akan sangat penting bagi remaja untuk melakukan proses pencarian jati diri melalui pengalaman-pengalaman baru. Pengalaman-pengalaman tersebut diharapkan dapat meningkatkan remaja menjadi seorang individu yang berkualitas serta menjadikan remaja mampu bersosialisasi dengan baik dalam kelompok dan masyarakat. Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian. Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial. Beberapa permasalahan remaja yang muncul biasanya banyak berhubungan dengan karakteristik yang ada pada diri remaja (Fagan, dalam Yusuf, 2015). Remaja yang memiliki banyak teman seringkali diasumsikan telah mencapai pemenuhan kebutuhan sosial, akan tetapi tidak semua demikian, pada kenyataannya remaja tersebut dapat juga mengalami kesepian (*loneliness*).

Menurut Schachter (dalam Deaux, Dane, Wrightsman, dan Sigelman, 1993) bahwa *loneliness* merupakan pengalaman subjektif, yang tergantung interpretasi kita terhadap berbagai situasi. Ada kalanya seseorang mengalami *loneliness* walau ia berada dalam suatu keramaian, sementara yang lain tidak mengalami *loneliness* meskipun ia seorang diri. *Loneliness* akan muncul sesuai persepsi orang mengenai keadaan diri dan lingkungannya. Graham (1995) mengatakan bahwa *loneliness* dapat menyerang individu setiap saat, tanpa memilih tempat atau keadaan. Individu dalam sebuah keramaian dapat mengalami *loneliness* karena merasa terasing, individu tersebut merasa tidak terpenuhi kebutuhan sosialnya meskipun dikelilingi

oleh banyak orang. Individu yang *loneliness* mengalami berbagai perasaan dan menampilkan yang berbeda dengan mereka yang tidak mengalami *loneliness*. Berbagai perasaan yang tidak menyenangkan dialami oleh orang yang *loneliness*. Perilaku orang yang mengalami *loneliness* tampak kurang memadai dan kurang efektif untuk membina dan mengembangkan pergaulan yang akrab. Oleh karena itu, *loneliness* merupakan suatu hal yang ingin dihindari oleh setiap orang termasuk remaja.

Menurut Weiss (dalam Santrock, 2003) *loneliness* merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari hubungan. *Loneliness* terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang menjadi sendiri dan kesepian (Burger, 1995). Moustakas (dalam Rokach, 2004) membagi *loneliness* menjadi dua jenis berdasarkan sifatnya yaitu *existential loneliness* yang bersifat positif dan *loneliness anxiety* yang bersifat negatif. *Existential loneliness* adalah keadaan dimana individu sendirian, namun tidak merasa kesepian. Keadaan sendirian tersebut justru dimanfaatkan individu untuk mempersiapkan diri agar dapat membangun hubungan yang positif dengan orang lain kelak. Sebaliknya, *loneliness anxiety* adalah keadaan dimana individu sendirian dan takut kesepian sehingga ia mengusahakan segala cara untuk dapat sesegera mungkin menjalin hubungan dengan orang lain hanya agar terhindar dari kesepian. Kesepian yang bersifat negatif merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi individu yang mengalaminya karena mereka meyakini bahwa keberadaan orang lain adalah sumber perasaan bahagia dan berharga yang mereka rasakan. Killen (1998) menyebutkan bahwa individu yang *loneliness* seringkali merasa tersingkirkan, tidak berguna, dan tidak punya tujuan hidup sehingga cenderung enggan untuk melakukan kegiatan yang produktif ketika sendirian. Ketidakmampuan dalam membangun hubungan sosial yang diharapkannya dengan orang lain juga dapat membuat individu menolak, tidak mempedulikan, dan bahkan menyerang individu lain yang membuat dirinya tertekan (Santrock, 2003).

Menurut Santrock (2003) tingkat *loneliness* paling tinggi ada pada remaja. Hal itu di dukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Parlee (dalam Sears, D.O., Freedman, & Peplau, 1985) menyebutkan individu yang berusia di bawah 18

tahun merasa *loneliness* sebanyak 79%, sedangkan individu pada usia 45-54 tahun sebanyak 53% dan di atas usia 55 tahun hanya terdapat 37% individu yang merasa *loneliness*. Tingginya angka *loneliness* pada remaja ini dapat dijelaskan karena pada masa remaja, seseorang memiliki kebutuhan tinggi untuk berhubungan dekat namun kurang memiliki keterampilan sosial yang cukup untuk membentuk hubungan sosial yang matang dan dapat memenuhi kehidupannya (Nurmina, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Office for National Statistics (Badan Pusat Statistik di Inggris) menemukan bahwa sebanyak 10% orang Inggris berusia 16-24 tahun merasakan *loneliness* tiga kali lebih parah daripada orang usia 65 tahun ke atas. Menurut survey tersebut, *loneliness* justru malah akan mulai menyusut ketika memasuki usia 35 tahun hingga 80 tahun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Firma Asuransi Kesehatan Cigna dan Firma Riset Pasar Ipsos, menemukan bahwa orang muda berusia 18 hingga 22 tahun adalah yang paling mungkin merasa *loneliness*. Sebanyak 4% mengatakan bahwa mereka kadang-kadang, atau selalu, merasa bahwa hubungan mereka tidak bermakna. Di sisi lain, sebanyak 53% mengatakan bahwa mereka memiliki interaksi pribadi yang berarti setiap hari. Namun, demografi tertentu lebih buruk daripada yang lain. Kelompok remaja usia 18-22 tahun adalah generasi paling *loneliness*, dengan skor *loneliness* rata-rata 48,3%. Sementara itu, kelompok pensiunan dan generasi yang lebih tua (72 tahun ke atas) justru memiliki skor *loneliness* yang lebih rendah, yakni rata-rata 38,6%.

Individu yang *loneliness* tak jarang menunjukkan gejala fisik maupun psikis, depresi, gangguan makan dan tidur, sakit kepala, mual, kekebalan tubuh yang menurun, perasaan sedih dan berkecil hati, hilangnya motivasi dan gairah hidup, serta kecenderungan berlebihan untuk mengecam diri sendiri (Adam, 2011; Burns, 1988; Peplau, 1985). Individu yang *loneliness* juga seringkali merasa bosan dan hampa yang akhirnya memotivasi mereka untuk mengisi kekosongan yang dirasakan dengan cara apapun, termasuk dengan cara-cara negatif yang merusak diri seperti *substance abuse* (narkotik, alkohol, dan rokok), *workaholic*, pola makan yang buruk, dan usaha bunuh diri (Killen, 1998; Lopata, 1969; Qualter, 2013; Rokach, 2004). Terlarut dalam hal-hal negatif yang merusak diri sendiri tidak akan menyelesaikan masalah, individu sebaiknya mengurangi terlebih dahulu hal-hal negatif yang dirasakan. Salah satu cara mengurangi hal-hal negatif tersebut adalah

dengan menerima setiap permasalahan yang sedang dihadapi, dengan demikian individu mampu mengasihi diri sendiri, bersikap baik pada diri sendiri, dan tidak menyalahkan diri sendiri. Konsep mengasihi diri ini dikenal dengan *self-compassion*.

*Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003). Fungsi dari *self-compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubunagan (Akin, 2010). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *self-critism*, depresi, kecemasan, *ruminaton* dan *thought suppression*. Selain itu, *self-compassion* berhubungan positif dengan hubungan sosial, *emotional intelligence*, *self-determination*, *interpersonal cognition distortion* dan *submissive behaviour* (Akin, 2010). Jadi, orang dengan *self-compassion* tinggi tidak akan menyakiti diri sendiri. Mereka akan selalu mengasihi diri sendiri serta merasa bahwa setiap masalah yang ada dapat dilalui dengan baik.

*Self-compassion* tidak menjadikan individu hanya berfokus pada penyelesaian emosi, yang menjadikannya lupa terhadap masalah yang sedang dihadapi. Dibanding membentuk kesenangan atau kepuasan diri, *self-compassion* berhubungan dengan pengambilan inisiatif untuk membuat perubahan yang positif (Neff, 2007). Selain itu, *self-compassion* juga terbukti dapat meningkatkan motivasi dalam memperbaiki diri (Breines & Chen, 2012). Maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah kemampuan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi, akan terhindar dari rasa kesepian dan dapat mengisi waktunya dengan kegiatan yang bermanfaat. Dengan demikian, individu tidak akan melakukan hal-hal yang akan menyakiti diri sendiri dan cenderung lebih dapat menghargai setiap pengalaman-pengalaman yang terjadi pada dirinya.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* yaitu penelitian dari Akin (2010) yang berjudul *self-*

*compassion* dan *loneliness* terhadap mahasiswa di Turki menemukan bahwa 3 aspek positif dalam *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness* dan 3 aspek negatif dalam *self-compassion* berhubungan secara positif dengan *loneliness*. 3 aspek positif *self-compassion* tersebut adalah *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, sementara 3 aspek negatifnya adalah *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification*. Penelitian lainnya dilakukan oleh Hidayati (2015) yang berjudul *self-compassion* dan *loneliness* terhadap remaja yang tinggal di pondok pesantren bahwa hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja. Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada *loneliness* dan *self-compassion* dengan subjek remaja secara umum.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1.2.1 Bagaimana gambaran tingkat *loneliness* pada remaja?

1.2.2 Bagaimana gambaran tingkat *self-compassion* pada remaja?

1.2.3 Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada: Hubungan antara *Self-compassion* dengan *Loneliness* pada Remaja.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah terdapat Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Remaja?”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi teoritis dalam memberikan informasi yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Untuk remaja, diharapkan mampu menggali potensi diri dan melakukan hal-hal produktif baik ketika sendiri ataupun ramai, agar terhindar dari *loneliness*.
- b. Untuk guru, diharapkan mampu mendorong remaja untuk memberi pengarahan agar memiliki rasa peduli terhadap sesama dan mampu membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain.
- c. Untuk peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam mengamati dan menganalisa kondisi dan fenomena yang terjadi terutama yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. *Loneliness***

##### **2.1.1. Definisi *loneliness***

De Jong Gierveld (1987) mendefinisikan kesepian (*loneliness*) sebagai situasi yang terjadi akibat dari kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain. Hal ini termasuk situasi saat jumlah hubungan yang ada dianggap lebih kecil dari yang diinginkan, serta situasi dimana seseorang belum menyadari keintiman yang ia inginkan. Perlman dan Peplau (1998) merumuskan *loneliness* sebagai pengalaman negatif dan tidak menyenangkan yang terjadi ketika kurangnya jaringan hubungan sosial seseorang yang penting, baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

Menurut Baron dan Byrne (2005) *loneliness* adalah reaksi emosional dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya. Individu yang *loneliness* adalah orang yang menginginkan teman namun tidak memilikinya (Burger, 1995 dalam Baron dan Byrne, 2005). Menurut Sears (2000) *loneliness* menunjuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan pada saat hubungan seseorang kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hilangnya ciri-ciri tersebut bersifat kuantitatif yaitu tidak mempunyai teman atau hanya mempunyai sedikit teman seperti yang diinginkan. Kekurangan itu dapat bersifat kualitatif yaitu seseorang mungkin merasa bahwa hubungan sosialnya dangkal atau kurang memuaskan dibandingkan dengan apa yang diharapkan.

Dari beberapa definisi di atas, penulis mengacu pada teori De Jong Gierveld yang mendefinisikan *loneliness* sebagai situasi yang terjadi akibat dari kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain. Penulis memilih menggunakan definisi De Jong Gierveld karena definisi tersebut dapat menggambarkan *loneliness* dengan jelas. Selain itu, sampai dengan saat ini De Jong Gierveld masih menggunakan definisi tersebut untuk acuan penelitiannya yang sampai saat ini.

### 2.1.2. Dimensi *loneliness*

De Jong Gierveld mengembangkan teori Weiss pada tahun 1973 yang membagi dua dimensi *loneliness*, yakni kesepian emosional dan kesepian sosial. Komponen kesepian Menurut Weiss, yaitu:

#### a. Kesepian Emosional

Kesepian emosional adalah kesepian yang disebabkan oleh kurangnya hubungan intim atau keterikatan emosional yang dekat, seperti kehadiran pasangan. Kesepian emosional memiliki karakteristik, yakni perasaan kekosongan yang mendalam, serta perasaan ditinggalkan (De Jong Gierveld & Tilburg, 2010).

Individu membutuhkan hubungan yang intim seperti hubungan romantis pada pasangan dan hubungan kelekatan antara pengasuh dan anak. Kekurangan dalam hubungan ini dapat menyebabkan individu mengalami kesepian emosional (Ditomaso, Brannen & Best, 2004).

Kesepian emosional dapat menyebabkan rasa kesendirian, kecemasan, peka yang berlebihan, perasaan ditinggalkan, kewaspadaan terhadap ancaman, dan ketakutan tanpa sebab. Weiss menyebutkan bahwa kesepian emosional memiliki efek yang lebih serius daripada kesepian sosial. Menurut Weiss, tipe kesepian ini hanya dapat diatasi dengan hubungan *attachment* yang memuaskan atau pengembalian dari sesuatu yang telah hilang (Ditomaso & Spinner, 1997).

#### b. Kesepian Sosial

Kesepian sosial adalah hasil dari tidak adanya kontak yang lebih luas atau kurangnya hubungan dengan jaringan sosial seperti teman dan lingkungan sekitar. Seseorang yang pindah ke tempat dimana terdapat orang-orang yang baru dikenalnya, dapat mengalami kesepian sosial (De Jong Gierveld & Tilburg, 2010). Weiss mengaitkan kesepian sosial dengan afiliasi. Afiliasi digambarkan sebagai hubungan sosial, seperti persahabatan dan hubungan kerja. Kurangnya jenis hubungan-hubungan tersebut, dapat mencerminkan perasaan kesepian sosial (Ditomaso, Brannen, & Best, 2004).

Kesepian sosial berkaitan dengan kuantitas dan kualitas hubungan persahabatan. Persahabatan memiliki fungsi untuk dapat melayani individu, seperti membimbing dan memberikan rasa kelayakan. Oleh karena itu, kesepian terkait dengan jenis tertentu dari hubungan sosial dan persahabatan yang dimiliki seseorang. Kesepian sosial dapat menyebabkan perasaan cemas dan depresi (Russel, Cutrona, Rose, & Yurko, 1984).

Weiss menyebutkan kesepian sosial memotivasi orang untuk mencari kegiatan dan berpartisipasi dalam kelompok, tetapi juga dapat menimbulkan penyimpangan perilaku seperti *self-talk* dan mengonsumsi alkohol (Ditomaso & Spinner, 1997). Tipe kesepian ini hanya dapat di atasi dengan akses ke hubungan sosial yang memuaskan (Ditomaso & Spinner, 1993).

### **2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness***

Faktor-faktor yang memengaruhi *loneliness* menurut Peplau & Perlman (1979) yaitu:

#### **a. Faktor-faktor Pemicu**

Faktor pemicu adalah adanya perubahan dalam hubungan sosial seseorang yang sebenarnya, sehingga hubungan sosial yang dijalankan orang tersebut jauh dari apa yang diharapkannya. Faktor-faktor pemicu antara lain:

- 1) Berakhirnya suatu hubungan dekat seperti kematian, perceraian, dan putus cinta.
- 2) Pemisahan fisik dari keluarga dan teman-teman.
- 3) Perubahan status seperti kepergian anak karena menikah, pension, pengangguran, bahkan promosi jabatan yang dapat mengurangi kontak sosial.
- 4) Kurangnya kualitas dan kepuasan dari hubungan sosial.
- 5) Perasaan tidak diterima oleh teman sebaya (Hurlock, 2002).
- 6) Kesepian juga dapat dipicu saat harapan seseorang dari kontak sosial meningkat, namun perubahan sosial yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan.

b. Faktor-faktor yang Mempertahankan

Karakteristik individu yang membuat seseorang sulit untuk membangun atau mempertahankan hubungan yang memuaskan dapat meningkatkan kemungkinan kesepian. Karakteristik ini mempengaruhi kesepian dalam beberapa cara, yaitu:

- 1) Karakteristik yang mengurangi keinginan sosial seseorang dapat membatasi kesempatan untuk memiliki hubungan sosial.
- 2) Karakteristik dapat mempengaruhi kepribadian seseorang.
- 3) Kualitas pribadi menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap perubahan atau hubungan sosial yang dicapai. Serta berpengaruh pada seberapa efektif orang tersebut dalam menghindari, meminimalkan atau mengurangi kesepian.

Dalam hal ini, orang yang kesepian terjebak dalam suatu spiral sosial. Ia menolak orang lain, kurang terampil dalam bidang sosial dan dalam kasus-kasus tertentu juga ditolak oleh orang lain. Komponen tersebut dapat membuat kehidupan sosial orang yang bersangkutan menjadi lebih sulit dan kurang menguntungkan.

Menurut Brehm (2002) *loneliness* juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan. Sehingga orang tersebut tidak mengalami kesepian, tetapi di saat lain hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah merubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut.

Rubenstein dan Shaver (dalam Peplau & Perlman 1982) menyimpulkan beberapa alasan yang banyak dikemukakan oleh orang yang *loneliness*, yaitu sebagai berikut:

1. *Being unattached*: tidak memiliki pasangan, tidak memiliki partner seksual, berpisah dengan pasangannya atau pacarnya.
2. *Alienation*: merasa berbeda, merasa tidak dimengerti, tidak dibutuhkan dan tidak memiliki teman dekat.
3. *Being alone*: pulang ke rumah tanpa ada yang menyambut, selalu sendiri.
4. *Forced isolation*: dikurung di dalam rumah, dirawat inap di rumah sakit, tidak bisa kemana-mana.

5. *Dislocation*: jauh dari rumah (merantau), memulai pekerjaan atau sekolah baru, sering pindah rumah, sering melakukan perjalanan (dalam Brehm, 2002).

## **2.2. *Self-compassion***

### **2.2.1. Definisi *self-compassion***

Neff (2015) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap mengasihi diri yang mengacu pada bagaimana kita berhubungan dengan diri sendiri ketika mempersepsikan kegagalan, kekurangan, atau ketika sedang menghadapi penderitaan. Selain itu, Sheperd & Cardon (2009) memberikan perspektif *self-compassion* untuk menjelaskan bagaimana tiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam meregulasi emosi-emosi negatif untuk belajar dari pengalaman akan kegagalan. Menurut Breines & Chen (2012) *self-compassion* juga dapat berarti sebagai sikap diri yang adaptif yang berhubungan positif dengan beberapa aspek dari kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan definisi dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah suatu sikap yang memperlakukan diri secara positif, terutama ketika sedang menghadapi situasi-situasi sulit seperti saat melakukan kesalahan, mengalami kegagalan, maupun penderitaan.

### **2.2.2. Komponen *self-compassion***

Neff (2003) menyebutkan komponen-komponen mengenai *self-compassion* diantaranya adalah:

#### **a. *Self-kindness versus Self-judgment***

*Self-kindness* atau berbaik hati pada diri sendiri adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah.

Sebaliknya, *self-judgment* atau menghakimi dan mengkritik diri sendiri adalah ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi.

b. *Sense of Common Humanity versus Isolation*

*Sense of common humanity* atau rasa kemanusiaan adalah kemampuan individu untuk memahami bahwa semua orang wajar bila berbuat kesalahan dan kegagalan. Individu juga dapat memahami bahwa seluruh orang pasti tidak sempurna dalam menjalani kehidupan.

Sebaliknya, *isolation* atau pengasingan adalah ketika individu memandang ketidaksempurnaan merupakan suatu kegagalan yang hanya dialami oleh dirinya sendiri. Orang yang mengalami *isolation* juga memandang dirinya secara subjektif kesulitan dan kekurangan pribadi sebagai peristiwa yang hanya dialami dirinya.

c. *Mindfulness versus Overidentification*

*Mindfulness* atau perhatian penuh adalah kemampuan individu untuk menyadari dengan realitas dan situasi saat ini, tanpa menanggapi berlebihan tentang suatu kegagalan atau penderitaan diri sendiri. *Mindfulness* artinya dapat melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif.

Sebaliknya, *overidentification* atau reaksi ekstrim adalah ketika individu tidak dapat seimbang dalam menghadapi suatu permasalahan atau penderitaan sebagai suatu yang tidak nyata dengan melebih-lebihkan penderitaan diri sendiri.

### 2.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion*

a. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*.

- 1) *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri.
- 2) *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.
- 3) *Conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

#### b. Usia

Pengaruh faktor usia dikaitkan dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

#### c. Jenis Kelamin

Sebuah penelitian mengindikasikan *self-compassion* cenderung sedikit namun signifikan, lebih rendah pada perempuan dibandingkan pada laki-laki (Neff, 2003a; Neff, Hsieh, & Dejithirat, 2005; Neff & McGeehee, 2010; Neff, Pisitsungkarn, & Hsieh, 2008). Ini nampaknya dijelaskan oleh fakta bahwa perempuan lebih sering mengkritik diri dan merenungi aspek negatif pada diri mereka lebih sering dibandingkan laki-laki (Leadbeater, Kuperminc, Blatt, & Hertzog, 1999; Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999).

#### d. Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Markus dan Kitayama (dalam Missilliana, 2014) orang-orang di Asia yang memiliki budaya *collectivistic*

dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain, dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertingkah laku, sedangkan individu dengan budaya Barat yang *individualistic* memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertingkah laku.

e. Peran Orang Tua

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model dari orang tua juga dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orangtua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah.

## 2.3. Remaja

### 2.3.1. Definisi Remaja

Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescens* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, 1984). Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti Papalia dan Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Adapun Anna Freud (dalam Hurlock, 1990), berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.



### **2.3.2. Batasan Usia Remaja**

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli psikologi dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- 1) Masa remaja awal dalam rentang usia dari 12-15 tahun.
- 2) Masa remaja tengah dalam rentang usia 15-18 tahun.
- 3) Masa remaja akhir dalam rentang usia 18-21 tahun.

Dengan mengetahui bagian-bagian usia remaja, kita akan lebih mudah mengetahui remaja tersebut ke dalam bagiannya, apakah termasuk remaja awal, remaja tengah atau remaja akhir.

### **2.3.3. Ciri-Ciri Masa Remaja**

Gunarsa & Mappiare (2001) menjelaskan ciri-ciri masa remaja adalah sebagai berikut:

- a) Masa remaja awal. Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri-ciri: (1) tidak stabil keadaannya, lebih emosional, (2) mempunyai banyak masalah, (3) masa yang kritis, (4) mulai tertarik pada lawan jenis, (5) munculnya rasa kurang percaya diri, dan (6) suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri.
- b) Masa remaja tengah. Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dengan ciri-ciri: (1) sangat membutuhkan teman, (2) cenderung bersifat narsistik/kecintaan pada diri sendiri, (3) berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri, (4) berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya, dan (5) keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.
- c) Masa remaja akhir. Ditandai dengan ciri-ciri: (1) aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil, (2) meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik, (3) lebih matang dalam cara menghadapi masalah, (4) ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan, (5) sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, dan (6) lebih banyak perhatian terhadap lamabang-lambang kematangan.

Dari mengetahui ciri-ciri tersebut maka kita akan mengetahui masa perkembangan-perkembangan pada remaja.

#### **2.4. Hubungan antara *Self-Compassion* dan *Loneliness***

Masa remaja dalam perkembangannya menuju masa dewasa mengalami masa peralihan yang mencakup berbagai perubahan. Laursen dan Hartl (2013) menyatakan masa peralihan antara remaja menuju dewasa dapat digambarkan sebagai masa penuh dengan *storm and stress* atau badai dan tekanan. Pada masa tersebut, remaja mengalami perubahan dunia sosial yang begitu cepat dan drastis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama masa perkembangan remaja dapat meningkatkan risiko *loneliness* pada individu.

*Loneliness* yaitu situasi yang terjadi akibat dari kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang *loneliness* mempunyai harapan yang tinggi terhadap relasi sosial. *Loneliness* dapat dialami oleh berbagai rentang usia, dari remaja, dewasa dan lansia. Namun, usia yang paling rentan mengalami *loneliness* adalah usia remaja, karena di usia ini lah individu mengalami pubertas. Pada masa pubertas terjadi perubahan dan proses biologis, psikologis, dan sosial dalam diri individu. Pada usia ini individu mengalami perubahan dalam segi fisik, kognitif, maupun psikososialnya. Hal ini lah yang melatarbelakangi timbulnya gejala dalam diri remaja. Killen (1998) menyebutkan bahwa individu yang *loneliness* seringkali merasa tersingkirkan, tidak berguna, dan tidak punya tujuan hidup sehingga cenderung enggan untuk melakukan kegiatan yang produktif ketika sendirian. Salah satu cara mengurangi hal tersebut adalah dengan menerima setiap permasalahan yang sedang dihadapi, dengan demikian individu mampu mengasihi diri sendiri, bersikap baik pada diri sendiri, dan tidak menyalahkan diri sendiri. Konsep mengasihi diri ini dikenal dengan *self-compassion*.

*Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003). Fungsi dari *self-compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi

dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010). Selain itu, *self-compassion* juga terbukti dapat meningkatkan motivasi dalam memperbaiki diri (Breines & Chen, 2012). Maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah kemampuan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi, akan terhindar dari rasa *loneliness* dan dapat mengisi waktunya dengan kegiatan yang bermanfaat.

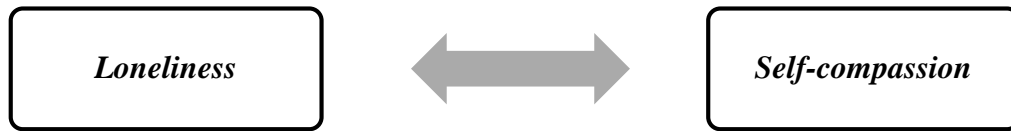
Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja seharusnya memiliki *self-compassion* yang tinggi, sehingga akan terhindar dari *loneliness*.

## **2.5. Kerangka Berpikir**

Pada umumnya, remaja dalam pencarian jati diri akan mengeksplorasi hal-hal baru yang sekiranya dapat membuat mereka menjadikan individu yang lebih berkualitas. Dalam proses pencarian jati diri tersebut, ada sebagian remaja yang mampu mengatasi transisi dengan baik, namun ada beberapa remaja yang bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis dan sosial. Perubahan-perubahan yang terjadi selama masa perkembangan remaja dapat meningkatkan risiko *loneliness* pada individu. Individu yang *loneliness* seringkali merasa bosan dan hampa yang akhirnya memotivasi mereka untuk mengisi kekosongan yang dirasakan dengan cara apapun, termasuk dengan cara-cara negatif yang merusak diri. Terlarut dalam hal-hal negatif yang merusak diri sendiri tidak akan menyelesaikan masalah, individu sebaiknya mengurangi terlebih dahulu hal-hal negatif yang dirasakan. Salah satu cara mengurangi hal-hal negatif tersebut adalah dengan menerima setiap permasalahan yang sedang dihadapi, dengan demikian individu akan menghasilkan emosi positif serta mampu mengasihi diri sendiri. Konsep mengasihi diri ini dikenal dengan *self-compassion*. *Self-compassion* tersebut berfungsi sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi *negatif* serta meningkatkan *emosi positif*.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat dibuat bagan yang menunjukkan hubungan antara *loneliness* dan *self-compassion*.

**Gambar 2.1.**  
**Kerangka Berpikir**



## 2.6. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

$H_a$  : Terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja.

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja.

## 2.7. Hasil Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* yaitu penelitian dari:

- a) Akin (2010) yang berjudul *self-compassion* dan *loneliness* terhadap mahasiswa di Turki menemukan bahwa 3 aspek positif dalam *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness* dan 3 aspek negatif dalam *self-compassion* berhubungan secara positif dengan *loneliness*. 3 aspek positif *self-compassion* tersebut adalah *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, sementara 3 aspek negatifnya adalah *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification*.
- b) Hidayati (2015) yang berjudul *self-compassion* dan *loneliness* terhadap remaja yang tinggal di pondok pesantren bahwa hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness*.
- c) Deviana (2017) yang berjudul hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* aspek negatif dengan kesepian.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Tipe Penelitian**

Penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu yang didasarkan pada ciri keilmuan antara lain rasional, empiris, sistematis, dan valid (Sugiyono, 2009). Berdasarkan pendekatannya, penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya dinyatakan dalam angka dan dianalisis dengan teknik statistik (Carmines & Zeller, 2006).

Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan dan bagaimana tingkat hubungan dari dua variabel atau lebih (Dane, 2000). Berdasarkan metodenya, penelitian ini termasuk jenis penelitian survei, yaitu berupa penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data pada saat tertentu dengan menggunakan kuesioner (Dane, 2000). Sedangkan berdasarkan tempat pelaksanaannya, penelitian ini termasuk dalam penelitian lapangan, yaitu berupa penelitian yang dilakukan langsung di lapangan atau langsung kepada responden (Flower, 2004).

#### **3.2. Identifikasi Dan Operasional Variabel Penelitian**

##### **3.2.1. Identifikasi Variabel**

Identifikasi variabel merupakan salah satu tahapan yang penting, karena dengan mengenal variabel yang diteliti, seorang peneliti dapat memahami hubungan dan makna-makna variabel yang sedang diteliti (Sarwono, 2006). Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2009).

Penelitian ini memiliki dua variabel penelitian, adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (variabel independen) adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel lain, sedangkan variabel terikat (variabel dependen) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berikut mengenai variabel penelitian:

Variabel bebas (X) : *Self-compassion*

Variabel terikat (Y) : *Loneliness*

### **3.2.2. Variabel *Loneliness***

#### **3.2.2.1. Definisi Konseptual**

Dengan mengacu pada definisi yang dikemukakan oleh De Jong Gierveld (1987), *loneliness* sebagai situasi yang terjadi akibat dari kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain, termasuk situasi saat jumlah hubungan yang ada dianggap lebih kecil dari yang diinginkan, serta situasi dimana seseorang belum menyadari keintiman yang ia inginkan.

#### **3.2.2.2. Definisi Operasional**

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh De Jong Gierveld (1987), maka definisi operasional *loneliness* pada penelitian ini adalah perasaan negatif yang muncul karena tidak terpenuhinya hubungan interpersonal seseorang, yang diukur dari skor total *De Jong Gierveld Loneliness Scale*. Skala ini mengukur dimensi-dimensi *loneliness* antara lain: kesepian emosional dan kesepian sosial.

### **3.2.3. Variabel *Self-compassion***

#### **3.2.3.1. Definisi Konseptual**

Dengan mengacu pada definisi yang dikemukakan oleh Neff (2003), *self-compassion* adalah suatu sifat diri yang memperlakukan diri secara positif, terutama ketika sedang menghadapi situasi-situasi sulit seperti saat melakukan kesalahan, mengalami kegagalan, maupun penderitaan.

#### **3.2.3.2. Definisi Operasional**

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh Neff (2003), maka definisi operasional *self-compassion* pada penelitian ini adalah seseorang bersikap baik pada diri sendiri saat masa kesulitan, yang diukur dari skor total *Self-Compassion*

*Scale (SCS)*. Skala ini mengukur komponen-komponen *self-compassion* antara lain: *self-kindness vs self-judgment*, *sense of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*.

### **3.3. Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Pada penelitian ini, populasi penelitian yang digunakan adalah remaja laki-laki atau perempuan di Jakarta.

#### **3.3.2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2009). Penetapan karakteristik sampel bertujuan untuk memberi batasan terhadap pemilihan subjek agar data yang diperoleh lebih representatif. Menurut Roscou (dalam Rangkuti, 2012), ukuran sampel yang layak dalam penelitian berjumlah 30 sampai dengan 500. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 77 Jakarta.

#### **3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel**

Pada penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling non-probabilitas, sehingga setiap unsur atau anggota populasi tidak memiliki peluang atau kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Secara spesifik, pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik sampling insidental, di mana sampel dipilih berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel apabila orang yang ditemui sesuai dengan kriteria responden yang telah ditentukan (Sugiyono, 2014). Teknik sampling tersebut digunakan untuk mempermudah pengambilan data, mengingat jumlah populasi yang terlalu besar dan sulitnya memastikan keberadaan responden di lapangan.

### 3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis pada responden untuk kemudian dijawab (Sugiyono, 2009). Kuesioner yang diberikan kepada responden berupa skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2009).

Penelitian ini menggunakan dua buah alat ukur, yaitu alat ukur *De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS)* dari De Jong Gierveld (1987) untuk mengukur *loneliness* dan *Self-Compassion Scale (SCS)* dari Neff (2003) untuk mengukur *self-compassion*.

#### 3.4.1. Alat Ukur *Loneliness*

*Loneliness* diukur dengan menggunakan alat ukur *De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS)* yang dikembangkan oleh De Jong Gierveld (1985) dan koleganya dengan melakukan penelitian kualitatif sebagai langkah awal. Awalnya pada skala ini terdapat 34 item skala multidimensional. Dalam pengembangan skala, para peneliti mulai menganalisa isi dari laporan yang ditulis oleh 114 orang yang *loneliness* tentang pengalaman mereka. Selanjutnya, item diuji pada 59 perempuan dan laki-laki. Item yang telah direvisi termasuk dalam kuesioner yang diberikan dengan wawancara secara terstruktur pada 556 perempuan dan laki-laki. Karena 34 skala lebih tepat digunakan untuk mengukur perasaan *loneliness* yang parah, maka dilakukan perubahan. Skala unidimensional 11 item dikembangkan dengan membagi dua dimensi, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial.

DJGLS terdiri dari 11 item, 6 item yang diformulasikan negatif dan 5 item yang diformulasikan secara positif. DJGLS menilai tingkat keparahan *loneliness* dan intensitasnya. Skala *loneliness* dapat digunakan melalui wawancara langsung, wawancara tilak langsung, pengisian kuesioner melalui email, serta mengumpulkan data menggunakan media elektronik. Skala reliabilitas yang dimiliki berkisar 80-90 (Cronbach's  $\alpha$  atau  $\rho$ ). Homogenitas skala bervariasi di seluruh studi, dengan H Loevingers' di 0,30 - kisaran 0,50 (De Jong Gierveld & Tilburg, 1990).



Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini menggunakan *De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS)* untuk mengukur variabel *loneliness*. Alasan penggunaan alat ukur ini adalah karena tiap dimensi memiliki reliabilitas yang tinggi. Skala ini hanya terdiri dari 11 item, jumlah tersebut lebih sedikit dari alat ukur kesepian lainnya. Keistimewaan DJGLS adalah dapat mengukur tingkat keparahan dan intensitas kesepian yang dirasakan. Dengan demikian, dapat menggambarkan kesepian yang dirasakan oleh seseorang secara lebih spesifik.

Untuk mengukur tingkat *loneliness* pada remaja, peneliti melakukan adaptasi instrumen agar sesuai dengan kondisi responden. Alat ukur ini telah melalui tahap *expert judgement* dan telah diuji cobakan ke 68 siswa SMP Negeri 57 Jakarta.

**Tabel 3.1**  
**Kisi-kisi Instrumen *Loneliness***

No.	Dimensi	Indikator	Butir Soal		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Emosional	Perasaan kosong: merasa hampa dalam hidupnya.	2, 3, 10	-	6
		Perasaan ditinggalkan: merasakan ketidakhadiran hubungan yang intim.	5, 6, 9	-	
2.	Sosial	Hubungan dengan jaringan sosial dan kontak yang lebih luas dengan orang lain.	-	1, 4, 7, 8, 11	5
<b>Total</b>					<b>11</b>

**Tabel 3.2**  
**Daftar Skor Instrumen *Loneliness***

<b>Skala</b>	<b>Skor</b>	
	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

### 3.4.2. Alat Ukur *Self-compassion*

*Self-compassion* diukur dengan menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale (SCS)* yang dibuat oleh Kristin D. Neff (2003). SCS melihat dinamika keseimbangan antara sikap mengasihi dan sikap tidak mengasihi, bagaimana individu merespon secara emosional sebuah kegagalan dan rasa sakit, secara kognitif memahami kesulitan, dan memberikan atensi terhadap penderitaan.

Instrumen ini dikembangkan melalui beberapa tahap. Mula-mula dilakukan studi pendahuluan yang dilakukan untuk menguji setiap item pada SCS. Studi pendahuluan ini dilakukan dalam dua tahapan terpisah. Pengujian item pada studi pendahuluan tahap 1 ini dilakukan untuk mengidentifikasi bagaimana individu mengungkapkan secara alami respon mereka terhadap pengalaman rasa sakit atau kegagalan sehingga item skala dapat dibuat secara relevan dan mudah dipahami oleh orang secara umum. Selanjutnya partisipan memberikan umpan balik mengenai item yang telah dibuat sedemikian rupa. Tahapan ini melibatkan 68 partisipan dari kalangan mahasiswa sarjana universitas bagian barat daya. Penelitian pendahuluan tahap kedua kemudian dilakukan untuk menguji apakah item dapat dimengerti oleh orang-orang yang tidak terlibat dalam penelitian pendahuluan tahap 1. Pengujian tahap 2 ini melibatkan 71 partisipan.

Selanjutnya, 3 studi dilakukan untuk mengukur SCS yang telah disusun dalam studi pendahuluan. Studi 1 melibatkan 391 mahasiswa sarjana dari jurusan pendidikan-psikologi universitas bagian barat daya yang dipilih secara acak.

Partisipan diminta untuk mengisi kuesioner *self-compassion* yang terdiri dari 71 item yang mengukur *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*, sesuai dengan hasil dari uji studi pendahuluan. Validitas konstruk diuji dengan menanyakan partisipan apakah mereka memperlakukan diri mereka sama baiknya dengan memperlakukan orang lain, di mana individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan memperlakukan orang lain dengan baik pula ( $r = 0.05$ ,  $p = 0.34$ ). Studi ini menghasilkan skala *self-compassion* final yang terdiri dari 26 item, dengan skor reliabilitas subskala *self-kindness* = 0.78, *self-judgement* = 0.77, *common humanity* = 0.80, *isolation* = 0.79, *mindfulness* = 0.75, *over-identification* = 0.81, dan skor reliabilitas skala *self-compassion* secara keseluruhan sebesar 0.92.

Selanjutnya studi ke 2 dilakukan untuk menentukan perbedaan antara isi SCS dengan skala harga diri. Studi ini melibatkan 232 mahasiswa sarjana yang dipilih secara acak dari jurusan pendidikan-psikologi. Partisipan diminta untuk mengisi kuesioner SCS yang dilakukan dalam dua waktu yang berbeda. Dari hasil studi, didapatkan skor reliabilitas tes-retes SCS yang terdiri dari 26 item secara umum sebesar 0.93, dengan skor reliabilitas subskala *self-kindness* = 0.88, *self-judgement* = 0.88, *common humanity* = 0.80, *isolation* = 0.85, *mindfulness* = 0.85, *over-identification* = 0.88.

Kemudian studi ke-3 dilakukan untuk menguji lebih jauh validitas konstruk dari SCS dengan membandingkan skor dari dua kelompok penelitian yang memiliki tingkat *self-compassion* yang berbeda. Studi ini melibatkan 43 orang Budha yang telah melakukan pelatihan meditasi Budha selama 1 hingga 40 tahun ( $M = 7.72$  tahun,  $SD = 7.64$ ) dan mahasiswa sarjana. Partisipan diberikan SCS yang terdiri dari 26 item. Berdasarkan perhitungan, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara partisipan beragama Budha dengan mahasiswa,  $F(1, 271) = 3.01$ ,  $p = 0.08$ .

Untuk mengukur *self-compassion* pada remaja, peneliti melakukan adaptasi instrumen agar sesuai dengan kondisi responden. Alat ukur ini telah melalui tahap *expert judgement* dan telah diuji cobakan ke 68 siswa SMP Negeri 57 Jakarta.

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi Instrumen *Self-compassion***

No.	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
1.	<i>Self-kindness</i>	Mampu berperilaku baik terhadap diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit. Mampu menerima kekurangan diri.	12, 19 5, 23, 26	5
2.	<i>Common Humanity</i>	Mampu menyadari bahwa kesulitan yang dialami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain.	3, 7, 10, 15	4
3.	<i>Mindfulness</i>	Mampu menghadapi suatu kejadian secara objektif.	9, 14, 17, 22	4
4.	<i>Self-judgment</i>	Berperilaku tidak baik terhadap diri saat mengalami kesulitan. Sulit menerima kekurangan diri.	8, 21 1, 11, 16	5
5.	<i>Isolation</i>	Memiliki keyakinan bahwa kesulitan yang terjadi di dalam hidup hanya terjadi pada dirinya.	4, 13, 18, 25	4
6.	<i>Over-identification</i>	Menyikapi suatu kesulitan secara berlebihan.	2, 6, 20, 24	4
Total				<b>26</b>

**Tabel 3.4**  
**Daftar Skor Instrumen *Self-compassion***

Skala	Skor	
	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

### 3.5. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen bertujuan untuk melihat validitas dan reliabilitas instrumen yang akan digunakan pada penelitian. Uji coba dilakukan sebelum mengambil data final. Menurut Sugiyono (2009) instrumen yang valid adalah instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan instrumen yang reliabel adalah instrumen yang dapat menghasilkan data yang sama bila digunakan beberapa untuk mengukur objek yang sama.

Dalam penelitian ini, proses uji coba instrumen menggunakan aplikasi Winsteps 3.73. Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian ini menggunakan *Rasch Model*. Menurut Sumintono & Widhiarsono (2014) Rasch Model telah memenuhi kriteria pengukuran yang objektif dan menghasilkan data yang bebas dari pengaruh karakteristik penilaian, jenis subjek, dan karakteristik alat ukur.

Menurut Sumintono & Widhiarsono (2014) terdapat kriteria pengujian validitas, yaitu:

- a. Nilai *Infit Mean Square* (MNSQ) dari setiap butir soal dan dibandingkan dengan jumlah MEAN dan SD (*Standar Deviation*). Jika Infit MNSQ lebih besar dari jumlah MEAN dan SD maka butir soal tersebut tidak dapat digunakan.
- b. Nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima:  $0.5 < \text{MNSQ} < 1.5$
- c. Nilai *Outfit Z-Standar* (ZSTD) yang diterima:  $-2.0 < \text{ZSTD} < +2.0$
- d. Nilai *Point Measure Correlation* (PMC):  $0.4 < \text{Pt Measure Corr} < 0.85$

Pada penelitian ini, uji validitas menggunakan kriteria b, c, dan d. Item dapat digunakan apabila memenuhi minimal 2 kriteria dari 3 kriteria di atas. Sehingga apabila terdapat item yang tidak memenuhi ketentuan tersebut, maka dinyatakan gugur.

**Tabel 3.5**  
**Kaidah Reliabilitas Rasch Model**

> 0.94	Istimewa
0.91 - 0.94	Bagus Sekali
0.81 - 0.90	Bagus
0.67 - 0.80	Cukup
< 0.67	Lemah

### 3.5.1. Uji Coba Instrumen *Loneliness*

**Tabel 3.6**  
**Uji Validitas Skala *Loneliness***

Dimensi	Item	Jumlah
Emosional	2*, 3, 10, 5, 6, 9	5
Sosial	1, 4, 7, 8*, 11	4
<b>Total</b>		<b>9</b>

(\*) item gugur

Berdasarkan hasil uji coba validitas untuk mengukur variabel *loneliness*, diketahui bahwa terdapat 2 item yang gugur dan 9 item yang valid. Item yang gugur tersebut yaitu item 2 dan 8, sedangkan item valid tersebut adalah item 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, dan 11. Seluruh item yang valid memenuhi ketiga kriteria pengujian validitas, yaitu *Outfit* MNSQ, *Outfit* ZTSD, dan PMC.

**Tabel 3.7**  
**Uji Reliabilitas Skala *Loneliness***

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>Loneliness</i>	0.95	Istimewa

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa instrumen *loneliness* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.95, artinya dapat dikatakan bahwa reliabilitas instrumen *loneliness* masuk dalam kategori istimewa.

### 3.5.2. Uji Coba Instrumen *Self-compassion*

**Tabel 3.8**  
**Uji Validitas Skala *Self-compassion***

<b>Dimensi</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Self-kindness</i>	12, 19, 5, 23, 26	5
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15	4
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	4
<i>Self-judgment</i>	8, 21*, 1, 11, 16	5
<i>Isolation</i>	4, 13, 18, 25	4
<i>Over-identification</i>	2, 6, 20, 24	4
<b>Total</b>		<b>25</b>

(\*) item gugur

Berdasarkan hasil uji coba validitas untuk mengukur variabel *self-compassion*, diketahui bahwa terdapat 1 item yang gugur dan 25 item yang valid. Item yang gugur tersebut yaitu item 21, sedangkan item valid tersebut adalah seluruh item selain item 21. Seluruh item yang valid memenuhi ketiga kriteria pengujian validitas, yaitu *Outfit* MNSQ, *Outfit* ZTSD, dan PMC.

**Tabel 3.9**  
**Uji Reliabilitas Skala *Self-compassion***

<b>Skala</b>	<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria</b>
<i>Self-compassion</i>	0.92	Bagus Sekali

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa instrumen *self-compassion* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.92, artinya dapat dikatakan bahwa reliabilitas instrumen *self-compassion* masuk dalam kategori bagus sekali.

### 3.6. Analisis Data

Pengolahan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi Winsteps 3.73 dan SPSS 16.0. Beberapa teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

- a. Analisis statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran karakteristik partisipan dalam hal jenis kelamin dan usia.
- b. Analisis uji normalitas digunakan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan Saphiro-Wilk. Jika nilai sig (nilai p) lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ , maka uji normalitas terpenuhi.
- c. Analisis uji linieritas digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel tergolong linier atau tidak. Jika sig (nilai p) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , maka uji linieritas terpenuhi.
- d. Analisis korelasi untuk melihat korelasi antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja, yaitu menggunakan korelasi *pearson product moment*.
- e. Analisis uji hipotesis dalam penelitian ini terdapat perumusan hipotesis dua pihak, yaitu:

$$H_a : r = 0$$

$$H_0 : r \neq 0$$

Hipotesis:

$H_a$  : Terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja.

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Gambaran Responden

Pada penelitian ini, didapatkan sampel sebanyak 142 orang dari jumlah total kuesioner yang disebar sebanyak 150. Sebanyak 8 sampel tidak diikutsertakan dalam pengolahan data karena tidak memenuhi kriteria skoring yang dibutuhkan dalam penelitian ini seperti ada item yang terlewat sehingga tidak terisi atau adanya item yang diisi dengan dua jawaban sekaligus.

##### 4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

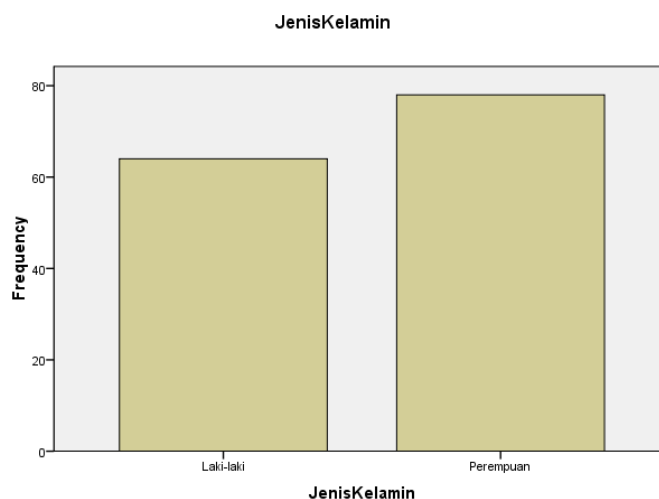
Berikut gambaran responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, yang terbagi menjadi laki-laki dan perempuan.

**Tabel 4.1**  
**Data Distribusi Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	64	45,1%
Perempuan	78	54,9%
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah partisipan sebanyak 142 orang. Partisipan perempuan didapati lebih banyak dibandingkan partisipan laki-laki, yaitu sebanyak 78 orang (54,93%), sedangkan jumlah partisipan laki-laki sebanyak 64 orang (45,07%). Jika digambarkan melalui grafik, maka dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 4.1.**  
**Data Distribusi Jenis Kelamin Responden**



#### 4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia

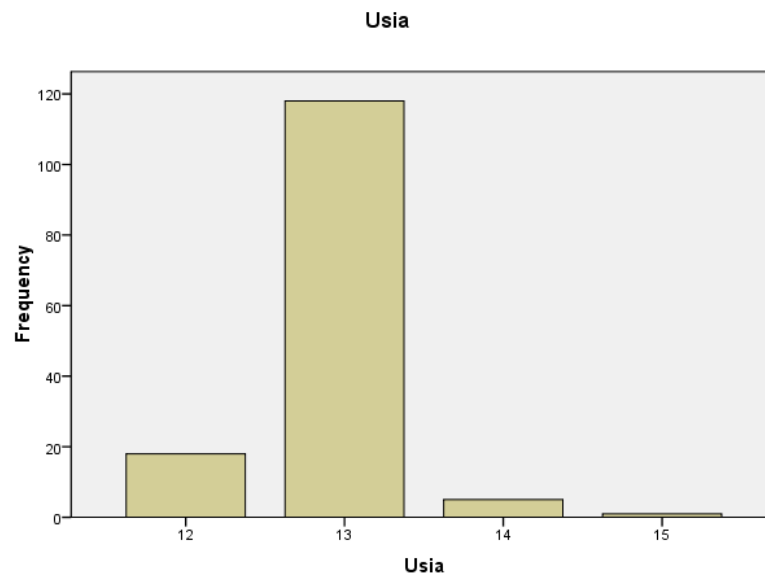
Berikut gambaran responden penelitian berdasarkan usia, yang terbagi dalam rentang usia 12 tahun, 13 tahun, 14 tahun, dan 15 tahun.

**Tabel 4.2**  
**Data Distribusi Usia Responden**

Usia	Jumlah	Persentase
12 Tahun	18	12,7%
13 Tahun	118	83,1%
14 Tahun	5	3,5%
15 Tahun	1	0,7%
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari jumlah 142 partisipan, sebanyak 18 orang (12,67%) partisipan berusia 12 tahun, 118 orang (83,09%) partisipan berusia 13 tahun, 5 orang (3,52%) partisipan berusia 14 tahun, dan 1 orang (0,70%) partisipan berusia 15 tahun. Jika digambarkan melalui grafik, maka dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 4.2.**  
**Data Distribusi Usia Responden**



## **4.2. Prosedur Penelitian**

### **4.2.1. Persiapan Penelitian**

Sebagai langkah awal penelitian, studi literatur terlebih dulu dilakukan untuk memperdalam latar belakang masalah penelitian. Setelah itu, peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi. Tahapan berikutnya adalah melakukan penilaian alat ukur oleh para ahli dan uji coba instrumen yang dilakukan terhadap 68 pelajar sekolah menengah di Jakarta dengan kategori usia remaja. Selanjutnya, peneliti menyusun instrumen final yang akan digunakan untuk pengambilan data final di lapangan. Kemudian peneliti mengurus perizinan untuk mendapatkan data populasi, untuk kemudian menentukan sampel yang akan digunakan dalam pengambilan data final.

### **4.2.2. Pelaksanaan Penelitian**

Peneliti mengambil data di salah satu sekolah menengah di Jakarta dengan kriteria partisipan adalah remaja. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung. Pengambilan data secara langsung dilakukan dalam dua

hari, yaitu pada hari Selasa dan Rabu, tepatnya pada tanggal 30-31 Juli 2019 dimulai pukul 09.00-13.00.

Selama menyebarkan kuesioner, peneliti memberikan hadiah kepada partisipan yang mengisi kuesioner. Dari hasil menyebarkan kuesioner selama dua hari, didapatkan 150 orang bersedia mengisi kuesioner penelitian dari total 150 kuesioner yang diberikan, sebanyak 8 kuesioner tidak memenuhi kriteria skoring yang dibutuhkan dalam penelitian ini seperti ada item yang terlewat sehingga tidak terisi atau ada item yang diisi dengan dua jawaban sekaligus. Sehingga total akhir sebanyak 142 data.

### 4.3. Hasil Analisis Data Penelitian

#### 4.3.1. Data Deskriptif *Loneliness*

Pengukuran variabel *loneliness* dilakukan dengan adaptasi alat ukur *De Jong Gierveld Loneliness Scale* yang dibuat oleh De Jong Gierveld (1985). Pada alat ukur yang sudah diadaptasi tersebut, terdapat 26 item telah dilakukan uji coba dan adanya pengguguran item menjadi 25 item dan diberikan kepada responden dengan jumlah yang dapat diolah sebanyak 142 responden. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan skor murni dari SPSS 16.0, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

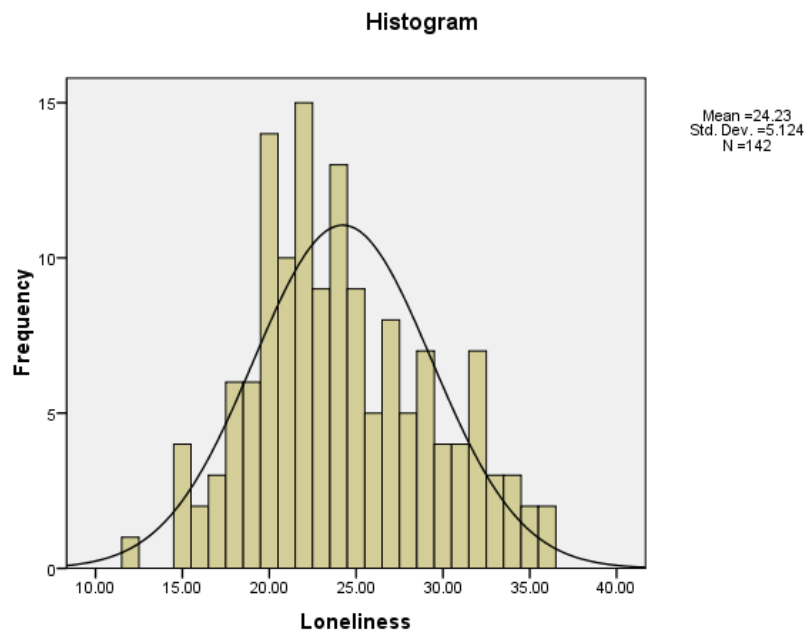
**Tabel 4.3**

**Distribusi Deskriptif Data *Loneliness***

<b>Pengukuran</b>	<b>Nilai</b>
Mean	24,23
Median	24,00
Standar Deviasi	5,12
Varians	26,25
Nilai Minimum	12,00
Nilai Maksimum	36,00

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa variabel *loneliness* memiliki mean 24,23, median 24,00, standar deviasi 5,12, varians 26,25, nilai minimum 12,00, dan nilai maksimum 36,00. Jika digambarkan melalui grafik histogram, maka dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 4.3.**  
**Distribusi Deskriptif Data *Loneliness***



#### 4.3.2. Data Deskriptif *Self-compassion*

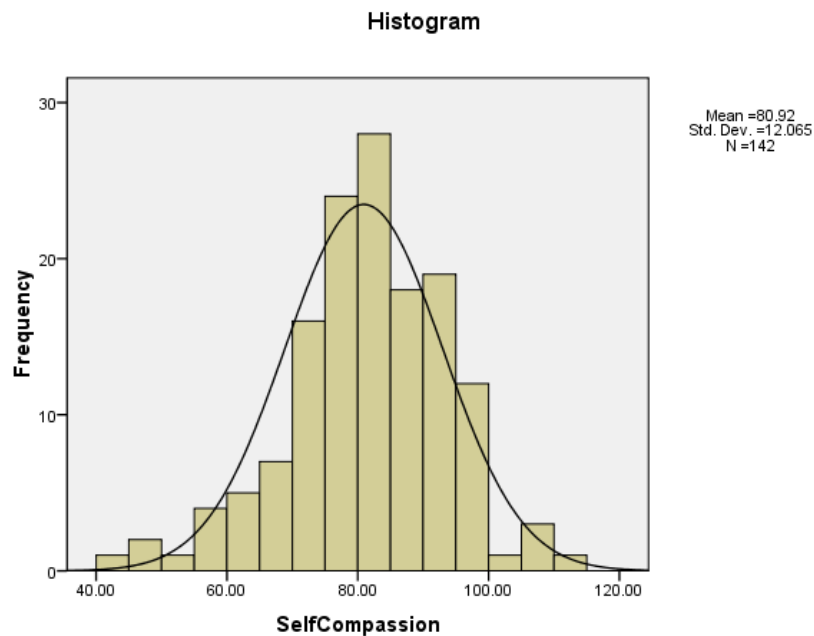
Pengukuran variabel *self-compassion* dilakukan dengan adaptasi alat ukur *Self-compassion Scale* yang dibuat oleh Kristin D. Neff (2003). Pada alat ukur yang sudah diadaptasi tersebut, terdapat 11 item telah dilakukan uji coba dan adanya pengguguran item menjadi 9 item dan diberikan kepada responden dengan jumlah yang dapat diolah sebanyak 142 responden. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan skor murni dari SPSS 16.0, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Distribusi Deskriptif Data *Self-compassion***

Pengukuran	Nilai
Mean	80,91
Median	82,00
Standar Deviasi	12,06
Varians	145,55
Nilai Minimum	43,00
Nilai Maksimum	113,00

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa variabel *self-compassion* memiliki mean 80,91, median 82,00, standar deviasi 12,06, varians 145,55, nilai minimum 43,00, dan nilai maksimum 113,00. Jika digambarkan melalui grafik histogram, maka dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 4.4.**  
**Distribusi Deskriptif Data *Self-compassion***



### 4.3.3. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, perhitungan uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk pada variabel *loneliness* dan variabel *self-compassion*. Data berdistribusi normal apabila nilai sig (nilai p) lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) atau  $p > 0,05$ . Hasil pengujian normalitas variabel *loneliness* dan variabel *self-compassion* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.5.**  
**Uji Normalitas**

Variabel	p	$\alpha$	Interpretasi
<i>Loneliness</i>	0.086	0,05	Berdistribusi Normal
<i>Self-compassion</i>	0,134	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa kedua variabel memiliki sig (p-value) lebih besar daripada taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) setelah melakukan transformasi data pada variabel *loneliness*. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *loneliness* dan *self-compassion* berdistribusi normal atau penyebaran data tergolong normal.

### 4.3.4 Uji Linieritas

Uji linier dibutuhkan untuk pengujian korelasi, di mana uji linier harus terpenuhi untuk melakukan pengujian apakah hubungan antara dua variabel tergolong linier atau tidak. Hasil pengujian linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.6.**  
**Uji Linieritas**

Variabel	P	$\alpha$	Interpretasi
<i>Loneliness – Self-compassion</i>	0,024	0,05	Linier

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai  $p = 0,024$  yang artinya nilai p lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel *loneliness* dan variabel *self-compassion* memiliki hubungan linier.

#### 4.3.5. Uji Korelasi

Teknik analisis korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dalam hal besarnya koefisien korelasi, arah korelasi, dan bentuk korelasi (Rangkuti, 2012). Kriteria tingkat kekuatan korelasi antar variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.7.**

<b>Interpretasi Koefisien Korelasi</b>	
<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,80 – 1,00	Sangat Kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Sedang
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat Rendah

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.8**

<b>Korelasi antara <i>Self-compassion</i> dan <i>Loneliness</i></b>			
<b>Variabel</b>	<b>P</b>	<b>r</b>	<b>Interpretasi</b>
<i>Loneliness – Self-compassion</i>	0,024	0,189	Berkorelasi

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi ( $r$  hitung) antara *loneliness* dan *self-compassion* sebesar 0,189 dan nilai  $r$  table 0,164 untuk jumlah responden adalah 142. Dengan demikian  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Nilai  $p = 0,024$  dan nilai  $p$  tersebut lebih kecil dari pada nilai  $\alpha = 0.05$ . Jadi terdapat korelasi yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness*.

#### 4.3.6. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi. Analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dalam hal besarnya koefisien korelasi, arah korelasi, dan bentuk



korelasi. Secara spesifik, teknik korelasi yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Pada penelitian ini, hipotesis yang dirumuskan antara lain adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Akan tetapi, jika dilihat dari pedoman intrerpretasi koefisien korelasi, didapatkan tingkat hubungannya sangat rendah.

Jadi, berdasarkan hasil analisis korelasi, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Dengan demikian  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak.

#### 4.4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Sebelum dilakukan analisis statistik dengan korelasi *pearson product moment* terlebih dahulu peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal dan uji linieritas untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.

Pada uji normalitas telah menunjukkan bahwa nilai signifikansi skala *loneliness* sebesar 0,086 dan skala *self-compassion* sebesar 0,134. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Uji prasyarat selanjutnya yaitu uji linieritas yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel linier atau tidak. Hasil uji linieritas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,024 yang artinya lebih kecil dari 0,05 maka dapat dinyatakan hubungan kedua variabel linier.

Berdasarkan hasil uji analisis *product moment*, diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0,189 dengan taraf signifikansi 0,024. Karena signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Tingkat korelasi atau hubungan antara variabel *loneliness* dan variabel *self-compassion* tergolong sangat rendah. Hasil dari koefisien korelasi tersebut memiliki hubungan yang positif (+) hal ini menunjukkan bahwa adanya arah hubungan yang searah, artinya semakin tinggi tinggi perasaan *loneliness* maka semakin tinggi *self-compassion*, sebaliknya semakin rendah perasaan *loneliness* maka semakin rendah *self-compassion*.

Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian Akin (2010) yang menemukan bahwa 3 aspek positif dalam *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness* dan 3 aspek negatif dalam *self-compassion* berhubungan secara positif dengan *loneliness*. Selain itu, penelitian ini juga tidak sesuai dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayati (2015) dengan hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Sedangkan pada penelitian ini terdapat hubungan secara positif yang signifikan antara dua variabel yang membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* pada seseorang, maka akan semakin meningkatkan *self-compassion* seseorang.

Jadi, hasil penelitian ini dapat dikaitkan dengan karakteristik Generasi Z, dimana responden dalam penelitian ini yaitu merupakan bagian dari Generasi Z, sehingga korelasi positif antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja dalam penelitian ini kemungkinan diakibatkan karena responden termasuk dalam individu yang cenderung lebih individualis, kurang peduli dalam membantu sesama, serta lebih sering berkomunikasi dengan semua kalangan melalui jejaring sosial sehingga perasaan *loneliness* yang dimilikinya bukan termasuk pada *loneliness anxiety* atau keadaan individu sendirian dan takut kesepian, sebaliknya merupakan perasaan *existential loneliness* atau keadaan individu sendirian, namun tidak merasa kesepian, terlebih individu memiliki *self-compassion* yang baik sehingga bisa menghargai diri dan dapat memanfaatkan situasi dengan baik.

#### **4.5. Keterbatasan Penelitian**

Berdasarkan hasil pembahasan, penelitian ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut karena beberapa keterbatasan dan kekurangan yang ditemui selama pelaksanaan penelitian ini, antara lain:

- a. Sedikitnya waktu yang dianggarkan untuk pengambilan data, sehingga jumlah sampel yang didapatkan kurang maksimal. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu memperbesar jumlah sampel sehingga generalisasi dapat diterapkan dalam lingkup yang lebih luas.

- b. Banyaknya jumlah item dalam kuesioner yang disebarkan memungkinkan menyebabkan banyak responden mengalami kelelahan saat mengisi instrumen penelitian sehingga menghasilkan data yang kurang mencerminkan kondisi mereka.
- c. Penentuan teknik sampling pada penelitian selanjutnya diharapkan lebih detail dan mendalam.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian statistik dengan uji korelasi maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Hubungan yang dihasilkan positif antara *self-compassion* dan *loneliness* yang artinya apabila seseorang memiliki *loneliness* tinggi maka akan diikuti dengan *self-compassion* yang tinggi, begitu juga sebaliknya.

#### **5.2. Implikasi**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Hal ini berarti bahwa remaja yang memiliki *loneliness* yang tinggi, akan memiliki *self-compassion* yang tinggi. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja dan guru dan menjadi pertimbangan bagi remaja untuk lebih dapat mencintai diri dan meningkatkan hubungan dengan sekitar.

#### **5.3. Saran**

- a. Bagi Remaja, diharapkan mampu menggali potensi diri dan melakukan hal-hal produktif baik ketika sendiri ataupun ramai, menjaga hubungan yang dekat dan berkualitas dengan orang lain, serta lebih dapat menghargai diri sendiri.
- b. Bagi Guru, diharapkan mampu mendorong siswa untuk memberi pengarahan agar memiliki rasa peduli terhadap sesama dan mampu membangun hubungan sosial yang baik dengan siswa lain. Serta sekolah mampu memfasilitasi dengan sosialisasi, seminar, atau *talkshow* untuk lebih memperhatikan dan mengembangkan kesehatan mental siswa.

- c. Bagi Peneliti Lain, diharapkan mampu melakukan penelitian dengan metode lain, responden dengan kriteria yang lebih bervariasi, serta lebih memperhatikan aspek-aspek psikologis lainnya yang dapat mempengaruhi variabel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (1997). *Psikologi sosial*. Alih bahasa: Djuwita, R. Jakarta: Erlangga
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial (Social Psychology)*. Edisi Kesepuluh. Penerjemah: Dra. Ratna Djuwita, Dipl. Psychl., dkk. Jakarta: Erlangga.
- Burger, J.M. (1995). Individual Differences in Preference for Solitude. *Journal of Research in Personality*. (29), 85-108.
- Carmines, E.G. & Zeller, R.A. (2006). *Reliability and Validity Assessment*. California: Sage Publication Inc.
- Dane, F.C. (2000). *Research Method*. California: Cole Publishing Company.
- Deaux, K., Dane, F.C., Wrightsman, L.S., & Sigelman, C.K. (1993). *Social psychology in the 90's*. Pacific grove. California: Brooke/Cole Publishing Co.
- de Jong Gierveld, J. (1987). A Review Of Loneliness: Concept And Definitions, Determinants And Consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*. 8. Hlm. 73-80.
- de Jong Gievel, J., van Tilburg, T. & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and Social Isolation. *Cambridge Handbook of Personal Relationships/A. van Gelle and D. Perlman, eds. Cambridge: Cambridge University Press*. Hlm. 485-500.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of social and emotional loneliness: a reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Person individ diff*. 22(3), 411-421.
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L.A. (2004). Measurement and validity characteristic of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*. Sage Publications.

- Gunarsa., & Mappiare. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hasanah, F.A. & Hidayati, F. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan aliensi pada remaja. *Jurnal Empati*. 5(4), 750-756.
- Hidayati, D.S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Hurlock, E.B. (1997). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Neff, K.D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*. 4, 263-287.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., & Rude, S.S. (2007). Self-Compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*. 41, 139-154.
- Neff, K.D. (2008). Self-compassion and Self-construal in The United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 39, 267-285.
- Neff, K.D, & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*. 9, 225-240.
- Neff, K.D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*. 5, 1-12.
- Neff, K.D. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*. DOI 10.1007/s12671-015 0479-3.
- Nurmina. (2008). *Peran Persahabatan dan Harga Diri Terhadap Kesepian Pada Remaja*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Peplau, L.A. & Perlman D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy*. New York; John Wiley dan Sons
- Periantalo, J. (2015). *Validitas Alat Ukur Psikologi: Aplikasi Praktis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Perlman, D. & Peplau, L.A. (1981) *Toward a Social Psychology of Loneliness. Personal Relationships Disorder*. London: Academic Press. Hlm. 31-56
- Perlman, D. & Peplau, L.A. (1998). *Loneliness. Encyclopedia of Mental Health*, 2, 571-581. New York: Academic Press.

- Putrisyani, A.R. (2014). *Intimasi Pertemanan Versus Loneliness Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Ramadhani, F. & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 3(3), 120-125.
- Rangkuti, A.A. (2012). *Konsep dan Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif Bidang Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press.
- Rangkuti, A.A. (2015). *Statistika Parametrik dan Non-Parametrik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press
- Russell, D., Peplau, L.A. & Ferguson, M.L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*. 42(3), 290-294.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Penerjemah: Shinto & Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development*. Penerjemah: Benecditine Wisdysinta. Jakarta: Erlangga.
- Sears, D. (2000). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Sears., D.O., Freedman., & Peplau. (1985). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Setiowati. (2016). *Hubungan Antara Keterlibatan Ayah Dengan Self-compassion Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaratni, R.D. & Rangkuti, A.A. (2014). *Statistika Deskriptif Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press.



## Lampiran 1: Kuesioner Penelitian

### KUESIONER PENELITIAN



Assalamu'alaikum wr. wb.

Saya Aas Susanti, Mahasiswi Psikologi Universitas Negeri Jakarta pada saat ini sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Untuk itu saya mengharapkan kesediaan saudara untuk mengisi kuesioner ini sebagai data yang akan dipergunakan dalam penelitian. Dalam kuesioner ini tidak terdapat jawaban benar atau salah, Saudara hendaknya mengisi sesuai dengan keadaan yang dirasakan saat ini. Serta memastikan tidak ada pernyataan yang terlewat. Hasil kuesioner ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Sebelum menjawab kuesioner di mohon untuk melengkapi identitas dan membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian. Atas partisipasinya, saya ucapkan terimakasih.

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama Lengkap :  
 Jenis Kelamin :  
 Tempat Tanggal Lahir :  
 Usia : Tahun  
 Kelas :  
 Sekolah :  
 No. Handphone :  
 Anak Ke : Dari : Bersaudara  
 Tinggal Bersama Orangtua : Ya / Tidak (lingkari yang sesuai)

## BAGIAN 1

### Petunjuk Pengisian:

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan berbagai hal dari diri Anda. Anda diminta untuk menyatakan apakah pernyataan berikut ini sesuai dengan keadaan diri Anda. Pada setiap pernyataan disediakan 5 alternatif jawaban. Pilihlah yang paling sesuai dengan diri anda. Beri tanda centang (√) pada kolom jawaban yang anda pilih.

### Keterangan:

TP : Tidak Pernah    JR : Jarang    KD : Kadang    SR : Sering    SL : Selalu

No.	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Selalu ada seseorang yang bisa saya ajak bicara mengenai permasalahan sehari-hari saya.					
2.	Saya merasa kesepian / hampa.					
3.	Ada banyak orang yang bisa saya andalkan saat saya memiliki masalah.					
4.	Saya merindukan kenyamanan saat sedang bersama orang lain.					
5.	Saya merasa lingkaran pertemanan saya dan kenalan saya sangat terbatas.					
6.	Ada banyak orang yang bisa saya percayai sepenuhnya.					
7.	Saya merindukan ketika banyak orang berada di sekitar saya.					
8.	Saya merasa sering ditolak oleh teman-teman saya.					
9.	Saya bisa menghubungi teman-teman saya kapanpun saya membutuhkannya.					

## BAGIAN 2

### Petunjuk Pengisian:

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan berbagai hal dari diri Anda. Anda diminta untuk menyatakan apakah pernyataan berikut ini sesuai dengan keadaan diri Anda. Pada setiap pernyataan disediakan 5 alternatif jawaban. Pilihlah yang paling sesuai dengan diri anda. Beri tanda centang (√) pada kolom jawaban yang anda pilih.

### Keterangan:

TP : Tidak Pernah    JR : Jarang    KD : Kadang    SR : Sering    SL : Selalu

No.	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1.	Saya tidak suka dan cenderung menyalahkan kekurangan dan ketidakmampuan saya sendiri.					
2.	Saya cenderung lebih terpaku pada sesuatu yang salah ketika saya merasa terpuruk.					
3.	Saya melihat kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua orang, ketika sesuatu yang buruk menimpa diri saya.					
4.	Saya cenderung merasa semakin jauh dan terasingkan dari lingkungan, ketika memikirkan tentang ketidakmampuan saya.					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri pada saat saya merasakan penderitaan.					
6.	Saya merasa memiliki banyak kekurangan ketika saya gagal.					
7.	Saya mengingatkan kepada diri saya bahwa banyak orang lain di dunia ini yang merasakan hal yang sama, ketika saya menyerah dan putus asa.					

No.	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
8.	Saya cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri, ketika saya berada dalam kesulitan,					
9.	Saya mencoba untuk mengontrol emosi saya agar tetap seimbang, ketika suatu hal membuat saya kesal.					
10.	Saya mencoba untuk mengingatkan diri sendiri bahwa perasaan tersebut juga dirasakan oleh orang lain, ketika saya merasa tidak mampu.					
11.	Saya menolak dan tidak sabar terhadap aspek kepribadian yang tidak saya sukai.					
12.	Saya memberikan perhatian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya sendiri, ketika berada dalam kesulitan yang serius.					
13.	Saya cenderung merasa bahwa orang lain mungkin lebih bahagia daripada saya, ketika saya merasa sedih.					
14.	Saya mencoba untuk melihat dari berbagai sudut pandang secara seimbang, ketika terjadi sesuatu yang menyakitkan.					
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai hal yang lumrah bagi kehidupan seseorang.					
16.	Saya cenderung merasa rendah diri ketika melihat aspek-aspek yang tidak saya sukai pada diri saya.					
17.	Saya mencoba untuk menjaga segala sesuatu tetap dalam jalurnya, ketika saya gagal dalam suatu hal penting.					
18.	Saya cenderung merasa bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih mudah, ketika saya benar-benar sedang berusaha keras.					

No.	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
19.	Saya bersikap baik terhadap diri saya ketika saya mengalami penderitaan.					
20.	Saya mudah terbawa perasaan ketika terdapat hal yang mengecewakan.					
21.	Saya mencoba terbuka terhadap perasaan saya, ketika saya merasa terpuruk.					
22.	Saya toleran terhadap kekurangan dan ketidakmampuan yang saya miliki.					
23.	Saya cenderung menanggapi dengan sikap yang berlebihan, ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi.					
24.	Saya cenderung merasa sendiri, ketika saya gagal pada suatu hal penting.					
25.	Saya mencoba untuk bersikap pengertian dan sabar terhadap aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					

Terimakasih atas kesediaan dan waktunya dalam mengisi kuesioner ini. Bantuan saudara sangat berarti bagi saya. Semoga kebaikan saudara dibalas dengan kebaikan yang berlipat, hari yang menyenangkan, dan hati yang dilapangkan. ☺

Salam,

Aas Susanti.

## Lampiran 2: Uji Daya Diskriminasi Item

### *Loneliness*

Item STATISTICS: MEASURE ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
6	132	68	57.59	1.26	1.19	1.2	1.10	.6	.56	.36	23.5	29.8	Ab6
10	132	68	57.59	1.26	.89	-.6	.91	-.5	.39	.36	30.9	29.8	Aa10
8	145	68	55.64	1.19	.62	-2.9	.61	-2.8	.40	.38	47.1	29.1	Ba8
3	146	68	55.50	1.18	.88	-.8	.89	-.6	.47	.38	29.4	29.3	Aa3
1	203	68	48.31	1.10	1.03	.3	1.04	.3	.15	.38	26.5	33.4	Ba1
11	207	68	47.82	1.11	1.27	1.8	1.25	1.6	.23	.38	35.3	33.5	Ba11
9	210	68	47.45	1.11	1.02	.2	1.02	.2	.41	.38	30.9	34.0	Ab9
7	218	68	46.45	1.12	.84	-1.1	.82	-1.2	.34	.37	38.2	34.7	Ba7
4	224	68	45.68	1.13	.94	-.3	.94	-.3	.17	.37	35.3	34.9	Ba4
5	226	68	45.43	1.14	.97	-.2	.95	-.3	.51	.37	33.8	34.9	Ab5
2	247	68	42.56	1.20	1.47	2.6	1.49	2.6	.43	.35	19.1	36.5	Aa2
MEAN	190.0	68.0	50.00	1.16	1.01	.0	1.00	.0			31.8	32.7	
S.D.	40.5	.0	5.21	.06	.22	1.4	.22	1.4			7.2	2.6	

### *Self-compassion*

Item STATISTICS: MEASURE ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
4	142	68	58.53	1.31	1.21	1.2	1.20	1.1	.47	.47	38.2	39.0	Ea4
24	154	68	56.54	1.26	.88	-.7	.89	-.6	.50	.50	32.4	38.1	Fa24
21	155	68	56.38	1.26	1.48	2.7	1.54	2.8	.29	.50	19.1	38.1	Da21
1	158	68	55.91	1.25	.94	-.4	.90	-.5	.51	.50	45.6	38.1	Db1
2	169	68	54.23	1.22	.97	-.1	.95	-.2	.49	.52	42.6	37.6	Fa2
11	169	68	54.23	1.22	.92	-.5	.93	-.4	.49	.52	39.7	37.6	Db11
25	170	68	54.09	1.22	.94	-.3	.88	-.7	.67	.52	39.7	37.1	Ea25
16	171	68	53.94	1.22	.77	-1.6	.75	-1.6	.67	.52	38.2	37.2	Db16
3	178	68	52.91	1.20	.83	-1.1	.82	-1.1	.58	.53	38.2	36.2	Ba3
8	190	68	51.19	1.19	1.25	1.6	1.20	1.2	.53	.54	29.4	36.1	Ba8
13	192	68	50.90	1.19	1.15	1.0	1.17	1.1	.49	.55	26.5	36.1	Ea13
15	194	68	50.62	1.19	1.09	.7	1.07	.5	.54	.55	33.8	36.1	Ba15
6	196	68	50.34	1.19	.78	-1.5	.77	-1.6	.70	.55	39.7	36.0	Fa6
22	200	68	49.77	1.19	.75	-1.7	.75	-1.7	.58	.55	47.1	34.3	Ca22
18	205	68	49.06	1.19	.98	-.1	.96	-.2	.47	.56	39.7	34.2	Ea18
20	208	68	48.64	1.19	.94	-.3	.98	-.1	.50	.56	23.5	34.2	Fa20
23	208	68	48.64	1.19	.93	-.4	.90	-.6	.58	.56	35.3	34.2	Ab23
14	211	68	48.21	1.19	.74	-1.8	.71	-2.0	.66	.56	41.2	34.2	Ca14
10	219	68	47.07	1.20	.81	-1.3	.86	-.9	.60	.56	38.2	34.2	Ba10
19	227	68	45.90	1.21	1.25	1.5	1.21	1.3	.50	.57	33.8	34.2	Aa19
12	235	68	44.72	1.22	.99	.0	.98	-.1	.60	.57	41.2	34.2	Aa12
7	237	68	44.42	1.23	.99	.0	.97	-.1	.60	.57	38.2	34.1	Ba7
5	238	68	44.27	1.23	1.16	1.0	1.11	.7	.55	.57	32.4	34.6	Ab5
17	240	68	43.96	1.24	1.25	1.6	1.32	1.9	.41	.57	42.6	34.6	Ca17
26	240	68	43.96	1.24	1.27	1.7	1.27	1.6	.47	.57	32.4	34.6	Ab26
9	255	68	41.58	1.29	.74	-1.7	.77	-1.4	.58	.56	38.2	35.7	Ca9
MEAN	198.5	68.0	50.00	1.22	1.00	.0	.99	-.1			36.4	35.8	
S.D.	31.1	.0	4.56	.03	.20	1.2	.20	1.2			6.4	1.6	

### Lampiran 3: Data Demografi

#### Jenis Kelamin

		JenisKelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	64	45.1	45.1	45.1
	Perempuan	78	54.9	54.9	100.0
	Total	142	100.0	100.0	

#### Usia

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	18	12.7	12.7	12.7
	13	118	83.1	83.1	95.8
	14	5	3.5	3.5	99.3
	15	1	.7	.7	100.0
	Total	142	100.0	100.0	

## Lampiran 4: Data Deskriptif Statistik Variabel

### *Loneliness*

#### Statistics

Loneliness

N	Valid	142
	Missing	0
Mean		24.2324
Median		24.0000
Mode		22.00
Std. Deviation		5.12353
Variance		26.251
Skewness		.319
Std. Error of Skewness		.203
Kurtosis		-.465
Std. Error of Kurtosis		.404
Range		24.00
Minimum		12.00
Maximum		36.00
Sum		3441.00
Percentiles	25	20.0000
	50	24.0000
	75	28.0000



*Self-compassion***Statistics**

SelfCompassion

N	Valid	142
	Missing	0
Mean		80.9155
Median		82.0000
Mode		75.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.20645E1
Variance		145.553
Skewness		-.388
Std. Error of Skewness		.203
Kurtosis		.619
Std. Error of Kurtosis		.404
Range		70.00
Minimum		43.00
Maximum		113.00
Sum		1.15E4
Percentiles	25	74.0000
	50	82.0000
	75	90.0000

### Lampiran 5: Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Loneliness	.103	142	.001	.976	142	.014
SelfCompassion	.058	142	.200 <sup>*</sup>	.985	142	.134

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

### Transformasi *Loneliness*

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Trans_Loneliness	.065	142	.200 <sup>*</sup>	.984	142	.086

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

### Lampiran 6: Uji Linieritas

**Model Summary and Parameter Estimates**

Dependent Variable: SelfCompassion

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.036	5.203	1	140	.024	70.114	.446

The independent variable is Loneliness.

Apabila menggunakan transformasi data:

### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Trans\_SelfCompassion

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.029	4.125	1	140	.044	1.730	.126

The independent variable is Trans\_Loneliness.

### Lampiran 7: Uji Korelasi

#### Correlations

		Loneliness	SelfCompassion
Loneliness	Pearson Correlation	1	.189*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	142	142
SelfCompassion	Pearson Correlation	.189*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	142	142

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Lampiran 8: Data Kasar Instrumen Uji Coba

### *Loneliness*

RES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A1	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3
A2	3	5	3	4	5	1	2	1	4	2	2
A3	3	4	3	4	2	2	4	3	1	3	1
A4	4	3	1	4	2	1	4	2	2	1	1
A5	1	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3
A6	2	3	3	4	5	3	4	3	4	1	3
A7	3	2	1	3	3	1	3	1	3	2	3
A8	3	4	2	1	2	1	4	2	3	1	3
A9	3	2	1	3	4	1	1	2	3	1	1
A10	4	3	1	4	2	1	4	3	3	1	3
A11	4	4	1	3	5	1	3	2	2	2	4
A12	3	5	1	5	5	1	4	2	4	1	4
A13	3	5	1	3	1	1	1	1	4	1	4
A14	5	1	1	4	1	2	4	4	2	4	2
A15	3	4	5	4	4	1	1	1	5	2	2
A16	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4
A17	4	5	1	1	3	1	3	2	3	1	4
A18	3	5	3	4	3	5	4	3	3	2	4
A19	1	5	1	4	3	2	4	1	5	1	2
A20	4	3	1	3	4	3	4	3	3	1	2
A21	1	3	3	1	3	1	4	1	2	3	4
A22	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4
A23	5	1	1	4	1	1	4	2	2	1	5
A24	4	3	1	3	3	1	4	2	3	1	3
A25	3	1	1	3	1	1	4	3	1	1	5
A26	5	1	1	4	1	1	4	2	2	1	5
A27	1	5	2	3	5	1	3	2	1	1	3
A28	3	2	1	4	3	1	4	3	2	1	4
A29	3	5	3	2	4	2	2	3	3	1	3
A30	1	4	1	3	3	3	4	1	4	1	1
A31	3	2	2	4	3	2	4	2	2	2	3
A32	4	5	3	4	4	1	2	2	5	1	3
A33	3	5	3	3	5	3	4	3	3	3	4
A34	2	5	3	5	4	3	4	2	5	2	4
A35	4	4	4	3	3	1	4	4	2	1	3
A36	4	5	2	3	3	1	3	1	2	1	4
A37	2	3	3	4	5	4	4	2	4	2	1
A38	2	5	1	3	2	3	3	2	4	1	1

RES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A39	1	3	2	4	5	1	4	2	3	2	4
A40	2	5	3	3	5	4	3	2	5	3	4
A41	1	1	3	5	1	1	1	1	1	1	5
A42	4	5	5	3	2	1	4	4	2	1	3
A43	3	4	3	3	2	1	3	3	2	1	3
A44	4	5	1	2	4	5	3	1	4	3	4
A45	1	5	3	1	5	4	3	1	5	2	3
A46	2	4	1	2	4	4	1	1	5	1	4
A47	4	4	1	2	4	1	3	2	3	1	2
A48	5	2	1	5	4	1	5	3	3	2	5
A49	4	2	2	4	2	1	4	3	1	2	5
A50	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3
A51	3	5	4	4	5	2	4	3	5	1	3
A52	3	4	1	2	3	1	3	2	3	3	2
A53	3	2	2	4	3	4	1	2	3	2	5
A54	4	5	3	4	3	1	3	2	5	3	4
A55	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4
A56	2	4	3	4	4	2	2	2	3	3	1
A57	2	5	3	3	4	1	1	1	3	4	4
A58	3	2	3	4	4	5	5	3	4	3	4
A59	3	5	1	3	4	4	4	2	2	3	3
A60	2	4	3	2	4	2	3	1	5	3	2
A61	4	5	2	4	4	1	2	1	5	1	1
A62	1	5	2	3	5	2	1	1	5	2	1
A63	3	2	3	4	1	3	3	2	2	3	4
A64	3	2	1	4	3	1	3	1	2	3	1
A65	4	5	1	1	4	1	4	2	5	4	2
A66	2	3	2	5	3	1	3	2	2	3	1
A67	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1
A68	4	5	1	3	4	1	4	2	3	1	4

*Self-compassion*

RES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
A1	2	1	3	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2
A2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	5	4	5	5	4	1	3	4	4	5	4
A3	3	3	1	2	4	1	3	1	3	3	1	2	3	2	3	2	5	2	3	3	3	2	2	1	3	2
A4	1	3	4	1	5	2	5	5	4	5	3	3	1	4	4	3	5	1	5	4	1	2	4	3	1	5
A5	3	1	3	2	5	3	5	1	4	5	1	5	2	5	4	1	4	2	4	2	2	3	4	1	3	5
A6	2	1	4	2	3	3	3	3	5	3	3	3	1	4	3	2	3	3	5	3	3	2	1	3	1	5
A7	2	3	2	2	4	3	2	3	4	3	2	2	2	1	1	2	2	3	1	3	3	1	2	1	2	3
A8	2	3	3	1	3	2	3	2	5	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	5	3	3	3	2	2	1
A9	3	3	2	2	1	2	4	3	4	3	1	2	3	2	1	1	3	4	3	2	4	3	4	1	2	5
A10	1	2	1	1	3	3	5	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	1	3
A11	3	2	2	1	5	3	2	2	3	2	1	5	3	2	3	3	5	5	2	2	3	3	2	2	3	5
A12	1	2	1	1	4	1	2	1	4	1	1	2	2	1	1	1	5	2	4	1	1	1	2	2	1	2
A13	3	3	1	1	5	1	5	2	4	2	1	3	1	2	2	1	5	2	3	1	3	5	4	1	1	4
A14	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	3
A15	2	4	5	3	5	5	4	2	4	3	3	5	2	3	2	5	3	4	2	3	2	3	5	2	4	2
A16	2	2	3	4	3	4	5	5	3	4	3	3	2	3	4	5	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4
A17	1	1	2	1	5	3	1	1	4	3	1	2	3	4	2	1	5	1	5	1	1	5	1	3	1	2
A18	3	3	4	1	5	3	5	2	5	5	2	5	3	5	3	3	5	3	5	3	2	2	5	1	3	5
A19	1	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	2	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4
A20	1	3	1	1	3	3	5	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	1	2
A21	3	1	5	3	5	3	5	1	3	5	1	5	3	5	4	1	3	4	5	3	1	5	5	1	3	5
A22	2	3	3	1	2	1	1	2	4	1	1	4	2	3	2	1	2	1	3	3	1	2	3	1	2	5
A23	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1
A24	2	1	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	5	1	1	1	5	1	5	1	1	3	3	1	1	2
A25	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	2	3	1	2	2	2	1	1	1
A26	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1
A27	1	1	5	1	1	1	4	5	5	3	5	5	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
A28	2	2	1	3	2	3	2	1	2	1	3	2	2	1	3	1	2	3	1	3	3	1	2	1	2	3
A29	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	5	3	2	5	4	3	3	5	4	3	3	1	4	3	4
A30	2	2	2	1	3	1	2	1	3	4	2	2	1	2	2	1	4	2	2	4	3	1	2	2	1	5
A31	3	2	2	2	3	3	2	3	5	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
A32	3	3	2	3	4	5	5	4	5	4	2	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	5	3
A33	3	3	3	3	4	3	3	3	4	5	3	3	4	3	2	3	3	3	4	5	4	3	3	5	4	5
A34	2	4	4	1	5	4	3	2	4	3	2	4	4	4	3	4	5	4	3	4	1	3	3	4	4	3
A35	2	3	2	2	5	1	3	2	5	3	2	3	2	2	1	2	5	3	5	2	4	4	3	3	3	1
A36	1	2	2	2	3	2	5	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	1	1	3	3	3	2	3
A37	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3
A38	1	2	3	1	2	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	5	4	4	3	2	3	3	1	2	4
A39	2	4	3	1	4	3	5	5	3	3	3	5	2	3	4	2	4	2	4	5	2	4	3	3	3	4
A40	3	2	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	4	3	3	4	5	3	5	4

RES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
A41	1	1	3	5	5	5	3	5	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5
A42	5	4	2	3	4	5	3	4	5	2	2	4	5	2	2	4	4	3	4	5	1	3	3	2	2	4
A43	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	2	3	1	3	1	1	4
A44	3	3	2	2	4	3	4	2	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	5	5	5	3	4	4	5	2
A45	3	3	2	2	4	3	5	2	3	4	3	4	3	3	4	4	5	3	4	3	2	3	3	2	4	5
A46	1	1	4	1	5	5	4	5	4	4	3	5	4	4	5	4	4	4	4	3	1	4	5	4	4	5
A47	2	2	2	1	5	2	4	4	4	4	2	4	2	3	4	3	3	3	1	2	2	3	4	4	2	5
A48	1	1	2	1	2	1	3	2	3	1	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	3	2	1	1	1	2
A49	2	4	2	1	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	2	3	1	2	3
A50	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3
A51	5	3	2	3	5	3	5	2	5	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	2	3	3	2	2	5
A52	3	2	2	1	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	2	1	4
A53	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3
A54	2	3	4	1	1	3	4	3	3	4	3	1	4	4	1	2	4	5	1	4	4	3	4	2	4	3
A55	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	5	4	3	5	3	4	3	5	5
A56	4	5	3	4	4	5	3	4	4	3	4	4	5	4	3	5	2	5	3	5	5	5	4	4	4	5
A57	3	3	4	2	5	3	5	3	4	5	5	5	4	4	5	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
A58	1	1	5	5	5	2	5	5	5	4	5	1	1	5	1	2	1	1	3	2	3	5	5	1	3	4
A59	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	5	4	3	2	2	4	4	4	2	1	4	2	3	3	3
A60	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	5	5	5	4	3	3	4	5	5	4	5	4	4	4	2	3
A61	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	4	2	2	2	2	3	2	4	2	1	3	3	2	2	3
A62	5	2	2	1	5	1	5	1	5	5	5	5	2	5	5	2	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5
A63	1	5	2	4	1	3	1	4	5	1	3	1	1	4	5	2	3	4	1	2	1	1	5	1	1	4
A64	3	3	4	1	4	2	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	5	2	3	2	3	4	4	3	1	5
A65	3	4	2	1	5	3	4	2	5	5	2	5	1	5	3	1	4	2	5	5	1	3	4	2	1	5
A66	3	2	4	3	5	4	4	3	4	3	2	4	2	3	2	2	4	3	4	4	1	4	4	3	3	3
A67	2	4	2	4	4	3	4	2	5	4	3	4	4	4	3	2	4	3	5	3	1	3	4	3	3	3
A68	4	4	3	1	3	3	4	5	5	5	4	2	3	3	3	2	5	2	3	4	2	3	4	2	3	3

## Lampiran 9: Data Kasar Instrumen Final

### *Loneliness*

RES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
A1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	22
A2	3	2	2	4	1	3	4	1	1	21
A3	4	3	3	2	1	2	3	5	5	28
A4	2	1	1	2	1	4	2	1	1	15
A5	3	1	4	1	2	4	1	1	3	20
A6	3	2	3	2	2	3	3	2	3	23
A7	4	1	3	2	1	2	2	1	4	20
A8	4	5	4	2	3	5	1	3	5	32
A9	3	5	5	5	1	2	5	4	3	33
A10	1	1	3	3	1	3	4	1	2	19
A11	4	4	3	4	5	5	3	2	4	34
A12	5	5	3	5	4	4	3	5	2	36
A13	2	1	4	3	2	3	3	2	4	24
A14	2	2	4	3	1	2	1	2	5	22
A15	4	4	3	2	2	5	2	2	2	26
A16	2	5	3	5	1	1	5	1	1	24
A17	5	3	5	5	1	4	5	2	4	34
A18	4	3	3	4	4	3	3	2	3	29
A19	3	2	5	3	3	5	1	3	4	29
A20	4	3	4	4	4	4	5	1	3	32
A21	4	3	4	4	2	5	4	4	4	34
A22	3	4	4	5	4	4	2	2	2	30
A23	4	3	4	4	3	4	3	4	4	33
A24	2	3	3	3	2	4	1	3	4	25
A25	3	2	3	3	1	3	3	1	3	22
A26	1	4	1	2	2	2	3	2	1	18
A27	3	3	3	2	2	4	1	4	3	25
A28	3	2	2	2	1	2	2	1	5	20
A29	3	3	4	5	3	4	1	4	4	31
A30	2	3	2	3	1	4	3	2	2	22
A31	2	4	2	3	1	4	2	1	1	20
A32	4	4	2	5	3	4	2	3	3	30
A33	4	3	3	4	1	3	5	3	2	28
A34	3	2	4	3	2	5	1	1	5	26
A35	3	2	3	5	1	2	5	1	3	25
A36	3	3	3	4	3	3	4	3	3	29
A37	3	1	2	5	2	2	2	1	2	20
A38	4	3	2	3	3	4	3	2	3	27



RES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
A39	4	3	4	3	3	4	3	4	4	32
A40	1	3	3	4	2	3	3	2	3	24
A41	3	3	4	2	1	5	1	3	5	27
A42	3	2	3	3	1	2	3	1	2	20
A43	3	2	2	2	3	4	2	2	2	22
A44	4	1	4	2	1	4	2	1	3	22
A45	2	2	3	4	1	4	3	2	3	24
A46	4	1	1	5	1	2	5	2	4	25
A47	2	3	3	5	1	4	5	3	2	28
A48	2	4	1	2	3	2	2	4	3	23
A49	2	3	2	3	3	3	2	2	1	21
A50	5	3	3	4	1	1	5	1	1	24
A51	1	3	4	4	1	2	2	2	4	23
A52	2	2	2	5	3	3	4	2	1	24
A53	4	1	2	2	1	4	2	1	2	19
A54	5	2	4	3	1	5	2	3	4	29
A55	5	2	5	1	1	3	1	1	5	24
A56	4	3	4	4	3	3	3	2	4	30
A57	5	3	4	3	2	5	2	2	3	29
A58	2	2	3	5	1	3	5	1	4	26
A59	3	4	3	5	3	4	5	2	3	32
A60	5	3	5	1	5	3	5	3	5	35
A61	4	3	4	4	2	4	1	2	2	26
A62	1	2	3	3	1	2	4	2	2	20
A63	1	1	3	2	2	4	4	1	3	21
A64	2	2	3	4	2	2	2	1	3	21
A65	1	2	2	5	2	5	5	2	1	25
A66	5	3	5	2	3	5	3	3	3	32
A67	4	4	4	5	3	4	5	3	4	36
A68	2	2	4	1	2	2	2	1	2	18
A69	3	2	1	2	1	2	1	1	2	15
A70	3	2	3	4	2	5	4	2	3	28
A71	2	3	2	3	2	3	3	2	2	22
A72	2	2	2	2	2	2	2	1	1	16
A73	1	2	3	2	2	2	3	2	1	18
A74	1	1	2	5	2	4	4	2	1	22
A75	1	2	2	3	1	3	3	2	2	19
A76	4	3	3	3	4	4	2	2	2	27
A77	5	1	3	2	2	3	5	1	3	25
A78	1	3	4	3	2	1	1	1	1	17
A79	2	4	5	3	2	3	5	1	4	29
A80	1	1	2	5	1	5	1	2	1	19

RES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
A81	1	2	1	4	1	1	3	5	2	20
A82	1	2	1	3	1	1	4	1	2	16
A83	4	4	4	4	4	4	4	3	4	35
A84	3	1	2	4	5	3	4	3	3	28
A85	1	2	1	2	1	2	2	2	2	15
A86	3	3	3	3	2	3	3	1	3	24
A87	5	1	4	2	1	3	2	1	4	23
A88	2	2	2	3	2	2	4	2	1	20
A89	4	1	4	2	1	4	2	1	3	22
A90	4	1	3	3	3	4	3	1	3	25
A91	1	1	1	4	3	1	4	2	2	19
A92	4	3	4	3	1	3	1	1	3	23
A93	1	3	1	4	2	3	4	2	1	21
A94	2	3	2	5	2	4	5	1	1	25
A95	2	3	2	4	3	4	3	3	1	25
A96	3	1	4	2	1	4	1	3	4	23
A97	2	2	2	4	2	4	3	1	3	23
A98	2	3	4	3	2	4	2	3	4	27
A99	4	3	4	5	3	4	4	3	1	31
A100	4	3	3	4	4	4	4	2	4	32
A101	2	2	3	3	2	3	3	3	3	24
A102	2	1	1	3	2	4	2	1	2	18
A103	4	2	4	1	1	3	2	3	4	24
A104	4	1	3	4	1	2	3	1	1	20
A105	3	1	1	2	3	2	3	2	4	21
A106	3	3	2	3	3	4	3	3	3	27
A107	1	2	3	4	1	1	1	1	3	17
A108	3	3	3	2	1	2	2	1	4	21
A109	4	1	4	2	1	2	2	1	4	21
A110	2	2	2	4	2	2	3	2	1	20
A111	3	1	2	1	1	4	3	2	3	20
A112	4	2	3	2	2	4	3	1	3	24
A113	2	2	1	4	3	2	3	3	2	22
A114	1	4	3	4	2	2	1	1	1	19
A115	2	3	3	2	1	3	4	1	2	21
A116	2	2	3	4	2	3	3	1	3	23
A117	4	4	4	5	1	4	2	3	4	31
A118	2	3	4	5	1	3	5	1	3	27
A119	3	1	3	2	3	4	3	4	4	27
A120	1	2	4	3	2	3	2	2	3	22
A121	5	1	3	3	1	2	1	1	1	18
A122	3	3	4	3	3	2	1	2	3	24

RES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
A123	4	2	2	4	1	1	5	1	1	21
A124	2	3	4	4	1	4	1	1	2	22
A125	1	2	1	1	2	2	2	2	2	15
A126	2	2	3	3	2	3	3	2	3	23
A127	3	3	3	2	1	3	5	2	4	26
A128	2	2	2	2	1	3	3	2	3	20
A129	4	1	3	3	3	2	3	1	2	22
A130	1	2	1	1	1	1	2	2	1	12
A131	3	2	2	1	2	2	2	2	2	18
A132	4	1	4	2	1	4	1	2	3	22
A133	1	2	3	4	2	3	2	1	2	20
A134	1	3	4	4	1	4	3	3	4	27
A135	5	3	3	3	4	4	3	3	4	32
A136	2	1	2	2	1	2	3	1	3	17
A137	4	2	4	3	2	4	4	2	4	29
A138	1	2	2	3	4	3	4	3	2	24
A139	5	3	4	5	1	5	3	2	5	33
A140	3	1	2	3	1	4	3	2	3	22
A141	5	3	2	4	4	3	5	1	4	31
A142	4	3	5	2	3	5	1	2	5	30

*Self-compassion*

RES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	TOTAL
A1	2	3	3	1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	82
A2	3	1	4	2	3	2	3	4	3	4	3	2	4	4	1	3	4	1	3	2	4	4	3	2	3	72
A3	4	3	3	2	2	4	3	2	5	2	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	76
A4	1	2	1	1	5	5	5	5	3	5	2	2	5	2	2	4	4	5	2	5	5	5	2	5	5	88
A5	3	4	3	2	5	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	1	1	2	66
A6	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	1	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	69
A7	2	2	4	2	4	2	5	2	5	5	2	4	2	5	3	4	5	4	4	3	4	4	2	2	3	84
A8	1	4	3	1	1	3	4	5	5	2	3	3	5	4	2	3	4	5	1	3	3	3	2	3	2	75
A9	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	93
A10	2	1	3	1	2	1	2	1	3	5	1	4	3	3	3	1	3	3	4	4	2	4	2	4	4	66
A11	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	5	4	3	4	3	88
A12	5	4	3	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	113
A13	2	3	2	3	3	4	5	4	3	4	2	3	1	2	3	3	4	3	2	5	5	3	4	2	5	80
A14	4	4	3	3	2	5	3	4	3	3	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	2	3	3	2	3	89
A15	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	75
A16	4	1	2	1	3	4	5	4	5	3	1	3	5	2	2	3	1	4	4	2	2	4	2	1	2	70
A17	5	5	3	3	5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	4	3	4	5	4	4	2	3	4	4	3	101
A18	4	4	4	4	3	3	5	3	5	4	3	4	5	5	4	4	4	5	3	4	2	3	3	4	3	95
A19	4	4	5	3	4	4	3	5	4	4	3	2	2	2	3	1	4	2	2	1	2	3	3	3	4	77
A20	1	3	2	2	5	5	5	3	3	4	2	3	5	3	5	3	4	1	4	5	2	4	3	5	2	84
A21	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	4	3	78
A22	5	4	2	1	2	5	1	5	5	2	4	1	5	1	2	5	5	5	1	5	1	2	4	5	3	81
A23	2	3	4	4	2	2	4	2	4	4	3	3	5	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	80
A24	2	3	4	3	2	2	2	2	5	4	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	4	71
A25	3	4	4	3	4	4	4	5	5	4	3	3	4	4	3	3	3	4	5	4	3	4	3	4	5	95
A26	4	4	2	3	2	4	5	4	3	5	5	2	4	2	1	4	2	3	2	5	2	2	4	5	4	83
A27	3	2	3	3	5	4	5	3	5	4	1	4	4	3	4	2	4	4	3	2	3	5	2	4	3	85
A28	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	3	5	2	4	3	2	4	2	4	1	2	4	1	2	71
A29	4	3	3	3	2	4	4	2	1	2	2	3	5	2	1	3	2	4	2	4	2	2	4	4	2	70
A30	1	2	4	1	4	2	4	3	4	3	2	4	1	3	4	1	3	1	3	2	4	3	1	2	4	66
A31	5	5	4	4	3	4	3	4	5	3	3	4	5	3	3	2	4	5	3	4	2	3	4	4	3	92
A32	2	3	2	4	3	4	2	2	4	3	2	2	4	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	4	4	72
A33	3	3	3	2	5	3	5	3	4	4	3	5	4	5	5	3	4	4	5	4	4	4	3	3	5	96
A34	5	4	5	4	2	4	4	2	5	3	3	2	4	4	5	4	4	4	3	4	2	4	1	2	5	89
A35	3	4	3	3	5	5	5	3	5	3	3	3	4	5	4	3	4	5	5	2	2	4	3	5	5	96
A36	3	2	2	2	4	1	3	3	4	3	2	5	3	3	1	1	4	2	4	3	4	3	1	3	4	70
A37	2	4	2	3	4	4	5	3	5	5	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	2	1	4	90
A38	3	4	3	1	3	4	4	1	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	4	5	1	3	4	2	3	74

A39	4	3	3	4	2	4	3	4	2	3	2	3	5	3	3	4	5	4	4	5	4	2	4	5	3	88	
A40	5	5	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	5	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	5	3	91	
A41	4	3	5	4	2	4	4	2	4	4	5	2	5	3	4	4	3	4	3	3	1	2	3	4	3	85	
A42	3	3	3	2	2	3	4	2	5	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	79	
A43	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	58	
A44	2	2	3	3	5	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	1	2	2	64	
A45	2	3	4	2	5	2	5	4	4	5	3	5	4	5	4	2	4	3	2	1	3	3	2	2	4	83	
A46	3	4	2	3	2	4	3	1	5	3	3	2	2	2	4	5	5	4	3	4	2	5	5	3	3	82	
A47	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	3	4	5	4	4	4	3	4	5	4	105	
A48	2	3	3	5	5	4	3	5	4	3	4	2	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	2	5	3	87	
A49	3	4	5	1	5	2	5	5	5	5	2	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	108	
A50	3	1	2	1	5	3	5	1	5	2	4	2	1	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	1	2	64	
A51	3	1	4	1	5	2	5	4	5	4	4	2	4	5	4	1	5	2	2	4	5	5	2	2	3	84	
A52	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	84	
A53	2	2	1	1	3	4	5	1	5	3	1	4	1	5	5	1	4	3	4	5	3	4	1	1	3	72	
A54	3	4	3	2	3	3	1	3	4	3	2	4	4	3	1	4	5	4	5	4	2	2	3	3	3	78	
A55	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	4	4	1	3	2	3	3	3	75	
A56	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1	4	3	2	2	3	2	3	1	4	3	3	2	3	1	59	
A57	3	1	4	4	4	2	4	3	4	4	2	2	1	4	4	3	4	2	3	2	4	4	2	3	3	76	
A58	2	3	3	1	5	3	2	5	5	5	1	5	1	3	4	1	3	1	5	5	5	5	1	5	3	82	
A59	5	3	5	5	4	5	2	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	5	3	4	3	2	3	5	4	91	
A60	1	5	5	1	3	5	1	3	5	1	5	3	5	5	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	95
A61	4	3	3	1	4	3	5	5	5	4	2	3	2	4	4	3	3	2	2	5	4	3	2	4	4	84	
A62	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	90	
A63	1	2	2	1	3	3	4	2	5	4	2	5	3	3	3	2	5	4	4	5	3	4	2	4	4	80	
A64	3	4	4	1	3	2	2	3	5	3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	80	
A65	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	4	3	5	2	3	5	5	5	4	2	2	5	4	82	
A66	3	3	2	3	4	4	3	4	2	3	3	4	5	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	78	
A67	3	3	3	2	5	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	5	3	79	
A68	2	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	64	
A69	2	2	5	2	5	3	5	4	5	5	2	4	3	5	4	2	4	3	5	3	4	4	2	2	4	89	
A70	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	5	2	3	4	3	3	70	
A71	4	3	4	3	4	5	4	3	4	3	2	3	5	3	2	3	2	5	3	5	4	5	5	5	4	93	
A72	3	2	2	1	5	1	5	4	5	3	2	3	3	4	5	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	78	
A73	2	1	3	2	4	3	3	2	3	2	5	5	3	1	3	4	4	3	4	3	2	4	4	2	2	74	
A74	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	2	3	3	5	4	2	5	3	3	3	4	3	1	1	3	81	
A75	4	3	3	2	3	3	4	3	5	4	3	4	2	4	3	2	5	2	4	2	4	4	2	2	4	81	
A76	4	2	2	4	5	5	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	2	4	2	2	2	3	3	2	2	73	
A77	2	3	3	1	5	3	1	1	3	4	2	1	1	1	2	1	3	3	1	3	4	4	2	2	1	57	
A78	3	3	5	3	4	4	3	5	5	5	3	3	3	3	2	5	5	4	3	5	5	5	3	4	5	98	
A79	2	3	5	5	5	4	4	5	1	5	4	3	5	3	2	1	4	4	1	4	4	5	4	5	3	91	
A80	3	3	3	1	5	5	5	1	5	1	1	5	1	2	3	5	5	2	5	5	4	3	1	5	5	84	
A81	3	4	3	3	2	2	2	4	4	4	5	2	3	3	3	5	4	2	5	4	4	5	1	3	4	84	

A82	4	3	3	2	4	2	4	2	3	3	3	3	2	3	4	1	3	4	3	2	3	4	1	2	4	72
A83	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	5	5	4	2	3	3	5	3	4	4	3	2	4	4	86
A84	5	4	5	4	4	5	3	5	5	5	3	3	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	5	4	107
A85	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	4	82
A86	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	77
A87	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
A88	3	3	3	2	4	4	3	3	3	5	2	4	3	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	74
A89	2	2	1	1	5	3	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	58
A90	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	68
A91	4	5	4	4	3	5	3	5	3	2	4	2	5	2	3	4	4	5	1	5	2	1	5	5	3	89
A92	2	4	5	1	2	4	4	4	5	4	3	2	5	2	4	5	3	5	2	5	5	5	2	5	2	90
A93	3	1	5	3	5	3	5	2	5	5	3	5	3	5	3	2	5	3	5	3	5	4	2	3	5	93
A94	3	2	3	2	5	5	3	5	2	4	4	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	2	3	4	93
A95	2	2	4	1	1	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	5	4	4	2	3	3	71
A96	2	3	4	3	5	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	5	5	3	4	3	88
A97	1	2	4	1	5	1	4	2	5	4	1	5	1	4	3	1	5	2	5	3	4	4	2	2	4	75
A98	3	2	4	4	4	3	2	2	5	2	2	5	5	5	3	2	4	4	4	3	4	3	2	3	5	85
A99	4	4	4	3	5	4	4	3	5	3	3	3	5	3	4	5	3	4	4	5	2	3	3	4	3	93
A100	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	85
A101	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	62
A102	3	2	4	2	5	3	4	2	4	5	2	5	4	5	4	2	4	3	4	3	4	5	2	2	2	85
A103	4	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	75
A104	4	2	5	2	4	4	4	5	5	5	2	1	4	5	5	1	4	5	5	3	4	5	3	5	5	97
A105	2	3	3	1	2	3	4	4	3	3	2	4	3	1	2	1	5	4	3	3	3	4	2	2	3	70
A106	2	3	3	3	2	3	5	4	3	4	2	3	2	4	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	5	79
A107	4	4	4	4	3	5	2	5	3	2	2	2	3	3	4	5	4	3	2	5	3	1	4	5	2	84
A108	4	2	3	1	1	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	1	4	5	3	2	1	2	2	2	3	66
A109	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	48
A110	4	3	5	4	4	3	3	3	5	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	2	4	89
A111	4	4	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	2	3	3	1	2	75
A112	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	5	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	5	4	4	83
A113	4	4	3	3	4	4	5	4	3	4	3	3	5	4	4	3	4	4	5	4	4	3	3	4	2	93
A114	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	5	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	90
A115	4	4	2	2	4	4	2	3	4	1	4	3	4	4	3	3	2	4	1	4	3	2	2	4	2	75
A116	1	2	2	2	4	3	5	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	80
A117	2	2	3	2	5	2	5	5	3	4	2	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	5	86
A118	3	2	5	1	5	1	5	4	4	5	2	5	3	4	5	2	5	5	4	2	3	5	3	2	5	90
A119	1	2	1	3	3	1	4	2	5	4	3	3	1	3	3	3	3	3	5	4	3	3	4	4	5	76
A120	3	3	4	4	5	5	2	5	5	4	2	1	2	2	4	2	4	3	3	1	4	4	5	3	4	84
A121	1	1	2	1	1	2	3	2	5	3	1	5	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	43
A122	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	3	3	1	3	3	53
A123	5	5	5	3	4	5	4	5	3	4	2	5	3	3	4	4	4	2	5	5	3	5	1	2	5	96
A124	3	4	4	2	4	4	5	3	4	4	3	5	4	4	5	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	90

A125	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	64
A126	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	78
A127	3	2	3	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	2	2	4	3	92
A128	3	2	4	2	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	5	3	4	3	4	4	3	4	1	3	4	88
A129	3	3	2	2	5	5	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	4	4	4	5	2	2	3	75
A130	3	2	3	1	4	4	3	2	4	3	2	2	4	2	3	3	2	4	3	5	2	3	5	3	3	75
A131	4	4	3	3	3	4	5	4	5	4	4	4	5	3	2	4	4	5	4	3	4	2	4	4	4	95
A132	2	5	3	2	3	3	2	4	4	3	1	2	5	5	2	2	4	5	3	3	2	4	4	4	5	82
A133	3	1	4	2	5	3	5	4	5	5	3	4	3	4	5	4	4	5	4	5	2	5	3	4	5	97
A134	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	5	4	4	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	91
A135	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	2	5	4	96
A136	1	1	2	1	3	3	5	1	5	4	4	5	1	4	4	2	3	2	5	3	5	5	3	1	4	77
A137	2	3	2	2	4	2	3	3	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	3	4	4	78
A138	3	4	4	3	4	5	5	5	4	5	3	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	98
A139	3	4	4	3	5	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	5	4	4	3	3	3	4	5	90
A140	3	1	3	2	3	2	3	1	4	2	2	4	2	4	3	1	3	3	4	2	5	3	1	1	4	66
A141	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	5	2	3	3	4	4	3	4	2	3	83
A142	2	3	5	3	2	3	4	2	5	3	4	2	2	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	5	3	80

**SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN**  
**(*EXPERT JUDGEMENT*)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Santi Yudhistira, M.Psi  
NIP : -  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan  
No. Handphone : 081291380221

Menyatakan bahwa instrumen *De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS)* dan instrumen *Self-compassion Scale (SCS)* yang telah divalidasi: dapat digunakan/~~perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*~~).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 5 Juli 2019

Validator,



Santi Yudhistira, M.Psi



**SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN**  
**(*EXPERT JUDGEMENT*)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erik, M.Si  
NIP : -  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : Psikologi Industri dan Organisasi  
No. Handphone : 085710352418

Menyatakan bahwa instrumen *De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS)* dan instrumen *Self-compassion Scale (SCS)* yang telah divalidasi: dapat digunakan/~~perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*~~).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 17 Juli 2019

Validator,



Erik, M.Si



*Building  
Future  
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 152/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019  
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

Jakarta, 18 Juli 2019

**Kepada Yth.  
Kepala Sekolah SMP Negeri 57 Jakarta  
Jl. Halimun No.2B, RT.15/RW.6  
Guntur, Setiabudi, Jakarta Selatan  
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12980**

Dengan hormat,

Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi :

Nama : Aas Susanti  
NIM : 1125143046  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
No. HP : 085772174229

Untuk dapat melakukan pembuatan izin pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Self-compassion dan Loneliness Pada Remaja**". Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi  
NIP. 198309182008122006



Mengetahui,  
Dosen Pembimbing I FPPsi UNJ

Drs. Gumela, M.Si  
NIP. 19770424200601001



*Building  
Future  
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 110/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019  
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

Jakarta, 11 Juli 2019

Kepada Yth.  
Kepala Sekolah SMP Negeri 77 Jakarta  
Jl. Cempaka Putih Tengah XVIII No. 25  
Cempaka Putih, Jakarta Pusat  
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510

Dengan hormat,  
Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi :

Nama : Aas Susanti  
NIM : 1125143046  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
No. HP : 085772174229

Untuk dapat melakukan pembuatan izin pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Self-compassion dan Loneliness Pada Remaja**". Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi  
NIP. 198309182008122006

Mengetahui,  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 57**  
Jalan Halimun No. 2B Telp. (021) 8280960 – Fax. (021) 83792765  
web : www.smpn57.sch.id e-mail : halimun.57@gmail.com  
JAKARTA

Kode Pos 12980

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 315 / -1.851.58

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi Nomor : 152/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019 Tanggal 18 Juli 2019 Hal Permohonan Izin Penelitian Skripsi, maka Kepala SMP Negeri 57 Jakarta, Kecamatan Setiabudi, Kota Administrasi Jakarta Selatan menerangkan bahwa :

Nama : AAS SUSANTI  
N I M : 1125143046  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Nama tersebut di atas benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 57 Jakarta dan telah menyebarkan kuesioner pada hari Jumat, 26 Juli 2019. Adapun surat ini digunakan sebagai kelengkapan persyaratan penyusunan skripsi dengan judul

Hubungan Antara Self – Compassion dan Loneliness pada Remaja

Demikian surat keterangan penelitian ini kami berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan maka akan dilakukan perbaikan atau keterangan ini dinyatakan batal.

Jakarta, 01 Agustus 2019  
Kepala Sekolah,  
  
101311998021002



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 77**  
 Jalan Cempaka Putih Tengah 18 Jakarta Pusat 10510 Telp. 4245377

**SURAT KETERANGAN**

No. 18 /-8.852.522

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 77, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a	: Aas Susanti
Nomor Mahasiswa	: 1125143046
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Pendidikan Psikologi
Jenjang	: Strata Satu (S1)

Nama tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian di Instansi kami, guna Peyusunan Skripsi yang merupakan syarat menyelesaikan studi di Universitas Negeri Jakarta dengan judul **"Hubungan Antara *Self-compassion* dan *Loneliness* Pada Remaja "**. Dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 19 Agustus 2019  
 Kepala Sekolah

  
 Drs. M. N. W. Permana, M.Pd  
 NIP. 195082819811201001

## RIWAYAT HIDUP



Aas Susanti yang biasa disapa Susan, lahir di Karawang pada tanggal 25 Januari 1996 merupakan anak dari pasangan Bapak Adang Jaelani dan Ibu Yanti Setiawati. Peneliti merupakan anak pertama dari dua saudara. Peneliti memiliki adik kandung bernama Raficka A. Nuraulia.

Peneliti mengawali pendidikan formal di TK Al-Mujahidin pada tahun 2000-2002, kemudian peneliti melanjutkan ke pendidikan dasar di SDN Lemah Duhur 1 pada tahun 2002-2008 sekaligus di MDA Nurul Jannah pada tahun 2004-2008, setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMPN 2 Tempuran pada tahun 2008-2011, selanjutnya peneliti melanjutkan jenjang pendidikan menengah atas di SMAN 1 Telagasari pada tahun 2011-2014.

Peneliti melanjutkan jenjang pendidikan di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2014 dengan program studi Psikologi. Peneliti menjalani praktik kerja di Rumah Sakit Jiwa Islam Klender pada tahun 2017.

Peneliti dapat dihubungi melalui alamat email: [aas.susanti25@gmail.com](mailto:aas.susanti25@gmail.com)