

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEPIAN
PADA *EMERGING ADULT* PENGGUNA APLIKASI KENCAN
DARING**



Oleh :

Among Tyantari

1801618134

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

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

2022

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

“Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesiapan pada *Emerging Adult* Pengguna Aplikasi Kencan Daring”

Nama Mahasiswa : Among Tyantari
 Nomor Registrasi : 1801618134
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 15 Agustus 2022

Pembimbing I



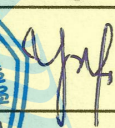


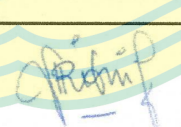
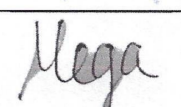
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D
 NIP. 197512162006042001

Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Psi.
 NIDN. 8891680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggung jawab)*		8 Sept 2022
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggung jawab)**		7 Sept 2022
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Fitri Lestari Issom, M.Si (Anggota)****		31 Agustus 2022
Hermeilia Megawati, M.A (Anggota)		31 Agustus 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Among Tyantari

NIM : 1801618134

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesepian pada *Emerging Adult* Pengguna Aplikasi Kencan Daring” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2022 sampai dengan bulan Juli 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi 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 jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 17 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan,



(Among Tyantari)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Among Tyantari
NIM : 1801618134
Fakultas/Prodi : FPPsi/Psikologi
Alamat email : tyantari27@gmail.com

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

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

yang berjudul :

“Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesenian pada *Emerging Adult* Pengguna Aplikasi Kencan Daring”

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 September 2022



(Among Tyantari)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN



Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang sudah berusaha sejauh ini, serta kepada keluarga saya yang memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

AMONG TYANTARI

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEPIAN PADA
EMERGING ADULT PENGGUNA APLIKASI KENCAN DARING

Skripsi

Jakarta : Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta

2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Alat ukur yang digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan Skala Welas Diri. Sampel pada penelitian ini adalah 296 pengguna aplikasi kencan daring berusia 18 – 29 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai p sebesar 0,000 dan R square sebesar 0,603 yang berarti bahwa terdapat pengaruh negatif *self-compassion* terhadap kesepian sebesar 60,3 % pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring. Penelitian ini membuktikan bahwa *self-compassion* merupakan faktor penting dalam mengurangi perasaan kesepian, karena melalui kebaikan hati, perhatian dan penerimaan kepada diri sendiri dapat mendorong individu untuk terlepas dari perasaan kesepian.

Kata kunci : *self-compassion*, kesepian, *emerging adult*, aplikasi kencan daring.

AMONG TYANTARI

**THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ON LONELINESS OF
EMERGING ADULT WHO USES ONLINE DATING APP**

Thesis

*Jakarta : Psychology Study Program, Faculty of Educational
Psychology,*

State University of Jakarta

2022

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-compassion on loneliness of emerging adult who uses online dating app. This research used a quantitative method. The data collection technique was conducted by distributing online questionnaire form. Measuring instruments used in this research are UCLA Loneliness Scale Version 3 and Skala Welas Diri (Self-compassion Scale). The total sample in this research is 296 online dating app users aged 18 - 29 years old. The research sample was obtained by convenience sampling technique. Statistical analysis used to test the hypothesis is simple regression analysis. The results showed a p value of 0.000 and an R square of 0.603, which means that there is a negative effect of self-compassion on loneliness of 60.3% in emerging adults using online dating applications in Greater Jakarta. This study proves that self-compassion is an important factors in reducing the feeling of loneliness, because through self-kindness, mindfulness, and acceptance individuals can encourage themselves to get rid of the feeling of loneliness.

Keywords : self-compassion, loneliness, emerging adult, online dating app

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-compassion* terhadap Kesepian pada *Emerging adult* Pengguna Aplikasi Kencan Daring”. Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis sampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr.Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. selaku dosen pembimbing 1 yang sudah bersedia untuk meluangkan waktu dan memberikan banyak sekali bantuan, masukan, arahan, dan selalu memberikan semangat dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 2 yang sudah bersedia untuk meluangkan waktu dan memberikan banyak sekali bantuan, masukan, arahan, dan selalu memberikan semangat dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat semasa perkuliahan.

7. Seluruh staff administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu selama perkuliahan dalam mengurus proses administrasi
 8. Seluruh responden yang sudah bersedia untuk membantu penulis meluangkan waktu mereka untuk mengisi kuesioner penelitian ini
 9. Papa, Mama, Enni, Teh Lulut, The Gita, dan Mbak Avi selaku keluarga yang selalu memberikan semangat kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi
 10. Lailatul Chulaifiah selaku sahabat yang telah membantu dan tidak hentinya memberikan semangat kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi
 11. Jessica Aisyah Renata, Alia Sekar Sari, dan Regina Mulya Puspita yang telah menjadi sahabat penulis sedari awal masa perkuliahan hingga akhir penyusunan skripsi
 12. Seluruh pihak yang sudah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama proses menyelesaikan skripsi.
- Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi yang baik bagi seluruh pihak.

Jakarta, 11 Agustus 2022

Among Tyantari

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	10
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Kesepian	11
2.1.1 Definisi Kesepian.....	11
2.1.2 Aspek-aspek Kesepian.....	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesepian	13
2.1.4 Kesepian pada <i>Emerging adulthood</i>	15
2.1.5 Pengukuran Kesepian	17

2.2 <i>Self-compassion</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Self-compassion</i>	17
2.2.2 Komponen <i>Self-compassion</i>	19
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	20
2.2.4 Pengukuran <i>Self-compassion</i>	21
2.3 <i>Emerging adult</i>	22
2.3.1 Definisi <i>Emerging adult</i>	22
2.3.2 Karakteristik <i>Emerging adult</i>	24
2.3.3 Permasalahan <i>Emerging adult</i>	25
2.4 Aplikasi Kencan Daring	27
2.4.1 Definisi Aplikasi Kencan Daring.....	27
2.4.2 <i>Emerging adult</i> di Aplikasi Kencan Daring	28
2.4.3 Kesepian pada Pengguna Aplikasi Kencan Daring	29
2.5 Hubungan Kesepian dengan <i>Self-compassion</i>	30
2.6 Kerangka Berpikir	31
2.7 Hipotesis Penelitian.....	33
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Tipe Penelitian.....	35
3.2 Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	35
3.2.1 Identifikasi Variabel	35
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel.....	36
3.2.3 Definisi Operasional Variabel	36
3.3 Populasi dan Sampel atau Subyek Penelitian (Pilih salah satu)	37
3.3.1 Populasi Penelitian.....	37
3.3.2 Sampel Penelitian	37
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	38
3.4 Teknik Pengumpulan Data	38
3.4.1 Instrumen Kesepian	39
3.4.2 Uji Coba Instrumen Kesepian.....	41
3.4.3 Instrumen <i>Self-compassion</i>	43

3.5. Analisis Data	46
3.5.1 Uji Statistik	46
3.5.2 Analisa Deskriptif.....	46
3.5.3 Uji Normalitas.....	46
3.5.4 Uji Linearitas	47
3.5.5 Uji Korelasi.....	47
3.5.6 Uji Regresi Linear Sederhana.....	47
3.5.7 Uji Hipotesis	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	49
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	49
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	50
4.1.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir	52
4.1.4 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Status Pekerjaan	53
4.1.5 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	54
4.1.6 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Status Hubungan.....	55
4.1.7 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Aplikasi Kencan Daring yang Digunakan	57
4.2 Prosedur Penelitian	58
4.2.1 Persiapan Penelitian	58
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	59
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	60
4.3.1 Data Deskriptif Kesenian	60
4.3.2 Data Deskriptif <i>Self-compassion</i>	62
4.3.3 Uji Normalitas.....	65
4.3.4 Uji Linearitas	65
4.3.5 Uji Korelasi.....	66
4.3.6 Uji Hipotesis	67
4.3.7 Analisis Tabulasi Silang	69
4.4 Pembahasan	72
4.5 Keterbatasan Penelitian	76

BAB V KESIMPULAN.....	77
5.1 Kesimpulan.....	77
5.2 Implikasi.....	77
5.3 Saran.....	78
5.3.1 Saran Bagi Subjek Penelitian.....	78
5.3.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	85

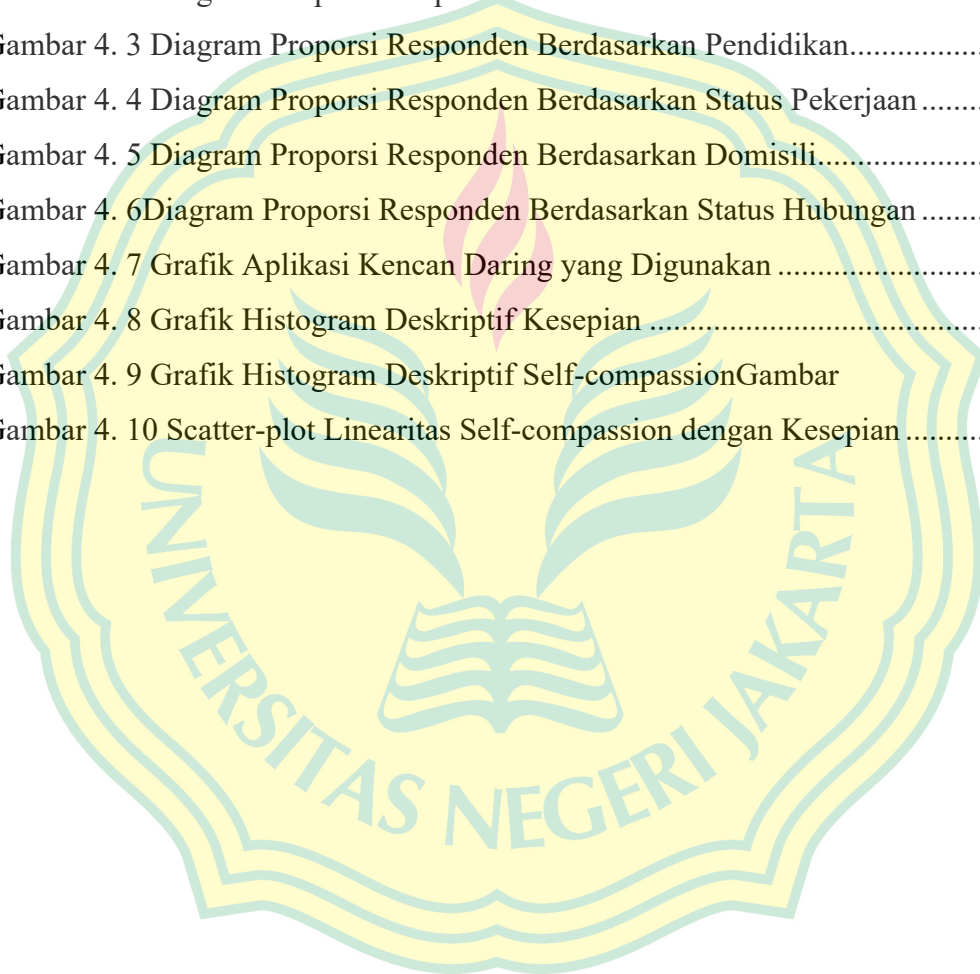


DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor UCLA Loneliness Scale Version 3.....	40
Tabel 3. 2 Blue Print UCLA Loneliness Scale Version 3	40
Tabel 3. 3 Kategorisasi Reliabilitas	41
Tabel 3. 4 Kategori Daya Diskriminasi Item	42
Tabel 3. 5 Hasil Perhitungan Uji Coba UCLA Loneliness Scale Version 3	42
Tabel 3. 6 Skor Skala Respon SCS	44
Tabel 3. 7 Blue Print Skala SCS	45
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	50
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	52
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.....	53
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	54
Tabel 4. 6 Gambaran Responden Berdasarkan Status Hubungan.....	56
Tabel 4. 7 Gambaran Responden Berdasarkan Aplikasi Kencan Daring yang Digunakan	57
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Kesepian.....	60
Tabel 4. 9 Kategorisasi Kesepian.....	62
Tabel 4. 10 Data Deskriptif Self-compassion	62
Tabel 4. 11 Kategorisasi Self-compassion	64
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	65
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi.....	66
Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi.....	67
Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis.....	68
Tabel 4. 16 Model Summary.....	69
Tabel 4. 17 Tabulasi Silang Self-Compassion dan Kesepian	69
Tabel 4. 18 Tabulasi Silang Self-Compassion dan Data Demografi	70
Tabel 4. 19 Tabulasi Silang Kesepian dan Data Demografi	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	33
Gambar 4. 1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Gambar 4. 2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Usia	51
Gambar 4. 3 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	53
Gambar 4. 4 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan	54
Gambar 4. 5 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Domisili.....	55
Gambar 4. 6 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Status Hubungan	56
Gambar 4. 7 Grafik Aplikasi Kencan Daring yang Digunakan	58
Gambar 4. 8 Grafik Histogram Deskriptif Kesepian	61
Gambar 4. 9 Grafik Histogram Deskriptif Self-compassion	Gambar
Gambar 4. 10 Scatter-plot Linearitas Self-compassion dengan Kesepian	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Instrumen Kesepian.....	85
Lampiran 2 Kuesioner Instrumen Self-compassion.....	87
Lampiran 3. Hasil Uji Coba Instrumen Kesepian	90
Lampiran 4. Hasil Uji Analisis Data Deskriptif.....	91
Lampiran 5. Kategorisasi Skor Kesepian.....	92
Lampiran 6. Kategorisasi Skor Self-compassion	92
Lampiran 7. Uji Linearitas	92
Lampiran 8. Uji Korelasi Perason Product Moment	93
Lampiran 9. Uji Hipotesis Analisis Regresi	93
Lampiran 10. Hasil Analisis Tabulasi Silang.....	94
Lampiran 11. Valudasi Expert Judgement	96