

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
KESEPIAN PADA GENERASI Z**



Oleh:

Anindya Dyah Nugrahani

1801622162

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
KESEPIAN PADA GENERASI Z**



Oleh:

Anindya Dyah Nugrahani

1801622162

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**
Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Kesepian Pada Generasi Z

Nama Mahasiswa : Anindya Dyah Nugrahani
NIM : 1801622162
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 17 Juni 2026

Pembimbing I



Mauna, M.Psi., Psikolog
NIP. 198410142015042001

Pembimbing II



Syahid Izharuddin M.Si
NIP. 199108062024061001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar FR, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		9/07/2026
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		9/07/2026
Mira Ariyani, PhD (Ketua Penguji)***		9/07/2026
Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog (Anggota/Dosen Penguji I)****		30/06/2026
Kahfi Hizbullah, M.Psi., Psikolog (Anggota/Dosen Penguji II)		30/06/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Anindya Dyah Nugrahani

NIM : 1801622162

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Hubungan antara *Self-compassion* dan kesepian pada generasi Z" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026.
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, 19 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Anindya Dyah Nugrahani

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"It does not matter how slowly you go as long as you do not stop."

— Confucius

"Kesuksesan bukan milik mereka yang tidak pernah gagal, melainkan milik mereka yang tidak pernah berhenti mencoba."

— Emha Ainun Nadjib

"Hidup bukan tentang menemukan dirimu sendiri. Hidup adalah tentang menciptakan dirimu sendiri."

— George Bernard Shaw

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri sebagai bentuk apresiasi atas segala usaha, kesabaran, dan perjuangan yang telah dilalui hingga titik ini. Terima kasih karena telah bertahan, terus melangkah di tengah berbagai tantangan, dan tidak menyerah pada keadaan. Skripsi ini menjadi bukti bahwa saya mampu menyelesaikan apa yang telah saya mulai. Saya bangga pada diri saya sendiri atas setiap proses yang telah dilalui.

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
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 : Anindya Dyah Nugrahani
NIM : 1801622162
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : anindya.dyah1310@gmail.com

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

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

yang berjudul : Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Keseharian Pada Generasi Z

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 izin 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, Juni 2026



Anindya Dyah Nugrahani

ANINDYA DYAH NUGRAHANI
HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN KESEPIAN PADA
GENERASI Z

SKRIPSI

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

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah *De Jong Gierveld Loneliness Scale - 6* (DJGLS - 6) oleh De Jong Gierveld (1985) dan *Self-Compassion Scale - 26* (SCS - 26) oleh Kristin D. Neff (2003). Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability* dengan teknik *accidental sampling*. Jumlah partisipan penelitian ini adalah 415 partisipan. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesepian pada Generasi Z ($r = -0,417$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan.

Kata kunci : *Self-compassion*, Kesepian, Generasi Z.

ANINDYA DYAH NUGRAHANI

CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS
IN GENERATION Z

BACHELOR'S THESIS

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, State University of
Jakarta, 2026

ABSTRACT

This study aimed to examine correlation between self-compassion and loneliness in Generation Z. The research employed a quantitative approach with a correlational design. Data were collected using questionnaires. The instruments used in this study were the De Jong Gierveld Loneliness Scale-6 (DJGLS-6) developed by De Jong Gierveld (1985) and the Self-Compassion Scale-26 (SCS-26) developed by Kristin D. Neff (2003). The sampling technique used was non-probability sampling with an accidental sampling method. A total of 415 Generation Z participants were involved in this study. Data were analyzed using a correlation test. The results showed a significant negative relationship between self-compassion and loneliness among Generation Z ($r = -0.417$, $p < 0.001$). These findings indicate that individuals with higher levels of self-compassion tend to experience lower levels of loneliness.

Keywords: Self-Compassion, Loneliness, Generation Z.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada tuhan yang maha esa atas segala rahmat, karunia, serta ridha-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Kesepian Pada Generasi Z”. Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Proses penyusunan skripsi ini tidak selalu berjalan dengan mudah, melainkan diwarnai berbagai tantangan, hambatan, serta pengalaman berharga yang memberikan banyak pembelajaran bagi penulis. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak luput dari dukungan, bimbingan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan bantuan dan semangat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, membersamai penulis dalam pencarian topik skripsi, telah sabar membimbing penulis dari awal skripsi hingga akhir skripsi, serta memberikan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

8. Bapak Syahid Izharuddin, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah sabar membimbing penulis dari awal hingga akhir skripsi, serta banyak memberikan saran selama proses skripsi.
9. Ibu Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji I dan Bapak Kahfi Hizbullah, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji II yang telah memberikan kritik, masukan, dan saran pada penelitian ini.
10. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama masa studi
11. Seluruh staff administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran akademik selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
12. Kepada kedua orang tua penulis bapak Nugroho Hari Prasetyo, S.E, M. T. dan mama Dwi Sumarni, AMK. yang senantiasa tidak henti memberikan doa dan kasih sayang, serta dukungan baik secara moral maupun material, sepanjang hidup penulis hingga terselesaikannya skripsi.
13. Kepada adik penulis Bagas Ardi yang senantiasa mau membantu penulis ketika membutuhkan bantuan.
14. Kepada sahabat penulis, Zahra Davina teman sejak semester 4, terima kasih sudah menemani perjalanan akademik penulis melalui kebersamaan, dukungan yang diberikan kepada penulis. Terimakasih sudah mau mendengarkan keluh kesah penulis, sudah mau membantu penulis ketika penulis membutuhkan bantuan dan terimakasih sudah kebersamaan penulis selama ini sampai sekarang.
15. Teman – teman Psikologi Angkatan 2022 dan teman – teman kelas G, yang telah memberikan kebersamaan serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan di Fpsi UNJ.
16. Kepada Kak Mel, Kak Fatiya, Kak Chacha, dan teman gym lainnya. Terimakasih sudah menjadi teman olahraga, tempat bercerita, selalu bertanya keadaan penulis dan selalu membantu penulis, terimakasih atas kebaikan kalian.
17. Kepada Bunga teman online roblox, terima kasih sudah menjadi teman bermain, penulis bersyukur bisa berkenalan dengan bunga yang sudah

menemani masa covid sampai penulis menyelesaikan perkuliahan, terima kasih sudah selalu memberikan dukungan, memberikan ruang untuk bercerita kepada penulis jika membutuhkan bantuan.

18. Kepada teman – teman tiktok yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar – besarnya atas kesediaan untuk meluangkan waktu dan memberikan kontribusi selama proses pengumpulan data.
19. Kepada Marcelino, yang senantiasa menemani, membantu, menjadi tempat bercerita, serta memberikan dukungan kepada penulis dalam berbagai situasi dalam 2 tahun terakhir.
20. Terakhir, untuk diri saya sendiri, yang telah berjuang melewati berbagai rasa lelah, keraguan, serta jatuh bangun dalam proses ini, tetap berusaha ketika merasa tidak mampu, dan terus melangkah hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 12 Juni 2026

(Anindya Dyah Nugrahani)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI	3
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	4
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	5
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	6
ABSTRAK	7
ABSTRACT	8
KATA PENGANTAR	9
DAFTAR ISI	12
DAFTAR TABEL	15
DAFTAR GAMBAR	16
DAFTAR LAMPIRAN	17
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan 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
1.6.2.1 Bagi Masyarakat	10
1.6.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kesepian	11
2.1.1 Definisi Kesepian	11
2.1.2 Dimensi Kesepian	11
2.1.3 Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kesepian	12
2.2 Self-compassion	16
2.2.1 Definisi Self-Compassion	16
2.2.2 Komponen Self-Compassion	17
2.2.3 Faktor - Faktor yang Memengaruhi Self-Compassion	18
2.3 Generasi Z	20
2.4 Dinamika Antar Variabel	21
2.5 Kerangka Konseptual	23
2.6 Hipotesis Penelitian	25
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	25

BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Tipe Penelitian	27
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	27
3.2.1 Definisi Konseptual.....	28
3.2.1.1 Kesepian.....	28
3.2.1.2 Self-Compassion	28
3.2.2 Definisi Operasional.....	28
3.2.2.1 Kesepian.....	28
3.2.2.2 Self-Compassion	28
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.3.1 Populasi Penelitian.....	29
3.3.2 Sampel Penelitian.....	29
3.3.3 Teknik Pemilihan Sampel	30
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	31
3.4.2.1 Variabel Kesepian	31
3.4.2.1.1 Latar Belakang Instrumen	31
3.4.2.1.2 Kisi-kisi Instrumen.....	33
3.4.2.1.3 Proses Adopsi Instrumen.....	35
3.4.2.2 Variabel Self-Compassion	36
3.4.2.2.1 Latar Belakang Instrumen	36
3.4.2.2.2 Kisi-kisi Instrumen.....	38
3.4.2.2.3 Proses Adopsi Instrumen.....	40
3.5 Analisis Data	41
3.5.1 Analisis Deskriptif	41
3.5.2 Uji Instrumen	41
3.5.2.1 Uji Daya Diskriminansi Item	41
3.5.2.2 Uji Reliabilitas	44
<i>Self-Compassion Scale</i>	45
3.5.3 Uji Keterbacaan.....	46
3.5.4 Uji Normalitas.....	46
3.5.5 Uji Linearitas.....	47
3.5.6 Uji Korelasi	47
3.5.7 Uji Hipotesis.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	49
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Tahun Kelahiran	49
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	52
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Hubungan	54

4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal.....	55
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	56
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	57
4.1.8 Gambaran Responden Berdasarkan Keterlibatan Organisasi/Komunitas	59
4.2 Prosedur Penelitian.....	60
4.2.1 Persiapan Penelitian	60
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	61
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	62
4.3.1 Data Deskriptif Kesepian	62
4.3.2 Data Deskriptif Self-Compassion	63
4.3.3 Hasil Uji Asumsi	64
4.3.3.1 Hasil Uji Normalitas	64
4.3.3.2 Hasil Uji Linearitas	64
4.3.3.3 Hasil Uji Korelasi.....	65
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis	65
4.4 Pembahasan.....	66
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Implikasi.....	71
5.3 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi - Kisi Instrumen Kesepian	33
Tabel 3. 2 Skor Instrumen Kesepian	34
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen	38
Tabel 3. 4 Skor Instrumen self-compassion	39
Tabel 3. 5 De Jong Gierveld Loneliness Scale - 6	41
Tabel 3. 6 Self-Compassion Scale - 26	42
Tabel 3. 7 Kategorisasi Reliabilitas	44
Tabel 3. 8 De Jong Gierveld Loneliness Scale - 6	44
Tabel 3. 9 Self-Compassion Scale - 26	44
Tabel 3. 10 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	47
Tabel 4. 1 Data Distribusi Tahun Kelahiran Responden	48
Tabel 4. 2 Data Distribusi Jenis Kelamin Responden	50
Tabel 4. 3 Data Distribusi Domisili Responden	50
Tabel 4. 4 Data Distribusi Status Hubungan Responden	53
Tabel 4. 5 Data Distribusi Status Tempat Tinggal Responden	54
Tabel 4. 6 Data Distribusi Pekerjaan Responden	55
Tabel 4. 7 Data Distribusi Pendidikan Terakhir Responden	56
Tabel 4. 8 Data Distribusi Keterlibatan Organisasi/Komunitas Responden	57
Tabel 4. 9 Data Deskriptif Kesepian	60
Tabel 4. 10 Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	61
Tabel 4. 11 Uji Normalitas	62
Tabel 4. 12 Uji Linieritas	62
Tabel 4. 13 Uji Korelasi	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	24
Gambar 4. 1 Data Distribusi Tahun Kelahiran	49
Gambar 4. 2 Data Distribusi Jenis Kelamin	50
Gambar 4. 3 Data Distribusi Domisili	52
Gambar 4. 4 Data Distribusi Status Hubungan	53
Gambar 4. 5 Data Distribusi Status Tempat Tinggal	54
Gambar 4. 6 Data Distribusi Pekerjaan	55
Gambar 4. 7 Data Distribusi Pendidikan Terakhir	56
Gambar 4. 8 Data Distribusi Keterlibatan Organisasi/Komunitas	57
Gambar 4. 9 Distribusi Deskriptif Data Kesepian	60
Gambar 4. 10 Distribusi Deskriptif Data <i>Self-Compassion</i>	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	79
Lampiran 2 Uji Daya Diskriminasi Item	86
Lampiran 3 Data Demografi	88
Lampiran 4 Data Deskriptif Statistik Variabel	90
Lampiran 5 Uji Normalitas	91
Lampiran 6 Uji Linearitas	92
Lampiran 7 Uji Korelasi	92
Lampiran 8 Data Kasar Instrumen Uji Coba	93
Lampiran 9 Surat Pernyataan Untuk Validasi Instrumen (EJ)	103
Lampiran 10 Surat Kesediaan Expert Judgement	104
Lampiran 11 Riwayat Hidup Penulis	105

