

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *LONELINESS* PADA  
REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI**



Oleh:

**CHANDRA PUTRI HAFIDIA SUKMANA**

**1125160139**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG  
SKRIPSI

"Pengaruh *Self-compassion* terhadap *Loneliness* pada Remaja dengan Orang  
Tua Bercerai"

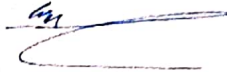
Nama Mahasiswa : Chandra Putri Hafidia Sukmana  
Nomor Registrasi : 1125160139  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Psikologi Tanggal Ujian : 05 Agustus 2020

Pembimbing I





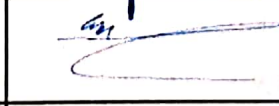
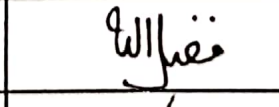

Irma Rosalinda Lubis, M.Si.  
NIP.197101282005012001

Pembimbing II



Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M.  
NIP.195311101979031004

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M. Psi (penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, MM (ketua penguji)***		21 Agustus 2020
Dr. R. A. Fadhallah, M.Si (Anggota)****		21 Agustus 2020
Gita Irianda R. M.,M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan:

\*Dekan Fppsi

\*\*Wakil Dekan 1

\*\*\*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 : Chandra Putri Hafidia Sukmana

Nomor Registrasi : 1125160139

Program Studi : Psikologi

menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Loneliness* pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni sampai dengan Juli 2020.
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.

Bogor, 2 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Chandra Putri Hafidia Sukmana



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

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

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

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

Nama : Chandra Putri Hafidia Sukmana  
NIM : 1125160139  
Fakultas/Prodi : F. Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : chndrptr13@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 *Loneliness* pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai

---

---

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, 3 September 2020

( Chandra Putri Hafidia S. )

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“O you who have believed, seek help through patience and prayer.  
Indeed, Allah is with the patient.”*

*-Qur'an, 2: 153-*

*“People not only gain understanding through reflection, they evaluate and  
alter their own thinking”*

*-Albert Bandura-*

Skripsi ini saya persembahkan terutama untuk kedua orang tua saya dan keluarga saya yang telah sabar dan selalu mendukung, serta membantu saya dari segala segi sehingga saya dapat berada pada titik ini. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk dosen pembimbing saya yang telah sabar membimbing dan teman-teman yang telah membantu saya menyelesaikan skripsi ini.

**CHANDRA PUTRI HAFIDIA SUKMANA**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *LONELINESS* PADA  
REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI**

**SKRIPSI**

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS ILMU  
PENDIDIKAN, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja dengan orang tua bercerai. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala Psikologi. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah *non probability sampling* dan menggunakan *purposive sampling*. Peneliti memodifikasi instrumen *self-compassion* menggunakan teori Neff (2003) dan mengadaptasi instrumen *loneliness* menggunakan teori de Jong (1987). Tingkat reliabilitas item *self-compassion* sebesar 0,710 sedangkan item *loneliness* sebesar 0,817. Responden final dari penelitian ini sebanyak 125 orang. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi. Hasil dari analisis regresi menunjukkan pengaruh yang dihasilkan bersifat negatif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *loneliness*.

Kata kunci: *self-compassion*, *loneliness*, remaja dengan orang tua bercerai.

**CHANDRA PUTRI HAFIDIA SUKMANA**

**THE EFFECT OF SELF-COMPASSION TOWARD LONELINESS AMONG  
ADOLESCENT WITH DIVORCE PARENTS**

**UNDERGRADUATE THESIS**

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS ILMU  
PENDIDIKAN, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

**ABSTRACT**

This research was conducted to determine the effect of self-compassion on loneliness in adolescents with divorced parents. This research uses a quantitative method with a Psychology scale. The technique used in the sampling of this study was non-probability sampling and using purposive sampling. The researcher modified the instrument of self-compassion using Neff's theory (2003) and adapted the loneliness instrument using de Jong's theory (1987). The level of reliability of self-composition items was 0.710 while the loneliness items were 0.817. The final respondents of this study were 125 people. Hypothesis testing is done using regression analysis. The results of the regression analysis show that the resulting effect is negative which indicates that the higher the self-compassion, the lower the loneliness.

Keywords: self-compassion, loneliness, teenagers with divorced parents.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T dan Nabi Muhammad S.A.W atas karunia dan berkah yang diberikan-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion terhadap Loneliness* Pada Remaja Dengan Orang Tua Berceraai”

Penelitian ini dilakukan oleh penulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan bimbingan dan juga dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dan menolong penulis dalam menyelesaikan penelitian ini:

1. Dr. Gantina Komalasari, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Gumgum Gumelar, M. Si selaku wakil dekan I yang telah memberikan kelancaran akademik.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku wakil dekan II dan dosen pembimbing yang telah sabar dan mendukung penulis sejak awal masa perkuliahan.
4. Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku wakil dekan III yang telah memberikan kelancaran akademik.
5. Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si selaku dosen pembimbing I serta sebagai expert judgment yang selalu sabar dan selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan mendengarkan keluh kesah penulis



serta selalu memberikan semangat dan dukungan yang sangat berharga untuk penulis dari awal pembuatan hingga selesainya skripsi ini.

7. Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, MM selaku dosen pembimbing II selalu sabar dan bersedia membantu dan mendukung penulis dalam mengerjakan skripsi.
8. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi yang selalu sabar dan membimbing penulis dalam mengerjakan skripsi ini, serta telah meluangkan waktunya untuk berdiskusi terkait skripsi dan menjadi expert judgment bagi penulis.
9. Kak Windani Tiarahmawati, S.Psi sebagai mentor yang telah sabar dalam membantu dan membimbing penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Bang Landung dan Kak Shinta yang telah membantu penulis dalam mengerjakan skripsi dan memberikan dukungan kepada penulis.
11. Seluruh jajaran dosen khususnya dosen-dosen jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
12. Staff Administrasi Fakultas dan Program Studi, selaku staff yang telah membantu penulis dalam proses administrasi demi kelancaran skripsi dan akademik selama perkuliahan, Pak Udin dan Bang Adul khususnya.
13. Mama, papa dan Ibu yang telah mendukung dan membantu penulis dari awal memasuki kuliah hingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
14. Teh Ika, Teh Pipit, A Aji, Teh Ina, Teh Dede dan Kak Noerma, A Regi sebagai kakak-kakak yang selalu mendukung dan memenuhi kebutuhan penulis sejak awal kuliah hingga penulis mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.
15. Nur Khalis Taufiq yang dengan sabar mengajarkan cara mengolah data dan selalu memberi dukungan dalam mengerjakan skripsi.
16. Intan Salwa'a sebagai sahabat dan teman kelompok yang selalu sabar dan

saling membantu dalam mengerjakan skripsi ini.

17. Brigita Mutia Monik dan Fithri Ardhita sebagai sahabat yang selalu saling mendukung sejak awal masuk kuliah hingga saat ini.
18. Deni, Ziah, Faradisa, Khairuna, kak dhaninda dan Yuka sebagai teman payungan yang selalu mendukung satu sama lain dan saling membantu dalam masa pengerjaan skripsi ini.
19. Dinda Galuh, Adinda Lailatus, Fani Febrian, Fathiatul, Dayanti, Dewi Komalawati yang telah menjadi sahabat dan selalu membantu serta memberi dukungan kepada penulis sejak awal perkuliahan hingga penulis membuat dan menyelesaikan skripsi.
20. Teman-teman kelas B angkatan tahun 2016 yang telah memberikan kesan yang sangat berharga untuk penulis dalam menjalani perkuliahan.
21. Amanda Putri yang selalu bertanya dan mendukung penulis dalam jalannya skripsi ini.
22. Teman seperjuangan skripsi Alifa Fazrin yang selalu dapat diajak curhat mengenai skripsi dan perkuliahan.
23. Nita, Mita dan Icha sebagai support system dan membantu penulis dalam pengerjaan skripsi ini.
24. Keponakan-keponakanku, Rasya, Reva, Franzy dan Reynand yang selalu menjadi support system dan menjadikan penulis selalu bersemangat.
25. Semua teman Psikologi Universitas Negeri Jakarta khususnya angkatan 2016.
26. Teman-teman di Twitter, base dan selebtweet yang telah membantu penulis dalam menyebarkan kuesioner penelitian.
27. Kepada semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis.

Terima kasih dari penulis yang sebesar-besarnya untuk semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semuanya.

Bogor, 2 Juli 2020



Chandra Putri Hafidia Sukmana



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABLE .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Praktis.....	6
1.6.2 Manfaat Teoritis.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 <i>Loneliness</i> .....	8
2.1.1 Definisi <i>loneliness</i> .....	8
2.1.2 Aspek- aspek <i>loneliness</i> .....	9
2.1.3 Dimensi <i>loneliness</i> .....	9
2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>loneliness</i> .....	10
2.2 <i>Self-compassion</i> .....	11
2.2.1 Definisi <i>self-compassion</i> .....	11
2.2.2 Komponen <i>self-compassion</i> .....	12
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi <i>self-compassion</i> .....	13
2.3 Remaja.....	15

2.3.1 Definisi remaja.....	15
2.3.2 Ciri-ciri masa remaja .....	15
2.4 Perceraian .....	16
2.4.1 Definisi Perceraian.....	16
2.4.2 Jenis-jenis Perceraian.....	16
2.4.3 Faktor-faktor Perceraian .....	17
2.5 Hubungan antara Self-compassion dan Loneliness .....	17
2.6 Kerangka Berpikir .....	19
2.7 Hipotesis Penelitian .....	20
2.8 Hasil penelitian yang relevan .....	20
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	22
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	22
3.2.1 Definisi Konseptual .....	22
3.2.2 Definisi Operasional .....	23
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel .....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.4.1 Instrumen <i>Self-Compassion</i> dan <i>Loneiness</i> .....	25
3.4.2 Tujuan Pembuatan Instrumen .....	27
3.4.3 Teori yang Mendasari Pembuatan Instrumen .....	27
3.5 Uji Coba Instrumen Validitas dan Reliabilitas .....	28
3.5.1 Uji Coba Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	30
3.5.2 Uji Coba Instrumen <i>Loneliness</i> .....	31
3.6 Perumusan Hipotesis .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	33
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	33
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	34
4.1.3 Gambaran Lama Perceraian Orang Tua.....	35
4.1.4 Gambaran Domisili.....	36
4.1.5 Gambaran Hubungan dengan Orang Tua Kandung.....	37

4.2	Prosedur Penelitian .....	38
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	38
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	39
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian .....	40
4.3.1	Data Deskriptif Variabel <i>Self-Compassion</i> .....	40
4.3.2	Data Deskriptif Variabel <i>Loneliness</i> .....	42
4.3.3	Uji Normalitas .....	44
4.3.4	Uji Linearitas .....	44
4.3.5	Uji Korelasi .....	44
4.3.6	Uji Hipotesis .....	45
4.4	Pembahasan .....	47
4.5	Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>		<b>49</b>
5.1	Kesimpulan .....	49
5.2	Implikasi .....	49
5.3	Saran .....	49
5.3.1	Remaja Dengan Orang Tua Bercerai .....	49
5.3.2	Peneliti Selanjutnya .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>57</b>

## DAFTAR TABLE

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	25
Tabel 3.2 Daftar Skor Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	26
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen <i>Loneliness</i> .....	26
Tabel 3.4 Daftar Skor Instrumen <i>Loneliness</i> .....	27
Tabel 3.5 Uji Validitas Skala <i>Self-compassion</i> .....	31
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas skala <i>Self-compassion</i> .....	31
Tabel 3.7 Uji Validitas Skala <i>Loneliness</i> .....	32
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas <i>Loneliness</i> .....	32
Tabel 4.1 Data Distribusi Usia Responden .....	34
Tabel 4.2 Data Distribusi Jenis Kelamin Responden .....	35
Tabel 4.3 Data Distribusi Lama Perceraian Orang Tua Responden .....	36
Tabel 4.4 Data Distribusi Domisili Responden .....	37
Tabel 4.5 Data Distribusi Hubungan Orang Tua Kandung Responden .....	38
Tabel 4.6 Distribusi Deskriptif Data <i>Self-Compassion</i> .....	41
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion</i> .....	43
Tabel 4.8 Distribusi Deskriptif Data <i>Loneliness</i> .....	43
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor <i>Loneliness</i> .....	45
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas .....	46
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi .....	46
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis .....	47
Tabel 4.13 Hasil Uji Persamaan Regresi .....	47
Tabel 4.14 <i>Model Summary</i> .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran .....	20
Gambar 3.1 Rumus <i>Correlation Product Moment</i> .....	28
Gambar 3.2 Rumus <i>Cronbach Alpha</i> .....	29
Gambar 4.1 Data Distribusi Usia Responden .....	35
Gambar 4.2 Data Distribusi Jenis Kelamin Responden .....	35
Gambar 4.3 Data Distribusi Lama Perceraian Orang Tua Responden .....	36
Gambar 4.4 Data Distribusi Domisili Responden .....	35
Gambar 4.5 Data Distribusi Hubungan Responden dengan Orang Tua Kandung .....	39
Gambar 4.6 Persebaran Data Variabel <i>Self-Compassion</i> .....	42
Gambar 4.7 Persebaran Data Variabel <i>Self-Compassion</i> .....	44





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	59
Lampiran 2. Data Kasar (Excel) Uji Final .....	61
Lampiran 3. <i>G-form</i> Kuesioner Penelitian .....	62
Lampiran 4. Data Demografi .....	84
Lampiran 5. Data Deskriptif Variabel .....	85
Lampiran 6. Uji Linearitas .....	86
Lampiran 7. Uji Korelasi .....	86
Lampiran 8. Uji Analisis Regresi .....	86
Lampiran 9. Alat Ukur .....	88

