

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU NTT
DI SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH:

Elizabeth Abigail Kristiani

NRP: 7103021036

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2024**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU NTT
DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi



OLEH:

Elizabeth Abigail Kristiani

NRP: 7103021036

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2024**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Elizabeth Abigail Kristiani

NRP : 7103021036

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU NTT DI SURABAYA

Benar-benar merupakan karya saya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi saya ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 1 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Elizabeth Abigail Kristiani

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Elizabeth Abigail Kristiani

NRP : 7103021036

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU NTT DI SURABAYA

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 1 Desember 2024

Yang membuat pernyataan.


Elizabeth Abigail Kristiani

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU NTT DI SURABAYA

OLEH:

Elizabeth Abigail Kristiani

NRP 7103021036

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing Utama : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog

NIDN : 0701107201

Email : yettie@ukwms.ac.id



Surabaya, 1 Desember 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan antara *Self-Compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau NTT di Surabaya" oleh Elizabeth Abigail Kristiani (7103021036) dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal, 10 Desember 2024

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,
Dekan,

(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji:

- | | | |
|---------------|--|--|
| 1. Ketua | : Agnes Maria Sumargi, Ph. D., Psikolog | () |
| 2. Sekretaris | : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog | () |
| 3. Anggota | : Andhika Alexander Repi, M. Psi. Psikolog | () |
| 4. Anggota | : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog | () |
| NIDN | : 0701107201 | |

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk :

Tuhan Yesus Kristus

Papa, Mama, Kakak, Adik, Tante, Sepupu

Dosen Pembimbing, Mahasiswa Rantau, & Sahabat

HALAMAN MOTTO

Amsal 3:13

Berbahagialah orang yang mendapat hikmat,
orang yang memperoleh kepandaian.

Filipi 4:13

Segala perkara dapat kutanggung di dalam
Dia yang memberi kekuatan kepadaku

Filipi 4:6

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah
dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan
ucapan syukur

1 Petrus 5:7

Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya,
sebab Ia yang memelihara kamu.

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yesus yang selalu senantiasa memberikan rahmat dan penyertaan kepada peneliti, sehingga penelitian ini dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik. Selain itu, dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu, mendukung, memberikan semangat, doa dan segala macam bentuk bantuan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus, atas berkat, penyertaan, dan perlindungan-Nya yang senantiasa menemani mulai awal penelitian hingga pada saat penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah memberikan pembelajaran dan pengembangan potensi diri selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. Ibu, Dr. Y. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Dosen Pendamping Akademik yang telah sabar dalam membimbing, mendukung, mengayomi, dan memberikan masukan dalam mengerjakan penelitian ini. Serta senantiasa sabar dalam memberikan *feedback* untuk memperbaiki penelitian ini.
4. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph. D., Psikolog dan Bapak Andhika Alexander Repi, M. Psi. Psikolog . Selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah sabar dalam menguji dan memberikan semangat sekaligus masukan untuk penelitian ini.
5. Para Dosen Fakultas Psikologi UKWMS, yang telah membagikan Ilmu yang bermanfaat bagi peneliti serta mendampingi dan mendidik peneliti

selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.

6. Para Staff Tata Usaha yang telah membantu peneliti dalam hal administrasi selama berkuliah serta melayani dengan baik.
7. Keluarga peneliti, Papa Yunus, Mama Eva, Api dan Suk-suk Willy yang selalu mendukung baik secara finansial maupun material, memberikan motivasi serta mendoakan agar penelitian ini berjalan dengan lancar serta meluangkan waktunya untuk memberikan semangat dan menjadi pendengar yang baik untuk peneliti berkeluh kesah dalam menghadapi hambatan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih atas semua perjuangan yang dilakukan agar peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. Saudara peneliti Koko Justin, Koko Edward, Kembaran peneliti Michellin, dan Sepupu peneliti Willy, yang senantiasa mendukung dan memberikan motivasi agar penelitian ini bisa berjalan dengan lancar.
9. Kepada Alm Engkong, Kungyang, Emak, dan Bobo yang selalu mendukung peneliti dan mencintai peneliti dengan segenap hati. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih.
10. Partisipan penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan ikut serta berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Keluarga RPA Taman Hati UKWMS 2023/2024 (Bu Detrice, Bunda Agnes, Bunda Naning, & kakak-kakak RPA) yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti.
12. Kepada Azmil Nur Laili, yang telah setia memberikan bantuan, motivasi dan dukungan dalam menjalani selama proses perkuliahan peneliti dan selalu sabar menjadi *support system* terbaik, serta selalu ada dalam keadaan suka maupun duka peneliti.
13. Kepada Yeshica Octo Carolline, yang telah setia memberikan bantuan, motivasi, dan dukungan selama proses perkuliahan peneliti dan selalu sabar berjuang bersama dalam proses pengambilan data hingga proses

penyusunan skripsi ini serta selalu ada dalam keadaan suka maupun duka peneliti.

14. Kepada Evelyn, yang telah setia mendukung dan membimbing peneliti dalam proses pengolahan data.
15. Kepada Khatarina, Irene, Janice, Cia, & yang telah memberikan dukungan kepada peneliti agar dapat menyelesaikan penelitian ini.
16. Pihak-pihak lain, yang telah membantu dan mendukung, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
17. Terakhir, untuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan dan berjuang semaksimal mungkin untuk dapat menjalani perkuliahan dari awal semester satu hingga pada saat semester akhir ini. Terima kasih telah menjadi kuat dalam menghadapi berbagai persoalan yang dialami selama proses perkuliahan di Universitas Katolik Widya Mandala.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Halaman Penrsetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Persembahan	v
Halaman Motto	vi
Ungkapan Terima Kasih	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Abstrak.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah	10
1.3. Rumusan Masalah.....	10
1.4. Tujuan Penelitian	10
1.5. Manfaat Penelitian	10
1.5.1. Manfaat Teoritis	10
1.5.2. Manfaat praktis.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
2.1. Kesepian.....	12
2.1.1. Pengertian kesepian	12
2.1.2. Aspek-aspek kesepian.....	13
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian.....	14
2.2. <i>Self-compassion</i>	15
2.2.1. Pengertian <i>Self-compassion</i>	15
2.2.2. Aspek-aspek <i>Self-compassion</i>	16

2.3. Mahasiswa Rantau	18
2.4. Keterkaitan antara Self-compassion dan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau NTT	21
2.5. Hipotesis.....	25
 BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	26
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	27
3.3.1 Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.4. Metode Pengumpulan Data	27
3.4.1. Skala Kesepian	27
3.4.2. <i>Self-compassion</i>	29
3.5. Validitas dan Reliabilitas	30
3.5.1. Validitas Alat Ukur.....	29
3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur	30
3.6. Teknik Analisis Data	30
3.7. Etika Penelitian.....	31
 BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	33
4.1. Orientasi Kancan Penelitian	34
4.2. Persiapan pengambilan Data	35
4.2.1. Perizinan Alat Ukur	35
4.2.2. Penyusunan Kuesioner.....	35
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.4. Hasil Penelitian.....	37
4.4.1. Uji Validitas dan Reliabilitas	37
4.4.2. Deskripsi Identitas Partisipan.....	37
4.4.3. Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	39
4.4.4. Uji Asumsi	45
4.4.5. Uji Hipotesis.....	45

BAB V PENUTUP	46
5.1. Bahasan	46
5.2. Simpulan	50
5.3. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint Loneliness Scale</i>	28
Tabel 3.2. <i>Blueprint Skala Self-compassion</i>	29
Tabel 4.1. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	35
Tabel 4.2. Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 4.3. Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Asal Daerah	36
Tabel 4.4. Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Universitas.....	37
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Skala Kesepian.....	41
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Data Skala <i>Self-compassion</i>	41
Tabel 4.7 Hasil Tabulasi Silang Kesepian dan <i>Self-compassion</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data <i>Coding</i> Variabel <i>Self-Compassion</i>	55
Lampiran 2. Data <i>Coding</i> Variabel Kesepian	59
Lampiran 3. Data Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Variabel <i>Self-compassion</i> ...	72
Lampiran 4. Data Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Kesepian	66
Lampiran 5. Data Hasil Uji Asumsi Normalitas	57
Lampiran 6. Data Hasil Uji Asumsi Linearitas	68
Lampiran 7. Data Hasil Uji Hipotesis <i>Kendall's Tau-B</i>	69
Lampiran 8. Bukti Perizinan Alat Ukur Variabel Kesepian	70
Lampiran 9. Bukti Perizinan Alat Ukur Variabel <i>Self-Compassion</i>	71
Lampiran 10. Bentuk Kuesioner <i>Google Form</i>	72

Elizabeth Abigail Kristiani (2024). “Hubungan antara *Self-compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau NTT di Surabaya”. Skripsi Sarjana Strata 1. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang berada jauh dari orangtua, saudara dan kerabat sehingga memiliki tantangan tersendiri dalam beradaptasi dengan budaya dan situasi baru. Apabila mahasiswa rantau terkendala dalam adaptasi dan sosialisasi dapat menyebabkan kesepian. Salah satu faktor psikologis yang terkait dengan rendahnya kesepian ialah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada mahasiswa perantau yang berasal dari NTT. Metode penelitian pada penelitian ini adalah kuantitatif. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah UCLA Loneliness Scale version 3 dan *The Self-Compassion Scale*. Jumlah responden penelitian adalah 130 mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari NTT yang diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan statistik non-parametrik Kendall's Tau-B. Hasil penelitian menunjukkan terdapat nilai korelasi=-0,226 pada $p=0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-compassion* dengan kesepian. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah rasa kesepian yang dialami mahasiswa rantau NTT. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi rasa kesepian yang dialami oleh mahasiswa NTT.

Kata kunci: *self-compassion*, kesepian, mahasiswa rantau NTT, mahasiswa tahun pertama

Elizabeth Abigail Kristiani (2024). *“The Relationship between Self-compassion and Loneliness in NTT Migrant Students in Surabaya”*. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University.

ABSTRACT

Migrant students are individuals who live far from their parents, siblings, and relatives, thereby facing unique challenges in adapting to new cultures and environments. Difficulties in adaptation and socialization can lead to loneliness. One psychological factor associated with lower levels of loneliness is self-compassion. This study aims to examine the relationship between self-compassion and loneliness among out-of-town students from East Nusa Tenggara (NTT). This research utilized a quantitative approach. The measurement tools employed were the UCLA Loneliness Scale Version 3 and the Self-Compassion Scale. The study involved 130 first-year out-of-town students from NTT, selected through purposive sampling. Data were analyzed using the non-parametric Kendall's Tau-B statistical method. The results showed a correlation coefficient of $r = -0.226$ $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Thus, the research hypothesis was accepted, indicating a significant negative relationship between self-compassion and loneliness. In other words, higher levels of self-compassion are associated with lower levels of loneliness among out-of-town students from NTT. Conversely, lower levels of self-compassion are associated with higher levels of loneliness in this group.

Key words: self-compassion, loneliness, NTT overseas students, first year students