



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA
SANTRI DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**DISUSUN OLEH
BUNGA SAMSU PURWANDITA
705170186**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2022**




**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA
SANTRI DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Strata
Satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH
BUNGA SAMSU PURWANDITA
705170186**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2022**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Bunga Samsu Purwandita**

NIM : **705170186**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Santri Di Masa Pandemi COVID-19

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 5 Januari 2022

Yang Memberikan Pernyataan



Bunga Samsu Purwandita

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Bunga Samsu Purwandita**
 N I M : **705170186**
 Alamat : **Pondok Pekayon Indah Jl. Akasia IX Blok D3 No. 5 Bekasi Selatan
 Kota Bekasi, 17148**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

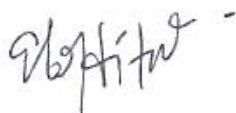
Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Santri Di Masa Pandemi COVID-19

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 5 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Bunga Samsu Purwandita

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : ..Bunga Samsu.Purwandita.....

N.I.M. : ..705170186.....

Program Studi : ..Psikologi.....

Judul Skripsi

Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Santri Di Masa

Pandemi COVID-19

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 28 Desember 2021 dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : ..Roswiyani, Ph.D., Psi.....

2. Anggota : ..Dra. Ninawati, M.M.....

.....Monika, M.Psi., Psi.....

Jakarta, 5 Januari 2022

Pembimbing



Monika, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim, segala puji penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menuntaskan penulisan laporan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Santri di Masa Pandemi COVID-19”. Penulisan ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Ucapan terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada Bapak, Ibu, Kakak, Adik, serta Keponakan penulis yang selalu memberikan arahan, dukungan, dan motivasi agar penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan skripsi ini.

Ucapan terima kasih tidak lupa penulis haturkan kepada Ibu Dr. Rostiana, M.Si., Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNTAR, kepada Ibu Sri Triatri, Ph.D., Psi. selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi UNTAR, kepada Ibu Dr. Zamralita, M.M., Psi. selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi UNTAR dan jajarannya, serta dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu Monika, M.Psi., Psi. sebagai dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan memberi bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis agar penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu.

Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Melia Afriani yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini,
2. Pauline Pangestika yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk penulis dalam proses pembuatan skripsi,

3. Hanisya, Maya, Alfath, Fildza, Aras, Enie, Aisyah, dan Zahra yang telah banyak memberi semangat untuk penulis agar segera menyelesaikan skripsi ini,
4. Rekan DKPA ku tersayang, Maryam, Ka Ajeng, dan Amel yang telah membantu dan memberi semangat ketika sedang menjalani masa perkuliahan dan kepengurusan,
5. Teman-teman angkatan 2017 yang memberikan banyak momen berharga kepada penulis selama berkuliah di Universitas Tarumanagara,
6. Teman-teman seperbimbingan yang saling memberi masukan, saling mengingatkan, dan saling menyemangati satu sama lain,
7. Pondok Pesantren X yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di tempat tersebut dan Santri Pondok Pesantren X yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan,
8. Dan seluruh pihak terkait yang sudah ikut membantu dalam bentuk apapun hingga penulisan laporan skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga seluruh kebaikan dibalas oleh Allah SWT.

Terakhir, penulis mengucapkan permohonan maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan laporan skripsi ini yang dikarenakan keterbatasan ilmu dan pengalaman. Penulis sangat menerima kritik dan saran untuk terus meningkatkan kualitas dan kemampuan penulisan. Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Bekasi, 1 Desember 2021

Bunga Samsu Purwandita

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii
Daftar Gambar	vii
Daftar Tabel	viii
Daftar Lampiran	x
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Sistematika Penulisan.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Loneliness</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Loneliness</i>	10
2.1.2 Jenis <i>Loneliness</i>	12
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	12
2.2 <i>Self-compassion</i>	14
2.2.1 Pengertian <i>Self-compassion</i>	14
2.2.2 Komponen <i>Self-compassion</i>	16
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	17
2.3 Santri	17

2.3.1 Pengertian Santri.....	17
2.4 Kerangka Berpikir	19
2.5 Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Partisipan Penelitian	22
3.1.1 Kriteria Partisipan	22
3.1.2 Teknik sampling.....	22
3.1.3 Gambaran Partisipan.....	23
3.2 Jenis Penelitian.....	26
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian	26
3.4 Alat Ukur Penelitian	27
3.4.1 Definisi Konseptual <i>Self-compassion</i>	28
3.4.2 Definisi Operasional <i>Self-compassion</i>	28
3.4.3 Definisi Konseptual <i>Loneliness</i>	33
3.4.4 Definisi Operasional <i>Loneliness</i>	33
3.5 Prosedur Penelitian.....	34
3.5.1 Persiapan Penelitian.....	34
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian	36
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....	38
4.1 Gambaran Variabel Penelitian.....	38
4.1.1 Gambaran Variabel <i>Self-Compassion</i>	38
4.1.2 Gambaran Variabel <i>Loneliness</i>	39
4.2 Analisis Hipotesis.....	40
4.2.1 Uji Normalitas Data.....	40

4.2.2 Uji Hipotesis Antara Variabel <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Loneliness</i> ...	41
4.2.3 Uji Hipotesis Antara Dimensi <i>Self-compassion</i> dengan <i>Loneliness</i>	41
4.3 Analisis Data Tambahan.....	43
4.3.1 Uji Beda Variabel <i>Self-Compassion</i> Ditinjau Dari Jenis Kelamin	43
4.3.2 Uji Beda Variabel <i>Loneliness</i> Ditinjau Dari Jenis Kelamin	44
4.3.3 Uji Beda Variabel <i>Self-Compassion</i> Ditinjau dari Usia	44
4.3.4 Uji Beda Variabel <i>Loneliness</i> Ditinjau Dari Usia	45
4.3.5 Uji Beda Variabel <i>Self-Compassion</i> Ditinjau Dari Daerah Asal.....	46
4.3.6 Uji Beda Variabel <i>Loneliness</i> Ditinjau Dari Daerah Asal	47
4.3.7 Uji Beda Variabel <i>Self-Compassion</i> Ditinjau Dari Lama Tinggal di Asrama.....	48
4.3.8 Uji Beda Variabel <i>Loneliness</i> Ditinjau Dari Lama Tinggal di Asrama.....	49
4.3.9 Uji Beda Variabel <i>Self-Compassion</i> Ditinjau Dari Lama Waktu Terakhir Bertemu Orangtua.....	49
4.3.10 Uji Beda Variabel <i>Loneliness</i> Ditinjau Dari Lama Waktu Terakhir Bertemu Orangtua.....	50
BAB V SIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN	52
5.1 Simpulan	52
5.2 Diskusi.....	53
5.3 Saran.....	56
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoritis	56
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis	56
ABSTRACT.....	xiv
DAFTAR PUSTAKA	P-1

LAMPIRAN L-1

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	21
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	23
Tabel 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia.....	24
Tabel 3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Daerah Asal.....	25
Tabel 4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Lama Tinggal di Asrama	25
Tabel 5. Gambaran Partisipan Berdasarkan Waktu Terakhir Bertemu Orangtua	26
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Dimensi <i>Self-kindness</i>	29
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Dimensi <i>Self-judgment</i>	29
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Dimensi <i>Common Humanity</i>	30
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Dimensi <i>Isolation</i>	31
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Dimensi <i>Mindfulness</i>	32
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Dimensi <i>Overidentification</i>	32
Tabel 12. <i>Blueprint Skala Self-Compassion Scale</i>	33
Tabel 13. <i>Blueprint Skala UCLA Loneliness Scale</i>	34
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Loneliness</i>	34
Tabel 15. Gambaran Dimensi Variabel <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 16. Gambaran Variabel <i>Loneliness</i>	40
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Self-compassion</i> dan <i>Loneliness</i>	40
Tabel 18. Hasil Uji Hubungan Variabel <i>Self-compassion</i> dan <i>Loneliness</i>	41
Tabel 19. Hasil Uji Hubungan Dimensi <i>Self-compassion</i> dan <i>Loneliness</i>	43
Tabel 20. Hasil Uji Beda Variabel <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 21. Hasil Uji Beda Variabel <i>Loneliness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 22. Hasil Uji Beda Variabel <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Usia.....	45

Tabel 23. Hasil Uji Beda Variabel <i>Loneliness</i> Berdasarkan Usia	46
Tabel 24. Hasil Uji Beda Variabel <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Daerah Asal.....	47
Tabel 25. Hasil Uji Beda Variabel <i>Loneliness</i> Berdasarkan Daerah Asal	48
Tabel 26. Hasil Uji Beda Variabel <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Lama Tinggal di Asrama.....	49
Tabel 27. Hasil Uji Beda Variabel <i>Loneliness</i> Berdasarkan Lama Tinggal di Asrama.....	49
Tabel 28. Hasil Uji Beda Variabel <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Waktu Terakhir Bertemu Orangtua.....	50
Tabel 29. Hasil Uji Beda Variabel <i>Loneliness</i> Berdasarkan Waktu Terakhir Bertemu Orangtua	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Penggunaan Alat Ukur <i>Self-Compassion Scale</i>	L-1
Lampiran 2 <i>E-mail</i> Permohonan Izin Penggunaan Alat Ukur <i>Self-Compassion Scale</i> Kepada Penerjemah Alat Ukur.....	L-2
Lampiran 3 <i>E-mail</i> Pemberian Izin Penggunaan Alat Ukur <i>Self-Compassion Scale</i> Oleh Penerjemah Alat Ukur	L-2
Lampiran 4 <i>E-mail</i> Permohonan Izin Penggunaan Alat Ukur UCLA <i>Loneliness Scale</i> Kepada Penerjemah Alat Ukur.....	L-3
Lampiran 5 <i>E-mail</i> Pemberian Izin Penggunaan Alat Ukur UCLA <i>Loneliness Scale</i> Oleh Penerjemah Alat Ukur	L-3
Lampiran 6 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Self-Compassion Scale</i>	L-4
Lampiran 7 <i>Blueprint</i> Alat Ukur UCLA <i>Loneliness Scale</i>	L-7
Lampiran 8 Alat Ukur <i>Self-Compassion Scale</i> Versi Asli	L-8
Lampiran 9 Translasi Alat Ukur <i>Self-Compassion Scale</i>	L-10
Lampiran 10 Alat Ukur UCLA <i>Loneliness Scale</i> Versi Asli	L-13
Lampiran 11 Translasi Alat Ukur UCLA <i>Loneliness Scale</i>	L-14
Lampiran 12 Surat Permohonan <i>Content Validity Rasio</i> Kepada <i>Expert 1</i>	L-15
Lampiran 13 Surat Permohonan <i>Content Validity Rasio</i> Kepada <i>Expert 2</i>	L-16
Lampiran 14 Surat Permohonan <i>Content Validity Rasio</i> Kepada <i>Expert 3</i>	L-17
Lampiran 15 Surat Permohonan <i>Content Validity Rasio</i> Kepada <i>Expert 4</i>	L-18
Lampiran 16 Kuesioner Penelitian.....	L-19
Lampiran 17 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	L-25
Lampiran 18 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia.....	L-25
Lampiran 19 Gambaran Partisipan Berdasarkan Daerah Asal.....	L-25
Lampiran 20 Gambaran Partisipan Berdasarkan Lama Tinggal di Asrama	L-26

Lampiran 21 Gambaran Partisipan Berdasarkan Terakhir Bertemu Orangtua ...	L-26
Lampiran 22 Reliabilitas Awal Dimensi <i>Self-kindness</i>	L-27
Lampiran 23 Reliabilitas Awal Dimensi <i>Self-judgment</i>	L-27
Lampiran 24 Reliabilitas Awal Dimensi <i>Common Humanity</i>	L-28
Lampiran 25 Reliabilitas Awal Dimensi <i>Isolation</i>	L-28
Lampiran 26 Reliabilitas Awal Dimensi <i>Mindfulness</i>	L-29
Lampiran 27 Reliabilitas Awal Dimensi <i>Overidentification</i>	L-29
Lampiran 28 Reliabilitas Awal Variabel <i>Loneliness</i>	L-30
Lampiran 29 Reliabilitas Akhir Variabel <i>Loneliness</i>	L-31
Lampiran 30 Gambaran Variabel dan dimensi <i>Self-Compassion</i>	L-32
Lampiran 31 Gambaran variabel <i>Loneliness</i>	L-32
Lampiran 32 Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Self-Compassion dan Loneliness</i>	L-33
Lampiran 33 Hasil Uji Hubungan Variabel <i>Self-Compassion dan Loneliness</i>	L-34
Lampiran 34 Hasil Uji Hubungan Dimensi <i>Self-Compassion dan Loneliness</i>	L-35
Lampiran 35 Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	L-38
Lampiran 36 Hasil Uji Beda <i>Loneliness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	L-39
Lampiran 37 Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Usia	L-40
Lampiran 38 Hasil Uji Beda <i>Loneliness</i> Berdasarkan Usia.....	L-41
Lampiran 39 Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Daerah Asal	L-42
Lampiran 40 Hasil Uji Beda <i>Loneliness</i> Berdasarkan Daerah Asal.....	L-43
Lampiran 41 Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Lama Tinggal di Asrama.....	L-44
Lampiran 42 Hasil Uji Beda <i>Loneliness</i> Berdasarkan Lama Tinggal di Asrama.....	L-45
Lampiran 43 Hasil Uji Beda <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Waktu	

Terakhir Bertemu Orngtua..... L-46

Lampiran 44 Hasil Uji Beda *Loneliness* Berdasarkan Waktu Terakhir

Bertemu Orngtua L-47

ABSTRAK

Bunga Samsu Purwandita (705170186)

Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Loneliness* Pada Santri di Masa Pandemi COVID-19; Monika, M.Psi., Psi. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xiv; 57 halaman; P1-P8; L1-L47)

Pondok Pesantren merupakan lembaga di dunia pendidikan yang fokus mengedepankan sisi keagamaan dan juga kedisiplinan. Terdapat peraturan yang melarang penggunaan alat komunikasi secara bebas. Hal ini dapat menimbulkan perasaan *loneliness* pada santri terutama saat pandemi COVID-19 berlangsung mengharuskan pembatasan untuk adanya kontak langsung. Perasaan *loneliness* dapat diatasi dengan meningkatkan *self-compassion* pada diri santri sendiri. *Self-compassion* atau welas asih diri merupakan suatu bentuk penyembuhan diri atas penderitaan yang juga dirasakan oleh orang lain. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dan *self-compassion* pada santri di masa Pandemi COVID-19. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi. Penelitian ini menggunakan data dari 231 partisipan pesantren X yang terdiri dari 116 partisipan laki-laki dan 115 partisipan perempuan. Alat ukur yang digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale* dan *Self-Compassion Scale (SCS)* yang sudah ditranslasi menjadi Skala Welas Diri. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan yang berkorelasi negatif antara *self-compassion* dan *loneliness*, yang artinya semakin tinggi *self-compassion* santri maka semakin rendah *loneliness*nya. Selain itu, hasil menunjukkan bahwa dimensi *self-kindness* dan *mindfulness* memiliki hubungan signifikan dan negatif. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi kedua dimensi ini, maka *loneliness*nya rendah. Tiga dimensi lainnya yaitu *self-judgment*, *isolation* dan *overidentification* memiliki hubungan signifikan dan berkorelasi secara positif dengan kata lain apabila ketiga dimensi ini tinggi maka *loneliness*nya juga tinggi. Sedangkan dimensi *common humanity* tidak memiliki hubungan dengan *loneliness*.

Kata kunci: *Self-compassion*, *Loneliness*, Santri, Pondok pesantren, COVID-19