

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA
MAHASISWA UIN AR-RANIRY YANG MERANTAU**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**NADIA BILQISTHI NASUTION
NIM. 170901167**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2022**

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA
MAHASISWA UIN AR-RANIRY YANG MERANTAU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas PSikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 PSikologi (S. Psi)**



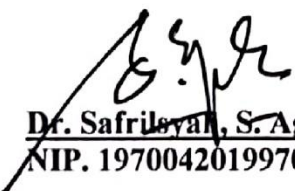
Oleh:

**NADIA BILQISTHI NASUTION
NIM. 170901167**

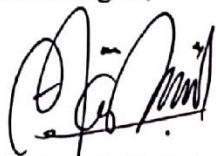
Disetujui Oleh:

A R - R A N I R Y

Pembimbing I,


Dr. Safrilovah, S. Ag., M. Si
NIP. 197004201997031001

Pembimbing II,


Karjuniwati, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIDN. 0019068202

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA
MAHASISWA UIN AR-RANIRY YANG MERANTAU**

SKRIPSI

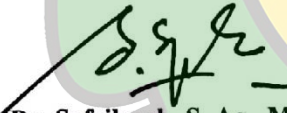
Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S. Psi)

Diajukan Oleh:
NADIA BILQISTHI NASUTION
NIM. 170901167


Pada Hari/Tanggal: Senin/18 Juli 2022

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

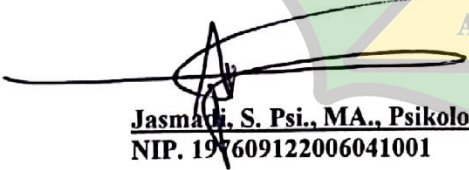
Ketua,


Dr. Safrilsyah, S. Ag., M. Si
NIP. 197004201997031001


Sekretaris,


Karjuniwati, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIDN. 0019068202

Penguji I,

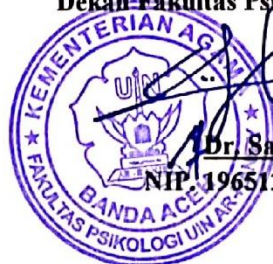

Jasmadi, S. Psi., MA., Psikolog
NIP. 197609122006041001


Penguji II,


Iyulen Pebry Zuanny, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIDN. 2005029001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry




Dr. Salami, MA
NIP. 196512051992032003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya,

Nama : Nadia Bilqisthi Nasution

NIM : 170901167

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari terdapat tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

A R - R A N I R Y

Banda Aceh, 04 Juli 2022
Yang menyatakan,



Nadia Bilqisthi Nasution
NIM. 170901167

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT. atas rahmat dan hidayah-Nya yang berlimpah disetiap waktu. Shalawat beserta salam juga kita sanjungkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari masa jahiliyah ke masa yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Masya Allah.

Alhamdulillah, proses penyusunan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau” dapat terlaksana dengan baik dan sebagaimana mestinya. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari do’a dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Salami, MA sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi;
2. Bapak Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan, dan juga selaku Penguji I, yang telah membantu mahasiswa dalam bidang akademik, dan memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa, serta membantu peneliti dalam penyusunan skripsi;
3. Bapak Muhibbudin, S.Ag., M.Ag sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam hal administrasi kepada mahasiswa;

4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa dalam bidang kemahasiswaan;
5. Dr. Safrihsyah, S.Ag., M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dan juga sebagai Pembimbing I peneliti yang telah meluangkan waktu, membantu dan memberikan dukungan baik perkataan dan tindakan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini;
6. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku Sekretaris Prodi Psikologi, yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada mahasiswa dalam urusan langsung dengan prodi, pembuatan SK, jadwal seminar proposal, ujian komprehensif hingga ujian sidang munaqasyah;
7. Bapak Harri Santoso, S.Psi., M.Ed selaku Penasihat Akademik peneliti, yang sangat banyak membantu, memberi dukungan, mengarahkan dan membimbing peneliti sejak awal semester perkuliahan hingga peneliti menyelesaikan skripsi ini;
8. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II, yang sangat banyak membantu dengan sabar, ikhlas, tulus dan penuh perhatian, serta telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi hingga selesai;
9. Ibu Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Penguji II, yang banyak membantu dalam memberikan *feedback* serta arahan dalam proses penyusunan skripsi ini;

10. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah sangat banyak membantu, mengajari, membimbing, dan mendoakan peneliti dengan sepenuh jiwa dan ikhlas, sehingga peneliti memiliki banyak kenangan dalam proses pembelajaran dan perkuliahan di Fakultas Psikologi.
11. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Lutfi Diapari Nasution (Abi) dan Ibu Andriyani (Umi), yang telah dengan penuh kasih sayang membesarkan, mendidik, dan memberikan kasih sayang kepada peneliti sehingga merasa dipenuhi dengan kebahagiaan. Terima kasih untuk selalu mendoakan dan mendukung setiap langkah dan proses yang peneliti jalani. Dengan ridho Allah SWT dan ridho kedua orang tua, Alhamdulillah penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih pula untuk kedua adik peneliti, yaitu Rayyan Renstra Ramadhan Nasution dan Najwa Aqeela Nasution yang juga selalu mendukung dan mendoakan kelancaran penyelesaian skripsi ini;
12. Terspesial kepada sahabat-sahabat tercinta peneliti, kepada Laras Sukma yang selalu memberikan dukungan dan do'a dan setia mendengarkan keluh kesah peneliti, kepada Cut Anugrah Fitri Jolianda, Airika Maisarah, Reni Fazlia, dan Almarhumah Sulistiati Julia Ningsih yang selalu menemani, saling mendukung dan melewati bersama segala suka dan duka sejak awal perkuliahan hingga selesai, kepada Putri Aulia, Rizky Amalia, Hawa Hasani Putri, Uliya Humairah dan Muhammad Aidil Aulia yang telah meluangkan waktunya bertemu dan memberikan dukungan. Terima kasih juga kepada Kak Rahil Maulida, S.Pd

dan Kak Dian Purnama Sari, S.Ars yang merangkap jadi kakak tertua dan memberikan dukungan emosional kepada peneliti. Berkat mereka kenangan perkuliahan peneliti dipenuhi kebahagiaan;

13. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang banyak membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi, yaitu kepada Muhammad Isvandar yang senang hati meluangkan waktu membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, begitu juga kepada Mita Purnama, Melly Arryanti, Sitti Raiza Mutiara, Elva Winda, Nazila Ulfa, Cut Meurah Anggun, Lidya Sauqinah, Silvi Nuratika, Mujahidul Islah dan Putro Cut Syakila. Terakhir terima kasih kepada seluruh teman-teman leting 2017 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, tetapi besar-kecil sudah banyak membantu dan memberikan dukungannya kepada peneliti;
14. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para responden yang telah dengan senang hati dan ikhlas membantu dalam penelitian ini, semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan memberikan balasan yang baik kepada kalian semua;
15. Terakhir yang paling saya sayang, diri saya sendiri. Terimakasih untuk bisa bertahan hingga di titik ini, walaupun jalan menuju roma masih panjang, mari nikmati jalan yang sedang di lewati saat ini. Jangan menyerah, mau jadi apapun kamu di kemudian hari, tercapai atau tidak impianmu, percayalah saya sangat mencintai dirimu, saya bangga pada dirimu, kemarin, hari ini, atau pun besok. Nikmati setiap proses yang sedang dijalani, yang paling penting adalah merasa bahagia, merasa cukup, sehat, dan kalau kata grup kesayanganmu GFRIEND,

'*you are not alone*', jangan pernah merasa sendiri, banyak yang sayang dan mencintaimu.

Terima kasih kepada semua pihak yang terkait, baik yang telah disebut atau yang tidak disebutkan, mohon maaf dan terima kasih sebanyak-banyaknya. Semoga Allah selalu memberikan kebahagiaan, kesehatan, dan kesuksesan kepada kita semua. Dengan segala kerendahan hati, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Sehingga saran dan kritikan dari pembaca sangat diharapkan. Semoga tulisan ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca. Terima kasih.

Banda Aceh, 04 Juli 2022
Peneliti,



Nadia Bilqisthi Nasution
NIM. 170901167



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. <i>Loneliness</i>	15
1. Pengertian <i>Loneliness</i>	15
2. Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	19
4. Kondisi yang Membuat Individu <i>Loneliness</i>	21
5. Bentuk <i>Loneliness</i> Berdasarkan Durasi.....	21
B. <i>Self-compassion</i>	22
1. Pengertian <i>Self-compassion</i>	22
2. Aspek-Aspek <i>Self-compassion</i>	24
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	25
C. Hubungan <i>Self-compassion</i> dengan <i>Loneliness</i>	27
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian	30
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
D. Subjek Penelitian	32
1. Populasi	32
2. Sampel	32
E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	34
1. Administrasi Penelitian	34
2. Pelaksanaan Uji Coba.....	34

3. Pelaksanaan Penelitian	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
1. Alat Ukur Penelitian	35
2. Uji Validitas.....	38
3. Uji Daya Beda Aitem	41
4. Uji Reliabilitas.....	44
G. Teknik Analisis Data	44
1. Uji Asumsi.....	44
2. Uji Hipotesis.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	47
A. Deskriptif Data Penelitian.....	47
1. Demografi Penelitian.....	47
2. Data Kategorisasi.....	51
B. Pengujian Hipotesis	56
1. Uji Prasyarat	56
2. Uji Hipotesis.....	58
C. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	74



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Mahasiswa Program S-1 UIN Ar-Raniry 2021..	32
Tabel 3.2	Skor Aitem Skala	36
Tabel 3.3	Skala <i>Self-compassion</i>	36
Tabel 3.4	Skala <i>Loneliness</i>	37
Tabel 3.5	Koefisien CVR Akhir Skala <i>Self-compassion</i>	40
Tabel 3.6	Koefisien CVR Akhir Skala <i>Loneliness</i>	41
Tabel 3.7	Koefisien Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Self-compassion</i>	42
Tabel 3.8	Koefisien Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Loneliness</i>	42
Tabel 3.9	<i>Blueprint</i> Akhir Skala <i>Self-compassion</i>	43
Tabel 3.10	<i>Blueprint</i> Akhir Skala <i>Loneliness</i>	43
Tabel 4.1	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin	47
Tabel 4.2	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia	48
Tabel 4.3	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Fakultas	49
Tabel 4.4	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Lamanya Merantau	50
Tabel 4.5	Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Asal Daerah	51
Tabel 4.6	Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Self-compassion</i>	52
Tabel 4.7	Kategorisasi <i>Self-compassion</i>	54
Tabel 4.8	Deskripsi Data Penelitian <i>Loneliness</i>	54
Tabel 4.9	Kategorisasi <i>Loneliness</i>	55
Tabel 4.10	Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian	57
Tabel 4.11	Uji Linearitas	58
Tabel 4.12	Uji Hipotesis Data Penelitian	59
Tabel 4.13	<i>Measures of Association</i>	59



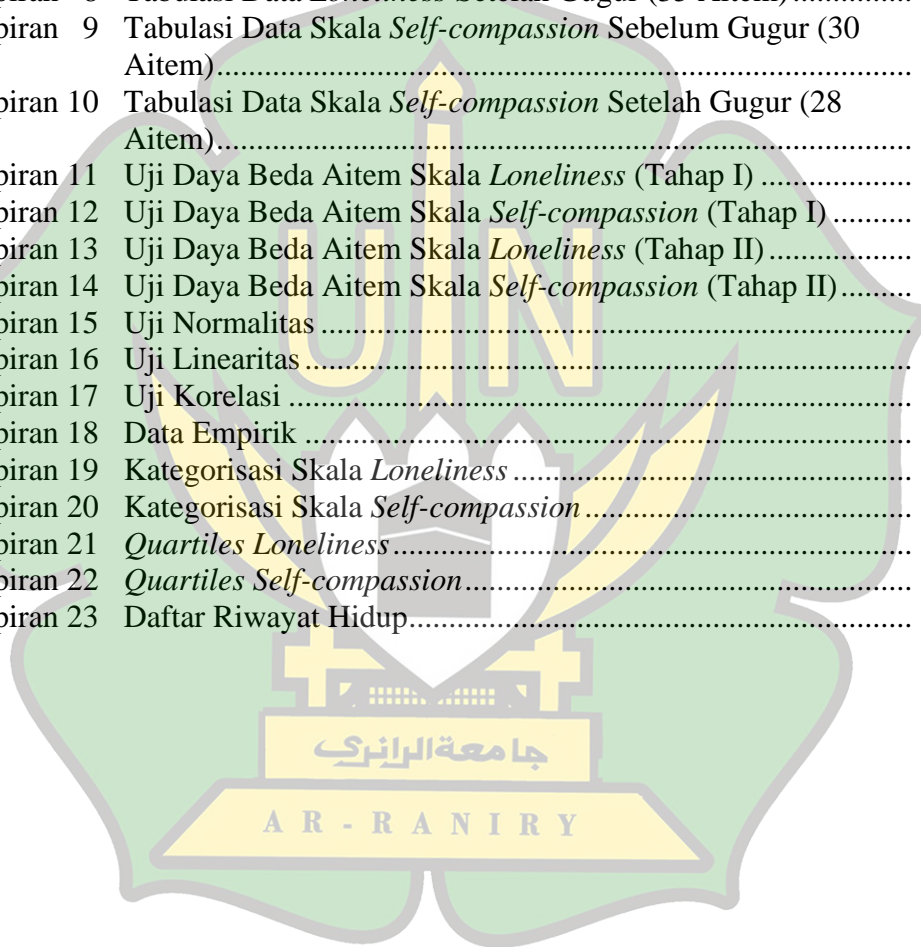
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	29
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keputusan Dekan Tentang Pembimbing Skripsi	74
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian	75
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dari Biro AAKK UIN Ar-Raniry	76
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian (<i>Google Form</i>)	77
Lampiran 5	Skala <i>Loneliness</i>	80
Lampiran 6	Skala <i>Self-compassion</i>	83
Lampiran 7	Tabulasi Data <i>Loneliness</i> Sebelum Gugur (36 Aitem).....	86
Lampiran 8	Tabulasi Data <i>Loneliness</i> Setelah Gugur (35 Aitem).....	97
Lampiran 9	Tabulasi Data Skala <i>Self-compassion</i> Sebelum Gugur (30 Aitem).....	108
Lampiran 10	Tabulasi Data Skala <i>Self-compassion</i> Setelah Gugur (28 Aitem).....	119
Lampiran 11	Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Loneliness</i> (Tahap I)	130
Lampiran 12	Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Self-compassion</i> (Tahap I)	132
Lampiran 13	Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Loneliness</i> (Tahap II)	134
Lampiran 14	Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Self-compassion</i> (Tahap II).....	136
Lampiran 15	Uji Normalitas	138
Lampiran 16	Uji Linearitas	138
Lampiran 17	Uji Korelasi	139
Lampiran 18	Data Empirik	139
Lampiran 19	Kategorisasi Skala <i>Loneliness</i>	140
Lampiran 20	Kategorisasi Skala <i>Self-compassion</i>	140
Lampiran 21	<i>Quartiles Loneliness</i>	141
Lampiran 22	<i>Quartiles Self-compassion</i>	144
Lampiran 23	Daftar Riwayat Hidup.....	147



Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau

ABSTRAK

Loneliness merupakan perasaan subjektif individu karena tidak adanya kedekatan hubungan dengan orang lain, yang disebabkan oleh perubahan yang signifikan dalam kehidupan sosial individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi *loneliness* adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self-compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat ukur pada penelitian ini yaitu skala *loneliness* diadaptasi-modifikasi dari teori dan aspek milik Russell (1996) dan skala *self-compassion* yang dimodifikasi dari Skala Welas Diri (SWD) yang telah diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) yang mengacu pada teori dan aspek milik Neff (2003a; 2003b). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 352 mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merupakan mahasiswa yang merantau. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *metode non-probability sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r = -0,876$ dengan $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Artinya, semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau.

Kata Kunci : *Self-compassion, Loneliness, Mahasiswa, Merantau*

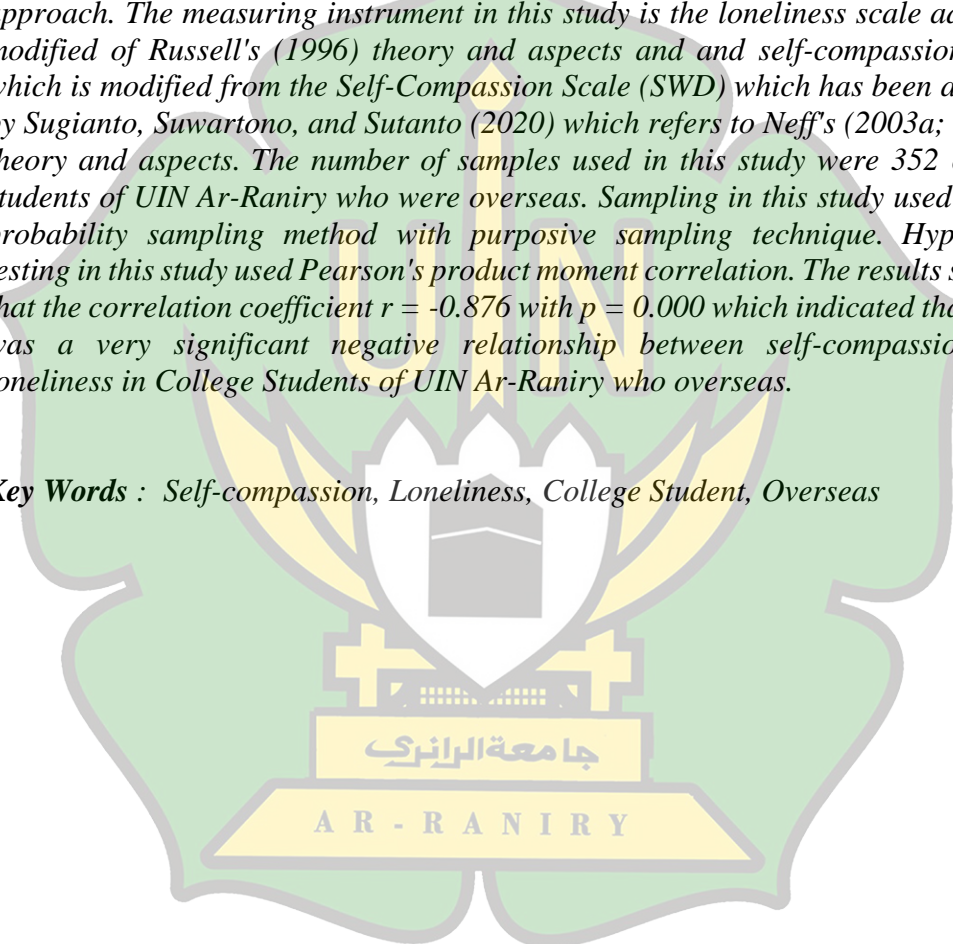


The Relationship of Self-compassion with Loneliness in College Student of UIN Ar-Raniry who overseas

ABSTRACT

Loneliness is an individual's subjective feeling because there is no close relationship with other people, which is caused by significant changes in the individual's social life. One of the factors that affect loneliness is self-compassion. This study aims to determine the relationship of self-compassion with loneliness in college students of UIN Ar-Raniry who overseas. This study used a quantitative approach. The measuring instrument in this study is the loneliness scale adapted-modified of Russell's (1996) theory and aspects and self-compassion scale which is modified from the Self-Compassion Scale (SWD) which has been adapted by Sugianto, Suwartono, and Sutanto (2020) which refers to Neff's (2003a; 2003b) theory and aspects. The number of samples used in this study were 352 college students of UIN Ar-Raniry who were overseas. Sampling in this study used a non-probability sampling method with purposive sampling technique. Hypothesis testing in this study used Pearson's product moment correlation. The results showed that the correlation coefficient $r = -0.876$ with $p = 0.000$ which indicated that there was a very significant negative relationship between self-compassion and loneliness in College Students of UIN Ar-Raniry who overseas.

Key Words : *Self-compassion, Loneliness, College Student, Overseas*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Jumlah mahasiswa di Indonesia adalah 6.349.941 mahasiswa yang terdiri dari 3.099.783 laki-laki dan 3.250.158 perempuan (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi, 2021). Berbicara tentang mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi, ternyata keberadaan mahasiswa tersebut, tidak semua berasal dari kota yang sama dengan asal SMA/SLTA, tapi juga terdapat mahasiswa yang berasal dari kota lain dan disebut mahasiswa perantau. Merantau berarti pergi meninggalkan kampung halamannya dalam waktu tertentu yang sifatnya sementara (Martamin & Taher, 1982). Maka, jika dilihat dari pengertian diatas, mahasiswa yang memutuskan untuk merantau jauh dari tempat tinggal, keluarga dan teman-teman dekatnya memiliki alasan yang kuat, salah satunya menuntut ilmu demi tercapainya cita-cita mereka untuk mendapatkan gelar sarjana.

Sebagai makhluk sosial, setiap orang pasti membutuhkan kehadiran orang lain, apakah karena membutuhkan bantuan mereka ataupun sekedar membutuhkan kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Meskipun membangun hubungan sosial bagi sebagian orang merupakan salah satu kebutuhan biologis karena banyaknya manfaat yang akan didapatkan, namun masih banyak juga individu yang merasa kesulitan untuk mencapai tujuan itu (Baron & Byrne, 2005).

Usia mahasiswa berkisar 18-25 tahun. Usia 18 tahun sampai 24 tahun merupakan usia dewasa awal (*young adulthood*) (Willis, 2012). Mahasiswa berada pada periode peralihan dari masa akhir remaja memasuki periode perkembangan dewasa awal. Dalam teori psikososial yang dikemukakan oleh Erikson, pada masa dewasa awal (masa dari sekitar usia 19 hingga 30 tahun), individu berada pada tahap intimasi versus isolasi, yang mana pada masa ini individu mulai menjalin hubungan interpersonal yang mendalam dan membuat komitmen dengan orang lain. Individu juga mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat pada tahap ini, serta mulai ada dan berkembangnya hubungan intim (Papalia, Old, & Feldman, 2011). Hal ini sesuai dengan pendapat Monks yang mengatakan bahwa individu pada masa dewasa awal (termasuk mahasiswa) berada dalam tahap hubungan yang hangat, dekat serta komunikatif, yang melibatkan ataupun tidak melibatkan hubungan seksual (Monks, Knoers, & Haditono, 2006). Sumber utama intimasi pada masa ini adalah teman dan pasangan (Deviana, 2017). Mahasiswa yang notabeneanya berada pada tahap dewasa awal, sudah sepantasnya memiliki hubungan yang hangat dan erat dengan individu lainnya.

Individu pada masa dewasa awal, ketika tidak mampu membuat komitmen yang mendalam kepada orang lain (orang tersebut tidak memiliki kedekatan emosional dengan orang lain), maka mereka menjadi terisolasi, terpaku pada aktivitas dan pikirannya sendiri, dan cenderung lebih menyalahkan diri sendiri (Papalia, Old, & Feldman, 2011). Sebagai pendatang di suatu daerah, mahasiswa yang merantau harus tinggal di tempat yang berbeda dari tempat

tinggal sebelumnya, baik rumah kos maupun rumah kontrakan ataupun asrama. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa yang merantau mengalami beberapa permasalahan. Mereka merasa bahwa hubungan sosial yang sedang dijalani tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan, sehingga merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang ada. Masalah ini disebut sebagai kesepian atau *loneliness* (Russell, Cutrona, Rose, & Yurko, 1984).

Isolasi sosial yang objektif, depresi, introversi, dan kurangnya keterampilan sosial semuanya dikaitkan dengan *loneliness*. *Loneliness* adalah kondisi langka di mana seseorang merasa terisolasi secara sosial bahkan ketika dikelilingi oleh orang lain (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Menurut Bell dan Berg dan McQuinn, individu yang *loneliness* akan lebih sering menghabiskan waktu senggang pada aktivitas yang dilakukan sendirian, jarang berhubungan dengan lawan jenis dan tidak memiliki teman dekat (Baron & Byrne, 2005).

Loneliness jangka panjang dapat membuat tubuh lebih sulit melawan penyakit. Selain itu, *loneliness* dapat menyebabkan tubuh memproduksi hormon yang melemahkan sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan pelepasan bahan kimia terkait stres lainnya. Menurut Alodokter, mereka yang sering mengalami *loneliness* cenderung merasa lelah, gelisah, sulit tidur, cemas berlebihan, dan lebih rentan mengalami depresi. (Intana, 2020).

World Health Organization pada 2019, melaporkan masalah *loneliness* ini adalah masalah yang dialami secara global. Berdasarkan survei lanjutan pada tahun 2020 ditemukan terdapat peningkatan responden yang mengalami *loneliness* sebanyak 13% dari survey sebelumnya. Hal yang perlu diperhatikan

lebih lanjut adalah generasi muda ternyata lebih sering mengalami *loneliness* dibandingkan dengan generasi-generasi yang lebih tua. Pada generasi Z tercatat sebanyak 79%, atau 8 dari 10 responden mengalami *loneliness*, dan pada generasi milenial (Generasi Y), 7 dari 10 responden mengaku mengalami *loneliness*. Sedangkan untuk generasi *baby boomers*, 5 dari 10 responden yang menyatakan mengalami *loneliness* (Edison, 2020).

Survey lanjutan yang dilakukan oleh Cigna (2020), perusahaan perawatan kesehatan dan asuransi multinasional Amerika yang berbasis di Bloomfield, dari 10,000 orang dewasa di Amerika ditemukan bahwa tiga dari lima orang mengalami *loneliness* dan semakin banyak orang yang mengakui mereka merasa tidak dipahami, ditinggalkan bahkan merasa sendiri.

Studi tentang tanda-tanda *loneliness* yang dialami oleh orang-orang dari berbagai jenis kelamin, usia, dan latar belakang budaya disediakan oleh penelitian terbaru yang dilakukan oleh *BBC Loneliness Experiment* dengan melihat lebih dari 46.000 responden, yang berusia antara 16 hingga 99 tahun dan tinggal di 237 negara yang berbeda. Menurut penelitian ini, individu dari masyarakat individualis akan mengalami lebih banyak gejala *loneliness*. Selain itu, kelompok usia yang lebih muda dan lebih banyak pria daripada wanita menunjukkan gejala *loneliness* (Edison, 2020). Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Barreto, Victor, Hammond, Eccles, Richins, dan Qualter (2021), yang menyoroti empat hasil penelitian, dua diantaranya yaitu bahwa orang-orang yang berusia muda lebih merasa *loneliness* dibandingkan orang-orang yang berusia di pertengahan dan orang-orang tua.

Fenomena lain yang peneliti temukan berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan pada subjek, mendapatkan kesimpulan bahwa mahasiswa yang terbilang pada usia muda mengalami *loneliness*.

Loneliness juga muncul karena beberapa kondisi, salah satunya mengalami transisi kehidupan dan mengalami perpindahan (Latifa dalam Resmadewi, 2019). Hal ini sejalan dengan kenyataan bahwa mahasiswa yang merantau mengalami keduanya, transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal dan pindah dari rumah tempat tinggalnya ke tempat baru untuk menempuh pendidikan yang lebih baik, hal ini dapat dikatakan sebagai merantau. Hasil penelitian oleh Inayati (2019), menunjukkan bahwa mahasiswa selama merantau mengalami *loneliness*.

Selain penelitian-penelitian yang telah dipaparkan, peneliti juga menemukan fenomena serupa saat melakukan observasi di tanggal 21 April 2021, peneliti melakukan observasi pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, dan hasilnya terlihat bahwa rata-rata mahasiswa yang merantau itu pada umumnya pernah merasakan *loneliness* yang terlihat saat mereka dalam keadaan keramaian mereka merasa kosong dan sepi secara emosional, hal ini peneliti amati dari perilakunya saat di keramaian cenderung kurang berinteraksi dan tidak menunjukkan ekspresi wajah yang senang, beberapa mahasiswa bahkan memaksa tersenyum di saat orang-orang lain berada di dekatnya.

Peneliti kemudian melakukan wawancara singkat guna mendukung observasi yang telah dilakukan, pada tanggal 22-23 April 2021, 26 April 2021

dan 07 Oktober 2021 melalui wawancara singkat yang peneliti lakukan pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, ditemukan fakta bahwa rata-rata mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal merasakan *loneliness* walaupun alasan mereka merasakan *loneliness* tersebut berbeda-beda.

Berikut pernyataan subjek wawancara:

Cuplikan wawancara 1:

”Emm, merasa kesepian sih sudah pasti pernah, terutama saat jauh dari rumah, makin merasa sendiri... saya kan sudah merantau lah ya bisa dibilang sejak awal kuliah sampai sekarang sudah lewat semester akhir, lebih kerasa sepinya itu apalagi saat-saat kayak sekarang kan belum bisa pulang juga, kadang bikin stress lama-lama gak balik-balik, tapi kalau di larut-laruti malah gak kelar-kelar, kadang gak mau sering-sering angkat telpon juga, menghindar aja gitu, tapi saya coba lebih menerima diri saya, walaupun begitu ya gapapa, terima gitu.....” (RH, *Wawancara personal*, 22 April 2021).

Cuplikan wawancara 2:

“Oh, kalau saya pernah kok merasa sepi, apalagi saat lagi muncul tuh perasaan merasa sendiriii aja, paling kerasa tuh sepinya, tapi saya kan merantau demi masa depan juga, jadi saya tabah-tabahkan juga, positif thinking aja, jadi walaupun sepi, jadi lebih mendingan karna kita bisa gak begitu merasa terpuruk kalau lagi kangen rumah....” (CJ, *Wawancara personal*, 23 April 2021).

Cuplikan wawancara 3:

“Pernahlah, sering lagi apalagi nih kak, udah merantau, gak ada kawan pas datang kesini, terus ngekos juga sendiri, emang sih itu saya sendiri yang mau, tapi kalau pas tuh waktu-waktu lagi capek, banyak tugas, akhirnya pusing sendiri, kerasaaaa kali kak sepinya, gak ada yang hibur, lemes, lesu, yah kek malas, gak semangat ngapa-ngapain jadinya, ya tetap aja cuma diri sendirilah yang saya punya, karena sayapun kak, gak begitu punya teman dekat untuk menemani. Biasanya yang saya lakukan saya menghibur diri saya sendiri dengan ngomong untuk diri sendiri saya bisa, ayo S* jangan sedih, gitu-gitu kak....” (SY, *Wawancara personal*, 26 April 2021 dan 07 Oktober 2021)

Cuplikan wawancara 4:

“Pernah, kebetulan saya saat ini sering merasa seperti itu, disaat sama teman satu kos saya, kami sama-sama merantau cuma beda kampung, kadang merasa tetap sendiri, karena saya enggak mau terus merasa sepi terus nanti stress sendiri atau bahkan takutnya depresi gara-gara hubungan sosial saya, ya saya coba untuk lebih banyak melakukan *me time* atau seperti melakukan hal-

hal yang buat saya kembali fresh, tapi saya juga bukannya menyalahkan teman saya yang gak bisa buat saya hilang rasa sepi, gimanapun saya sadar kalau semua orang punya ruang dan masalah mereka masing-masing, dan saya juga begitu, sehingga kalau saya jelaskan saya lebih ingin membangun rasa 'yaudahlah gapapa' di diri saya." (RA, *Wawancara personal*, 07 Oktober 2021)

Berdasarkan beberapa wawancara personal yang peneliti lakukan mengungkapkan bahwa semua subjek wawancara mengalami *loneliness*. Hal ini menunjukkan mahasiswa pun bisa mengalami *loneliness* dengan berbagai macam alasan yang berbeda, dan rasa *loneliness* itu semakin meningkat dikarenakan subjek yang sedang dalam perantauan, jauh dari rumah dan keluarga demi kebutuhan pendidikan.

Pada subjek RH, subjek lebih banyak menghindari dari keluarganya karena lebih berpusat pada kegagalannya, padahal dirinya merasa sendiri dan stres akibat hal itu. Pada subjek CJ, dirinya merasa sendiri dan tidak ada interaksi dengan orang lain dan mengafirmasi dirinya sendiri agar tidak terpuruk ke dalam *loneliness*. Pada subjek SY, dirinya sering merasa tidak ada kesesuaian hubungan sosial yang sekarang dengan yang subjek harapkan, dan merasa tidak bersemangat saat rasa sepi itu muncul, lalu subjek menghibur dirinya. Pada subjek RA, dirinya saat ini seringkali merasa sepi dan murung walaupun sudah berada di keramaian, dan subjek memberikan waktu untuk diri sendiri. Peneliti menyimpulkan bahwa keempat subjek mengalami *loneliness*, karena sesuai dengan pengertian dari Russell (1996), bahwa *loneliness* adalah ketidaksesuaian hubungan sosial seseorang dengan harapan yang ia miliki, sehingga individu cenderung akan merasa sedih, murung dan tidak bersemangat.

Mahasiswa yang notabeneanya berada pada tahap dewasa awal, jika dilihat dari tahapan perkembangan sosialnya, sudah bisa menjalin hubungan interpersonal dan membangun komitmen dengan orang lain, sudah sepatutnya mahasiswa membangun hubungan yang hangat, erat dan dekat dengan teman perkuliahannya atau orang sekitarnya, tetapi berbeda dengan kenyataan yang ditemukan di lapangan, Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau merasakan *loneliness*, sehingga hal ini menjadi fenomena yang tidak sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa seharusnya mahasiswa sebagai dewasa awal sudah bisa mengatasi perasaan negatif yang ada, seperti *loneliness*.

Loneliness yang dirasakan subjek tersebut mempengaruhi diri subjek baik secara internal maupun eksternal. Menurut Priambodo dan Chozanah (2020), sebuah penelitian baru dari Universitas Sheffield Hallam, yang menyatakan siklus menyalahkan diri sendiri, harga diri rendah, dan disforia yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental, dan yang mengklaim bahwa orang yang *loneliness* sepanjang waktu berisiko mengalami depresi. Depresi dapat menyebabkan bunuh diri, yang merupakan penyebab kematian nomor dua pada usia 15 hingga 29 tahun (World Health Organization, 2021). Sehingga *loneliness* bukanlah masalah kecil yang bisa dibiarkan berlarut-larut, karena dapat berakibat fatal.

Ada tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap *loneliness*, salah satunya adalah faktor psikologis. Ini termasuk harga diri yang rendah dan munculnya emosi yang tidak menguntungkan, termasuk rasa takut, mengasihani diri sendiri (*self-pity*), dan keegoisan (Martin & Osborn, 2008).

Mengasihani diri sendiri cenderung membesar-besarkan tingkat penderitaan pribadi. Di sisi lain, *self-compassion* memungkinkan seseorang untuk melihat penderitaan lebih objektif (Neff, 2003a). Sehingga, penelitian ini menjadi penting dilakukan untuk melihat hubungan dari *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa yang merantau, karena menurut Pratiwi, Dahlan, dan Damaianti (2019), akan lebih mudah bagi orang untuk menerima perbedaan budaya, terpisah dari orang tua, dan kehilangan teman lama jika mereka dapat menghargai diri sendiri dan berdamai dengan masalah mereka. Ini akan mencegah masalah ini menghalangi pertumbuhan pribadi mereka, yang menuntut mereka untuk dapat mengatasi masalah yang muncul ketika mengalami emosi negatif seperti perasaan *loneliness*. Pratiwi, Dahlan, dan Damaianti (2019) juga menjelaskan *self-compassion* dapat menerima dan membuat perasaan buruk, kemunduran, dan rasa sakit tampak sebagai pengalaman manusia yang normal. Langkah pertama dalam menaklukkan *loneliness* adalah dengan melatih *self-compassion*. *Self-compassion* memiliki beberapa komponen yaitu *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas keadaan saat ini) (Neff, 2003a; 2003b). Individu yang dapat menerima diri apa adanya, tidak menyakiti diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri dan baik terhadap diri sendiri mencerminkan bahwa individu tersebut memiliki *self-kindness* (kebaikan diri) yang merupakan salah satu bagian dari *self-compassion*. Jika mahasiswa pada tahap perkembangan dewasa awal memiliki *self-compassion*,

maka dapat diasumsikan bahwa ia cenderung tidak *loneliness* karena dapat mengisi waktunya dengan kegiatan bermanfaat dan menghibur diri sendiri.

Melalui beberapa penelitian, telah membuktikan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan *loneliness* (Akin, 2010); (Dinda, 2018); (Elfaza & Rizal, 2020). Selain itu, *self-compassion* membantu individu melawan kecenderungan mengkritik diri sendiri, serta membantu menangani emosi diri sendiri dengan tenang.

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji kembali penelitian yang telah dilakukan oleh Akin (2010) dan peneliti lainnya dengan subjek dan lokasi yang berbeda dan membuktikan penelitian yang dilakukan oleh beberapa penelitian di atas, bahwasannya *self-compassion* memiliki hubungan dengan *loneliness* kedalam sebuah penelitian dengan judul “Hubungan *Self-compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan *Self-compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self-compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang berkaitan dengan mata kuliah Psikologi Klinis, Psikologi Positif, dan Psikologi Sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambahkan referensi dalam bidang ilmu pengetahuan khususnya dalam kajian *Self-compassion* dengan *Loneliness*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan mengenai gambaran tentang hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat menjadi referensi baik secara teori maupun data bagi penelitian selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, serta dapat melengkapi kekurangan dalam penelitian ini dan juga dapat mempertimbangkan kelebihan-kelebihan yang terdapat dalam penelitian ini.

c. Bagi UIN Ar-Raniry

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau acuan untuk universitas mengenai *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa,

terutama yang merantau. Peneliti juga berharap penelitian ini bisa menjadi pertimbangan untuk universitas bisa lebih memaksimalkan fasilitas sarana dan pra-sarana mengenai dampak negatif dan positif dari hasil penelitian ini.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian diperlukan sebagai bukti agar tidak adanya plagiarisme antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan. Berdasarkan pencarian pada situs-situs publikasi literasi yang telah peneliti telusuri, mengenai judul “Hubungan *Self-compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau”, masih bisa dilakukan penelitian di Banda Aceh. Berikut beberapa penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, dimana penelitian berikut memiliki beberapa karakteristik yang sama dalam hal tema dan kajian, meskipun dalam kriteria subjek, jumlah, lokasi, variabel independen, dan metode yang digunakan ada yang berbeda.

Penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pernah dilakukan oleh Marisa dan Afriyeni (2019) pada Mahasiswa Universitas Andalas yang berjumlah 100 orang dan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah subjek dan lokasi penelitiannya, yang mana pada penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa yang merantau dan berlokasi di Universitas UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Resmadewi (2019) mengenai Hubungan antara penyesuaian diri dengan *loneliness* pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya yang tinggal di asrama dengan rentang usia antara 17-21 tahun yang berjumlah 88 orang dengan tipe penelitian *explanative research*, sedangkan jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ada pada variabel bebas, subjek dan tipe penelitiannya

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Dahlan, dan Damaianti (2019) mengenai *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia tahun angkatan 2018 yang berasal dari luar Jawa Barat dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah subjek dan lokasinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Nafisah, Hendriyani dan Martiarini (2018) ini meneliti mengenai hubungan antara dukungan keluarga dengan *self-compassion* remaja di panti asuhan dengan jumlah populasi 95 orang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti teliti adalah variabel bebasnya, variabel terikat pada penelitian ini adalah variabel bebas pada penelitian yang peneliti lakukan, lalu perbedaan lainnya pada subjek dan lokasi penelitiannya.

Rananto dan Hidayati (2017) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA

Nasima Semarang dengan jumlah populasi 243 siswa. Metode yang digunakan adalah korelasional. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabel terikat, subjek dan lokasi penelitian.

Berdasarkan beberapa kajian dari penelitian sebelumnya, dapat diketahui beberapa perbedaan dari segi konteks maupun segi isi dengan penelitian yang peneliti lakukan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini asli dibuat oleh peneliti dan tidak ada unsur plagiarisme di dalamnya, dengan demikian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Loneliness*

1. Pengertian *Loneliness*

Loneliness merupakan perasaan subjektif individu karena tidak adanya kedekatan hubungan dengan orang lain, yang disebabkan oleh perubahan yang signifikan dalam kehidupan sosial individu. Secara lebih konkrit, Russell (1996) juga mengungkapkan bahwa orang yang *loneliness* itu ditandai dengan merasa sedih, murung, tidak bersemangat, dan merasa tidak berharga yang membuatnya sulit untuk melakukan hubungan sosial dengan orang lain.

Loneliness adalah suatu keadaan akan kesadaran yang menyakitkan akibat dari hubungan sosial yang dimiliki kurang bermakna ataupun berarti dibandingkan dengan yang diharapkan (Myers, 2012). Individu mengalami *loneliness* ketika mereka mengalami ketidaknyamanan psikologis karena kekurangan yang dirasakan dalam hubungan sosial yang mendasar. Kekurangan yang dirasakan ini mungkin disebabkan oleh kurangnya teman atau interaksi yang buruk dengan orang lain (Taylor, Peplau, & Sears, 2009).

Bruno mengatakan bahwa *loneliness* adalah suatu keadaan mental dan emosional yang sering dijabarkan dengan adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna (Sari, 2019). Santrock (2012) mengatakan bahwa *loneliness* adalah ketika merasa bahwa tidak

seorang pun memahami dengan baik, merasa terasingkan, dan tidak memiliki siapapun untuk menemani saat dibutuhkan atau saat stress.

Weiss menjelaskan *loneliness* merupakan reaksi dari tidak munculnya hal yang diinginkan dari hubungan. *Loneliness* dapat muncul karena adanya kontradiksi antara apa yang diantisipasi seseorang dengan realitas kehidupan sosial, sehingga individu menjadi sendiri dan *loneliness* (Santrock, 2012).

Berdasarkan beberapa konsep *loneliness* yang telah dikemukakan di atas, peneliti memilih menggunakan teori yang dipaparkan oleh Russell (1996), karena sesuai dengan maksud penelitian yang peneliti lakukan.

2. Aspek-Aspek *Loneliness*

Dalam memandang apakah seseorang mengalami *loneliness* atau tidak, diantara para ahli memiliki sudut pandang yang berbeda. Menurut Russell (1996) *loneliness* didasari oleh tiga aspek, yaitu:

a. *Personality*

Pada aspek *personality*, *Loneliness* merujuk pada beberapa bentuk kepribadian dan suasana hati yang menentukan karakteristik perilaku serta cara berpikir seseorang. Kepribadian yang sesuai adalah kepribadian *introvert*. Menurut Eysenck, orang-orang *intover* mempunyai karakteristik sifat-sifat yang berkebalikan dari mereka yang *ekstrover*. Mereka dapat dideskripsikan sebagai pendiam, pasif, tidak terlalu bersosialisasi, hati-hati, tertutup, penuh perhatian,

pesimistis, damai, tenang, dan terkontrol (Feist, Feist, & Roberts, 2018).

b. *Social Desirability*

Pada aspek *social desirability*, *loneliness* berkaitan dengan adanya keinginan untuk mendapatkan kehidupan sosial yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Crowne dan Marlowe (1960) menyatakan bahwa *social desirability* merupakan bentuk motivasi dimana adanya kebutuhan dalam diri seseorang untuk memperoleh penilaian yang positif dari orang lain atau ingin memenuhi harapan sosial, dengan cara menampilkan perilaku-perilaku yang dianggap sesuai atau dapat diterima dalam kultur sosial.

c. *Depression*

Pada aspek *depression*, *loneliness* berkaitan dengan adanya perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, dan merasa tidak berharga dan tekanan-tekanan lainnya yang mengakibatkan depresi.

Berbeda dengan Russell, Bruno menyatakan bahwa terdapat delapan aspek *loneliness* untuk mengetahui *loneliness* yang dirasakan seseorang.

Delapan aspek itu adalah: (Sari, 2019)

- 1) Isolasi adalah seseorang mencari ikatan sosial tetapi tidak memiliki sistem dukungan teman atau keluarga.
- 2) Penolakan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima oleh lingkungannya. Bahkan ketika dikelilingi oleh kelompok besar, orang yang *loneliness* akan tetap merasa ditinggalkan dan ditolak.

- 3) Ketika seseorang merasa disalahpahami, mereka mungkin percaya bahwa mereka bersalah dan tidak berguna. Harga diri yang rendah, kurang percaya diri, dan rasa tidak berdaya mungkin diakibatkan oleh seseorang yang terus-menerus merasa disalahpahami.
- 4) Seseorang yang tidak menerima cinta, tidak diinginkan secara lembut, dan tidak merasa dicintai oleh seseorang akan jauh dari persahabatan dan kerjasama.
- 5) Sendirian, tidak memiliki hubungan, dan tidak dapat berbagi adalah efek dari tidak memiliki teman. Mereka yang tidak memiliki teman adalah orang yang paling tidak berharga.
- 6) Seseorang yang tidak mau membangun keintiman, yang takut disakiti, yang selalu merasa khawatir, dan yang takut disakiti oleh orang lain dikatakan tidak mau membuka diri.
- 7) Bosan adalah suatu perasaan seseorang yang merasa jenuh, tidak menyenangkan, tidak menarik, merasa lemah. Orang yang bosan biasanya adalah orang yang tidak pernah menyukai keadaannya saat ini.
- 8) Gelisah adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa resah, tidak nyaman dan tentram dalam hatinya atau merasa terus menerus khawatir, tidak bahagia, dan merasa dibingungkan oleh kecemasan.

Berdasarkan beberapa aspek yang dipaparkan oleh kedua ahli di atas, peneliti merujuk kepada aspek oleh Russell (1996), karena aspek tersebut lebih sesuai dengan pembahasan penelitian yang akan peneliti lakukan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness*

Menurut Martin dan Osborn (2008) penyebab umum terjadinya *loneliness* ada tiga faktor, yaitu:

- a. Faktor yang pertama adalah faktor psikologis yaitu harga diri rendah disertai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut, mengasihani diri sendiri (*self-pity*) dan berpusat pada diri sendiri. Mengasihani diri sendiri cenderung membesar-besarkan tingkat penderitaan pribadi. Di sisi lain, *self-compassion* memungkinkan seseorang untuk melihat penderitaan lebih objektif (Neff, 2003a).
- b. Faktor yang kedua yang mempengaruhi *loneliness* adalah faktor kebudayaan dan situasional.
- c. Faktor yang ketiga adalah faktor spiritual yaitu agama seseorang dapat menghilangkan kecemasan seseorang dan kekosongan spiritual seringkali berakibat *loneliness*.

Selain itu ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan faktor *loneliness*, yaitu:

a. Usia

Berdasarkan anggapan masyarakat bahwa usia tua merupakan masa *loneliness*, usia menjadi penyebab seseorang mengalami *loneliness*. Asumsi ini, bagaimanapun, telah dibantah oleh sejumlah temuan penelitian, termasuk Ostrov dan Offer yang menemukan bahwa mereka yang paling mengalami *loneliness* adalah remaja dan dewasa muda. Studi yang sama juga dilakukan oleh Perlman pada tahun 1990,

yang menemukan bahwa *loneliness* lebih banyak terjadi pada orang dewasa muda dan remaja dan kurang umum pada manula (Brehm, Miller, Perlman, & Campbell, 2002).

b. Status Perkawinan

Orang yang belum menikah akan merasa lebih *loneliness* daripada orang yang sudah menikah. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan jumlah *loneliness* antara kelompok orang yang sudah menikah dan yang belum menikah. Hal ini menyebabkan Brehm menyimpulkan bahwa *loneliness* lebih merupakan reaksi terhadap hilangnya hubungan perkawinan daripada tidak adanya suami atau istri dari seseorang (Brehm, Miller, Perlman, & Campbell, 2002).

c. *Self-compassion*

Lyon (2015) menjelaskan mengenai *self-compassion* sebagai prediktor dari *loneliness* dan menemukan fakta bahwa *self-compassion* dapat mengatasi perasaan *loneliness* yang dialami seseorang. Dalam dua penelitian lain tentang *loneliness* ditemukan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness* adalah *self-compassion*. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa *self-compassion* yang tinggi akan menurunkan *loneliness* pada individu. Individu yang memiliki *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas keadaan saat ini) dalam dirinya cenderung untuk tidak merasakan *loneliness* (Akin, 2010); (Putri, 2020).

4. Kondisi yang Membuat Individu *Loneliness*

Menurut Latifa, ada beberapa kondisi yang dapat membuat individu merasa *loneliness*: (Resmadewi, 2019)

- a. Transisi kehidupan. Kelahiran, sekolah, kuliah, pekerjaan, pernikahan, dan pensiun adalah semua peristiwa transisi dalam hidup. Setiap kali terjadi perubahan dalam hidup, maka kondisi tersebut berpotensi menimbulkan *loneliness*.
- b. Perpisahan. Perpisahan disebabkan oleh kepindahan, perubahan karir, perceraian, kematian yang dapat menyebabkan *loneliness*.
- c. Pertentangan. Ada kecenderungan bagi orang untuk menarik diri ketika mereka diserang atau dikritik. Hal ini bisa menimbulkan rasa *loneliness*.
- d. Penolakan. Salah satu kebutuhan emosional terbesar manusia adalah kebutuhan untuk diterima. Ketika individu merasa ditolak maka hal tersebut akan menimbulkan *loneliness*.

5. Bentuk *Loneliness* Berdasarkan Durasi

Weiten dan Lloyd (2006) membagi *loneliness* menjadi beberapa bentuk berdasarkan durasi *loneliness* yang dialaminya, yaitu:

- a. *Transient loneliness* yaitu Ketika kehidupan sosial seseorang berjalan dengan baik, mereka mungkin menderita *loneliness* sementara. Mengemukakan bahwa *transient loneliness* hanya berlangsung untuk waktu yang singkat, seperti ketika mendengar lagu atau melihat frasa

yang membuat seseorang memikirkan orang yang dicintai yang telah pindah jauh.

b. *Transitional loneliness* yaitu ketika seseorang yang sebelumnya puas dengan kehidupan sosialnya menemukan dirinya *loneliness* setelah menyaksikan gangguan dalam jaringan sosialnya (misalnya kematian orang yang dicintai, perceraian, atau pindah ke tempat baru).

c. *Chronic loneliness* adalah suatu kondisi di mana orang merasa tidak dapat lagi menemukan kepuasan di jejaring sosial mereka setelah jangka waktu tertentu. *Chronic loneliness* memakan waktu dan sulit untuk dihubungkan dengan satu penyebab stress. Meskipun berada dalam kontak sosial, orang yang mengalami *chronic loneliness* tidak merasakan hubungan yang intim dengan orang lain. Di sisi lain, mereka yang memiliki keterampilan sosial yang baik memiliki jaringan sosial yang lebih besar dan lebih sedikit mengalami *loneliness*. Ciri-ciri ini termasuk kapasitas untuk menciptakan teman, keterampilan komunikasi, kepatuhan terhadap perilaku non-verbal, dan penerimaan kepada orang lain.

B. *Self-compassion*

1. Pengertian *Self-compassion*

Neff (2003a) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah keterbukaan individu pada penderitaan yang dialami sehingga menimbulkan kepedulian dan kebaikan pada diri, memahami dan tidak menghakimi kekurangan secara berlebihan, serta melihat kondisinya ini sebagai pengalaman yang

dialami seluruh kehidupan manusia. Neff juga menyatakan bahwa *self-compassion* bukan berarti mengkritik diri sendiri ketika satu harapan belum terpenuhi dan bukan membahayakan ego sendiri agar tercapainya satu tujuan, melainkan mendorong dengan lembut dan sabar ego individu untuk mengubah perilaku/kebiasaan.

Ketika seseorang memiliki *self-compassion*, mereka akan memperlakukan diri mereka sendiri dengan cara yang sama seperti mereka memperlakukan teman yang sedang berjuang, gagal, atau menjalani kehidupan yang sulit. Menurut Germer, *self-compassion* adalah perasaan terharu serta menyadari penderitaan tersebut bukan berarti penderitaan untuk dihindari. *Self-compassion* merupakan sumber yang sangat penting dari kebahagiaan individu (Neff & Germer, 2018).

Bersikap terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain dengan cara yang tidak membela diri dan tidak menghakimi adalah *Compassion* (yang merupakan unsur cinta kasih). *Compassion* juga melibatkan keinginan untuk mengakhiri penderitaan, pemahaman untuk memahami penyebab penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran dan perilaku lah yang memunculkan *compassion* (Gilbert, 2005).

Sedangkan Werner, Jazaieri, Goldin, Ziv, Heimberg, dan Gross (2012) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap ketika mengalami penderitaan, kegagalan atau kekurangan individu memberikan kehangatan

pada dirinya daripada meremehkan rasa sakit atau memberikan *self criticism*.

Berdasarkan konsep *self-compassion* yang telah dikemukakan di atas, peneliti memilih menggunakan teori yang dipaparkan oleh Neff (2003a; 2003b), karena sesuai dengan pembahasan penelitian yang akan peneliti lakukan.

2. Aspek-Aspek *Self-compassion*

Neff (2003a; 2003b) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga komponen positif dan tiga komponen negatif yang saling berkesinambungan yaitu *self-kindness vs self-judgment*; *common humanity vs isolation*; dan *mindfulness vs overidentification*. Secara umum tiga komponen positif sudah menjelaskan secara keseluruhan, sehingga berikut tiga komponen tersebut:

a. *Self kindness*

Komponen ini menjelaskan kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta menunjukkan sikap yang hangat, penuh kelembutan, pengertian, dan penuh dukungan terhadap diri.

b. *Common humanity*

Kemampuan seseorang untuk memandang kesulitan, kegagalan, dan penderitaan yang dialami merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri, sehingga tidak larut dalam perasaan negatif.

c. *Mindfulness*

Kemampuan seseorang untuk melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan yang ada tanpa menghakimi apa yang terjadi didalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif, dan tidak terganggu dengan pemikiran dan perasaan bahwa ia menderita atau gagal.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-compassion*

Menurut Neff, (2003) belas kasih diri dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu:

a. Jenis kelamin

Neff (2003) menegaskan bahwa karena perempuan memiliki gagasan yang jauh lebih kompleks daripada laki-laki, mereka sering mengalami depresi dan kecemasan. Terlepas dari kenyataan bahwa geografi dan budaya memainkan peran penting dalam mempengaruhi disparitas gender, sebuah penelitian mengungkapkan bahwa wanita biasanya memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah daripada pria.

b. Budaya

Negara Asia lebih memiliki *self-compassion* karena memiliki budaya yang kolektivis dan bergantung pada orang lain, namun masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri

dibandingkan masyarakat dengan budaya barat sehingga derajat *self-compassion* pada budaya Asia tidak lebih tinggi dari budaya barat.

c. Usia

Penelitian Neff & Vonk telah menunjukkan dalam sejumlah penelitian bahwa *self-compassion* sangat berkorelasi dengan usia. Neff menganalisis hubungan ini berdasarkan teori Erikson tentang tahap perkembangan, yang mengklaim bahwa individu hanya dapat sepenuhnya mengembangkan *self-compassion* setelah mereka mencapai tahap integritas. Pada titik ini, mereka lebih mampu menerima diri mereka sendiri.

d. Kepribadian

Salah satu aspek *The Big Five Personality*, yang digunakan untuk menggambarkan kepribadian, adalah salah satu yang juga mempengaruhi apakah seseorang memiliki *self-compassion* atau tidak. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism*, *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* dari *the big five personality*.

e. Peran Orang Tua

Neff & McGehee menemukan bahwa mereka yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah lebih mungkin memiliki orang tua yang kritis dibandingkan orang dengan level tinggi, berasal dari rumah tangga yang disfungsi, dan menunjukkan kecemasan.

C. Hubungan *Self-compassion* dengan *Loneliness*

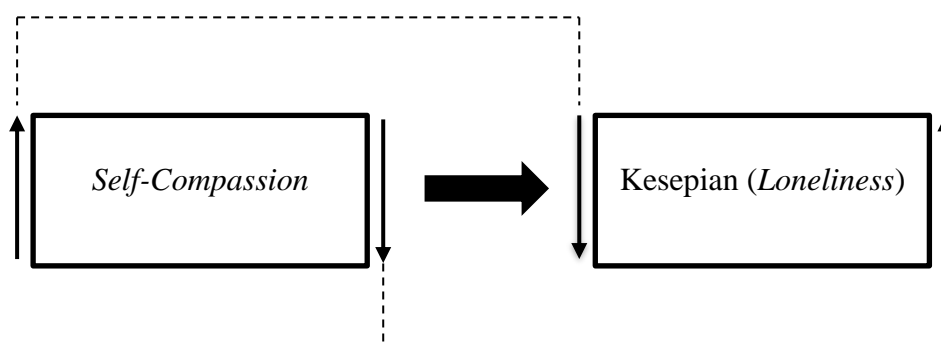
Lyon (2015) menjelaskan mengenai *self-compassion* sebagai prediktor dari *loneliness* dan menemukan fakta bahwa *self-compassion* dapat mengatasi perasaan *loneliness* yang dialami seseorang. Menurut Lyon, mengembangkan *self-compassion* dapat membantu seseorang memahami bagaimana mengubah persepsi sosial mereka, yang akan meningkatkan pengalaman keterhubungan sosial mereka—di antaranya, *loneliness*. Demikian Neff (2011) menjelaskan *self-compassion* sebagai kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri, serta memahami bahwa segala masalah merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia.

Menurut Priambodo dan Chozanah (2020), sebuah penelitian baru dari Universitas Sheffield Hallam, orang-orang *loneliness* kronis dan terisolasi berada pada risiko tinggi menderita depresi, peneliti Inggris itu juga melanjutkan bahwa *loneliness* bukan terjadi saat keadaan sendiri, tetapi juga perasaan kurang berhubungan dengan orang lain. Perasaan *loneliness* ini dapat memicu siklus menyalahkan diri sendiri, harga diri rendah dan disforia yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi. Oleh karena itu, memiliki *self-compassion* dalam diri sendiri bisa menjadi awal permulaan yang bagus dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan, salah satunya *loneliness*.

Neff (2011) menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan kekuatan atau pendorong positif yang sangat luar biasa yang sangat berguna untuk menghindari diri dari *loneliness*. Sejalan dengan hasil penelitian yang

dilakukan oleh Sugianto, Sutanto, dan Suwartono (2020), penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan *loneliness* pada mahasiswa, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat *loneliness*nya akan semakin rendah. Begitu pula pada penelitian Jelahu (2021), yang menunjukkan adanya hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau.

Hasil penelitian Elfaza dan Rizal (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan di antara *self-compassion* dan *loneliness*, yang berkorelasi secara negatif. Artinya, tingginya *self-compassion* yang dimiliki seorang individu berpengaruh dalam merendahkan rasa *loneliness* dalam individu tersebut. Selaras pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dinda (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau Universitas Andalas. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau, maka *loneliness* yang dirasakan mahasiswa perantau tersebut akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau, maka *loneliness* yang dirasakan akan semakin tinggi. Hubungan kedua variabel secara deskripsi dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara mengenai hasil penelitian yang akan dilaksanakan. Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif (hubungan yang berlawanan arah) antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, yaitu jika *self-compassion* yang dimiliki oleh Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau semakin tinggi maka tingkat *loneliness*nya akan semakin menurun, begitu pula sebaliknya jika *self-compassion* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau semakin menurun maka tingkat *loneliness*nya semakin meningkat.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini disebut pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional. Penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini metode korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, yaitu hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian, dan penentuan fungsinya masing-masing. Dalam penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain; sebagai alternatif, itu dapat digambarkan sebagai variabel yang memberi pengaruh kepada variabel lain yang ingin diketahui. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (Azwar, 2015). Adapun variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (X) = *Self-compassion*
2. Variabel Terikat (Y) = *Loneliness*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Loneliness*

Loneliness merupakan perasaan subjektif individu karena tidak adanya kedekatan hubungan dengan orang lain, yang disebabkan oleh perubahan yang signifikan dalam kehidupan sosial individu. Secara lebih konkrit, Russell juga mengungkapkan bahwa orang yang *loneliness* itu ditandai dengan merasa sedih, murung, tidak bersemangat, dan merasa tidak berharga yang membuatnya sulit untuk melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Pengukuran *loneliness* menggunakan skala yang peneliti susun dengan mengadaptasi dan modifikasi berdasarkan teori dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996), yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*.

2. *Self-compassion*

Self-compassion adalah keterbukaan individu pada penderitaan yang dialami sehingga menimbulkan kepedulian dan kebaikan pada diri, memahami dan tidak menghakimi kekurangan secara berlebihan, serta melihat kondisinya ini sebagai pengalaman yang dialami seluruh kehidupan manusia. *Self-compassion* bukan berarti mengkritik diri sendiri ketika satu harapan belum terpenuhi dan bukan membahayakan ego sendiri agar tercapainya satu tujuan, melainkan mendorong dengan lembut dan sabar ego individu untuk mengubah perilaku/kebiasaan. Pengukuran *self-compassion*

dilakukan dengan memodifikasi skala yang telah diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) yang diberi nama Skala Welas Diri (SWD) yang mengacu pada teori dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003a; 2003b), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Wilayah generalisasi yang terdiri dari: objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan disebut populasi. (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini, populasi yang diambil merupakan Mahasiswa Sarjana (S-1) Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dengan jumlah 21.331 mahasiswa (Pusat Informasi dan Pangkalan Data UIN Ar-Raniry, 2021).

Tabel 3. 1
Jumlah Populasi Mahasiswa Program S-1 UIN Ar-Raniry 2021

No.	Fakultas	Jumlah Populasi
1.	Fakultas Syariah dan Hukum	3493
2.	Fakultas Tarbiyah dan keguruan	7250
3.	Fakultas Ushuluddin dan Filsafat	1277
4.	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	1881
5.	Fakultas Adab dan Humaniora	1487
6.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	2421
7.	Fakultas Sains dan Teknologi	1778
8.	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan	1064
9.	Fakultas Psikologi	680
Total		21.331

2. Sampel

Setelah populasi penelitian ditentukan, maka ditetapkanlah sampelnya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh

populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Teknik *purposive sampling* ini digunakan peneliti karena sesuai untuk penelitian yang memerlukan kriteria-kriteria tertentu agar sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian.

Sampel dalam penelitian ini adalah 377 mahasiswa Program S-1 Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang diambil berdasarkan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kebenaran 95% dengan menggunakan rumus oleh Isaac dan Michael sebagai berikut (Sugiyono, 2017).

$$s = \frac{\lambda^2, N, P, Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2, P, Q}$$

Keterangan :

- s = Jumlah sampel
- λ^2 = Chi Kuadrat, kebebasan 5% harga Chi Kuadrat = 3,841
- N = Jumlah Populasi
- P = Peluang benar (0,5)
- Q = Peluang salah (0,5)
- d = Perbedaan antara rata-rata sampel dengan rata-rata populasi (5%=0,05)

Adapun kriteria sampel yang ditentukan adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- b. Usia 18-24 Tahun
- c. Tidak memiliki keluarga kandung di Banda Aceh
- d. Tidak tinggal dengan keluarga di Banda Aceh

E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan surat permohonan izin penelitian agar memudahkan peneliti dalam pengambilan data dan melakukan penelitian yaitu dibagian portal akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada tanggal 05 Desember 2021. Selanjutnya peneliti menunggu pihak akademik menyetujui surat permohonan izin yang ditujukan kepada Kepala Biro AAKK UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan Ketua ICT UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Setelah surat permohonan penelitian diterima pada 06 Desember 2021, maka peneliti langsung memulai penelitian.

2. Pelaksanaan Uji Coba

Peneliti menggunakan metode *try out* terpakai (*single trial administration*) dimana skala *loneliness* dan skala SWD hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai sampel. Metode *try out* terpakai digunakan dengan alasan keterbatasan waktu, sehingga dapat menghemat waktu penelitian.

3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini berlangsung selama 60 hari, yaitu dimulai dari tanggal 16 – 31 Desember 2021, dilanjutkan pada tanggal 14 – 19 Januari 2022, lalu pada 24 Februari 2022 setelah libur semester, kemudian dilanjut pada 28 Maret – 24 April, terakhir setelah libur lebaran Idul Fitri pada 10 – 19 Mei

2022. Penyebaran skala dilakukan dengan mengirimkan link *g-form* sebagai berikut:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSepCFleo1OCaDgG5gSUKvhyjpBFPLldmzWEtJr_kWssuBRc6Q/viewform

Adapun syarat untuk mengisi skala *online* harus sesuai dengan kriteria yang telah peneliti lampirkan pada skala yang disebar. Sampel yang sesuai dengan rumus Isaac dan Michael berjumlah 377. Data yang kembali hanya 361 dan setelah dilakukan penyortiran data, tersisa 352 data. Peneliti menggunakan 352 data tersebut untuk dianalisis ke tahap berikutnya.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Alat Ukur Penelitian

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berbentuk kuesioner yang dibagikan kepada seluruh responden, yang disusun menjadi skala penelitian. Skala adalah daftar pernyataan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena tersebut (Sugiyono, 2017).

Tahap awal dalam melakukan penelitian adalah menyiapkan alat ukur yang akan digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Skala *Likert* digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. *Summated-rating scale* adalah nama lain untuk Skala *Likert*. Skala ini memungkinkan peneliti untuk mengukur intensitas sikap, perilaku, atau perasaan responden, oleh sebab

itu, ini adalah skala yang paling sering dan umum digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2017).

Dalam skala *likert*, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator, kemudian diturunkan untuk membuat aitem atau instrumen berupa pernyataan dalam bentuk *favorable* (mendukung variabel) dan *unfavorable* (tidak mendukung variabel). Skala penelitian disusun dengan menggunakan skala *likert* yang mana terdapat empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) (Sugiyono, 2017).

Tabel 3. 2 Skor Aitem Skala

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

a. Skala *Self-compassion*

Peneliti menyusun skala *self-compassion* dengan cara memodifikasi skala yang telah diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) yang diberi nama Skala Welas Diri (SWD) yang mengacu pada teori dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003a; 2003b), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Tabel 3. 3 Skala *Self-compassion*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
<i>Self-compassion</i>	<i>Self-kindness</i>	Menerima diri apa adanya	1, 5, 10	16, 20	5
		Mengafirmasi bahwa diri pantas untuk di sayangi	4, 9, 14	25, 28, 30	6

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
<i>Common Humanity</i>		Memandang masalah merupakan hal yang wajar (manusiawi)	2, 6, 11	17, 21, 26	6
		Mampu melihat kegagalan dari sudut pandang yang luas	8, 13	23, 29	4
		<i>Mindfulness</i> Sadar terhadap masalah yang dihadapi	3, 12	18, 27	4
		Menghadapi masalah dengan cara objektif	7, 15	19, 22, 24	5
Total			15	15	30

b. Skala *Loneliness*

Peneliti menyusun skala *loneliness* dengan mengadaptasi dan modifikasi berdasarkan acuan dari teori dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996), yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*.

Tabel 3. 4 Skala *Loneliness*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
<i>Loneliness</i>	<i>Personality</i>	Individu bersifat pendiam dan pasif	1	18	2
		Individu tidak bersosialisasi	3	22	2
		Individu adalah orang yang berhati-hati	8	27	2
		Individu adalah orang yang tertutup	33	35	2
		Individu bersifat penuh perhatian	5	25	2

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
		Individu bersifat pesimistis	13	28	2
		Individu memiliki sifat yang damai, tenang	15	17	2
		Individu adalah orang yang terkontrol	34	36	2
	<i>Social Desirability</i>	Individu ingin mendapatkan kehidupan sosial yang sesuai harapan	6, 9, 11, 14, 16	20, 23, 26, 29, 32	10
	<i>Depression</i>	Individu merasa sedih	2	21	2
		Individu merasa murung	7	31	2
		Individu merasa tidak bersemangat	12	19	2
		Individu merasa tidak berharga	10	24	2
		Individu berpusat pada kegagalan	4	30	2
	Total		18	18	36

2. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana suatu alat ukur akurat dalam melaksanakan tugasnya. Dalam penelitian ini digunakan validitas isi sebagai uji validitas. Sejuahmana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur oleh tes dikenal sebagai validitas konten. Pengujian tidak hanya harus menyeluruh dan mencakup seluruh area konten, tetapi kontennya juga harus tetap terkini dan tidak menyimpang dari tujuan pengukuran (Azwar, 2016).

Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur secara tepat. Kemampuan untuk menilai apakah isi skala benar-benar mendukung konstruk teoritis yang

dinilai memungkinkan seseorang untuk menilai relevansi aitem dengan indikator perilaku dan tujuan pengukuran melalui alasan dan akal sehat. Proses ini disebut dengan validasi logik (*logical*) sebagai bagian dari validasi isi (Azwar, 2012).

Menurut Straub (Azwar, 2012), keputusan tentang keselarasan atau relevansi aitem dengan mengacu pada pengukuran skala tidak dapat semata-mata didasarkan pada penilaian peneliti dan juga harus mempertimbangkan penilaian dari banyak penilai yang memenuhi syarat (*expert judgement*). Tentu tidak diperlukan kesepakatan penuh (100%) dari semua penilai untuk menyatakan bahwa suatu aitem adalah relevan dengan tujuan ukur skala. Apakah sebagian besar penilai sepakat bahwa suatu aitem adalah relevan, maka aitem tersebut dinyatakan sebagai aitem yang layak mendukung validitas isi skala (Azwar, 2012).

Perhitungan CVR (*Content Validity Ratio*) merupakan perhitungan validitas yang peneliti gunakan dalam penelitian ini. Temuan studi tim spesialis yang dikenal sebagai *Subject Matter Expert* (SME) memberikan informasi yang diperlukan untuk menghitung CVR. Aitem pada skala penting untuk karakteristik psikologis yang diukur atau relevan atau tidak dengan tujuan pengukuran yang dilakukan, menurut SME, ketika aitem secara akurat mewakili tujuan pengukuran, itu dikatakan penting (Azwar, 2012). Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan $CVR = 0,00$ berarti 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah

esensial dan valid (Azwar, 2017). Adapun statistik CVR dirumuskan sebagai berikut:

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem "esensial"

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

a. Hasil Komputasi CVR Skala *Self-compassion*

Hasil komputasi CVR skala *self-compassion* yang peneliti gunakan diestimasi dan dikuantifikasi melalui pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgment* dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh empat orang *expert judgment* dapat dilihat pada tabel 3.6 sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Koefisien CVR Akhir Skala *Self-compassion*

No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1.	1	13.	1	25.	1
2.	1	14.	1	26.	1
3.	1	15.	1	27.	1
4.	1	16.	1	28.	1
5.	1	17.	1	29.	1
6.	1	18.	1	30.	1
7.	1	19.	1		
8.	1	20.	1		
9.	1	21.	1		
10.	1	22.	1		
11.	1	23.	1		
12.	1	24.	1		

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala *self-compassion* (dalam tabel 3.6), memperlihatkan bahwa nilai

koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem dinyatakan valid.

b. Hasil Komputasi CVR Skala *Loneliness*

Hasil komputasi CVR dari skala *loneliness* yang peneliti pakai dengan *expert judgement* sebanyak empat orang dapat dilihat pada tabel 3.7 dibawah ini:

Tabel 3. 6 Koefisien CVR Akhir Skala *Loneliness*

No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1.	1	13.	1	25.	1
2.	1	14.	1	26.	1
3.	1	15.	1	27.	1
4.	1	16.	1	28.	1
5.	1	17.	1	29.	1
6.	1	18.	1	30.	1
7.	1	19.	1	31.	1
8.	1	20.	1	32.	1
9.	1	21.	1	33.	1
10.	1	22.	1	34.	1
11.	1	23.	1	35.	1
12.	1	24.	1	36.	1

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala *loneliness* diatas (dalam tabel 3.7), memperlihatkan bahwa nilai koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem dinyatakan valid.

3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda item digunakan untuk menentukan seberapa baik aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki karakteristik dengan yang tidak memiliki karakteristik yang akan diukur. Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total batasan $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2016). Perhitungan daya beda aitem

dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi *product moment* dari Pearson.

Formula Pearson untuk komputasi koefisien korelasi aitem-aitem total (Azwar, 2016), yaitu:

$$r_{ix} = \frac{\sum ix - (\sum i)(\sum x)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i^2/n)][\sum x^2 - (\sum x^2)/n]}}$$

Keterangan:

i = Skor aitem

x = Skor skala

n = Banyaknya responden

a. Uji Daya Beda Aitem Skala *Self-compassion*

Tabel 3. 7 Koefisien Uji Daya Beda Aitem Skala *Self-compassion*

No.	rix	No.	rix	No	rix
1.	0.793	13.	0.811	25.	0.739
2.	0.826	14.	0.752	26.	0.787
3.	0.742	15.	0.844	27.	0.790
4.	0.737	16.	0.707	28.	0.696
5.	0.830	17.	0.793	29.	0.202
6.	0.848	18.	0.821	30.	0.744
7.	0.791	19.	0.820		
8.	0.821	20.	0.803		
9.	0.760	21.	0.769		
10.	0.768	22.	0.780		
11.	0.835	23.	0.740		
12.	0.727	24.	0.238		

Berdasarkan tabel 3.8 di atas maka dari 30 aitem diperoleh 28 aitem yang terpilih dan 2 aitem (no. 24 dan 29) mempunyai daya aitem di bawah 0,30 sehingga tidak terpilih atau gugur dan selanjutnya 28 aitem tersebut dilakukan uji reliabilitas.

b. Uji Daya Beda Aitem Skala *Loneliness*

Tabel 3. 8 Koefisien Uji Daya Beda Aitem Skala *Loneliness*

No.	rix	No.	rix	No	rix
1.	0.700	13.	0.790	25.	0.652
2.	0.687	14.	0.616	26.	0.651

3.	0.576	15.	0.777	27.	0.524
4.	0.712	16.	0.376	28.	0.795
5.	0.693	17.	0.665	29.	0.646
6.	0.497	18.	0.784	30.	0.784
7.	0.748	19.	0.773	31.	0.769
8.	0.657	20.	0.572	32.	-0.045
9.	0.613	21.	0.673	33.	0.732
10.	0.767	22.	0.728	34.	0.703
11.	0.675	23.	0.712	35.	0.742
12.	0.786	24.	0.730	36.	0.804

Berdasarkan tabel 3.9 di atas maka dari 36 aitem diperoleh 35 aitem yang terpilih dan 1 aitem (no. 32) mempunyai daya aitem di bawah 0,30 sehingga tidak terpilih atau gugur dan selanjutnya 35 aitem tersebut dilakukan uji reliabilitas.

Berdasarkan hasil analisis uji daya beda aitem, maka peneliti memaparkan *blueprint* akhir dari kedua skala tersebut sebagaimana yang dipaparkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 9 Blueprint Akhir Skala Self-compassion

No.	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Self-kindness	1, 4, 5, 9, 10, 14	16, 20, 24, 27, 28	11	39.3%
2.	Common Humanity	2, 6, 11, 13	17, 21, 23, 25	8	28.6%
3.	Mindfulness	3, 7, 8, 12, 15	18, 19, 22, 26	9	32.1%
Total		15	13	28	100%

Tabel 3. 10 Blueprint Akhir Skala Loneliness

No.	Aspek	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Personality	1, 3, 5, 8, 13, 15, 32, 33	17, 18, 22, 25, 27, 28, 34, 35	16	45.7%
2.	Social Desirability	6, 9, 11, 14, 16	20, 23, 26, 29	9	25.7%
3.	Depression	2, 4, 7, 10, 12	19, 21, 24, 30, 31	10	28.6%
Total		18	17	35	100%

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang meliputi derajat ketelitian pengukuran. Pengukuran dengan reliabilitas tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Kata reliabilitas juga sama dengan keterpercayaan, keterandalan, konsistensi, kestabilan, dan sebagainya, namun ide pokok dalam konsep reliabilitas adalah seberapa jauh hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012). Reliabilitas kuesioner akan dihitung dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* melalui aplikasi *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 26 for windows*.

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas tahap pertama skala *self-compassion* diperoleh sebesar $\alpha = 0,975$, selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap akhir dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil analisis skala pada tahap akhir memperoleh hasil $\alpha = 0,979$. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis reliabilitas tahap pertama skala *loneliness* diperoleh sebesar $\alpha = 0,968$, kemudian peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap akhir dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil analisis skala pada tahap akhir memperoleh hasil $\alpha = 0,971$.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Uji asumsi juga digunakan untuk mengetahui

informasi mengenai sebaran variabel-variabel yang digunakan dan yang nantinya akan di uji linieritas dan hipotesisnya (Sugiyono, 2017). Uji asumsi terdiri dari beberapa uji prasyarat berikut:

a. Uji Normalitas

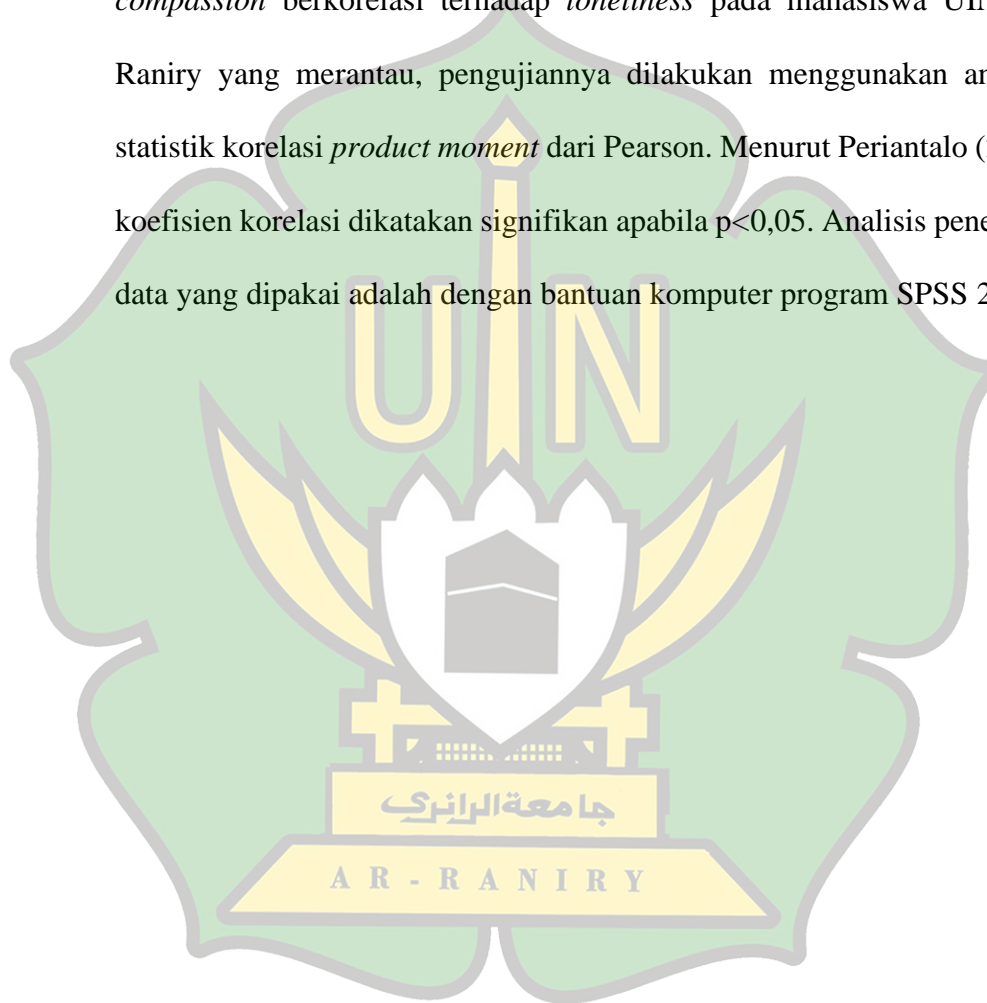
Uji normalitas yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Analisis data yang dilakukan untuk menguji normalitas yaitu dengan cara non parametrik yang menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dari program SPSS 26.0. Adapun aturan yang digunakan adalah angka signifikansi (ρ) $>0,05$ berdistribusi normal dan sebaliknya apabila angka signifikan (ρ) $<0,05$ maka data tidak berdistribusi secara normal (Periantalo, 2016).

b. Uji Linearitas

Setelah melakukan uji normalitas, maka tahap penelitian selanjutnya melakukan uji linearitas. Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila nilai taraf signifikansi pada linearitas lebih besar dari 0,05. Pengujian linearitas dalam penelitian ini menggunakan *F deviation from linearity* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26.0 (Sugiyono, 2017).

2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukannya uji asumsi, maka langkah selanjutnya melakukan uji hipotesis penelitian. Tujuan dari langkah ini adalah untuk menguji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini bahwa *self-compassion* berkorelasi terhadap *loneliness* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, pengujiannya dilakukan menggunakan analisis statistik korelasi *product moment* dari Pearson. Menurut Periantalo (2016) koefisien korelasi dikatakan signifikan apabila $p < 0,05$. Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan komputer program SPSS 26.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau dan berlangsung selama 60 hari, yaitu dimulai dari tanggal 16 – 31 Desember 2021, dilanjutkan pada tanggal 14 – 19 Januari 2022, lalu pada 24 Februari 2022 setelah libur semester, kemudian dilanjut pada 28 Maret – 24 April, terakhir setelah libur lebaran Idul Fitri pada 10 – 19 Mei 2022. Jumlah data sampel yang masuk sebanyak 361, setelah dilakukan penyortiran, maka jumlah data sampel adalah 352 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

a. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, banyaknya sampel terbagi berdasarkan jenis kelamin, yaitu jumlah sampel laki-laki sebanyak 151 orang (42,9%) dan jumlah sampel perempuan sebanyak 201 orang (57,1%). Berdasarkan jumlah tersebut, sampel yang mendominasi pada penelitian ini adalah sampel berjenis kelamin perempuan, seperti yang tertera pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4. 1
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	151	42,9%
	Perempuan	201	57,1%
Jumlah		352	100%

b. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan penelitian ini, usia subjek berkisar dari 18 tahun hingga 24 tahun. Usia yang mendominasi pada penelitian ini berurutan dari 22 tahun sebanyak 90 mahasiswa (25,6%); 21 tahun sebanyak 79 mahasiswa (22,4%); 20 tahun sebanyak 63 mahasiswa (17,9%); 23 tahun sebanyak 58 mahasiswa (16,5%); 24 tahun sebanyak 21 mahasiswa (5,9%); dan 18 tahun sebanyak 2 mahasiswa (0,6%).

Berikut data yang tertera didalam tabel 4.2 berikut.

Tabel 4. 2
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia

Deskripsi sampel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Usia	18	2	0,6%
	19	39	11,1%
	20	63	17,9%
	21	79	22,4%
	22	90	25,6%
	23	58	16,5%
	24	21	5,9%
Jumlah		352	100%

c. Subjek berdasarkan Fakultas

Berdasarkan fakultas, subjek yang mendominasi penelitian ini adalah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 116 orang (32,96%); selanjutnya Fakultas Syariah dan Hukum sebanyak 56 orang (15,9%); kemudian Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 39 orang (11,08); Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebanyak 30 orang (8,52%); Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 29 orang (8,23%); Fakultas Adab dan Humaniora sebanyak 24 orang (6,82%); Fakultas Ushuluddin

dan Filsafat sebanyak 21 orang (5,97%); Fakultas Psikologi sebanyak 20 (5,69%); dan Fakultas Ilmu Sosial dan Pemerintahan sebanyak 17 orang (4,83%). Berikut data yang telah dirangkum ke dalam tabel 4.3 berikut ini.

Tabel 4.3
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Fakultas

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Fakultas	Fakultas Syariah dan hukum	56	15,9%
	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	116	32,96%
	Fakultas Ushuluddin dan Filsafat	21	5,97%
	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	30	8,52%
	Fakultas Adab dan Humaniora	24	6,82%
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	39	11,08%
	Fakultas Sains dan Teknologi	29	8,23%
	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan	17	4,83%
	Fakultas Psikologi	20	5,69%
	Jumlah	352	100%

d. Subjek berdasarkan Lamanya Merantau

Berdasarkan lamanya merantau subjek, dapat dijelaskan bahwa data penelitian ini didominasi secara berurutan oleh mahasiswa yang merantau 3-4 tahun sebanyak 145 mahasiswa (41,2%); mahasiswa yang merantau selama lebih dari empat tahun sebanyak 100 mahasiswa (28,4%); mahasiswa yang merantau selama 1-2 tahun sebanyak 99 mahasiswa (28,1%); dan mahasiswa yang merantau kurang dari satu tahun sebanyak delapan mahasiswa (2,3%). Hal ini telah dipaparkan pada tabel 4.4.

Tabel 4. 4
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Lamanya Merantau

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Lama Merantau	<1 tahun	8	2,3%
	1-2 tahun	99	28,1%
	3-4 tahun	145	41,2%
	>4 tahun	100	28,4%
Jumlah		352	100%

e. Subjek berdasarkan Asal Daerah

Berdasarkan asal daerah responden dalam penelitian ini, didominasi berasal dari daerah Aceh dan Sumatera Utara. Peneliti akan menjabarkan sesuai kabupaten untuk daerah Aceh. Berurutan sesuai banyaknya responden yaitu, Provinsi Sumatera Utara 41 mahasiswa (11,7%). Setelah itu disusul dari Aceh Selatan sebanyak 29 mahasiswa (8,2%); Pidie sebanyak 27 mahasiswa (7,7%); Aceh Tamiang, Aceh Timur, dan Aceh Utara masing-masing 19 mahasiswa (5,40%); Aceh Barat Daya dan Simeulue masing-masing 18 mahasiswa (5,1%); lalu Aceh Barat sebanyak 17 mahasiswa (4,8%); Aceh Tengah dan Nagan Raya masing-masing 14 mahasiswa (4%); Aceh Jaya dan Pidie Jaya masing-masing 13 mahasiswa (3,7%); Bireuen sebanyak 12 mahasiswa (3,4%); Aceh Tenggara dan Bener Meriah masing-masing 10 mahasiswa (2,8%); Aceh Singkil, Langsa, dan Sumatera Barat masing-masing sembilan mahasiswa (2,6%); Sabang sebanyak delapan mahasiswa (2,3%); Riau sebanyak 7 mahasiswa (2%); Lhokseumawe sebanyak enam mahasiswa (1,7%); Selangor, Malaysia sebanyak empat mahasiswa (1,1%); Gayo Lues dan Subulussalam masing-masing

sebanyak tiga mahasiswa (0,8%); dan terakhir dari daerah Batam sebanyak satu mahasiswa (0,3%). Data ini telah dirangkum dalam tabel 4.5 dibawah ini.

Tabel 4. 5
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Asal Daerah

Deskripsi sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Asal Daerah	Aceh Barat	17	4,8%
	Aceh Barat Daya	18	5,1%
	Aceh Jaya	13	3,7%
	Aceh Selatan	29	8,2%
	Aceh Singkil	9	2,6%
	Aceh Tamiang	19	5,4%
	Aceh Tengah	14	4%
	Aceh Tenggara	10	2,8%
	Aceh Timur	19	5,4%
	Aceh Utara	19	5,4%
	Bener Meriah	10	2,8%
	Bireuen	12	3,4%
	Gayo Lues	3	0,8%
	Nagan Raya	14	4%
	Pidie	27	7,7%
	Pidie Jaya	13	3,7%
	Simeulue	18	5,1%
	Langsa	9	2,6%
	Lhokseumawe	6	1,7%
	Sabang	8	2,3%
	AR - Subulussalam Y	3	0,8%
	Sumatera Utara	41	11,7%
	Sumatera Barat	9	2,6%
Riau	7	2%	
Batam	1	0,3%	
Selangor, Malaysia	4	1,1%	
Jumlah		352	100%

2. Data Kategorisasi

Pembagian kategorisasi sampel penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah kategorisasi berdasarkan model

distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Adapun tujuan kategorisasi jenjang (ordinal) adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2016).

Selanjutnya, cara pengkategorisasian ini diperoleh dengan membuat kategorisasi normatif subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi (σ). Kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategorisasi yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran dan dapat diterima akal. Deskripsi data hasil penelitian dalam pengkategorian sampel dapat dikategorisasikan ke dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2016).

a. Skala *Self-compassion*

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel *self-compassion*. Deskripsi data hasil penelitiannya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 6
Deskripsi Data Penelitian Skala *Self-compassion*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self-compassion</i>	112	28	70	14	112	36	75.81	19.288

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

- 1) Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
- 2) Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
- 3) Mean (M) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
- 4) Standar deviasi (SD) dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Hasil data hipotetik diperoleh dari perhitungan yang dilakukan secara manual sesuai dengan keterangan rumus yang telah dijabarkan diatas. Sedangkan hasil data empirik diperoleh dari *frequencies*, yaitu hasil pengolahan data yang dilakukan dengan SPSS versi 26.0.

Berdasarkan hasil statistik data penelitian *self-compassion* pada tabel 4.6 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 112, minimal = 28, *mean* (nilai rata-rata) = 70, dan standar deviasi = 14. Sedangkan analisis data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 112, minimal = 36, *mean* (nilai rata-rata) = 75,81 dan standar deviasi = 19,288.

Berdasarkan penjelasan hasil statistik diatas, maka peneliti melakukan kategorisasi skor data empirik dari setiap responden penelitian menggunakan rumus kategorisasi jenjang sebagai berikut:

Rendah = $X < (\bar{x} - 1,0 \text{ SD})$
 Sedang = $(\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\bar{x} + 1,0 \text{ SD})$
 Tinggi = $(\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \leq X$

Ket:
 \bar{x} = *Mean* empirik pada skala
 SD = Standar deviasi
 n = Jumlah subjek
 X = Rentang butir pernyataan

Setelah dilakukan perhitungan, maka didapat hasil kategorisasi skala *self-compassion* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 7
Kategorisasi *Self-compassion*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 56.5$	96	27.3%
Sedang	$56.5 \leq X < 95$	191	54.3%
Tinggi	$95 \leq X$	65	18.5%
Jumlah		352	100 %

Hasil kategorisasi pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau diatas menunjukkan bahwa *self-compassion* mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau pada kategori sedang yaitu 191 (54,3%) dan kategori rendah yaitu 96 (27,3%), sedangkan kategori tinggi yaitu berjumlah 65 (18,5%).

b. Skala *Loneliness*

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel *loneliness*. Deskripsi data hasil penelitiannya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 8
Deskripsi Data Penelitian *Loneliness*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Loneliness</i>	140	35	87.5	17.5	126	50	86.42	21.556

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

- Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
- Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
- Mean (M) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
- Standar deviasi (SD) dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Hasil data hipotetik diperoleh dari perhitungan yang dilakukan secara manual menggunakan rumus yang telah dijabarkan diatas.

Sedangkan hasil data empirik diperoleh dari *frequencies*, yaitu hasil pengolahan data yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 26.0.

Berdasarkan hasil statistik data penelitian *loneliness* pada tabel 4.8 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 140, minimal = 35, *mean* (nilai rata-rata) = 87,5 dan standar deviasi = 17,5. Sedangkan analisis data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 126, minimal = 50, *mean* (nilai rata-rata) = 86,42 dan standar deviasi = 21,556.

Berdasarkan penjelasan hasil statistik diatas, maka peneliti melakukan kategorisasi skor data empirik dari setiap responden penelitian menggunakan rumus kategorisasi jenjang sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Sedang} &= (\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Tinggi} &= (\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \leq X \end{aligned}$$

Ket:

- \bar{x} = *Mean* empirik pada skala
- SD = Standar deviasi
- n = Jumlah subjek
- X = Rentang butir pernyataan

Setelah dilakukan perhitungan, maka didapat hasil kategorisasi skala *loneliness* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 9
Kategorisasi Loneliness

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 64.9$	68	19.3%
Sedang	$64.9 \leq X < 108$	199	55.5%
Tinggi	$108 \leq X$	85	24.1%
Jumlah		352	100 %

Hasil kategorisasi *loneliness* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau diatas menunjukkan pada kategori sedang yaitu 199

(55.5%) dan kategori tinggi yaitu 85 (24.1%), sedangkan kategori rendah yaitu berjumlah 68 (19.3%).

B. Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat

Tahapan yang paling pertama saat menganalisis data penelitian adalah dengan melakukan uji prasyarat. Uji prasyarat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan memenuhi persyaratan untuk dianalisis dan untuk menetapkan uji statistik mana yang diperlukan, apakah parametrik atau nonparametrik. Uji prasyarat yang peneliti lakukan, yaitu:

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data pada penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas sebaran yang peneliti gunakan yaitu teknik *skewness* dan *kurtosis* dengan bantuan program SPSS 26.0 karena jika dilakukan dengan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, data tidak berdistribusi normal.

Skewness dapat menunjukkan kemencengan suatu distribusi data, sementara *Kurtosis* dapat menunjukkan seberapa gemuk bentuk distribusi dari data penelitian. Data yang ideal (normal) adalah data yang tidak terlalu menceng atau tidak terlalu gemuk maupun kurus. Uji normalitas dengan *Skewness-Kurtosis* ini dapat dilihat dengan menghitung nilai *Zskewness* dan *Zkurtosis*, akan tetapi karena sampel

penelitian ini mencapai 352 sampel, yang mana lebih dari 200, dapat dikatakan sampel yang besar. Hal ini akan berpengaruh pada hasil uji normalitas yang biasanya tidak akan normal. Maka dari itu, Field (2018) menyarankan jika dalam suatu penelitian sampelnya termasuk kedalam sampel yang besar, cukup dilakukan uji normalitas dengan melihat nilai statistik *Skewness* dan *Kurtosis* saja tanpa membagi dengan standar errornya. Hasil uji normalitas menggunakan teknik *Skewness-Kurtosis* dapat dilihat di tabel 4.10.

Tabel 4. 10
Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian

Variabel Penelitian	<i>Skewness</i>	<i>Kurtosis</i>
<i>Self-compassion</i>	0.90	-1.387
<i>Loneliness</i>	-0.228	-1.370

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, menunjukkan bahwa variabel *loneliness* dengan nilai statistik *skewness* = 0,90 dan nilai *kurtosis* = -1,387 dapat dikatakan berdistribusi normal. Pada variabel *self-compassion*, nilai statistik *skewness* = -0,228 dan nilai *kurtosis* = -1,370 juga dapat dikatakan berdistribusi normal. Hal ini berdasarkan pada ketentuan atau syarat dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai statistik *skewness-kurtosis* berada pada nilai -1.96 sampai dengan +1,96 atau yang dibulatkan menjadi -2 sampai dengan +2. Sehingga dikatakanlah data berdistribusi normal (Field, 2018).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan secara linear antar variabel bebas dan variabel terikat. Peneliti memaparkan hasil uji linearitas menggunakan *F Linearity* dikarenakan kemiringan garis linear sangat signifikan, tetapi untuk *F deviation from linearity* pada data juga signifikan sehingga tidak linear, tetapi secara keseluruhan data dapat dikatakan linear (Liu, Chow, & Hsieh, 2009). Hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data sebagaimana yang tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 11
Uji Linearitas

Variabel Penelitian	<i>F Linearity</i>	ρ
<i>Self-compassion</i> <i>Loneliness</i>	1385,073	0,000

Berdasarkan tabel 4.11 diatas, maka dapat dijelaskan bahwa *F Linearity* kedua variabel adalah 1385,073 dengan nilai $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$), maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-compassion* dengan variabel *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau.

2. Uji Hipotesis

Langkah selanjutnya setelah menyelesaikan uji prasyarat adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson, karena kedua variabel penelitian

berdistribusi normal dan linear. Hasil analisis dari uji hipotesis ini dapat dilihat pada tabel 4.12 dibawah ini.

Tabel 4. 12
Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel	r	ρ
<i>Self-compassion</i> <i>Loneliness</i>	-0.876	0,000

Berdasarkan tabel 4.12 diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) = -0,876 dengan signifikansi (ρ) = 0,000. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*. Dengan begitu, dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, sebaliknya semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Artinya, dengan signifikansi 0,000 ($\rho < 0,05$) disimpulkanlah bahwa hipotesis penelitian diterima. Sumbangan relatif hasil penelitian kedua variabel dapat dilihat pada tabel 4.13.

Tabel 4. 13
Measures of Association.

Variabel	r^2
<i>Self-compassion</i> <i>Loneliness</i>	0,768

Berdasarkan pada tabel 4.13 *Measures of Association* diatas, dapat dilihat besarnya pengaruh variabel bebas ke variabel terikat menunjukkan bahwa *r squared* (r^2) = 0,768 yang artinya terdapat 76,8% pengaruh *self-compassion* secara relatif terhadap *loneliness*, sementara sisanya 23,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Setelah dilakukan uji korelasi dengan *product moment* dari Pearson, maka diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,876$ dengan signifikansi (p) sebesar $0,000$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*. Dengan begitu, dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Putri (2020) yaitu, terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa, yang artinya tinggi rendahnya *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa akan mempengaruhi tinggi rendahnya *loneliness* yang dirasakan mahasiswa.

Berdasarkan hasil korelasi di atas, dapat dilihat bahwa kedua variabel, yaitu *self-compassion* dan *loneliness* merupakan dua hal yang saling berhubungan. Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian, seperti Lyon (2015) menjelaskan mengenai *self-compassion* sebagai prediktor dari *loneliness* dan menemukan fakta bahwa *self-compassion* dapat mengatasi perasaan *loneliness* yang dialami seseorang. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan dapat memahami, menerima, dan tidak menyalahkan diri sendiri terhadap keadaan dan situasi yang ia alami saat ini, salah satunya situasi yang

membuatnya harus pergi dari tempat tinggalnya dan berpisah dengan keluarga dan orang terdekatnya demi menempuh pendidikan yang lebih baik, seperti merantau.

Besarnya pengaruh *self-compassion* ke *loneliness* menunjukkan bahwa r squared (r^2) = 0,768 yang artinya terdapat 76,8% pengaruh *self-compassion* secara relatif terhadap *loneliness*, sementara sisanya 23,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Pada teorinya mahasiswa yang mengalami *loneliness*, dikarenakan banyak menghadapi dan memikirkan perasaan-perasaan negatif yang muncul, maka dari itu *self-compassion* memiliki tiga aspek oleh Neff (2003a; 2003b) yang dapat menurunkan *loneliness* yang dirasakan seseorang jika dapat memilikinya. Pertama, ada aspek *self-kindness*, mahasiswa yang dapat menerima dan mampu menjelaskan tentang dirinya sendiri, serta dapat menunjukkan sikap yang hangat, penuh dukungan, dan penuh kelembutan pada diri sendiri akan mengurangi potensi meningkatnya *loneliness*.

Kedua, ada aspek *common humanity*, yaitu mahasiswa yang mampu melihat kesulitan, kegagalan dan penderitaan yang ia alami sebagai bagian dari hidup manusia dan wajar adanya merupakan sesuatu yang dapat membuat mahasiswa tidak berlarut dengan hal negatif. Ketiga, aspek *mindfulness*, yaitu mahasiswa yang mampu memandang kenyataan secara jelas, mau menerima dan mampu menghadapinya walaupun sulit tanpa menghakimi diri sendiri merupakan kemampuan yang sangat diperlukan oleh mahasiswa. Demikianlah besarnya pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* yang dirasakan mahasiswa. Apalagi saat mereka sedang berada di perantauan, makin banyak

stressor yang meningkatkan perasaan dan pikiran negatif, maka semakin harus mahasiswa memiliki *self-compassion* yang tinggi, untuk menghindari rasa *loneliness* yang mereka rasakan, karena *self-compassion* merupakan sumber yang sangat penting dari kebahagiaan individu (Neff & Germer, 2018).

Martin dan Osbon (2008) menjelaskan faktor *loneliness* salah satunya adalah faktor psikologis, yaitu munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut dan mengasihani diri sendiri (*self-pity*). Mengasihani diri sendiri cenderung membesar-besarkan tingkat penderitaan pribadi. Di sisi lain, *self-compassion* memungkinkan seseorang untuk melihat penderitaan lebih objektif (Neff, 2003a). Maka dari itu, *self-compassion* penting untuk ditanamkan pada diri mahasiswa, karena Lyon (2015) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat mempertahankan kesadaran yang seimbang dari keadaan emosional seseorang dengan menghadapi pikiran dan perasaan negatif secara realistis tanpa berlebihan atau mengasihani diri sendiri.

Lalu, faktor lainnya adalah faktor situasional. Pada penelitian ini, situasi yang terjadi adalah mahasiswa yang sedang merantau. Faktor situasional ini yaitu mengenai situasi kehidupan yang sedang dialami seseorang, seperti perpisahan. Menurut Latifa (Resmadewi, 2019) salah satu kondisi yang dapat membuat individu merasa *loneliness* adalah transisi kehidupan dan perpisahan, yang mana saat seseorang mengalami fase baru dalam hidupnya maka semakin tinggi potensi seseorang mengalami *loneliness*, begitu juga jika seseorang mengalami perpisahan. Perpisahan berarti pergi dan berpisah dengan orang,

tempat, dan suasana yang sudah biasa kita jumpai, sehingga menyebabkan perasaan *loneliness* pada diri.

Berdasarkan hasil data demografi dalam penelitian ini menunjukkan jumlah sampel laki-laki sebanyak 151 mahasiswa (42,9%) dan sampel perempuan sebanyak 201 mahasiswa (57,1%). Dapat dilihat bahwa sampel perempuan mendominasi dalam penelitian ini. Pada kategori usia, sampel penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berusia 22 tahun sebanyak 90 mahasiswa (25,57%). Usia 18 tahun sampai 24 tahun merupakan usia dewasa awal (*young adulthood*) (Willis, 2012). Umumnya usia tersebut juga termasuk usia mahasiswa. Dalam teori psikososial yang dikemukakan oleh Erikson, pada masa dewasa awal (19-30 tahun), individu berada pada tahap intimasi versus isolasi, sewajarnya individu mulai menjalin hubungan interpersonal yang mendalam dan membuat komitmen dengan orang lain, menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, serta mulai ada dan berkembangnya hubungan intim (Papalia, Old, & Feldman, 2011). Berdasarkan fakultas responden, dalam penelitian ini sebagian besar berasal dari Fakultas Tarbiyah, sesuai dengan banyaknya pemerataan sampel dengan rumus slovin. Berdasarkan lamanya merantau. Dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang merantau selama 3-4 tahun.

Adapun hasil analisis kategorisasi secara deskriptif pada variabel *self-compassion* menunjukkan bahwa Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 191 mahasiswa (54,3%) dan kategori rendah yaitu 96 (27,3%), sedangkan kategori tinggi yaitu berjumlah

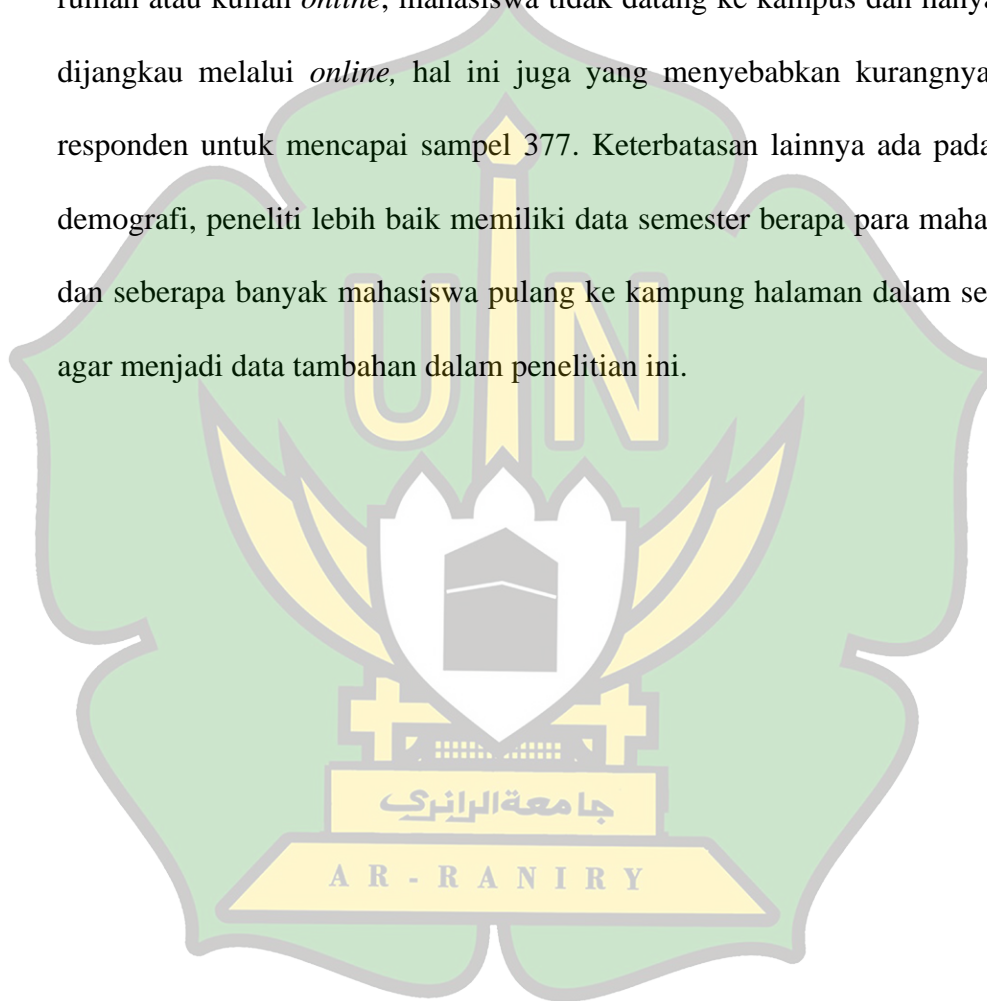
65 (18,5%). Artinya, dari jumlah 352 data responden, mayoritas mahasiswa lebih dari 50% memiliki tingkat *self-compassion* pada taraf sedang menuju rendah. Sehingga, dapat dikatakan Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau memiliki tingkat *self-compassion* yang cenderung sedang menuju rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Marisa dan Afriyeni (2019) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berada pada taraf sedang sebesar 68%. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang sedang bahkan menuju rendah, ada baiknya untuk melakukan peningkatan, dikarenakan masih memiliki kecenderungan untuk *self-pity* ataupun menampung emosi negatif lebih sering, seperti *loneliness*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rasyid, Saputri, Larasati, & Tanjung (2018) menunjukkan bagaimana cara meningkatkan *self-compassion* melalui metode *mirror talk* yang bertujuan agar mampu mengontrol emosi negatif dan merubah cara seseorang melihat permasalahan.

Begitupula untuk variabel *loneliness*, mayoritas Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau mengalami dan merasakan *loneliness* berada pada taraf sedang sebanyak 199 mahasiswa (55.5%) dan diikuti pada kategori tinggi sebanyak 85 mahasiswa (24.1%) dan pada kategori rendah sebanyak 68 mahasiswa (19,3%). Artinya, dapat dikatakan Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau mengalami dan merasakan *loneliness* pada taraf sedang menuju tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Artiningsih dan Savira (2021) pada 330 responden dewasa awal, yang memiliki hasil penelitian *loneliness* berada pada taraf sedang menuju tinggi dengan persentase sedang sebesar 71%.

Dapat disimpulkan bahwa hasil interval penelitian data dari kedua variabel terbanyak di kategori sedang, *self-compassion* mempengaruhi *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, sehingga dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang merantau memiliki *self-compassion* yang baik, maka akan menurunkan *loneliness* yang dirasakan. Namun jika mengabaikan taraf sedang yang umum adanya, dapat dilihat dari tingkat tinggi-rendahnya, Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau memiliki *self-compassion* yang rendah dan *loneliness* yang tinggi. Maka dari itu, Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau memiliki kemampuan yang rendah dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri, juga dalam memahami bahwa segala masalah merupakan bagian dari pengalaman hidup, sebagaimana Neff (2011) menjelaskan mengenai *self-compassion*. Pengaruh *self-compassion* yang rendah menyebabkan *loneliness* menjadi tinggi. Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau memiliki kecenderungan untuk *loneliness*, walaupun masih dalam taraf sedang, tetapi menuju ke taraf tinggi. Hal ini bisa dikarenakan faktor merantau dimana sesuai dengan teori yang peneliti gunakan, individu yang mengalami situasi dimana perpisahan atau transisi kehidupan terjadi dapat menjadi alasan meningkatnya *loneliness*.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu, penelitian berlangsung lebih lama dari perkiraan karena kendala sulitnya meminta mahasiswa mengisi kuesioner dan sulitnya memastikan mahasiswa mengisi kuesioner dengan serius dan teliti karena tidak bisa dipastikan langsung, penelitian ini menggunakan *try out* terpakai sehingga kurang ilmiah untuk sebuah penelitian.

Penyebaran skala juga dilakukan secara *online* melalui *google form* dengan membagikan *link* kuesioner ke mahasiswa menggunakan aplikasi *WhatsApp* baik grup maupun *personal chat*. Hal ini dikarenakan penyebaran skala secara *offline* tidak bisa dilakukan akibat adanya peraturan belajar dari rumah atau kuliah *online*, mahasiswa tidak datang ke kampus dan hanya bisa dijangkau melalui *online*, hal ini juga yang menyebabkan kurangnya data responden untuk mencapai sampel 377. Keterbatasan lainnya ada pada data demografi, peneliti lebih baik memiliki data semester berapa para mahasiswa dan seberapa banyak mahasiswa pulang ke kampung halaman dalam setahun agar menjadi data tambahan dalam penelitian ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh nilai korelasi koefisien (r) sebesar $-0,876$ dengan signifikansi (p) sebesar $0,000$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*. Dengan begitu, dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk kepentingan praktis dan teoritis bagi yang akan meneliti dengan variabel yang sama adalah sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menjadi dorongan agar mahasiswa terkhusus yang sedang merantau dapat mempertahankan dan meningkatkan *self-compassion* pada diri mahasiswa.

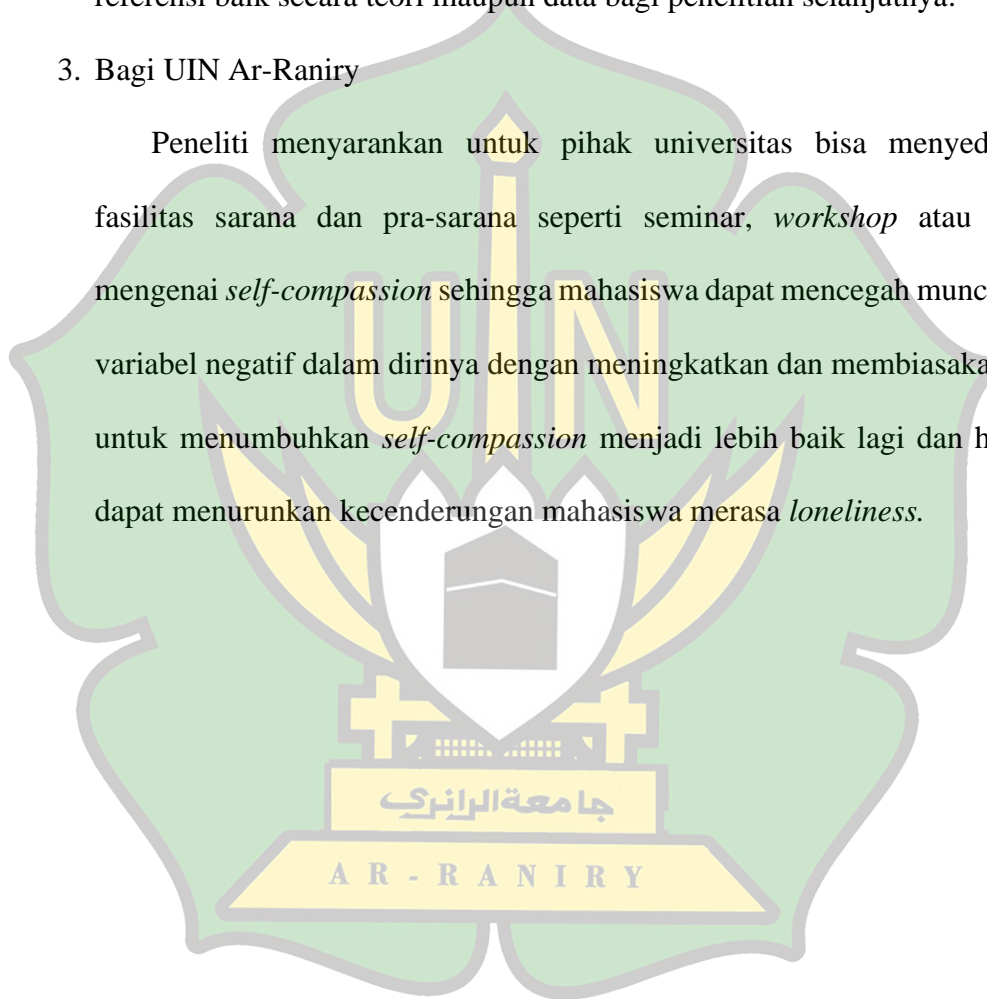
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi *loneliness* dengan menggunakan *try*

out terpisah agar data menjadi lebih ilmiah dan akurat. Peneliti selanjutnya juga dapat mencoba pendekatan kualitatif kepada mahasiswa yang merantau di UIN dengan wawancara mendalam, sehingga ada hal-hal mendetail yang mungkin akan diketahui. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat menjadi referensi baik secara teori maupun data bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi UIN Ar-Raniry

Peneliti menyarankan untuk pihak universitas bisa menyediakan fasilitas sarana dan pra-sarana seperti seminar, *workshop* atau *event* mengenai *self-compassion* sehingga mahasiswa dapat mencegah munculnya variabel negatif dalam dirinya dengan meningkatkan dan membiasakan diri untuk menumbuhkan *self-compassion* menjadi lebih baik lagi dan hal ini dapat menurunkan kecenderungan mahasiswa merasa *loneliness*.



DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2, 702-718.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar* (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, A. R., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial (Jilid 2)* (10 ed.). (R. Djuwita, M. M. Parman, D. Yasmint, & L. Plunata, Penerj.) Jakarta: Erlangga.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 169(110066), 1-6.
- Brehm, S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate Relationship*. New York: McGraw Hill.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *Journal: The Lancet*, 391(10119), 426.
- Cigna. (2020). U.S. REPORT: To further explore the impact of loneliness, in our culture and in our workplaces, Cigna fielded a national survey of 10,000 U.S. adults. Loneliness and The Workplace. Retrieved from Cigna: [Cigna.com/CombatingLoneliness](https://www.cigna.com/CombatingLoneliness)
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349.
- Deviana, N. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Kesepian Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Dinda, M. (2018). Hubungan Antara Self Compassion dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau Universitas Andalas. *Doctoral dissertation*. Universitas Andalas.

- Edison, L. (2020). *Loneliness atau Kesepian, Salah Satu Masalah Kesehatan Terkini*. Retrieved November 16, 2021, from kumparan.com: <https://kumparan.com/lampu-edison/loneliness-atau-kesepian-salah-satu-masalah-kesehatan-terkini-1ukhsJJvXcC/full>
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2018). *Teori Kepribadian 2* (8 ed.). (R. H. Pertiwi, Trans.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using SPSS* (5 ed.). London: SAGE Publications, Inc.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. UK: Taylor & Francis.
- Inayati, W. N. (2019). Kesepian Sosial Pada Mahasiswa Perantau Di Kota Surakarta. *Doctoral dissertation*, 1-13.
- Intana, R. N. (2020). *Waspada, Ini Dampak Buruk Kesepian Bagi Kesehatan Tubuh*. Retrieved April 22, 2021, from solopos.com: <https://www.solopos.com/waspada-ini-dampak-buruk-kesepian-bagi-kesehatan-tubuh-1091085>
- Jelahu, L. S. (2021). Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau Yang Terdampak Pandemi Covid-19 Di Kota Malang. *Doctoral dissertation*. Universitas Negeri Malang.
- Krause-Parello, C. A. (2008). Loneliness in The School Setting. *The Journal of School Nursing*, 10, 66-70.
- Liu, J. P., Chow, S. C., & Hsieh, T. C. (2009). Deviations from linearity in statistical evaluation of linearity in assay validation. *Journal of Chemometrics: A Journal of the Chemometrics Society*, 23(9), 487-494.
- Lyon, T. A. (2015). Self-Compassion as a Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection. *Selected Honors Theses*, 37.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 1-11.
- Martamin, M., & Taher, I. (1982). *Sejarah Kebangkitan Nasional Daerah Sumatera Barat*. Proyek Penelitian dan Pencatatan Kebudayaan Daerah, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Penelitian Sejarah dan Budaya,.

- Martin, & Osborn, J. G. (2008). *Psychology Adjustment and Everyday Living*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Monks, F., Knoers, A. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial 2* (10 ed.). (A. Tussyani, L. S. Sembiring, P. G. Gayatri, & P. N. Sofyan, Trans.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Self-compassion Remaja di Panti Asuhan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160-166.
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Journal of Self and Identity* 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-compassion. *Journal of Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Journal of Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook a Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: The Guilford Press.
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2021). *Jumlah Mahasiswa di Indonesia*. Retrieved November 03, 2021, from <https://pddikti.kemdikbud.go.id/mahasiswa>
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan) Bagian V s/d IX*. (A. K. Anwar, Trans.) Jakarta: Prenada Media Group.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka .
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97.
- Priambodo, A. R., & Chozanah, R. (2020). *Studi: Kesepian Dapat Sebabkan Depresi Yang Berujung Pemikiran Bunuh Diri!* Retrieved November 03, 2021, from Suara.com.: <https://www.suara.com/health/2020/06/15/194542/studi-kesepian-dapat-sebabkan-depresi-yang-berujung-pemikiran-bunuh-diri?page=al>

- Pusat Informasi dan Pangkalan Data UIN Ar-Raniry. (2021). *Jumlah Populasi Mahasiswa Program S-1 UIN Ar-Raniry*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Putri, Q. A. (2020). Hubungan Self-Compassion dan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 232-238.
- Rasyid, M., Saputri, S. A., Larasati, L. D., & Tanjung, A. A. (2018). Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self-Compassion. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(1), 22-31.
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122-135. doi:http://dx.doi.org/10.30587/psikos
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup (Jilid 1 & 2)* (13 ed.). (B. Widyasinta, Trans.) Jakarta: Erlangga.
- Sari, D. K. (2019). Perbedaan Loneliness Pada Pria Dan Wanita Usia Lanjut Setelah Mengalami Kematian Pasangan Hidup Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten Oku Timur. *Doctoral dissertation*. UIN Raden Fatah Palembang.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. doi:10.24854/jpu02020-337
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial* (12 ed.). Jakarta: Kencana.
- Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2006). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st Century*. Canada: Thomson Learning.

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and Social Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.

Willis, S. (2012). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.

World Health Organization. (2021). *Adolescent Mental Health*. Retrieved November 03, 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Dekan Tentang Pembimbing Skripsi

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-2015/Un.08/FPsi/Kp.00.4/12/2021
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 20 September 2021;
14. Hasil Masukan dan Dosen Pembimbing, dan ditetapkan kembali oleh Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry pada tanggal 24 Desember 2021.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.
- Pertama : Menunjuk Saudara 1. Dr. Safrisyah, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk membimbing Skripsi:
Nama : Nadia Bilqisthi Nasution
NIM/Prodi : 170901167 / Psikologi
Judul : Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau
- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021.
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 24 Desember 2021 M
20 Jumadil Awal 1443 H

Dekan Fakultas Psikologi,



- Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry;
 2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
 3. Pembimbing Skripsi;
 4. Yang bersangkutan.

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

6/20/22, 2:13 AM

Document



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-327/Un.08/FPsi.I /PP.00.9/3/2022
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Biro AAKK UIN Ar-Raniry Banda Aceh
2. Ketua ICT UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **NADIA BILQISTHI NASUTION / 170901167**
Semester/Jurusan : X / Psikologi
Alamat sekarang : Lambaro Skep, Kuta Alam, Banda Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Hubungan Self-Compassion dengan Loneliness pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 28 Maret 2022
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Berlaku sampai : 11 April 2022

Jasmadi, S.Psi., M.A., Psikolog.

AR - RANIRY

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Biro AAKK UIN Ar-Raniry



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp/ fax : 0651-7552921 - 7552922
Situs: www.ar-raniry.ac.id E-mail: uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : 4319/Un.08/B.II.1/PP.00.9/06/2022
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian

29 Juni 2022

Yth.
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan
Fakultas Psikologi
di -
Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Menyikapi surat Saudara Nomor : B-327/Un.08/FPsi.I/PP.00.9/3/2022 tanggal 28 Maret 2022 tentang Penelitian Ilmiah Mahasiswa dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul *Hubungan Self-Compassion dengan Loneliness pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau*, maka kami tidak keberatan untuk memberikan data yang dibutuhkan Penelitian dimaksud kepada :

Nama : Nadia Bilqisthi Nasution

Fakultas : Psikologi

Prodi : Psikologi

NIM : 170901167

Demikian, untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Tembusan :

1. Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
2. Saudara Nadia Bilqisthi Nasution (NIM.170901167).

Lampiran 4 Kuesioner Penelitian (Google Form)

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh..

Kami, Nadia Bilqisthi Nasution dan Cut Anugrah Fitri Jolianda, mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, saat ini kami sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir Pendidikan Sarjana (S1). Untuk itu kami mohon bantuan kepada saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut.

Kriteria Responden:

- a. Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- b. Usia 18-24 Tahun
- c. Tidak memiliki keluarga kandung di Banda Aceh
- d. Tidak tinggal dengan keluarga di Banda Aceh
- e. Pengguna Smartphone

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini..

Data dan informasi yang telah diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya.....

Atas ketersediaan dan partisipasinya kami ucapkan terimakasih...

Wassalamu'alaikum...

Hormat Peneliti,

Nadia Bilqisthi Nasution
dan Cut Anugrah Fitri Jolianda

Nama/Inisial *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

- Laki-Laki
- Perempuan

Usia *

Jawaban Anda

Fakultas *

- Fakultas Syariah dan Hukum
- Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
- Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
- Fakultas Dakwah dan Komunikasi
- Fakultas Adab dan Humaniora
- Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam
- Fakultas Sains dan Teknologi
- Fakultas Ilmu Sosial dan Pemerintahan
- Fakultas Psikologi

Apakah Anda sedang merantau? *

- Ya
- Tidak

Asal Kota/Daerah*

Jawaban Anda



Berapa lama Anda merantau? *

- <1 tahun
- 1-2 tahun
- 3-4 tahun
- >4 tahun

Apakah Anda menggunakan smartphone? *

- Ya
- Tidak

Apa jenis smartphone yang Anda gunakan? (misal: Samsung) *

Jawaban Anda

Berapa lama Anda menggunakan smartphone dalam sehari? *

- kurang dari 5 jam
- 5-7 jam
- lebih dari 7 jam



Lampiran 5 Skala Loneliness

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Saya tidak banyak mengeluarkan pendapat dan hanya diam saja saat berada dalam forum pembicaraan.				
2.	Saya merasa sedih, terlebih ketika saya sendirian.				
3.	Saya malas mencampuri urusan orang lain.				
4.	Saya merasa apapun usaha yang saya lakukan tidak akan berhasil.				
5.	Saya cenderung melihat kesalahan kecil yang dilakukan diri saya sendiri dan orang lain meskipun jarang ada yang menyadarinya.				
6.	Saya tidak akan pergi keluar rumah/kos di atas pukul 9 malam, sekalipun dengan teman, karena khawatir terlihat tidak baik oleh tetangga.				
7.	Saya seringkali terlihat murung di depan semua orang.				
8.	Saya akan memikirkan berulang kali ketika memutuskan sesuatu.				
9.	Saya akan menolak jika diajak merokok oleh teman, walaupun saya dijauhi, karena tidak ingin terlihat sebagai seorang perokok.				
10.	Saya merasa diabaikan oleh orang-orang.				

11.	Saya tidak mau berbicara dengan teman lawan jenis berdua saja, karena takut dilihat tidak baik, meskipun ada hal yang penting.				
12.	Saya merasa tidak bersemangat ketika harus melakukan aktivitas apapun.				
13.	Saya merasa minder ketika harus bekerjasama dengan orang banyak.				
14.	Saya akan menahan amarah saya jika berada ditempat umum, karena tidak ingin dilihat sebagai orang yang tempramen.				
15.	Saya merasa damai dan tenang ketika saya beraktifitas di dalam rumah tanpa berjumpa dengan orang lain.				
16.	Ketika sedang mengantri di kantin, saya akan membiarkan yang lebih tua/senior untuk duluan, meskipun saya menjadi yang terakhir.				
17.	Saya merasa lebih senang ketika banyak aktivitas di luar rumah bersama dengan teman, walaupun terasa ribut dan ramai.				
18.	Saya cenderung banyak bicara dan senang untuk berbaur dengan orang lain.				
19.	Saya tipe orang yang punya semangat berkobar-kobar.				
20.	Saya akan senang hati keluar rumah/kos untuk bermain dengan teman hingga jam 12 malam.				
21.	Saya tetap bahagia walaupun saya sendirian.				
22.	Saya berani untuk duluan mengajak teman pergi bersama				

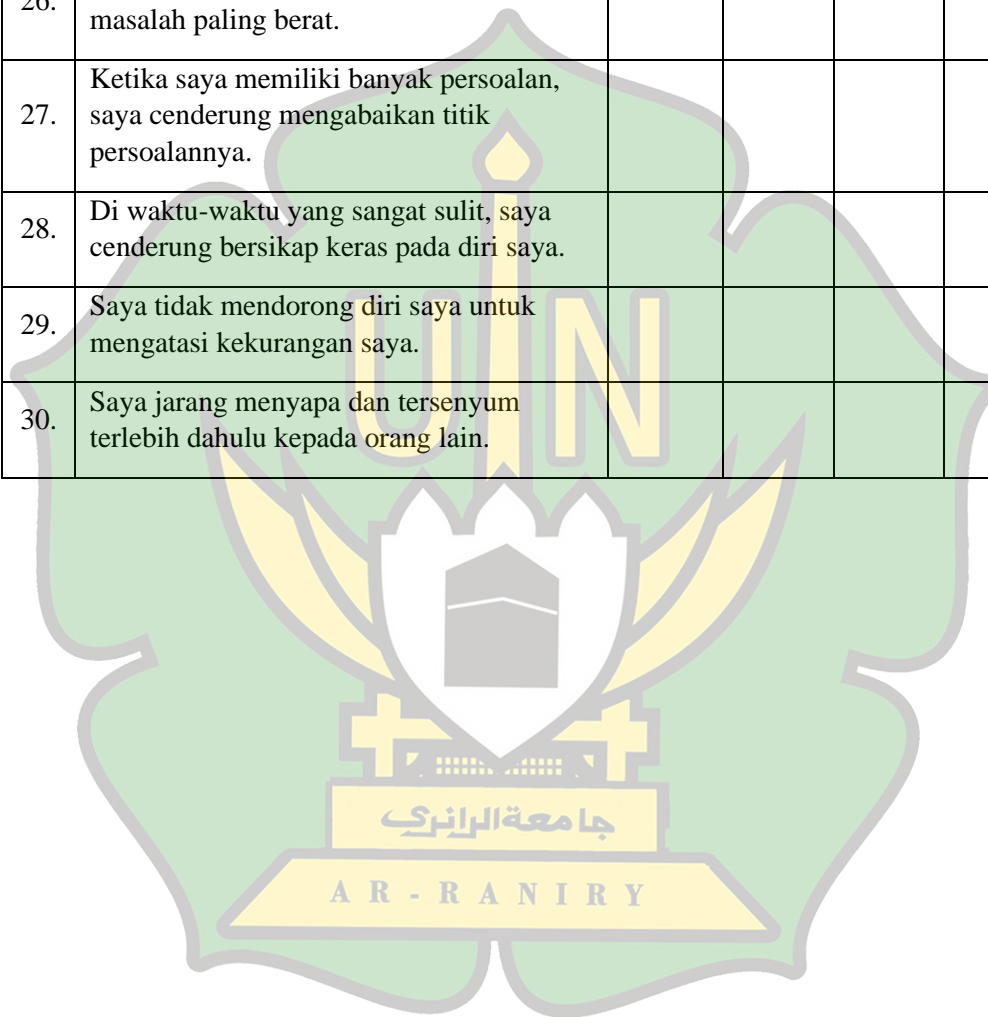
23.	Saya mau jika diajak untuk pergi dan berboncengan dengan sepupu saya yang berlawanan jenis.				
24.	Saya merasa diri saya sangat berharga dan dicintai.				
25.	Saya cuek dengan hal-hal kecil yang menurut saya tidak begitu penting.				
26.	Ketika disenyumi oleh teman laki-laki, maupun perempuan, saya balik tersenyum.				
27.	Ketika saya bertemu dengan teman, saya seringkali keceplosan tentang rahasia teman yang lainnya.				
28.	Ketika saya mempersiapkan presentasi, saya yakin hasilnya akan berjalan lancar.				
29.	Ketika sedang dalam mood yang tidak baik, saya tidak akan berpura-pura ceria di depan orang lain.				
30.	Saya yakin mampu mencapai keinginan yang sudah ditetapkan.				
31.	Saya sering menunjukkan sisi ceria saya.				
32.	Jika ada teman yang mengajak untuk membicarakan teman yang lain, saya akan dengan semangat untuk ikut.				
33.	Saya cenderung berdiam diri di kamar tanpa mau berinteraksi dengan orang lain.				
34.	Ketika ngobrol dengan teman, saya sedikit berbicara dan menggunakan intonasi yang rendah.				
35.	Saya akan bercerita kepada teman jika saya mengalami kesulitan.				
36.	Saya berteman dekat dengan siapapun.				

Lampiran 6 Skala *Self-compassion*

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.				
2.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian dari kehidupan yang dilewati semua orang.				
3.	Ketika ada teman yang membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil, agar tidak langsung menghakimi teman tersebut.				
4.	Ketika saya merasa kelelahan dengan segala aktivitas, saya mencoba memahami bahwa di saya butuh untuk berhenti sebentar dan bernapas dengan baik.				
5.	Saya menerima diri saya apa adanya.				
6.	Saya yakin semua kesedihan dan kekecewaan adalah hal yang wajar dalam hidup.				
7.	Ketika saya mengalami hal yang tidak saya sukai, saya yakin itulah yang terbaik yang Allah berikan pada saya.				
8.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.				
9.	Ketika saya merasa sedang tidak baik-baik saja, saya mencoba untuk rehat sejenak dari kesibukan yang melelahkan.				
10.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.				

11.	Saya melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.				
12.	Saya melihat dengan jelas bagaimana orang lain bersikap pada saya.				
13.	Ketika saya tidak bisa mencapai keinginan saya, saya akan berusaha lagi dan tidak menyerah.				
14.	Saya merangkul teman yang mengalami penderitaan.				
15.	Ketika saya sedang terpuruk karena suatu persoalan, saya berusaha melihatnya dari sudut pandang yang berbeda.				
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa kecewa pada diri saya.				
17.	Saya merasa hanya saya yang memiliki kekurangan, sehingga membuat diri saya terkucil dari semua orang.				
18.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.				
19.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan bahwa saya tidak mampu.				
20.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.				
21.	Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.				
22.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan hingga menyalahkan keadaan.				
23.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.				

24.	Ketika melakukan sesuatu, saya cenderung melakukannya sesuai dengan apa yang saya anggap benar.				
25.	Saya terus-menerus memaksa tubuh dan pikiran saya, padahal sudah mencapai batasnya.				
26.	Saya berpikir hanya saya yang memiliki masalah paling berat.				
27.	Ketika saya memiliki banyak persoalan, saya cenderung mengabaikan titik persoalannya.				
28.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.				
29.	Saya tidak mendorong diri saya untuk mengatasi kekurangan saya.				
30.	Saya jarang menyapa dan tersenyum terlebih dahulu kepada orang lain.				



Lampiran 7 Tabulasi Data *Loneliness* Sebelum Gugur (36 Aitem)

TABULASI DATA LONELINESS (Y)

No	Inisial	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Y35	Y36										
1	MA	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4									
2	SY	3	3	3	3	3	2	1	4	4	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2							
3	RF	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2							
4	WG	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2							
5	PRN	1	2	4	1	1	3	1	4	4	1	3	2	1	4	3	2	1	1	2	4	2	1	2	1	1	1	1	1	4	1	3	1	2	4	1	2	1	3								
6	BB	3	4	4	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2							
7	N	3	2	4	1	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2							
8	SM	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2							
9	S	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3						
10	LM	2	2	4	2	3	3	2	3	4	2	4	2	2	3	3	2	2	3	4	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2						
11	MI	3	2	4	1	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1						
12	SRH	2	2	4	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	1	2	1	2	1	2	3	1					
13	FR	3	3	3	2	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	2	2	2	4	1	4	2	3	1	4	1	4	1	3	3	1	4	1	3	2	3			
14	M	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2				
15	ZN	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2				
16	SB	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
17	RAM	3	2	4	1	3	3	1	4	4	2	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3				
18	RN	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3		
19	RK	1	1	4	1	3	1	1	3	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	3	1			
20	SA	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
21	MF	3	2	4	1	3	2	2	3	4	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2		
22	MID	3	1	4	2	3	1	1	4	4	2	4	1	2	4	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	3			
23	RM	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
24	EV	3	3	4	3	3	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
25	MW	2	2	3	3	4	2	4	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3	3	3	1	1	1			
26	ADF	1	2	4	1	3	4	1	4	4	1	3	1	1	4	2	3	2	1	2	4	1	2	2	2	1	3	1	4	1	2	1	1	4	1	2	1	1	4	1	3	1	1	1	1		
27	RT	4	3	1	3	2	3	4	2	3	1	2	3	2	1	2	4	3	4	1	3	2	4	4	1	2	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1		
28	XX	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	
29	L	4	4	4	1	4	1	2	2	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2		
30	MA	3	4	3	2	4	2	2	3	4	2	2	1	3	4	3	3	1	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
31	LS	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	4	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	

Lampiran 8 Tabulasi Data *Loneliness* Setelah Gugur (35 Aitem)

TABULASI DATA LONELINESS (Y)																																							
No	Instial	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Y35	TOTAL		
1	MA	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125		
2	SY	3	3	3	3	3	2	1	4	4	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	71	
3	RF	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	90		
4	WG	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	87		
5	PRN	1	2	4	1	1	3	1	4	4	1	3	2	1	4	3	2	1	1	2	4	2	1	2	1	1	1	1	4	1	3	1	2	1	2	1	3	71	
6	BB	3	4	4	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	89	
7	N	3	2	4	1	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	84	
8	SM	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	74	
9	S	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	86	
10	LM	2	2	4	2	3	3	2	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	4	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	85	
11	MI	3	2	4	1	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	82	
12	SRH	2	2	4	2	2	1	1	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	1	1	1	2	3	1	68
13	FR	3	3	3	2	3	2	2	4	4	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	4	3	2	2	2	2	4	1	4	2	3	3	1	1	1	3	2	3	92
14	M	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	82	
15	ZN	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	106	
16	SB	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	66	
17	RAM	3	2	4	1	3	3	1	4	4	2	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	90	
18	RN	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	81	
19	RK	1	1	4	1	3	1	1	3	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	1	1	2	3	1	61	
20	SA	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	78	
21	MF	3	2	4	1	3	2	2	3	4	2	2	1	2	4	3	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	4	2	4	1	1	1	1	1	1	2	2	76	
22	MID	3	1	4	2	3	1	1	4	4	2	4	1	2	4	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2	3	1	1	3	81		
23	RM	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	81	
24	EV	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	1	2	2	1	3	3	2	2	84	
25	MW	2	2	3	3	4	2	4	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	3	1	1	81	
26	ADF	1	2	4	1	3	4	1	4	4	1	3	1	1	4	2	3	2	1	2	4	1	2	2	2	1	3	1	4	1	2	1	1	1	3	1	1	73	
27	RT	4	3	1	3	2	3	4	2	3	1	2	3	2	1	2	4	3	4	1	3	2	4	4	1	2	3	1	2	2	2	2	4	1	1	1	1	83	
28	XX	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	86
29	L	4	4	4	1	4	1	2	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	3	2	2	2	4	2	2	86	
30	MA	3	4	3	2	4	2	2	3	4	2	2	1	3	4	3	3	1	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	77
31	LS	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	102	

197	RRM	2	2	1	2	3	3	2	4	4	2	3	2	4	4	3	1	1	2	3	1	4	3	3	2	3	2	2	2	1	81
198	ZF	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	111	
199	ST	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70	
200	IM	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	115	
201	ASF	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105	
202	GS	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	70	
203	DR	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109	
204	KR	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	65	
205	Hai	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	112	
206	EG	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106	
207	NAN	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	105	
208	KR	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65	
209	EL	3	3	4	2	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	107	
210	YP	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	1	67
211	MIL	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	70	
212	A	3	3	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	104	
213	MKD	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	65
214	JYR	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	102	
215	Tira	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	101	
216	ABS	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	2	1	2	62	
217	WE	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	73	
218	FH	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	94	
219	Rzx	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	101	
220	GMM	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	3	1	2	2	70	
221	JS	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	105	
222	SG	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	2	3	90	
223	WH	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76	
224	T.R	2	2	2	2	2	2	2	4	4	1	4	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	90	
225	DH	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	2	95	
226	YL	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	94	
227	RS	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	88	
228	UDA	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	
229	FTM	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	103	

Lampiran 9 Tabulasi Data Skala *Self-compassion* Sebelum Gugur (30 Aitem)

TABULASI DATA SELF-COMPASSION (X)

No	Initial	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	
1	MA	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	3	3	4	
2	SY	1	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	4	3	3	4	
3	RF	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	WG	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	4	2	2	3	3	
5	PRN	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	1	4	
6	BB	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
7	N	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	
8	SM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	S	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	
10	LM	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	
11	MI	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	
12	SRH	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	1	3	4	4	2	3	3	
13	FR	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	1	3	1	2	4	4	3	2	4	4	
14	M	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
15	ZN	2	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
16	SB	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	
17	RAM	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
18	RN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
19	RK	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	1	4	4	
20	SA	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	
21	MF	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	1	4	4	4	4	3	4	
22	MID	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	1	3	2	1	4	2	2	3	2	1	3	2	
23	RM	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	
24	EV	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	
25	MW	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	
26	ADF	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	3	4	4	4	4	4	
27	RT	4	3	4	2	2	1	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	2	2	2	2	3	4	2	3	1	2	
28	XX	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
29	L	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	2	1	4	3	3	4	3	
30	MA	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3
31	LS	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	

164	YP	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4
165	DW	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
166	ZS	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
167	FT	3	2	1	1	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
168	FZ	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
169	RB	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
170	G	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
171	LK	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
172	TW	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
173	SP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
174	BK	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
175	GH	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
176	WT	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
177	MBG	2	2	2	1	2	4	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
178	AR	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	
179	NRI	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
180	DA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
181	AJ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
182	HY	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
183	QM	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
184	FR	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
185	KPS	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
186	MF	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2
187	RAP	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
188	PS	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
189	MAD	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
190	ALT	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
191	YK	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
192	SS	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
193	TR	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
194	PAA	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
195	AMH	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
196	HRA	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3

Lampiran 10 Tabulasi Data Skala *Self-compassion* Setelah Gugur (28 Aitem)

TABULASI DATA SELF-COMPASSION (X)

No	Initial	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	TOTAL	
1	MA	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	3	4	42	
2	SY	1	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	4	3	4	76	
3	RF	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74	
4	WG	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	4	2	2	3	77	
5	PRN	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	107	
6	BB	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	68
7	N	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	79	
8	SM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71
9	S	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	68	
10	LM	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	99	
11	MI	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	86	
12	SRH	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	3	97	
13	FR	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	1	3	1	4	4	3	2	4	82	
14	M	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
15	ZN	2	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	60
16	SB	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	97	
17	RAM	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
18	RN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
19	RK	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	103
20	SA	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	101	
21	MF	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107
22	MID	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	1	3	2	1	4	2	3	2	1	2	67	
23	RM	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	80
24	EV	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94
25	MW	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	74
26	ADF	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	103	
27	RT	4	3	4	2	2	1	4	4	4	3	3	4	3	4	2	2	3	4	2	3	1	2	2	3	4	2	3	2	79	
28	XX	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	73
29	L	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	2	1	4	3	3	3	92	
30	MA	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	73
31	LS	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	4	71	

98	MAH	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	72		
99	MHBA	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	89			
100	KRS	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82		
101	DM	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	96		
102	DR	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	53		
103	ZK	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	45		
104	TRZ	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	4	3	4	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	4	2	50		
105	CAF	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	93			
106	JAR	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	48		
107	YM	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	93			
108	AM	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	47	
109	RR	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87		
110	FD	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	91			
111	FS	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89		
112	PR	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	97		
113	MF	2	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	3	3	4	92			
114	SDF	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	57		
115	DK	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	101	
116	ARP	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	92	
117	SSM	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	49	
118	ASH	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
119	APM	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
120	FJ	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	87		
121	CMS	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
122	Putri	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
123	USR	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	57
124	TR	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	93	
125	J	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	92	
126	Gk	2	2	2	2	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	62	
127	F	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	45
128	OPI	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	92		
129	TZM	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
130	RU	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	92	

Lampiran 11 Uji Daya Beda Aitem Skala *Loneliness* (Tahap I)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.968	.968	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	86.63	440.147	.700	.967
VAR00002	86.65	439.498	.687	.967
VAR00003	86.37	441.345	.576	.968
VAR00004	86.96	437.596	.712	.967
VAR00005	86.53	439.977	.693	.967
VAR00006	86.82	445.541	.497	.968
VAR00007	86.90	436.895	.748	.967
VAR00008	86.39	436.426	.657	.968
VAR00009	86.33	439.093	.613	.968
VAR00010	86.88	435.245	.767	.967
VAR00011	86.65	438.690	.675	.968
VAR00012	86.91	435.283	.786	.967
VAR00013	86.72	432.003	.790	.967
VAR00014	86.45	440.841	.616	.968
VAR00015	86.49	432.843	.777	.967
VAR00016	86.90	449.004	.376	.969
VAR00017	86.86	437.448	.665	.968
VAR00018	86.77	432.856	.784	.967
VAR00019	86.79	437.139	.773	.967
VAR00020	86.57	441.858	.572	.968
VAR00021	86.74	438.396	.673	.968
VAR00022	86.94	437.433	.728	.967
VAR00023	86.86	440.154	.712	.967
VAR00024	86.82	437.258	.730	.967

VAR00025	86.82	439.927	.652	.968
VAR00026	87.01	440.382	.651	.968
VAR00027	86.38	443.238	.524	.968
VAR00028	86.91	434.490	.795	.967
VAR00029	86.76	441.612	.646	.968
VAR00030	86.88	435.298	.784	.967
VAR00031	86.77	434.105	.769	.967
VAR00032	86.42	464.660	-.045	.971
VAR00033	86.68	433.175	.732	.967
VAR00034	86.67	436.723	.703	.967
VAR00035	86.84	438.919	.742	.967
VAR00036	86.71	428.987	.804	.967



Lampiran 12 Uji Daya Beda Aitem Skala *Self-compassion* (Tahap I)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.975	.975	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	78.11	362.933	.793	.974
VAR00002	78.05	358.901	.826	.974
VAR00003	78.00	361.741	.742	.975
VAR00004	78.02	362.079	.737	.975
VAR00005	78.15	357.319	.830	.974
VAR00006	78.05	356.363	.848	.974
VAR00007	77.81	359.807	.791	.974
VAR00008	78.15	360.176	.821	.974
VAR00009	78.02	362.769	.760	.975
VAR00010	78.12	360.814	.768	.975
VAR00011	78.13	357.736	.835	.974
VAR00012	78.09	363.467	.727	.975
VAR00013	78.03	359.216	.811	.974
VAR00014	78.01	360.721	.752	.975
VAR00015	78.11	359.871	.844	.974
VAR00016	78.30	364.451	.707	.975
VAR00017	78.21	356.776	.793	.974
VAR00018	78.25	358.067	.821	.974
VAR00019	78.24	358.526	.820	.974
VAR00020	78.20	358.883	.803	.974
VAR00021	78.37	360.126	.769	.975
VAR00022	78.26	361.678	.780	.974
VAR00023	78.39	361.064	.740	.975
VAR00024	78.54	378.597	.238	.977
VAR00025	78.25	360.809	.739	.975

VAR00026	78.12	360.248	.787	.974
VAR00027	78.27	362.535	.790	.974
VAR00028	78.32	363.328	.696	.975
VAR00029	78.13	380.256	.202	.977
VAR00030	78.20	357.457	.744	.975



Lampiran 13 Uji Daya Beda Aitem Skala *Loneliness* (Tahap II)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.971	.971	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	83.86	440.912	.704	.970
VAR00002	83.88	440.219	.692	.970
VAR00003	83.60	442.190	.577	.971
VAR00004	84.18	438.436	.714	.970
VAR00005	83.75	440.887	.693	.970
VAR00006	84.04	446.383	.498	.971
VAR00007	84.13	437.756	.749	.970
VAR00008	83.61	437.326	.656	.970
VAR00009	83.56	439.985	.613	.970
VAR00010	84.11	435.988	.771	.970
VAR00011	83.88	439.528	.677	.970
VAR00012	84.14	436.103	.788	.970
VAR00013	83.95	432.895	.790	.970
VAR00014	83.68	441.672	.618	.970
VAR00015	83.72	433.697	.777	.970
VAR00016	84.13	449.848	.378	.972
VAR00017	84.09	438.280	.666	.970
VAR00018	84.00	433.769	.783	.970
VAR00019	84.02	438.082	.771	.970
VAR00020	83.80	442.834	.570	.971
VAR00021	83.97	439.156	.677	.970
VAR00022	84.17	438.336	.728	.970
VAR00023	84.09	441.038	.712	.970
VAR00024	84.05	438.143	.730	.970
VAR00025	84.05	440.744	.654	.970

VAR00026	84.23	441.148	.655	.970
VAR00027	83.60	444.240	.521	.971
VAR00028	84.13	435.438	.793	.970
VAR00029	83.99	442.507	.646	.970
VAR00030	84.11	436.237	.783	.970
VAR00031	83.99	435.003	.769	.970
VAR00032	83.91	433.946	.735	.970
VAR00033	83.90	437.653	.702	.970
VAR00034	84.06	439.888	.740	.970
VAR00035	83.94	429.945	.802	.969



Lampiran 14 Uji Daya Beda Aitem Skala *Self-compassion* (Tahap II)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.979	.979	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	73.07	348.648	.799	.978
VAR00002	73.00	344.798	.829	.978
VAR00003	72.95	347.485	.748	.978
VAR00004	72.97	347.831	.743	.978
VAR00005	73.10	343.203	.833	.978
VAR00006	73.00	342.345	.850	.978
VAR00007	72.76	345.681	.794	.978
VAR00008	73.11	346.054	.824	.978
VAR00009	72.97	348.555	.764	.978
VAR00010	73.07	346.633	.772	.978
VAR00011	73.08	343.612	.839	.978
VAR00012	73.04	349.272	.729	.978
VAR00013	72.98	345.019	.817	.978
VAR00014	72.96	346.574	.755	.978
VAR00015	73.06	345.837	.844	.978
VAR00016	73.26	350.345	.706	.978
VAR00017	73.16	342.751	.794	.978
VAR00018	73.20	344.143	.818	.978
VAR00019	73.19	344.561	.818	.978
VAR00020	73.15	344.960	.800	.978
VAR00021	73.32	346.265	.763	.978
VAR00022	73.21	347.743	.775	.978
VAR00023	73.34	347.119	.737	.978
VAR00024	73.20	346.902	.735	.978
VAR00025	73.07	346.260	.785	.978

VAR00026	73.22	348.568	.785	.978
VAR00027	73.27	349.381	.691	.979
VAR00028	73.15	343.386	.746	.978



Lampiran 15 Uji Normalitas

		Statistics	
		SC	L
N	Valid	352	352
	Missing	0	0
Skewness		-.228	.090
Std. Error of Skewness		.130	.130
Kurtosis		-1.370	-1.387
Std. Error of Kurtosis		.259	.259

Lampiran 16 Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SC * L	Between Groups	(Combined)	110397.488	72	1533.298	21.190	.000
		Linearity	100225.443	1	100225.443	1385.073	.000
		Deviation from Linearity	10172.046	71	143.268	1.980	.000
Within Groups			20188.759	279	72.361		
Total			130586.247	351			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
SC * L	-.876	.768	.919	.845

Lampiran 17 Uji Korelasi

Correlations

		SC	L
SC	Pearson Correlation	1	-.876**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	352	352
L	Pearson Correlation	-.876**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	352	352

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 18 Data Empirik

Statistics

		SC	L
N	Valid	352	352
	Missing	0	0
Mean		75.81	86.42
Std. Error of Mean		1.028	1.149
Median		81.50	84.00
Mode		55 ^a	65
Std. Deviation		19.288	21.556
Variance		372.041	464.660
Range		76	76
Minimum		36	50
Maximum		112	126
Sum		26685	30420

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 19 Kategorisasi Skala *Loneliness*

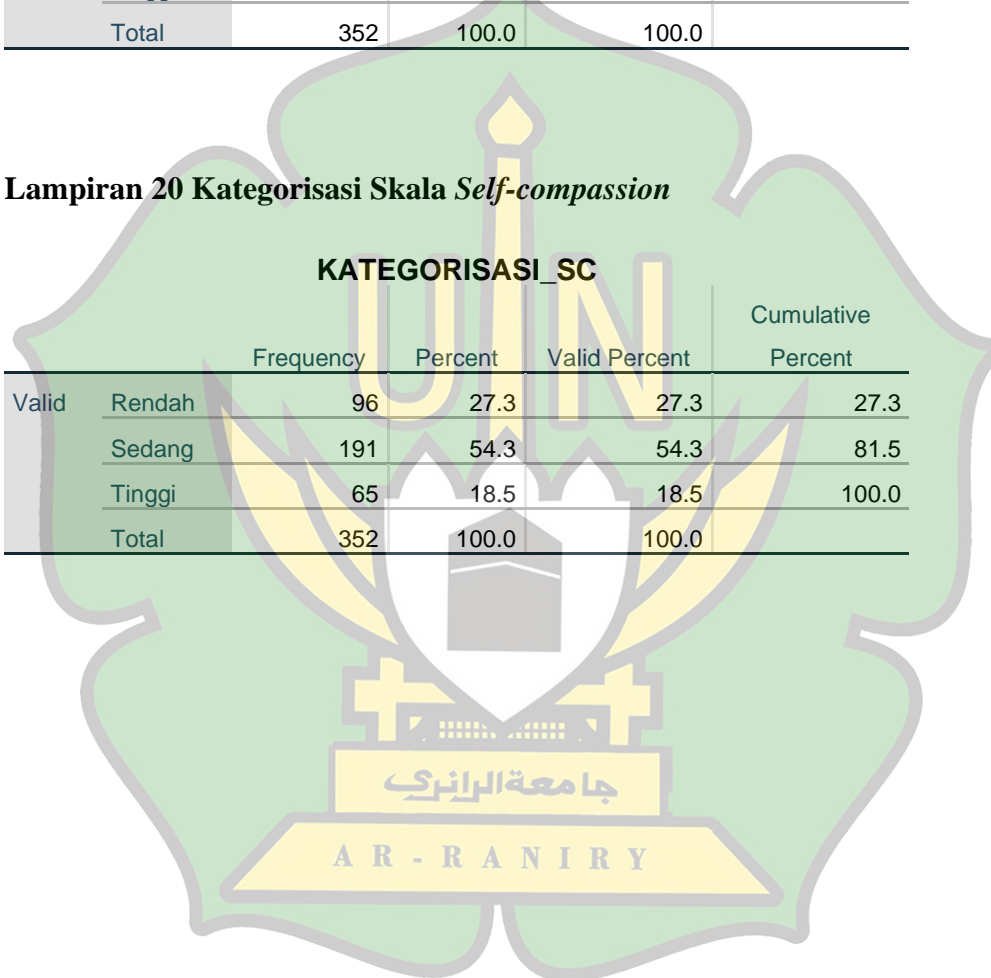
KATEGORISASI_L

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	68	19.3	19.3	19.3
	Sedang	199	56.5	56.5	75.9
	Tinggi	85	24.1	24.1	100.0
	Total	352	100.0	100.0	

Lampiran 20 Kategorisasi Skala *Self-compassion*

KATEGORISASI_SC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	96	27.3	27.3	27.3
	Sedang	191	54.3	54.3	81.5
	Tinggi	65	18.5	18.5	100.0
	Total	352	100.0	100.0	



Lampiran 21 *Quartiles Loneliness*

		L			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	.3	.3	.3
	51	5	1.4	1.4	1.7
	52	4	1.1	1.1	2.8
	53	3	.9	.9	3.7
	54	2	.6	.6	4.3
	55	1	.3	.3	4.5
	56	2	.6	.6	5.1
	57	8	2.3	2.3	7.4
	58	1	.3	.3	7.7
	59	8	2.3	2.3	9.9
	60	6	1.7	1.7	11.6
	61	6	1.7	1.7	13.4
	62	8	2.3	2.3	15.6
	63	4	1.1	1.1	16.8
	64	9	2.6	2.6	19.3
	65	12	3.4	3.4	22.7
	66	6	1.7	1.7	24.4
	67	10	2.8	2.8	27.3
	68	7	2.0	2.0	29.3
	69	8	2.3	2.3	31.5
	70	9	2.6	2.6	34.1
	71	6	1.7	1.7	35.8
	72	3	.9	.9	36.6
	73	3	.9	.9	37.5
	74	2	.6	.6	38.1
	75	4	1.1	1.1	39.2
	76	7	2.0	2.0	41.2
	77	3	.9	.9	42.0
	78	1	.3	.3	42.3
	79	3	.9	.9	43.2
	80	3	.9	.9	44.0
	81	9	2.6	2.6	46.6

82	3	.9	.9	47.4
83	5	1.4	1.4	48.9
84	8	2.3	2.3	51.1
85	6	1.7	1.7	52.8
86	3	.9	.9	53.7
87	2	.6	.6	54.3
88	3	.9	.9	55.1
89	2	.6	.6	55.7
90	8	2.3	2.3	58.0
91	1	.3	.3	58.2
92	2	.6	.6	58.8
93	3	.9	.9	59.7
94	4	1.1	1.1	60.8
95	1	.3	.3	61.1
96	2	.6	.6	61.6
97	1	.3	.3	61.9
99	1	.3	.3	62.2
101	3	.9	.9	63.1
102	8	2.3	2.3	65.3
103	5	1.4	1.4	66.8
104	7	2.0	2.0	68.8
105	9	2.6	2.6	71.3
106	7	2.0	2.0	73.3
107	9	2.6	2.6	75.9
108	7	2.0	2.0	77.8
109	7	2.0	2.0	79.8
110	10	2.8	2.8	82.7
111	7	2.0	2.0	84.7
112	7	2.0	2.0	86.6
113	6	1.7	1.7	88.4
114	3	.9	.9	89.2
115	8	2.3	2.3	91.5
116	9	2.6	2.6	94.0
118	3	.9	.9	94.9
119	6	1.7	1.7	96.6
121	2	.6	.6	97.2
122	1	.3	.3	97.4

123	3	.9	.9	98.3
124	2	.6	.6	98.9
125	2	.6	.6	99.4
126	2	.6	.6	100.0
Total	352	100.0	100.0	



Lampiran 22 Quartiles Self-compassion

		SC			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	.3	.3	.3
	39	1	.3	.3	.6
	40	1	.3	.3	.9
	41	1	.3	.3	1.1
	42	3	.9	.9	2.0
	43	2	.6	.6	2.6
	44	4	1.1	1.1	3.7
	45	5	1.4	1.4	5.1
	46	5	1.4	1.4	6.5
	47	4	1.1	1.1	7.7
	48	4	1.1	1.1	8.8
	49	1	.3	.3	9.1
	50	6	1.7	1.7	10.8
	51	5	1.4	1.4	12.2
	52	2	.6	.6	12.8
	53	5	1.4	1.4	14.2
	54	15	4.3	4.3	18.5
	55	16	4.5	4.5	23.0
	56	15	4.3	4.3	27.3
	57	9	2.6	2.6	29.8
	58	3	.9	.9	30.7
	59	3	.9	.9	31.5
	60	4	1.1	1.1	32.7
	61	3	.9	.9	33.5
	62	7	2.0	2.0	35.5
	63	2	.6	.6	36.1
	64	2	.6	.6	36.6
	65	2	.6	.6	37.2
	66	1	.3	.3	37.5
	67	1	.3	.3	37.8
	68	3	.9	.9	38.6
	69	1	.3	.3	38.9

70	4	1.1	1.1	40.1
71	7	2.0	2.0	42.0
72	2	.6	.6	42.6
73	3	.9	.9	43.5
74	6	1.7	1.7	45.2
75	2	.6	.6	45.7
76	2	.6	.6	46.3
77	2	.6	.6	46.9
78	1	.3	.3	47.2
79	2	.6	.6	47.7
80	5	1.4	1.4	49.1
81	3	.9	.9	50.0
82	2	.6	.6	50.6
83	3	.9	.9	51.4
84	10	2.8	2.8	54.3
85	4	1.1	1.1	55.4
86	5	1.4	1.4	56.8
87	7	2.0	2.0	58.8
88	13	3.7	3.7	62.5
89	11	3.1	3.1	65.6
90	6	1.7	1.7	67.3
91	11	3.1	3.1	70.5
92	12	3.4	3.4	73.9
93	16	4.5	4.5	78.4
94	11	3.1	3.1	81.5
95	15	4.3	4.3	85.8
96	3	.9	.9	86.6
97	11	3.1	3.1	89.8
98	8	2.3	2.3	92.0
99	6	1.7	1.7	93.8
100	2	.6	.6	94.3
101	6	1.7	1.7	96.0
102	1	.3	.3	96.3
103	4	1.1	1.1	97.4
105	1	.3	.3	97.7
106	1	.3	.3	98.0
107	3	.9	.9	98.9

108	1	.3	.3	99.1
109	1	.3	.3	99.4
112	2	.6	.6	100.0
Total	352	100.0	100.0	

