

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA
REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Psikologi Islam
Jurusan Psikologi Islam dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

Seftiani Firdausi

NIM. 19.11.41.020

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKART**

**Dr. GADIS DESLINDA, M.Psi., PSIKOLOG
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Seftiani Firdausi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA

Assalamu'alaikum Warrahamtullah Wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Seftiani Firdausi

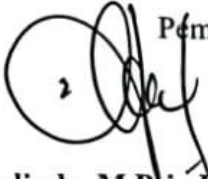
NIM : 191141020

Judul : HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN
LONELINESS PADA REMAJA YANG MEMILIKI
ORANG TUA TUNGGAL

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang Munaqosah Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullah Wabarraktuh

Surakarta, 09 Mei 2023

Pembimbing


Dr. Gadis Deslinda, M.Psi., Psikolog.

NIK. 197502072014012069

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Seftiani Firdausi

NIM : 191141020

Tempat, Tanggal Lahir : Indramayu, 04 September 2001

Program Studi : Psikologi Islam

Jurusan : Psikologi dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Alamat : Karang Bedahan RT 04 RW 02, Desa Cemara,
Kecamatan Cantigi, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat

Judul Skripsi : Hubungan *Self-compassion* Dengan *Loneliness* pada
Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian Pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Surakarta, 17 Mei 2023

Penulis,



(Seftiani Firdausi)

NIM. 191141020

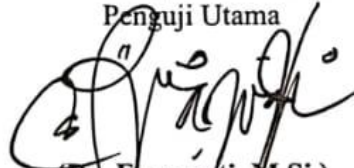
LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA
REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL

Disusun oleh :
Seftiani Firdausi
191141020


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Rabu, 17 Mei 2023
dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Surakarta, 24 Mei 2023

Penguji Utama


(Dr. Ernawati, M.Si.)
NIK. 19820330201701 2 122

Penguji II/Ketua Sidang


(Dr. Gadis Deslinda, M.Psi., Psikolog.)
NIK. 19750207201401 2 069

Penguji I/Sekretaris Sidang


(Vera Imanti, M.Psi., Psikolog.)
NIK. 19810816201701 2 172

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam negeri Raden Mas Said Surakarta



(Prof. Dr. Islah, M.Ag)
NIP. 19730522 200312 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Hasil karya yang bukan sembarang karya, untuk seseorang yang bukan sembarang orang.

Terutama orang tersayang yaitu orang tuaku Allahumma yarham, Kakak-kakak, dan ponakan-ponakanku, dan semua orang yang telah berjasa membantuku. Persembahan hasil karya tangan anakmu dan adikmu kini telah terselesaikan.

Ucapan terimakasih yang tak akan berujung.

Serta untuk diri ini yang mampu berjuang hingga kini. Tetap kuat dan jangan menyerah.

HALAMAN MOTTO

*“Tak Usah Khawatir Tentang Bagaimana Alur Cerita Perjalan duniawimu,
Perankan Saja, Yakinlah, Tuhan Telah Mempersiapkan Hal Baik Untukmu”
-Seftiani Firdausi-*

*“Semua yang sudah menjadi garis takdirmu, tentu akan mencari kemanapun
jalannya pasti menemukan dirimu”
-Ali Bin Abi Thalib-*

ABSTRAK

Seftiani Firdausi. 191141020. HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL. Program studi Psikologi Islam, Jurusan Psikologi Islam dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023.

Remaja yang kurang bersosialisasi dengan baik akan rentan mengalami *loneliness*. Remaja yang memiliki orang tua tunggal akan merasakan sebuah ketidakutuhan dalam satu keluarga yang dirasakan kurangnya kasih sayang, perhatian, dan pengasuhan penuh yang didapatkan. Hal tersebut menimbulkan perasaan terisolasi dan mengalami *loneliness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* and *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12-19 tahun yang memiliki orang tunggal akibat perceraian atau salah satu orang tuanya meninggal yang ada di kota Indramayu. Sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan *purposive sampling* dengan responden sebanyak 100 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Welas Diri (SWD) ($\alpha=0,886$) dan Skala *loneliness* ($\alpha=0,880$). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *Spearman* dengan bantuan *SPSS versi 23 for Windows*.

Hasil Penelitian ini menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,317$, $p=0,001 < 0,05$, dengan persamaan garis regresi $Y = 55,007 - 0,156 X$. Artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai *self-compassion*, maka semakin rendah nilai *loneliness*. begitu sebaliknya, jika nilai *self-compassion* rendah maka nilai *loneliness* semakin tinggi. Hipotesis yang diajukan diterima (H_a) dan H_o ditolak. Artinya Terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

Kata kunci : *Self-compassion*, *Loneliness*, Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal.

ABSTRACT

Seftiani Firdausi. 191141020. RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS IN ADOLESCENTS WITH SINGLE PARENTS. *Islamic Psychology study program, Department of Islamic Psychology and Psychotherapy, Faculty of Ushuluddin and Da'wah State Islamic University Raden Mas Said Surakarta, 2023.*

Adolescents who do not socialize properly will be prone to experiencing loneliness. Adolescents who have single parents will feel an incompleteness in a family that feels a lack of affection, attention, and full care is received. This creates feelings of isolation and loneliness. This study aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness in adolescents who have a single parent.

This study uses a quantitative research method with a correlational approach. The population in this study were adolescents aged 12-19 years who have a single person due to divorce or one of their parents who died in the city of Indramayu. The sample in this study was determined using purposive sampling with 100 respondents. Collecting data in this study used the Self-Compassion scale ($\alpha=0.886$) and the loneliness scale ($\alpha=0.880$). The data analysis technique used is the Spearman correlation technique with the help of SPSS version 23 for Windows.

The results of this study show that the correlation coefficient is $r = -0.317$, $p = 0.001 < 0.05$, with the regression line equation $Y = 55.007 - 0.156 X$. The meaning is that there is a negative and significant relationship between self-compassion and loneliness. This shows that the higher the value of self-compassion, the lower the value of loneliness. and vice versa, if the value of self-compassion is low, the value of loneliness will be higher. The proposed hypothesis is accepted (H_a) and H_o is rejected. This means that there is a negative relationship between self-compassion and loneliness in adolescents who have single parents.

Key words : Self-compassion, Loneliness, Adolescents with Single Parents.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Segala puji atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, serta kemudahan dan kelancaran yang Allah berikan kepada peneliti dalam menyelesaikan amanah dan tanggung jawab yang dipikul. Shalawat serta salam tercurahkan kepada baginda nabi Muhammad SAW.

Atas Keridhoan dan kasih sayang yang Allah berikan kepada peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “hubungan *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal”. Peneliti menyadari tanpa bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak, peneliti tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mudofir, S.Ag., M.d., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Islah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, beserta staf akademik dan non akademik.
3. Ibu Dr. Retno Pangestuti, M.si., Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

4. Bapak Triyono, M.Si, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, atas arahan, dan masukan.
5. Bapak Dr. H. M. Abdul Kholiq Hasan, M.A., M.ED., selaku Dosen Pembimbing Akademik , atas arahan, masukan, motivasi serta nasihat sejak penulis semester awal hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Ibu Dr. Gadis Deslinda, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing, atas bimbingan, masukan, diskusi, nasehat, motivasi, waktu, serta kesabaran selama proses penyusunan skripsi, sehingga saya dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.
7. Ibu Dr. Ernawati, M.Si., selaku dosen penguji utama skripsi. Terima kasih atas kritik, saran, serta nasihat yang membangun yang diberikan kepada penulis.
8. Ibu Vera Imanti, M. Psi., Psikolog, selaku dosen penguji kesatu skripsi. Terima kasih untuk kritik, saran, serta nasihat yang membangun yang diberikan kepada penulis.
9. Seluruh dosen pengajar di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
10. Kepada seluruh pengurus LKSA Abu-hurairah dan Ar-Rahimah Indramayu yang sudah bersedia menerima penulis untuk mengambil data kepada anak didiknya. Semua kemudahan yang diberikan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada Ibu Nurhasanah dan Bapak Sofyana yang paling dirindukan. Walaupun mereka sudah mendahului, penulis yakin mereka bangga dengan anaknya. Dimana semasa hidupnya selalu mendengarkan keluh kesah, tangisan, tawa

bersama mereka, serta doa terbaik yang hingga kini masih Allah kabulkan untuk kelancaran proses kehidupan hingga proses penyusunan skripsi hingga selesai.

12. Kakak-kakakku yayu iim, aa bin, aa cung, yu yanti, aa mimin, mba heni, teteh dedeh, salsa, maura, nopal, dan semua saudara yang telah menjadi *support system* ketika penulis merasa *down*. Atas semua masukan, nasehat, waktu, serta doa terbaik untuk penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman seperjuangan dari awal perkuliahan hingga kita berjuang bersama untuk menyelesaikan skripsi yaitu syifa, ajeng, aniek, dita, nida, fitria. Terimakasih banyak atas kebersamaan kita, sudah mau berjuang bersama, ngeluh bersama, saling menguatkan bersama, tertawa bersama, begadang bersama, dan saling bertukar pikiran juga. Semua kenangan kita tak akan tergantikan teman.
14. Kepada teman KKN 41 & 42, shofti, feбри, fatkhi, dan kiki. Terimakasih banyak atas kenangan yang pernah kita ciptakan.
15. Kepada Aisy teman curhat keluh kesah hingga tangis yang selalu setia mendengarkan semua. Lalu, Eka cucu amanah teman MA dulu yang mau direpotkan ketika pengambilan data. Dan semua teman PIA angkatan 2019, terimakasih atas pengalaman, kenangan, serta kesan dan pesan yang pernah dilalui bersama, sukses terus untuk kita semua.
16. Teruntuk diri saya pribadi, terimakasih atas semua yang pernah dilalui, yang kini masih berjuang tetap kuat dan bertahan dari banyaknya rintangan. Terus berusaha menjadi pribadi yang terus *upgrading* diri dan terus tidak merasa paus

akan segala hal. Selanjutnya selamat menjalani kehidupan yang tentunya masih panjang untuk dilalui.

Terakhir terima kasih untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas semua bantuan dan kesempatan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga Allah membalas semua kebaikan yang diberikan. Akhir kata penulis berharap semoga hasil karya yang masih jauh dari kata sempurna ini bisa memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Warrahamtullahi Wabarrakatuh

Surakarta, 17 Mei 2023
Penulis,

(Seftiani Firdausi)
NIM. 19.11.41.020

DAFTAR ISI

JUDUL	
NOTA DINAS PEMBIMBING	i
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Landasan Teori	12
1. <i>Loneliness</i> (Kesepian)	12
a. Pengertian <i>Loneliness</i>	12
b. Aspek-aspek <i>Loneliness</i>	14
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhii <i>Loneliness</i>	17
2. <i>Self-compassion</i>	18
a. Pengertian <i>Self-compassion</i>	18
b. Aspek-aspek <i>Self-compassion</i>	20
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhii <i>Self-compassion</i>	22
3. Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal	25
a. Pengertian Remaja	25

b. Batasan Usia Remaja	26
c. Remaja dengan Orang tua tunggal	27
B. Telaah Pustaka	27
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	38
B. Identifikasi Variabel	38
C. Definisi Oprasioanal Variabel	39
1. Definisi Oprasioanal Variabel <i>Loneliness</i> (Y)	39
2. Definisi Operasional Variabel <i>Self- Compassion</i> (X)	40
D. Populasi dan Sampel Penelitian	41
1. Populasi	41
2. Sampel	42
E. Teknik Pengumpulan Data	44
1. Alat Ukur <i>Loneliness</i>	44
2. Alat Ukur <i>Self-compassion</i>	45
F. Teknik validitas, Daya Bada item, Dan Reliabilitas	47
1. Uji validitas	47
2. Daya Bada item	48
2. Reliabilitas	49
G. Teknik Analisis Data	49
1. Uji Asumsi.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Orientasi Kancan Penelitian	52
B. Tahapan Penelitian	53
C. Hasil Analisis Data	56
D. Pembahasan	70
E. Keterbatasan Peneliti	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78

B. Saran	78
DAFTAR PUSTKA.....	81
LAMPIRAN.....	85
BIODATA PENULIS	143

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blueprint Skala UCLA Loneliness Scale Version 3</i>	45
Tabel 2 <i>Daftar Skor Skala Likert Untuk Alat Ukur Loneliness</i>	45
Tabel 3 <i>Blueprint Skala Self-Compassion Scale (SCS)</i>	46
Tabel 4 <i>Daftar Skor Skala Likert Alat Ukur Self-Compassion</i>	47
Tabel 5 <i>Distribusi Item Skala Self-compassion Uji Coba</i>	57
Tabel 6 <i>Distribusi Item Skala Loneliness Uji Coba</i>	57
Tabel 7 <i>Distribusi Item Valid dan Item Gugur Skala Self-compassion</i>	58
Tabel 8 <i>Distribusi Item Valid Skala Self-compassion</i>	59
Tabel 9 <i>Distribusi Item Valid dan Item Gugur Skala Loneliness</i>	60
Tabel 10 <i>Distribusi Item Valid Skala Loneliness</i>	61
Tabel 11 <i>Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Self-compassion dan Loneliness</i>	62
Tabel 12 <i>Persebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin</i>	62
Tabel 13 <i>Persebaran Responden Berdasarkan Usia</i>	63
Tabel 14 <i>Persebaran Responden Berdasarkan Tinggal</i>	63
Tabel 15 <i>Persebaran Responden Berdasarkan Alasan Tinggal</i>	64
Tabel 16 <i>Hasil Uji Normalitas</i>	65
Tabel 17 <i>Hasil Uji Linearitas</i>	66
Tabel 18 <i>Hasil Uji Hipotesis</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Kerangka Berfikir</i>	36
Gambar 2 <i>Bukti Permohonan Alat Ukur Loneliness</i>	87
Gambar 3 <i>Bukti Permohonan Alat Ukur Self-compassion</i>	88
Gambar 4 <i>Surat Permohonan Izin Penelitian</i>	141
Gambar 5 <i>Surat Selesai Penelitian</i>	142

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang membutuhkan banyak pikiran dan tenaga dalam menyesuaikan beberapa perubahan yang dialami. Jika mengacu pada teori Erik Erikson, masa remaja merupakan masa pencarian jati diri atau identitas diri yang dimulai dari umur 12-20 tahun. Santrock (2003) mengemukakan bahwa pada masa remaja ini individu akan mengalami beberapa perubahan diantaranya seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosionalnya. Masa remaja memiliki ketegangan emosi pada kondisi baru, sehingga terjadinya ketidakstabilan emosi. Tentunya penting bagi remaja untuk melakukan proses pencarian jati diri pengalaman baru. Sehingga, dari pengalaman-pengalaman tersebut dapat meningkatkan kualitas diri dan mampu bersosialisasi dengan baik dalam kelompok dan masyarakat. Karena ketika kemampuan bersosialisasi itu kurang terjalin dengan baik akan rentan mengalami kesepian (Jauhar, 2019).

Menurut Laursen & Hartl (2013) mengatakan bahwa tingkat kesepian pada remaja akan meningkat karena adanya perubahan-perubahan yang dialami. Dijelaskan juga bahwa faktornya yaitu adanya perubahan dalam hal *relationship* baik pasangan atau pertemanan, perubahan yang menuntun dirinya untuk mandiri, pembentukan identitas diri baik untuk personal dirinya ataupun lingkungannya, dan perubahan-perubahan yang dapat meningkatkan *loneliness*

pada remaja tersebut. Sebagian orang ada yang merasakan dirinya mengalami *loneliness* saat ia berada di keramaian, sebaliknya ketika sedang sendiri ia tidak merasakan *loneliness*. Karena Kesepian hadir sesuai persepsi kita dalam menanggapi berbagai situasi dan dapat dialami oleh semua usai, tidak terkecuali pada remaja yang hanya tinggal dan hidup bersama orang tua tunggal. Menurut Santrock (2003) tingkat *loneliness* paling tinggi atau rentan terjadi pada remaja. Dapat diketahui bahwa *loneliness* menurut Cherry (2003) adalah perasaan yang secara umum dapat terjadi kepada seseorang yang sebenarnya perasaan tersebut kompleks dan unik.

Menurut Surya (2021) dalam penelitiannya bahwa *loneliness* disebabkan karena adanya komunikasi yang kurang terjalin dan cenderung bermasalah. Terutama interaksi antara orang tua dan anak remaja dimana akan mempengaruhi keterlibatan atau kedekatan yang terjalin dalam suatu keluarga. Remaja tentunya ingin merasakan kepuasan dalam berinteraksi dengan orang tuanya. Dijelaskan dalam penelitian bahwa ketika remaja mengalami kesepian dan merasa tidak bahagia hal itu disebabkan karena tidak adanya kepuasan dalam hal komunikasi dengan orang tuanya. Berkenaan dengan perasaan yang dialami seorang remaja ketika kesepian. Hal tersebut muncul karena perasaan yang tidak nyaman akan suatu hubungan sosial yang diharapkan dirinya. Disebutkan bahwa hal tersebut dapat di lihat berdasarkan bagaimana terjalinya kedekatan anak dengan orang tua.

Djarmiko & Surjaningrum (2003) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kedekatan anak dengan orang tua dapat menjadi faktor protektif dan

juga menjadi faktor resiko yang mengarah pada permasalahan kesehatan mental, seperti terisolasi, kesepian, depresi, serta munculnya gejala somatic lainnya. Dijelaskan pula bahwa ketika kedekatan anak mengarah pada positif dengan orang tuanya. Maka, dapat menimbulkan kesedihan yang mendalam karena kehilangan sosok yang memberikan kebutuhan emosionalnya. Sebaliknya jika anak memiliki kedekatan yang kurang dengan orang tuanya setelah kehilangan. Hal ini akan membuat anak tidak merasa kehilangan sosok orang tuanya. Dengan begitu terdapat perbedaan pengalaman *loneliness* pada remaja terkait kedekatannya. Namun terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa anak yang tidak dekat dengan orang tuanya akan merasa bersalah dan berlarut dalam kesedihan karena muncul penyesalan atas kematian atau kehilangan orang tuanya (Meyer-Lee et al., 2020). Hadirnya perasaan bersalah atas penyesalan tersebut karena tidak memiliki kesempatan dirinya dalam menjalin hubungan yang hangat dengan orang tuanya.

Adapun survei mengenai *loneliness* yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* di Inggris pada Mei tahun 2010 ditemukan bahwa sebanyak 24% merasakan kesepian, dimana subyek berusia 18-34 tahun lebih merasakan kesepian daripada subjek yang berumur >55 tahun (*Mental Health Foundation*, 2010). Adapun penelitian yang dilakukan oleh *Office for National Statistics* (Badan Pusat Statistik di Inggris) menemukan bahwa *loneliness* justru akan menurun ketika memasuki usia 35 tahun hingga 80 tahun. Wahyudi (2018) mengemukakan Data Status Kesehatan Mental Remaja Indonesia pada tahun 2015 yaitu gejala yang paling besar mengenai gangguan kesehatan mental

adalah kesepian sebanyak 1.63 juta remaja. Adapun data yang diterbitkan oleh komisi Jo Cox tahun 2017 tentang kesepian bahwa lebih dari 9 juta orang sering merasa kesepian.

Sejalan dengan fenomena-fenomena di atas, terdapat fenomena lain yang ditemukan oleh peneliti berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara. Wawancara dilakukan pada 1-2 Oktober 2022 kepada remaja yang memiliki orang tua tunggal sebanyak 3 dengan 2 remaja yang salah satu orang tuanya meninggal dan 1 remaja dengan orang tua bercerai. Berdasarkan hasil wawancara yakni LH dengan orang tua tunggal akibat meninggal. LH merasa kesepian hampir setiap hari dan hal ini membuat dirinya merasa terganggu ketika bersosialisasi walaupun disekelilingnya ramai. Tetapi LH tetap merasakan *loneliness* (LH, W1, 1 Oktober 2022). Remaja berinisial C yang mengalami kesepian semenjak ayahnya meninggal. Semakin bertambahnya usia, remaja C merasa komunikasi antara keluarga semakin menurun. Karena sudah sibuk masing-masing. Hal tersebut yang membuat dirinya mengalami kesepian (C, W2, 1 Oktober 2022).

Sejalan dengan informasi yang didapatkan pada penelitian Savitri & Rahmahana (2009) menyebutkan bahwa remaja akan mengalami kesepian karena kurangnya komunikasi dengan orang tua tunggal. Bersamaan dengan tersebut remaja berinisial U mengalami kesepian ketika dihadapkan bahwa orang tuanya memutuskan untuk bercerai. Remaja U merasa dirinya tidak diizinkan untuk merasakan keluarga yang harmonis. Akibatnya ia merasa sulit tidur dan membuat dirinya *overthinking* dengan memikirkan bahwa jika semua

lengkap ia tidak akan merasakan kesepian (U, W3, 2 Oktober 2022). Sejalan juga dengan penelitian Laili (2021) bahwa ketika individu merasakan *overthinking* mereka akan mempertanyakan dan menghakimi dengan pemikiran “bagaimana jika” dan “seharusnya”.

Keluarga merupakan unit terkecil dalam lingkungan masyarakat dimana satu unsur yang penting dalam kehidupan individu. Menurut Yusuf (2004) menyatakan bahwa fungsi keluarga dilihat dari kacamata psikologis adalah memberikan rasa aman dan nyaman, pemberi kebutuhan penuh, adanya komunikasi yang terjalin secara positif dan afektif. Suprihatin (2018) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan baik merupakan remaja yang mendapatkan kasih sayang, keharmonisan, dan perhatian penuh, dari keluarganya khususnya orang tuanya.

Setiap orang pasti menginginkan memiliki hubungan keluarga yang harmonis, hangat dan tentunya utuh. Keutuhan keluarga merupakan struktur keluarga yang lengkap, meliputi figur ayah dan ibu. Tetapi tidak semua orang dapat merasakan keutuhan keluarga tersebut. Seperti faktor perceraian atau kematian salah satu orang tua. Kondisi tersebut umum disebut pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Penelitian Savitri & Rahmahana (2009) menjelaskan bahwa faktor ketidakutuhan keluarga akan mempengaruhi perkembangan sosial anak. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa dari pengasuhan remaja yang memiliki orang tua tunggal ditemukan lebih banyak memiliki masalah psikososial dari pada remaja dengan orang tua utuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Wardani & Septianingsih (2016) menjelaskan bahwa munculnya perasaan *loneliness* dikarenakan tidak adanya figur kasih sayang yang dalam dari pasangan atau lawan jenis ataupun keluarga. Setiap individu memiliki perjalanan hidup yang berbeda, seperti halnya kondisi yang mengharuskan dirinya berpisah dari orang tuanya dengan menjadi anak yatim, piatu, yatim-piatu, dan ditelantarkan. Bahkan sebagian dari mereka mengharuskan untuk tinggal di panti asuhan atau yayasan rumah yatim. Hal ini bisa sebabkan karena faktor ekonomi karena ditinggal salah satu orang tua yang akibatnya muncul permasalahan-permasalahan sosial lainnya.

Rumah yatim merupakan suatu lembaga sosial-pendidikan dalam membentuk dan merawat anak-anak yang kehilangan orang tua, baik tunggal maupun keduanya. Mereka akan mendapat perawatan dan pengasuhan oleh pengasuh yang menggantikan peran orang tua dalam menjaga, memberikan perhatian, bimbingan dan membentuk kepribadian yang bertanggung jawab dan berguna nanti untuk masyarakat. Adapun fenomena yang terjadi pada remaja yang diasuh di rumah yatim yaitu adanya ketimpangan pada peran pengasuh yang tidak dapat menggantikan orang tua seutuhnya. Pengasuh tentu harus membagi perhatiannya kepada anak asuh lainnya. Hal inilah bahwa kelekatan orang tua berpengaruh pada pertumbuhan psikologisnya. Adapun Penelitian Hadiani & Eryani (2020) menjelaskan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dari remaja yang tinggal dengan orang tuanya.

Prihatiningsih (2012) mengungkapkan bahwa remaja dengan orang tua tunggal akibat perceraian rentan terjadi emosi negatif seperti mudah marah, mengalami masalah pada psikologisnya yaitu perasaan terluka atau trauma, membentak orang tua, muncul perasaan terabaikan dan menurunnya perasaan cinta yang diberikan secara terus-menerus. Sejalan dengan penelitian Masi (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 63% remaja kesepian yang disebabkan oleh perceraian. Masi (2021) meneliti juga kepada remaja dengan orang tua meninggal, bahwa sebanyak 85% remaja mengalami dampak psikologis. Seperti; sedih, kehilangan sosok yang berarti dari hidupnya, dan merasa kesepian. Hal ini selaras dengan pernyataan Papalia, olds, dan Feldman (2008) bahwa individu yang merasa kehilangan orang terkasihnya akan berdampak pada psikologis yang berbeda-beda. Seperti, kesepian, kehilangan harapan hidup, dan takut. Bahkan perasaan kehilangan yang tidak diharapkan tersebut mempengaruhi intimasi dirinya dengan keluarga yang akhirnya dapat menyebabkan kesepian.

Kasus remaja dengan orang tua tunggal pada penelitian Bule (2019) tentu membuat remaja akan menunjukkan sebagai sosok individu yang mandiri. Sementara secara umum remaja yang lain tentu masih ingin mendapatkan perhatian dan kehangatan dari orang tua secara utuh. Hal inilah yang menyebabkan individu mengalami krisis identitas dan hingga akhirnya ia merasa kesepian. Menurut Killen, dkk mengatakan Individu yang merasa *loneliness* akan termotivasi untuk mengisi kekosongan dengan cara yang negatif. Seperti, *substance abuse* (narkotik, alkohol, dan rokok), *workaholic*,

pola makan yang buruk, dan percobaan bunuh diri. Bahkan menimbulkan rasa malu, munculnya rasa iri dan juga kritik negatif hingga sulit untuk menerima keadaan. Dikatakan oleh Hudria et al., (2021) ketika kematian atas orang tuanya, tentu status sosial yang didapatkannya sebagai anak yatim dapat menambah beban psikologisnya.

Hal ini yang perlu dilakukan remaja tersebut perlahan-lahan melakukan pengurangan terkait hal-hal negatif yang membuat kesepian itu muncul. Salah satu caranya adalah menghadirkan rasa menerima dalam setiap permasalahan yang dihadapi, dan melihat bukan dari berbagai perspektif. Demikian individu mampu mengasihani diri, bersikap baik, lebih peduli dan tidak menyalahkan diri sendiri. Hal ini mengenai konsep mengasihani diri dikenal dengan *self-compassion*. *Self-compassion* menurut Neff (2003) mendefinisikan sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup. Baik kekurangan serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Akin (2010) menyatakan bahwa fungsi *self-compassion* adalah sebagai strategi proses adaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan.

Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *self-criticism*, depresi, kecemasan, *ruminatio*n dan *thought suppression*. *Self-compassion* juga memiliki hubungan pada hubungan sosial, *emotional intelligence*, *self determination*, *interpersonal cognition distortion* dan *submissive behaviour* (Susanti, 2019). Neff, dkk

(2007) mengatakan bahwa *self-compassion* bukan hanya fokus pada penyelesaian emosi saja, tetapi ia juga menjadikan individu melupakan masalah yang dihadapi dan mendorong individu untuk membuat perubahan yang positif untuk dirinya.

Hal ini dapat disimpulkan *self-compassion* adalah sebuah kemampuan yang dapat dibutuhkan setiap orang. sehingga ketika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi ia akan terhindar dari rasa kesepian dan akan lebih menerima keadaan dirinya. Individu tidak akan mudah untuk menyakiti dirinya, tidak merasa sendiri dan lebih menghargai setiap pengalaman-pengalaman yang dihadapi dengan baik. Adapun penelitian yang dilakukan Akin (2010) terhadap mahasiswa Turki menemukan bahwa terdapat 3 aspek positif dalam *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness*. dan 3 aspek negatif berhubungan secara positif dengan *loneliness*. Dari penelitian Akin bahwa *self-compassion* membantu mengurangi *loneliness* pada individu. Adapun penelitian lain yaitu Hidayati (2015) menemukan bahwa hasil penelitian tersebut tidak ada hubungan yang signifikan.

Berdasarkan dari uraian diatas, Peneliti tertarik untuk melakukan kajian ilmiah lebih lanjut tentang hubungan *self-compassion* terhadap *loneliness*. Hal ini dari hasil penelitian Hidayati tersebut menunjukkan tidak adanya hubungan *self-compassion* terhadap *loneliness* maka berharap adanya hubungan yang signifikan. Penelitian ini, peneliti berfokus pada *loneliness* dan *self-compassion* pada subjek remaja yang memiliki orang tua tunggal akibat perceraian atau kematian. Demikian, peneliti menjadikan judul penelitian dengan “hubungan

self-compassion dengan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan pada penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut

1. Remaja yang mengalami *loneliness* (kesepian) disebabkan oleh kondisi keluarga yang sudah tidak utuh akibat perceraian atau salah satu orang tua meninggal.
2. Kurangnya kedekatan remaja dengan orang tua tunggalnya.
3. Kesedihan akibat orang tua meninggal atau kecewa akibat perceraian orang tuanya yang berlarut dialami oleh remaja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat ditentukan Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diajukan, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya pada psikologi sosial. Terutama berkaitan dengan hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal

2. Manfaat Praktis

a. Bagi orang tua

Diharapkan mampu mendorong anak remajanya dengan memberikan kehangatan dengan penuh kasih sayang dan dapat sepenuhnya menyayangi diri sendiri. Mampu mendorong keterlibatan orang tua pada remaja agar remaja terhindar dari rasa kesepian.

b. Bagi Remaja

Diharapkan Remaja agar mampu meningkatkan dan menggali potensi diri dan yakin akan rasa kesepian yang dirasa hanya muncul karena perasaan subjektif belaka sehingga dapat terhindar dari *loneliness* (kesepian).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan informasi dan menganalisa yang dapat digunakan dalam penelitian serupa pada kondisi dan fenomena yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *loneliness* (kesepian).

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. *Loneliness* (kesepian)

a. Pengertian *Loneliness*

Menurut Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan *loneliness* sebagai reaksi atau interpretasi emosional dan kognisi seseorang yang tidak bahagia yang disebabkan karena hasrat hubungan akrab tetapi individu tersebut tidak dapat mencapainya. Diartikan sebagai adanya keinginan individu yang merasa tidak bahagia atas reaksi emosionalnya terhadap hubungan yang tidak sesuai dan tidak tercapai. Adapun menurut Suardiman (2016) mengatakan bahwa *loneliness* yakni perasaan terisolasi, terasingkan, terpencil dari orang yang hal ini dikarenakan adanya perasaan berbeda dengan orang lain. Pendapat tersebut diartikan bahwa kesiapan yang hadir diakibatkan karena berkurangnya kontak sosial dan perasaan hilangnya perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial. Sehingga, ia menarik diri dari sosialnya.

Perlman & Peplau (1998) mengatakan bahwa kesepian merupakan pengamalan subjektif yang membuat ketidaknyamanan seseorang yang dapat mempengaruhi sehingga mengalami penurunan secara drastis terkait kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang. Adapun menurut Russel (1996) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami *loneliness* ditunjukkan dengan adanya perasaan sedih, murung, tidak semangat, dan

tidak berharga yang membuat individu kesulitan untuk memiliki hubungan sosial dengan orang lain. Pernyataan tersebut individu yang merasakan *loneliness* akan mempengaruhi psikologisnya. Dan ketika menjalin hubungan dengan sosialnya merasa kesulitan dan berbeda dengan individu yang tidak merasa *loneliness* (kesepian).

Beck, dan Young (dalam Peplau & Perlman, 1982) membagi perasaan kesepian menjadi tiga jenis, yaitu:

1. Kesepian kronis (*chronic loneliness*), terjadi ketika individu setelah jangka waktu bertahun-tahun tidak mampu untuk meningkatkan relasi sosial yang menyenangkan hati. Kesepian ini bersifat permanen dan biasanya diakibatkan karena orang lain, dan sulit untuk dihilangkan.
2. Kesepian situasional (*situational loneliness*), terjadi ketika individu mengalami perubahan besar mengenai hidupnya yang mengakibatkan stres. Seperti perubahan struktur keluarga yaitu orang tua bercerai atau meninggal dunia, kematian pasangan hidup, kematian anak, dan lain-lain.
3. Kesepian transien (*transient loneliness*), kesepian ini biasa terjadi pada setiap individu yang berlangsung secara singkat dan tidak membekas atau mendalam. Hal ini biasa disebabkan lingkungan dan bersifat tidak permanen atau cepat hilang.

Menurut Gierveld (1998) mengatakan bahwa kesepian sebagai situasi yang muncul akibat kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain yang tidak diterima olehnya. Situasi ini termasuk pada situasi ketika jumlah hubungan yang dijalani lebih kecil daripada yang diinginkan, dan juga

belum memahami makna terkait apa yang menjadi keinginannya. Menurut Sears (2000) mendefinisikan bahwa kesepian diartikan pada kegelisahan subjektif yang dirasakan pada saat hilangnya ciri-ciri penting dalam suatu hubungan. Dalam artinya hilangnya ciri-ciri ini dilihat dari kuantitas perteman yang berkurang dari apa yang diinginkan. sedangkan dari segi kualitasnya ia merasa sosialnya dangkal atau kurang memuaskan dibanding dengan ekspektasi dirinya.

Berdasarkan pengertian *loneliness* di atas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah Suatu respon yang muncul akibat adanya ketidaksesuaian terhadap hubungan sosial yang diharapkan individu. Hal ini bersifat subjektif oleh individu yang mengalami kesepian dengan menunjukkan adanya perasaan sedih, murung, dan adanya kesulitan dirinya dalam hubungan sosialisasi.

b. Aspek-Aspek *Loneliness* (Kesepian)

Para ahli memiliki sudut pandang yang berbeda dalam memandang apakah seseorang mengalami *loneliness* atau tidak. Adapun pendapat Russell (1996) mengenai aspek-aspek *loneliness* diantaranya sebagai berikut:

1) *Personality* (Kepribadian)

Aspek *Personality* merupakan *loneliness* yang ada pada individu dapat dilihat pada beberapa bentuk dan suasana hati yang menentukan individu dalam melihat karakteristik perilaku dan cara berpikirnya pada

saat mengalami kesepian. Contohnya ketika individu yang memiliki kepribadian introvert dimana memiliki karakteristik individu yang sungkan untuk bersosialisasi dan memiliki hubungan yang banyak yang hal ini mengarah pada lebih merasakan *loneliness*.

2) *Social desirability* (Keinginan sosial)

Aspek *Social desirability* merupakan *loneliness* yang berkaitan dengan kebutuhan atau keinginan dalam menjalin hubungan sosial dan mendapatkan apa yang diharapkan oleh individu.

3) *Depression* (Depresi)

Aspek *Depression* merupakan *loneliness* yang berhubungan dengan munculnya perasaan sedih, murung, lelah, adanya perasaan tidak berharga, dan hadirnya tekanan-tekanan yang dapat mengakibatkan munculnya gejala-gejala depresi.

De jong gierveld mengembangkan teori Weiss pada tahun 1973 yang membagi dua dimensi *loneliness*, yakni kesepian emosional dan kepekaan sosial. Komponen kesepian Menurut Weiss, yaitu:

1) Kesepian emosional

Kesepian emosional adalah kesepian yang diakibatkan karena kurangnya hubungan intim atau keterikatan emosional yang dekat, misalnya kehilangan orang tua baik ayah ataupun ibu. Karakteristik kesepian emosional menurut Gierveld and Tilburg yaitu hadir perasaan kosong yang mendalam, serta perasaan ditinggalkan (Susanti, 2019).

Ketika Individu kekurangan dalam hubungan atau kelekatan orang tua kepada anak atau sebaliknya. Maka, akan menyebabkan individu mengalami kesepian emosional. Kesepian emosional juga menyebabkan rasa kesendirian, kecemasan, depresi, peka yang tinggi, merasa ditinggalkan atau tak dianggap, hingga menyebabkan ketakutan tanpa sebab. Weiss menyebutkan bahwa kesepian emosional memiliki efek yang lebih serius daripada kesepian sosial.

2) Kesepian sosial

Kepekaan sosial adalah sebab dari hilangnya kontak yang lebih luas atau kurangnya hubungan terkait teman dan lingkungan sekitar. Seperti, individu yang pindah ketempat baru yang mana ia belum mengenal masyarakatnya dan lingkungannya. Weiss (dalam Susanti, 2019) mengaitkan kesepian sosial dengan afiliasi. Afiliasi digambarkan sebagai hubungan sosial, seperti persahabatan dan hubungan kerja. Ketika kurang ya afiliasi yang dimaksud tersebut akan memicu hadirnya perasaan kesetiaan sosial. Hingga mengakibatkan perasaan cemas dan depresi.

Kepekaan sosial memotivasi orang untuk mencari kegiatan dan berpartisipasi dalam kelompok, tetapi juga dapat menimbulkan penyimpangan perilaku seperti *self-talk* dan mengkonsumsi alkohol (Weiss dalam Susanti, 2019).

Berdasarkan pendapat mengenai aspek *loneliness* diatas, peneliti mengacu pada pemaparan Russell untuk dijadikan aspek pada penelitian

ini. Aspek tersebut terdiri dari tiga aspek yaitu *Personality* (Kepribadian), *Sosial desirability* (Keinginan sosial), dan *Depression* (Depresi). Alasan peneliti memilih Aspek kesepian Russell (1996) karena hingga saat ini masih digunakan sebagai acuan penelitian yang berkaitan dengan *loneliness*.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness* (Kesepian)

Faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness* menurut Peplau & Perlman (1982) yaitu:

1) Faktor-faktor Pemicu

Faktor pemicu adalah adanya perubahan dalam hubungan sosial seseorang yang sebenarnya, sehingga hubungan sosial yang dijalankan orang tersebut jauh dari apa yang diharapkannya. Faktor-faktor pemicu antara lain:

- a) Berakhirnya suatu hubungan dekat seperti kematian, perceraian, dan putus cinta.
- b) Pemisahan fisik dari keluarga dan teman-teman.
- c) Perubahan status seperti kepergian anak karena menikah, pension, pengangguran, bahkan promosi jabatan yang dapat mengurangi kontak sosial.
- d) Kurangnya kualitas dan kepuasan dari hubungan sosial.
- e) Perasaan tidak diterima oleh teman sebaya (Hurlock dalam susanti, 2019).

f) Kesepian juga dapat dipicu saat harapan seseorang dari kontak sosial meningkat, namun perubahan sosial yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan.

2) Faktor-faktor yang Mempertahankan

Karakteristik individu yang membuat seseorang sulit untuk membangun atau mempertahankan hubungan yang memuaskan dapat meningkatkan kemungkinan kesepian. Karakteristik ini mempengaruhi kesepian dalam beberapa cara, yaitu:

- a) Karakteristik yang mengurangi keinginan sosial seseorang dapat membatasi kesempatan untuk memiliki hubungan sosial.
- b) Karakteristik dapat mempengaruhi kepribadian seseorang.
- c) Kualitas pribadi menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap perubahan atau hubungan sosial yang dicapai. Serta pengaruh pada seberapa efektif orang tersebut dalam menghindari, meminimalkan atau mengurangi kesepian.

2. *Self-Compassion*

a. **Pengertian Self-Compassion**

Menurut Neff (2011) *self-compassion* merupakan kondisi dimana individu dapat memberikan pemahaman pada diri individu tersebut. pemahaman tersebut ketika kita mengalami penderitaan, membuat kesalahan atau menghadapi kegagalan dan tidak menghakimi kekurangan atau kegagalan tersebut dan menerimanya dengan lapang dada serta

membawanya ke arah yang lebih positif. Ia juga mengatakan bahwa *self-compassion* yaitu memberi pengertian dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan, tetapi jangan menilai dengan negatif, dan tidak terlalu banyak mengkritik diri sendiri atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan.

Menurut Sheperd & cardon (2009) memberikan perspektif bahwa *self-compassion* tersebut diinterpretasikan bagi setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam meregulasi emosi-emosi negatif untuk belajar dari pengalaman akan kegagalan. Neff menyatakan bahwa *self-compassion* bagaimana seseorang dapat mengembangkan rasa kasih sayang untuk diri sendiri dan orang lain. Fungsi dari *self-compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010).

Self-compassion merupakan sebuah tindakan atau sikap yang memberikan perhatian dan kebaikan kepada diri sendiri ketika sedang menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup maupun kekurangan yang ada pada dirinya. Dapat diartikan juga bahwa penderitaan, kegagalan, kekecewaan. Adapun kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia. Neff (2011) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion*, maka ia akan dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan juga dapat menerima diri secara apa adanya,

dan juga *self-compassion* dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi.

Individu dengan *self-compassion* tidak mudah untuk menyalahkan dirinya sendiri. Bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Karena individu yang memiliki *self-compassion* dapat memberi perlakuan untuk dirinya ataupun orang lain secara baik dan memahami ketidaksempurnaan setiap manusia. Hidayati (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi memiliki ciri sebagai berikut:

- 1) Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya
- 2) Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain
- 3) Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Berdasarkan data-data diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan sikap perhatian dan perlakuan diri yang baik serta terbuka dalam menghadapi kesulitan. Sehingga menganggap kesulitan adalah bagian dari setiap kehidupan yang harus dijalani.

b. Aspek-Aspek Self-Compassion

Neff (2011) menyebutkan aspek-aspek mengenai *self-compassion* diantaranya adalah:

a) *Self-kindness versus Self-judgment*

Self-kindness atau berbaik hati pada diri sendiri adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah.

Sebaliknya, *self-judgment* atau menghakimi dan mengkritik diri sendiri adalah ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi.

b) *Sense of Common Humanity versus Isolation*

Sense of common humanity atau rasa kemanusiaan adalah kemampuan individu untuk memahami bahwa semua orang wajar bila berbuat kesalahan dan kegagalan. Individu juga dapat memahami bahwa seluruh orang pasti tidak sempurna dalam menjalani kehidupan.

Sebaliknya, *isolation* atau pengasingan adalah ketika individu memandang ketidaksempurnaan merupakan suatu kegagalan yang hanya dialami oleh dirinya sendiri. Orang yang mengalami *isolation* juga memandang dirinya secara subjektif kesulitan dan kekurangan pribadi sebagai peristiwa yang hanya dialami dirinya.

c) *Mindfulness versus Overidentification*

Mindfulness atau perhatian penuh adalah kemampuan individu untuk menyadari dengan realitas dan situasi saat ini, tanpa menanggapi berlebihan tentang suatu kegagalan atau penderitaan diri sendiri. *Mindfulness* artinya dapat melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif.

Sebaliknya, *overidentification* atau reaksi ekstrim adalah ketika individu tidak dapat seimbang dalam menghadapi suatu permasalahan atau penderitaan sebagai suatu yang tidak nyata dengan melebih-lebihkan penderitaan diri sendiri.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek *self-compassion* diatas, peneliti mengacu pada aspek *self-compassion* yang dijelaskan oleh Neff (2011) untuk dijadikan aspek pada penelitian ini. Aspek tersebut terdiri dari tiga aspek yaitu *Self-kindness versus Self-judgment*, *Sense of Common Humanity versus Isolation*, dan *Mindfulness versus Overidentification*.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

1) Kepribadian

Kepribadian memiliki pengaruh terhadap hadirnya *self-compassion* pada diri individu. Seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*.

- a) *Extraversion* memiliki derajat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menyambung hubungan dengan sesama dan juga dominan terhadap lingkungannya. Seseorang dengan kepribadian *Extraversion* seseorang akan termotivasi dengan adanya tertantang dan menarik diri pada suatu yang baru, sehingga dirinya mudah terbuka dengan dunia luar dan lebih menerima diri sendiri.
- b) *Agreeableness* menitik beratkan pada sifat sosial sehingga sesuatunya dapat memudahkan dan membantu seseorang untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan setiap melihat pengalaman yang buruk merupakan bagian dari kehidupan yang semua orang alami.
- c) *Conscientiousness* berarti berpikir sebelum bertindak dan mengendalikan lingkungan sosial seseorang sehingga dapat mengendalikan diri ketika menghadapi suatu masalah.

2) Usia

Usia dapat dihubungkan dengan dikaitkan dengan teori tahap perkembangan erikson. Yang menyebutkan bahwa manusia akan mencapai pada tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

3) Jenis Kelamin

Neff (2011) mengindikasikan bahwa *self-compassion* cenderung sedikit namun signifikan, lebih rendah perempuan

dibandingkan laki-laki. Hal ini diperjelas oleh fakta juga bahwa perempuan lebih menghabiskan dirinya untuk mengkritik diri dan merenungi segala kekurangan atau hal negatif pada diri mereka dari pada laki-laki.

4) Budaya

Hasil peneliti pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan tingkat *self-compassion*. Markus dan Kitayama mengatakan bahwa Orang Asia dengan budaya kolektif dikatakan memiliki konsep diri yang saling bergantung yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, kasih sayang terhadap orang lain, dan kesesuaian sosial atau keselarasan perilaku dengan orang lain (Susanti, 2019). Individu dengan budaya Barat yang individualistis memiliki konsep diri. Hal ini menekankan bahwa kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam perilaku.

5) Kondisi Keluarga

Keluarga merupakan lapisan pertama bagi lingkungan anak. Tentunya anak akan mendapatkan didikan dan pola asuh pertama dari keluarganya. Oleh karena itu, kondisi keluarga menjadi penting jika terjalin secara harmonis dan utuh karena secara teori akan berpengaruh pada perkembangan anak hingga besar. Neff, Kirkpatrick, dan Rude (2017) mengatakan bahwa perjalanan dalam suatu keluarga seperti adanya dukungan dan perilaku orang tua pada

anak akan berpengaruh pada peran menumbuhkan *self-compassion* dalam dirinya. Diperkuat dengan pernyataan bahwa orang tua memang menjadi role model bagi anaknya, jadi ketika menghadapi masalah, kegagalan, penderitaan seseorang akan cenderung akan menirukan dari apa yang diperlihatkan orang tuanya.

Neff et al., (2007) mengatakan juga bahwa menemukan kritik orang tua dan hubungan orang tua yang memiliki masalah terdapat korelasi negatif dengan perkembangan *Self-compassion* diri remaja. Dan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Hal inilah yang membuat tingkat *self-compassion* yang rendah.

3. Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal

a. Pengertian Remaja

Santrock (2011) mengemukakan bahwa pada masa remaja ini individu akan mengalami beberapa perubahan diantaranya seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosionalnya. Menurut Erikson dalam teori perkembangannya menjelaskan bahwa terdapat delapan tahapan perkembangan dimana masa remaja merupakan tahapan 5 yang rentang usianya dari 12-19 tahun. Pada tahap tersebut disebut dengan *identity versus identity diffusion/role confusion* dimana terjadinya krisis psikososial antara identitas diri dengan kegelisahan identitas. Dikatakan pula bahwa

pada masa remaja tersebut tugas perkembangan yang harus terpenuhi adalah mencari identitas diri, ketika kegagalan dalam mengeksplorasi identitas tersebut maka akan membentuk isolasi diri (Santrock, 2011). Hal tersebut berkaitan dengan kemampuan seorang remaja yang mampu meningkatkan kualitas diri dan mampu bersosialisasi dengan baik dalam kelompok dan masyarakat.

Hurlock mengungkapkan juga bahwa remaja dapat diartikan sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Jannah, 2017).

Hal ini dapat disimpulkan bahwa pengertian remaja merupakan tahapan perkembangan manusia yang harus dilalui setelah masa anak-anak untuk menuju fase dewasa. Fase ini individu akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun biologis, kognitif, dan sosio-emosionalnya. Fase berlangsung dimulai sekitar usia 12 sampai 19 tahun.

b. Batasan Usia Remaja

Menurut WHO menetapkan batasan remaja dengan dua bagian yaitu remaja awal dengan rentang usia 10-14 tahun dan remaja akhir dengan rentang usia 15-20 tahun (Sarwono & Sarlito, 2022). Adapun menurut Para ahli psikologi mengungkapkan bahwa remaja biasa menggunakan batasan usia remaja yang terbagi menjadi tiga, yaitu:

- 1) Masa remaja awal dalam rentang usia dari 12-15 tahun.
- 2) Masa remaja tengah dalam rentang usia 15-18 tahun.

3) Masa remaja akhir dalam rentang usia 18-19 tahun.

Memahami tiga bagian remaja diatas, akan lebih mudah memahami berbagai bagian remaja, termasuk remaja awal, pertengahan, dan akhir (Susanti, 2019).

c. Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal

Remaja yang memiliki orang tua tunggal adalah remaja yang tinggal dengan ayah atau ibu yang disebabkan adanya perubahan struktur keluarga yang tidak utuh akibat perceraian, salah satu orang tua menunggalkan rumah, dan salah satu orang tua meninggal. kondisi inilah yang membuat remaja yang memiliki orang tua tunggal.

B. Telaah Pustaka

Penelitian ini meneliti tentang *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Adapun Beberapa penelitian terdahulu dengan tema yang sama dengan peneliti lakukan diantaranya sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan Surya (2021) dengan judul ‘Hubungan antara keterlibatan orang tua dengan kesepian pada remaja yang tinggal bersama orang tua tunggal’. Subjek penelitian yaitu remaja dengan berusia 18-21 tahun baik laki-laki ataupun perempuan yang berjumlah 108 subjek, dengan karakteristik remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian atau salah satunya meninggal dunia. Hasil penelitian ini menemukan terdapat

hubungan negatif yang signifikan antara keterlibatan orang tua dengan kesepian pada remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal.

Penelitian yang dilakukan Akin (2010) yang berjudul '*self-compassion* dan *loneliness*'. Subjek penelitiannya adalah mahasiswa di Turki yang berjumlah 389 subjek. Hasil penelitian menemukan bahwa *self-compassion* sangat berpengaruh langsung terhadap *loneliness* (kesepian). Didapatkan bahwa 3 aspek positif dalam *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness*, artinya jika individu memiliki skor tinggi pada aspek positif maka tingkat kesepian akan rendah. Sebaliknya jika 3 aspek negatif dalam *self-compassion* berhubungan secara positif dengan *loneliness* tersebut skornya lebih tinggi maka individu cenderung akan merasa kesepian. 3 aspek positif *self-compassion* tersebut adalah *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, sementara 3 aspek negatifnya adalah *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification*.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) dengan judul 'hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* (studi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)'. Subjek penelitian adalah Mahasiswa yang sekolah di UIN Sultan Syarif Kasim Riau T.A 2018/2019 dengan jumlah sampel 380 . Hasil penelitian adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *Loneliness* pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2018) yang berjudul '*Family functioning* dan *loneliness* pada remaja dengan orang tua tunggal'. Subjek

penelitian adalah remaja yang berusia 15-18 tahun yang tinggal dengan orang tua tunggal karena perceraian dengan jumlah 106 subjek. Hasil penelitian yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Family functioning* dan *loneliness*.

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al (2021) yang berjudul ‘Hubungan tipe kepribadian *big five personality* dan *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja dengan orang tua bercerai’. Subjek penelitian ini adalah remaja berusia 15-21 tahun dengan karakteristik remaja yang orang tuanya bercerai sebanyak 125 orang. Hasil penelitian menemukan 2 hasil antara variabel bebas dan terikat. Pertama, bahwa terdapat hubungan signifikan antara *big five personality* terhadap *loneliness*. Kedua, menunjukkan bahwa adanya Hubungan negatif antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja dengan orang tua bercerai.

Penelitian yang dilakukan oleh Hadiani & Eryani (2020) yang berjudul ‘hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja di panti asuhan al-fien bandung’. Subjek penelitiannya adalah remaja yang tinggal di panti asuhan al-fien bandung yang berjumlah 32 orang. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja di panti asuhan al-fien bandung yang bersifat negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosada (2021) yang berjudul ‘hubungan antara *self-disclosure* dengan *loneliness* pada emerging adulthood’. Subjek peneliti adalah remaja yang disebut dengan tahap emerging adulthood dengan berusia 18-25 dan berjumlah 150 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan

adanya hubungan negatif antara *self-disclosure* dengan *loneliness* pada emerging adulthood.

Penelitian yang dilakukan oleh Marisa & Afriyeni (2019) yang berjudul ‘kesepian dan self compassion mahasiswa perantau’. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Andalas, subjek yang memang anak perantau tanpa adanya keluarga kandung di kota padang. Berusia remaja (maksimal 22 tahun) dan berjumlah 100 orang. Hasil penelitian mendapatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesepian (*loneliness*).

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al. (2019) yang berjudul ‘hubungan *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau’. Subjek penelitian ini adalah Remaja dengan kriteria mahasiswa rantau semester awal yang berasal dari luar Jawa Barat dan sedang menempuh pendidikan S1 di UPI sebanyak 260 orang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat Hubungan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* yang bersifat negatif. Dan penelitian Jauhar (2019) yang berjudul ‘hubungan *self-esteem* dengan *loneliness* pada santri baru madrasah aliyah pondok pesantren mambaus sholihin Gresik’. Subjek penelitian adalah santri baru Madrasah Aliyah pondok Pesantren Mambaus Sholihin Gresik sebanyak 60 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *loneliness* yang bersifat negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Listiyandini (2015) berjudul ‘hubungan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda

lajang'. Subjek penelitian adalah dewasa awal dengan rentang usia 22-23 tahun dengan karakteristik yang masih lajang sebanyak 200 orang. Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) yang bersifat negatif. Penelitian Yuditha, Evanytha dan Faradiba (2022) yang berjudul 'hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan'. Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan di Jakarta Timur berusia 12-21 tahun sebanyak 98 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *gratitude* dengan *loneliness*.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) yang berjudul '*self-compassion* dan *loneliness*'. Subjek penelitian ini adalah remaja yang tinggal di pondok pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2019) yang berjudul 'hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja'. Subjek penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Dan penelitian yang dilakukan Elfaza & Rizal (2020) yang berjudul hubungan *self-compassion* dengan kesepian pada remaja di boarding school menunjukan bahwa adanya hubungan signifikan di antara *self-compassion* dan kesepian, yang berkorelasi secara negatif. Dapat diartikan bahwa tingginya *self-compassion* yang dimiliki remaja di boarding school, menyebabkan rendahnya kesepian yang dirasakan. Maka dari itu individu diharapkan dapat

meningkatkan *self-compassion* dan menggunakan *self-compassion* untuk menghadapi masalah yang ada, sehingga mengurangi perasaan kesepian yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin dan hirmaningsih (2019) yang berjudul '*self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja'. Subjek penelitian ini adalah remaja yang berstatus siswa SMA sebanyak 398 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan regulasi emosi. Penelitian lain oleh Nur'aini (2019) yang berjudul '*hubungan self-compassion* dengan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan'. Subjek pada penelitian ini adalah lansia yang kehilangan pasangan dengan sebanyak 110. Hasil penelitian terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian.

Penelitian yang dilakukan oleh Brown et al. (2020) yang berjudul '*Could worry and rumination mediate relationships between self compassion and psychological distress in breast cancer survivors?*'. Dengan terjemahan '*kekhawatiran dan perenungan memediasi hubungan antara self compassion dan tekanan psikologis pada penderita kanker payudara?*'. Subjek penelitian ini adalah dewasa berusia lebih dari 18 tahun, dan merupakan pasien kanker payudara (Brca). Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self compassion* terhadap *distress* pada penderita kanker payudara. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Praizendorf et al., 2020). Dengan judul '*Loneliness in Adolescence: a Resource or a Problem?*'. Subjek penelitian ini adalah remaja berusia 13-15 tahun sebanyak 90 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian pada remaja bukan hal yang dipandang negatif saja. Tetapi temuan penelitian ini menyatakan bahwa remaja dengan kesepian tersebut dapat berupa positif yang hal ini dapat menjadi sumber untuk pengembangan kepribadian remaja sendiri.

Berdasarkan pemaparan penelitian terdahulu dengan tema yang sama yaitu sama-sama meneliti variabel *self-compassion* dan *loneliness*. Beberapa kesamaan pada peneliti terdahulu yaitu sama-sama menjadikan variabel bebasnya yaitu *self-compassion* dan variabel terikatnya *loneliness*. Menjadikan subjek penelitian yaitu remaja. Tetapi terdapat perbedaan pula bahwa pada karakteristik yang ditetapkan untuk subjek penelitian berbeda. Dengan demikian, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan subjek yang telah ditetapkan. Dan dari persamaan atau penelitian sejenis lainnya yang telah dipaparkan, peneliti mengungkapkan bahwa belum ada peneliti terdahulu memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan. Maka dari itu, gagasan pada penelitian ini dapat dikategorikan baru.

C. Kerangka Berpikir

Masa remaja merupakan perpindahan tingkatan perkembangan manusia dari anak-anak menuju masa dewasa. Ketika menginjak remaja individu akan banyak sekali perubahan yang dialami. Santrock (2007) mengemukakan bahwa pada masa remaja ini individu akan mengalami beberapa perubahan yakni perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosionalnya. Masa remaja dikenal sebagai masa pencarian identitas diri yang akan membentuk individu baik dari

kognitif dan kepribadiannya. Remaja yang sedang masa pencarian jati diri tentu ada sebagian yang mampu mengatasi perpindahan tersebut dengan baik. Tetapi sebagian lain juga kesulitan dan akhirnya mempengaruhi perkembangan remaja atas perubahan-perubahan yang terjadi, dan dapat meningkatkan *loneliness* pada remaja. Seseorang yang merasa *loneliness* terjadi karena adanya ketidaksesuaian terhadap hubungan sosial yang diharapkannya. Individu *loneliness* mempengaruhi psikologisnya.

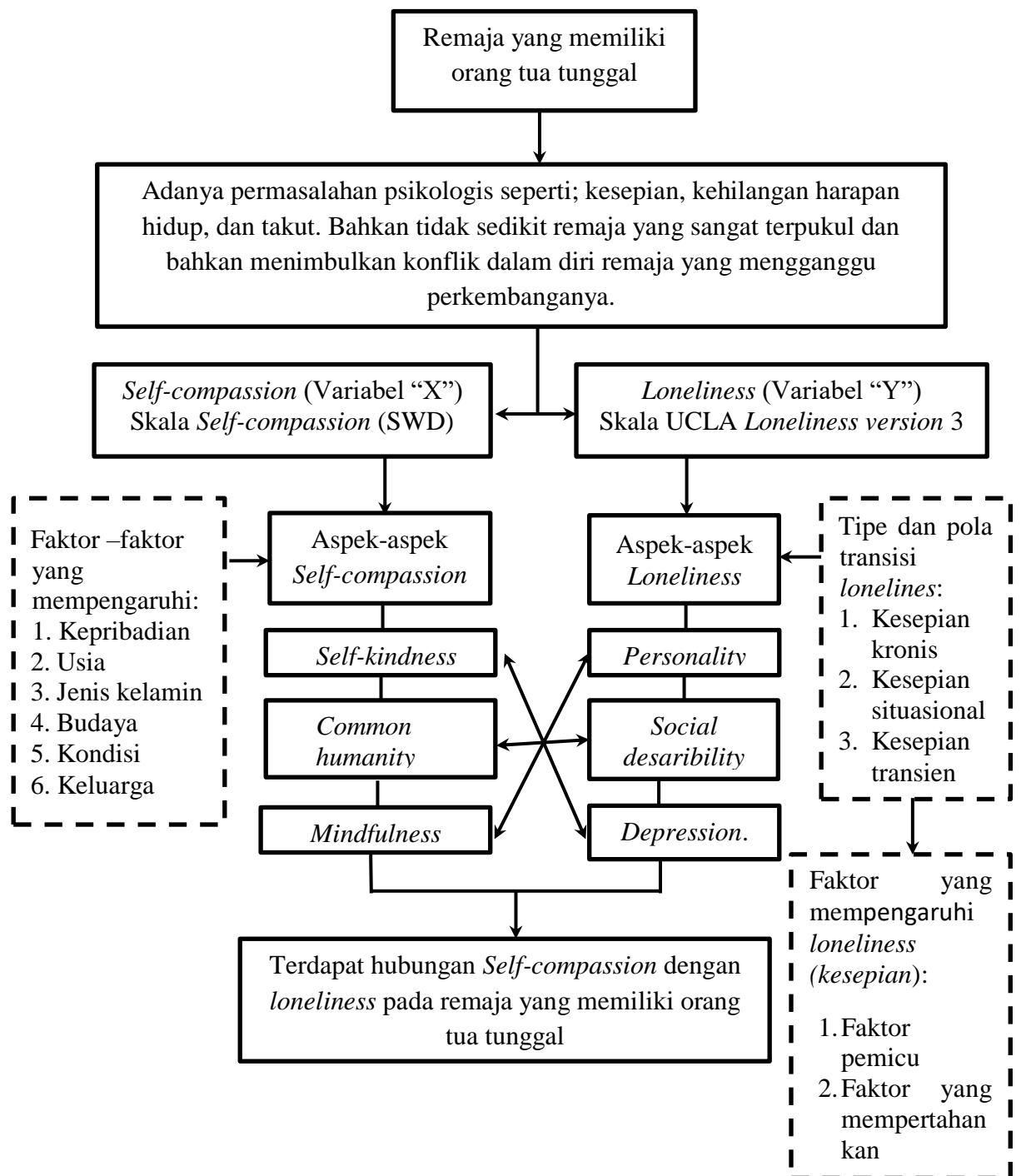
Pendapat ini disampaikan oleh Russel (1996) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami *loneliness* ditunjukkan dengan adanya perasaan sedih, murung, tidak semangat, dan tidak berharga yang membuat individu kesulitan untuk memiliki hubungan sosial dengan orang lain. Dimana individu didasari oleh kepribadian, keinginan sosial, dan adanya tekanan-tekanan yang dapat mengakibatkan individu mengalami depresi dan meningkatkan *loneliness*. Hal ini *loneliness* dapat dilihat dan diukur dari aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression*.

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness*, Menurut Peplau & Perlman (1982) mengatakan kesepian dapat terjadi karena 2 faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor pemicu dan faktor kerentanan. Faktor-faktor tersebut mengakibatkan kesepian yang terjadi pada remaja dimana kesepian ini berkaitan dengan hubungan sosial keluarga. Sebagai remaja pasti menginginkan keluarga yang utuh. Tetapi beberapa remaja mengalami atas apa yang dinamakan kehilangan figur salah satu orang tua baik akibat perceraian atau kematian. Suprihatin (2018) menjelaskan perubahan akan ketidakutuhan

keluarga, mereka akan memberikan respons atas stimulus dengan reaksi psikologisnya kepada hal yang lebih negatif. Seperti, ketakutan, kesepian (*loneliness*), dan putus asa. Respon kesedihan inilah yang membuat individu yang larut pada hal-hal negatif, yang perlu dilakukan remaja perlahan mengurangi hal-hal negatif yang dirasakannya. Tentunya individu harus memiliki cara yang tepat untuk meminimalisir dan menghindarkan diri dari emosi yang dapat menyebabkan *loneliness*.

Demikian salah satu caranya yaitu individu mampu mengasihi diri sendiri, bersikap baik pada diri sendiri, lebih peduli terhadap diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri, mampu mengambil hal positif dari setiap kejadian yang menimpa. Hal ini mengenai konsep mengasihani diri yang dikenal dengan *self-compassion*. *Self-compassion* berfungsi sebagai cara untuk dapat beradaptasi dalam menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif dan meningkatkan *self-compassion*. Adapun aspek yang harus ada dalam individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan di atas dapat dibuat bagan yang menunjukkan adanya Hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness*.



Gambar 1 Kerangka Berfikir

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H_a : Terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Dijelaskan oleh Azwar (2010) bahwa penelitian dengan pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan yang mengutamakan analisis pada data angka-angka (*numerical*) dimana data tersebut diolah dengan metode statistik. Sedangkan menurut Sugiyono (2015) penelitian kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat positivisme, yang berguna untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu dan penelitian yang mendapatkan data dengan hasil angka untuk menguji hipotesis yang ditetapkan oleh peneliti.

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2010) dikatakan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk meneliti seberapa jauh variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi satu atau lebih variabel lain. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

B. Identifikasi Variabel

Sugiyono (2015) menyatakan bahwa identifikasi variabel merupakan salah satu tahapan penting, karena peneliti dapat mengenal variable yang

sedang diteliti, sehingga peneliti dapat memahami hubungan dan makna-makna variabel yang sedang diteliti. Dengan demikian, identifikasi variabel pada penelitian ini terdapat dua variabel yang ditetapkan, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel lain atau menjadi hubungan munculnya variabel terikat, sedangkan maksud dari variabel terikat atau variabel independen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berikut variabel yang ditetapkan untuk menjadi variabel penelitian:

Variabel bebas (X) : *Self-compassion*

Variabel terikat (Y) : *Loneliness*

C. Definisi Operasional Variabel

1. Definisi Operasional *Loneliness* (Y)

Loneliness merupakan perasaan yang dialami individu atas ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang diharapkan dan diinginkan oleh remaja yang memiliki orang tua tunggal. Sehingga munculnya perasaan sedih, merasa tidak diharapkan, dan merasa tidak berharga dalam lingkungannya. Definisi operasional dari *loneliness* didapatkan melalui 3 aspek-aspek sebagai berikut:

- a. *Personality* merupakan aspek yang menentukan beberapa bentuk suasana hati yang dilihat dari masing-masing individu yang merasakan *loneliness*. hal ini dapat dilihat dari karakteristik perilaku dan cara berfikir individu ketika mengalami penderitaan.

- b. *Social desirability* merupakan aspek yang berhubungan dengan harapan atau kebutuhan individu dalam menjalin hubungan sosial.
- c. *Depression* merupakan aspek yang ketika *loneliness* itu muncul, individu merasakan perasaan sedih, murung, perasaan tidak berharga, dan berbagai tekanan yang dapat memunculkan gejala depresi.

Adapun Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *loneliness* yaitu skala kesepian *UCLA loneliness version 3* oleh Russel (1996) yang peneliti modifikasi dari hasil adaptasi oleh Putri (2019).

2. Definisi Operasional *Self-compassion* (X)

Self-compassion merupakan sikap atau perlakuan diri baik yang dibutuhkan remaja yang memiliki orang tua tunggal dalam memberikan perhatian, kebaikan dan menyayangi diri sendiri ketika sedang mengalami kesulitan yang dialami. Serta tidak mudah untuk menyalahkan diri karena setiap penderitaan, kegagalan, kekecewaan dalam hidup merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia. Definisi operasional dari *self-compassion* diperoleh dari aspek *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identification*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* adalah *self-compassion scale* oleh Neff (2010). Setiap dimensi memiliki indikator yang berbeda-beda, antara lain:

- a. *Self-kindness* dengan indikator mampu berperilaku baik kepada diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit, *self-judgment* dengan indikator berperilaku tidak baik terhadap diri saat keadaan yang menyulitkan dan sulit menerima kekurangan diri.

- b. *Common humanity* dengan indikator mampu menyadari bahwa kesulitan yang dialami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain, *isolation* dengan indikator memiliki keyakinan bahwa kesulitan yang terjadi di dalam hidup hanya terjadi pada dirinya, *mindfulness* dengan indikator mampu menghadapi suatu kejadian secara objektif.
- c. *Mindfulness* dengan indikator cara individu untuk melihat kenyataan yang dialami atau dihadapi secara objektif. *Over identification* dengan indikator menyikapi suatu kesulitan secara berlebihan.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sangadji dan Sopiiah mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generasi subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan diidentifikasi dan untuk menarik kesimpulan (Pratiwi et al., 2019). Populasi yang ditetapkan pada penelitian ini yaitu remaja dengan usia 12-19 tahun yang memiliki orang tunggal akibat perceraian atau kematian yang ada di kota Indramayu. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Kabupaten Indramayu, jumlah populasi penduduk berdasarkan golongan umur pada usia remaja pada tahun 2019 diperkirakan sekitar 131.266 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Indramayu, 2019). Alasan peneliti mengambil populasi berdasarkan umur dikarenakan populasi yang dengan anak yang memiliki

orang tua tunggal akibat perceraian atau meninggal belum terdaftar dalam data statistik di kabupaten Indramayu.

2. Sampel

Menurut Roscou mengatakan bahwa ukuran sampel yang layak untuk dijadikan penelitian berkisar 20 hingga 200 sampel, yang ciri-ciri spesifiknya telah ditetapkan peneliti (dalam Sukmana, 2020). Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik dari populasi. Apabila populasi yang ditetapkan dalam penelitian besar, dan tidak memungkinkan untuk peneliti mempelajari semua populasi pada penelitian ini. Dan hal ini juga karena adanya keterbatasan dana, tenaga, dan waktu. Dengan demikian dapat memakai sampel yang diambil dari populasi.

Sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* adalah pengambilan sampel berdasarkan keperluan peneliti yang dipilih dari populasi secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu. Hal ini karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Jumlah sampel ditentukan dalam penelitian menggunakan rumus *Slovin* yaitu:

$$n = \frac{N}{1+N.e^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Pupulasi

e : *margin of error / error tolerance* (batas toleransi kesalahan)

Peneliti menentukan *margin of error* sebesar 10% dan tingkat kepercayaan sebesar 90%. Berikut proses perhitungan sampel yaitu:

$$n = \frac{N}{1+N.e^2}$$

$$n = \frac{131.266}{1+131.266.(10)^2}$$

$$n = \frac{131.266}{1+131.266.(0,01)}$$

$$n = \frac{131.266}{1.313,66}$$

$$n = 99,92$$

Diketahui bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 99,92 yang dibulatkan menjadi 100 orang. Adapun sampel yang sesuai karakteristik yang ditetapkan peneliti sebagai berikut:

- a. Remaja yang memiliki orang tua tunggal akibat perceraian atau salah satu meninggalkan rumah dan meninggal,
- b. Usia 12-19 tahun, karena pada rentang usia menurut Erikson mengungkapkan terdapat tugas perkembangan di masa remaja yaitu mencari identitas diri, ketika kegagalan dalam mengeksplorasi identitas tersebut. Maka akan membentuk isolasi diri atau menarik diri (Santrock, 2003).
- c. Berdomisili di Indramayu.

E. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner dan wawancara. *Pertama*, angket atau kuesioner menurut sugiyono memaparkan bahwa kuesioner sebagai cara pengambilan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab (Susanti, 2019). Kuesioner yang diberikan kepada responden berupa skala likert. Sugiyono (2007) mengatakan bahwa Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dan *kedua*, wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini digunakan untuk studi pendahuluan.

Penelitian ini menggunakan dua buah alat ukur; *pertama*, untuk mengukur *loneliness* menggunakan alat ukur *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA LS)* yang dikembangkan oleh Russell (1996) yang telah diadaptasi oleh Putri (2019). *Kedua*, untuk mengukur *self-Compassion* menggunakan skala welas diri (SWD) yang merupakan hasil adaptasi oleh Sugianto et al (2020) dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,860 (Neff, 2011) dan 0,872 (Sugianto et al., 2020).

1. Alat Ukur Loneliness

Penelitian ini menggunakan alat ukur *loneliness* untuk mengetahui tingkat *loneliness* dengan menggunakan skala *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA version 3)* yang dikembangkan oleh Russel (1996) dan telah diadaptasi oleh Putri (2019).

Item pada skala *loneliness* berjumlah 24 aitem dengan menggunakan jenis skala *likert* yang terdiri atas aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan 4 alternatif jawaban yaitu skor pada aitem *favorable* untuk pilihan jawaban Tidak pernah (TP) dengan skor 1, Jarang (J) dengan skor 2, kadang-kadang (K) dengan skor 3, dan S (Sering) dengan skor 4. Sedangkan untuk aitem *unfavorable* pilihan jawaban Tidak pernah (TP) dengan skor 4, Jarang (J) dengan skor 3, kadang-kadang (K) dengan skor 2, dan S (Sering) dengan skor 1. Adapun *blueprint* alat ukur *UCLA loneliness scale version 3* sebagai berikut:

Tabel 1 *Blueprint Skala UCLA Loneliness Scale Version 3*

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Personality</i>	4, 13, 17	6, 9, 22, 23	7
<i>Social Desirability</i>	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
<i>Depression</i>	2, 3, 11, 12, 14, 24	16, 20, 21	9
<i>Jumlah</i>	12	12	24

Tabel 2 *Daftar Skor Skala Likert Alat Ukur Loneliness*

Skala	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>
Selalu (S)	4	1
Kadang-kadang (K)	3	2
Jarang (J)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

2. Alat Ukur *Self-Compassion*

Self-compassion diukur dengan menggunakan alat ukur *self-compassion Scale* (SCS) yang merupakan hasil adaptasi dari Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). SCS melihat dinamika keseimbangan antara sikap mengasihi dan sikap tidak mengasihi, bagaimana individu merespon secara emosional sebuah kegagalan, penderitaan atau perasaan sakit, secara kognitif dapat memahami kesulitan, dan memberikan atensi terhadap penderitaan yang dialami. *self-compassion* terdiri atas 30 aitem dengan aspek yang mendasari *self-compassion* yaitu *self kindness* (mengasihani diri), *self-judgment* (menghakimi diri), *common humanity* (kemanusiaan universal) *isolation* (isolasi), *mindfulness*, dan *over-identification* (*over identifikasi*).

Skala *self-compassion Scale* (SCS) dalam penelitian ini menggunakan jenis skala *likert* yang terdiri atas aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan 5 alternatif jawaban yaitu skor pada aitem *favorable* untuk pilihan jawaban HS (Hampir Selalu) dengan skor 5, S (Sering) dengan skor 4, K (Kadang-kadang) dengan skor 3, J (Jarang) dengan skor 2, dan HTP (Hampir Tidak Pernah) dengan skor 1. Sedangkan untuk aitem *unfavorable* pilihan jawaban HS (Hampir Selalu) dengan skor 1, S (Sering) dengan skor 2, K (Kadang-kadang) dengan skor 3, J (Jarang) dengan skor 4, dan HTP (Hampir Tidak Pernah) dengan skor 5.

Adapun *Blueprint* Skala *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk sebagai berikut:

Tabel 3 *Blueprint* Skala *Self-Compassion Scale* (SCS)

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26, 27		11
<i>Self-Judgement</i>		1, 8, 11, 16, 21	
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15		9
<i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25, 28	
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22, 29		10
<i>Overidentification</i>		2, 6, 20, 24, 30	
<i>Jumlah</i>	15	15	30

Tabel 4 Daftar Skor Skala Likert Alat Ukur Self-Compassion

Skala	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>
Hampir Selalu (HS)	5	1
Sering (S)	4	2
Kadang-kadang (K)	3	3
Jarang (J)	2	4
Hampir Tidak Pernah (HTP)	1	5

F. Teknik Validitas, Daya Beda Item, dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Azwar (2013) mengatakan bahwa validitas adalah pengukuran mengenai sejauh mana alat ukur dapat mengukur atribut yang harus diukur. Dengan begitu untuk membuktikan apakah skala yang diukur mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan alat ukur yang digunakan, tentunya dibutuhkan suatu langkah pengujian validitas atau validasi. Dinyatakan Azwar (2013) bahwa tingkat alat ukur yang tinggi validitasnya maka menghasilkan error pengukuran dengan tingkat kecil, dimaksudkan

bahwa jika skor setiap subjek yang didapatkan dari alat ukur yang digunakan maka akan memperoleh skor yang tidak berbeda jauh dengan skor yang aslinya.

Penelitian ini menggunakan validitas isi, Azwar (2013) mengatakan bahwa validitas isi merupakan kesesuaian dan setiap item-item tes mewakili aspek-aspek pada setiap lingkup isi objek yang akan diukur (aspek representasi) dan sejauh mana item-item ini dapat menunjukkan karakteristik perilaku yang akan diukur (aspek relevansi). Uji validitas dengan validitas isi dengan menggunakan pendapat ahli (*expert judgement*). Hal ini setelah instrument konstruksi terkait aspek-aspek yang akan diukur dengan teori, maka akan dilanjutkan dengan mengkonsultasikan dengan yang berkompeten dan ahli dalam bidangnya. Hal ini dalam menentukan rater tentunya yang berkompeten dengan alat ukur atau dosen yang masuk pada ranah perkembangan remaja sesuai sampel peneliti.

Dosen, Ahli Psikologi, dan Psikolog yang menjadi *expert/ rater* dengan hasil konsultasi tersebut selanjutnya dinilai oleh rater yang ditetapkan sejauh mana item dapat mewakili kontrak yang diukur. Dan dapat mengetahui kalimat pernyataan yang digunakan dapat dipahami dan dapat mewakili tiap-tiap aspek. Penilaian tersebut juga dijadikan masukan untuk menyempurnakan instrumen sehingga layak untuk mengambil data.

2. Uji Daya Beda Item

Teknik *Correlation item total Correlation* dengan bantuan program aplikasi *Statistical Packages for Social Science version 23* (SPSS versi 23) digunakan untuk menguji validitas butir.

Adapun batasan daya beda item yang baik adalah apabila skor korelasi item total lebih dari 0,300. Artinya apabila *Correlation item total Correlation* suatu item kurang dari 0,300 maka sistem tersebut tidak layak untuk dijadikan aitem pada alat ukur penelitian.

3. Uji Reliabilitas

Kriteria pengujian instrumen dikatakan reliabel apabila r hitung lebih besar dari r tabel dengan taraf signifikan 5%. Hasil perhitungan yang diperoleh diinterpretasikan dengan tingkat koefisien yang menurut Sugiyono (2015) ialah sebagai berikut:

- 1) Antara 0,800 sampai dengan 1,000 dinyatakan sangat kuat
- 2) Antara 0,600 sampai dengan 0,799 dikatakan kuat
- 3) Antara 0,400 sampai dengan 0,599 dinyatakan sedang
- 4) Antara 0,200 sampai dengan 0,399 dinyatakan rendah
- 5) Antara 0,000 sampai dengan 0,199 dinyatakan sangat rendah.

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis sesuai dengan jenis data dalam penelitian ini yaitu korelasional. Selanjutnya peneliti menggunakan bantuan *SPSS versi 23 for Windows*.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi digunakan untuk memenuhi sejumlah asumsi yang diharapkan peneliti dan data yang diperoleh dapat mencapai parametrik. Adapun uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

a. Uji Normalitas

Sebelum data dianalisis, data yang didapatkan harus berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah *One Sample Kolmogorov – Smirnov* dengan bantuan *SPSS versi 23*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai $p > 0,005$ dan jika nilai $p < 0,005$ dan maka dikatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui menguji apakah pola sebaran variabel X dan variabel Y membentuk linier atau tidak. pada uji linear dilakukan menggunakan bantuan *Statistical Packages for Social Science version 23 (SPSS 23) for Windows*. Jika hasilnya signifikan kurang dari 0,05 maka sifat data tidak linear, sedangkan jika hasilnya *Sig.* lebih dari 0,05 maka sifat data adalah linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran dari pernyataan atau asumsi yang dibuat oleh peneliti melalui sebaran data dalam menentukan suatu keputusan apakah pernyataan atau asumsi tersebut diterima atau ditolak. Pada penelitian ini dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui hubungan *self-compassion* terhadap *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Apabila data terdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti akan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji parametrik dari *Pearson Product Moment*. Dan sebaliknya, apabila data berdistribusi tidak normal, maka akan dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji non-parametrik dari Spearman dengan program SPSS 23 *for windows*. Jika nilai korelasi memiliki nilai $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Dan jika nilai korelasi memiliki nilai $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa hipotesis ditolak (Sujarweni, 2021).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

LKSA Rumah Yatim Arrahimah Abu Hurairah Indramayu merupakan salah satu bentuk usaha kesejahteraan sosial dalam penanganan anak yatim/piatu, anak terlantar dan anak miskin. Penanganan kesejahteraan tersebut dalam bentuk panti asuhan yang bentuk ideal untuk menolong dan membantu dalam mensejahterakan anak asuh, baik melalui pendidikan, keagamaan dan keterampilan sehingga membentuk menjadi pribadi yang mandiri. Hal tersebut berdasarkan visi yang dimiliki yayasan Rumah yatim Arrahmahimah Abu Hurairah adalah mewujudkan anak asuh yatim menjadi mukmin shaleh, berilmu, dan mandiri.

LKSA Rumah Yatim Arrahimah Abu Hurairah senantiasa meningkatkan usaha penanganan kesejahteraan anak sejak tahun 2004 hingga saat ini masih berjalan dan konsisten. LKSA Rumah Yatim Arrahimah Abu Hurairah telah berdiri pada tahun 2018 oleh Drs.KH. Muhammad Yunus Rasyidi bersama ibu-ibu majlis ta'lim binaan beliau. Rumah yatim tersebut berada di indramayu jl. Senam indah No.21 BTN lama untuk asrama putri dan untuk asrama putra di Jl. Tanjungpura No.21 kelurahan Karanganyar kecamatan Indramayu Kabupaten Indramayu Provinsi Jawa Barat. Semula lembaga tersebut dibawah naungan pesantren Al-Urwatul Wutsqo Indramayu namun pada tahun 2018 rumah yatim tersebut ditetapkan secara mandiri.

Melalui surat keputusan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor AHU-0012262.AH.01.04.Tahun 2018. Lembaga tersebut berganti menjadi Yayasan Rumah yatim Arrahimah Abu-Hurairah Indramayu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, Yayasan Rumah yatim Arrahimah Abu-Hurairah Indramayu memiliki anak asuh yang mereka telah kehilangan salah satu orang tua akibat meninggal dan akibat orang tua bercerai. Hal ini responden yang dipilih merupakan remaja usia 12-19 tahun. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Melihat masa remaja merupakan masa peralihan yang melibatkan berbagai perubahan seperti, fisik, kognitif, dan sosio-emosionalnya. Menurut Laursen dan Hartl (2013) menyatakan bahwa adanya beberapa perubahan tersebut dapat meningkatkan resiko kesepian pada individu. Adapun pendapat yang mendukung bahwa dalam penelitian Amalya (2020) menyatakan bahwa kesepian yang dialami oleh remaja yang berusia ≥ 18 tahun memiliki persentase sebesar 64%.

Berdasarkan data tersebut, maka peneliti mengambil data dengan subjek yang fokus pada remaja dikatakan lebih rentan mengalami kesepian.

B. Tahapan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan, tahapan awal yang peneliti lakukan adalah melakukan studi pendahuluan dan studi literatur. Tujuan tersebut guna membantu proses awal penelitian dalam memperkuat latar belakang

masalah penelitian. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan survei dengan mewawancarai subjek ke tempat yang akan dijadikan pengambilan data untuk mengetahui permasalahan yang ada di lapangan. Peneliti menyusun proposal penelitian dengan bimbingan dosen pembimbing dari hasil konsultasi. Tahap selanjutnya peneliti menyusun alat ukur yang kemudian akan dinilai oleh *expert judgement*. Kemudian dilakukan uji coba alat ukur penelitian terhadap 60 responden yang memiliki karakteristik sama dengan yang telah ditentukan peneliti di luar daerah Indramayu dan panti. Terakhir peneliti menyusun alat ukur final yang akan digunakan dalam pengambilan data.

2. Perizinan Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti melakukan tahapan administrasi dengan mempersiapkan surat izin penelitian terlebih dahulu. Surat permohonan izin penelitian dikeluarkan oleh Dekan Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Surat izin ditujukan kepada Pimpinan Rumah Yatim Arrohimah Abu Hurairah Indramayu dengan nomor surat B-770/Un.20/F.I/PP.01.1/3/2023 tertanggal 18 maret 2023 guna kepentingan pengambilan data penelitian.

3. Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala *self-compassion* dan Skala *loneliness*. Peneliti memodifikasi alat ukur untuk digunakan dalam pengambilan data penelitian. Kedua alat ukur tersebut telah diadaptasi yaitu skala *self-compassion* oleh Sugianto, Suwartono, dan

Sutanto (2020) dan skala *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA version 3)* yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan telah diadaptasi oleh Putri (2019). Selanjutnya alat ukur yang disusun di Uji validitas menggunakan validitas isi (*content validity*) yang dinilai oleh *expert judgement*. Lalu dilanjut dengan uji daya beda item dan uji reliabilitas.

4. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan Uji Coba

Uji coba skala dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas skala yang akan digunakan dalam pengambilan data penelitian. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 19-21 Maret 2023 kepada 60 responden dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Adapun alat ukur yang diuji cobakan adalah Skala *UCLA version 3* dan Skala *Self-compassion*. Responden yang mengisi merupakan remaja yang berdomisili di luar Indramayu dan selain remaja yang tinggal di rumah yatim dengan rentang usia 12-19 tahun. Kemudian data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan uji validitas, uji daya beda item, dan uji reliabilitas guna mendapatkan item yang valid untuk digunakan pengambilan data penelitian.

b. Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15-16 April 2023. Responden yang mengisi skala penelitian merupakan sampel yang sesuai kriteria yang telah ditetapkan peneliti sebanyak 100 remaja dengan

rentang usia 12-19 tahun. Pengambilan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan skala *UCLA version 3* dan Skala *Self-compassion*.

C. Hasil Analisis Data

1. Analisis Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Terdapat lima dosen dari biro dan perguruan negeri yang telah berpengalaman menjadi validator (*expert judgement*) alat ukur psikologi yaitu; (1) Ibu Zahira Rahmatika Makarim., M.Psi., Psikolog., (2) Ibu Ranisa Kautsar Tristi, M.Psi., Psikolog., (3) Ibu Munazila., M.Psi., Psikolog., (4) Ibu Su'ad Jauharoh, S.Psi., S.Pd.I., M.A., dan (5) Bapak Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog. Adapun hasil uji validitas yang diperoleh dari 24 item Skala *loneliness* dan 30 Skala *self-compassion* didapatkan bahwa dari kedua skala tersebut terdapat item yang gugur. Koefisien uji validitas di bawah 0,8. Skala *loneliness* terdapat satu item yang gugur yaitu item 17 dengan koefisien 0,7 dan jumlah item yang valid 23 item dengan koefisien valid di atas 0,8-0,95. Kemudian Skala *self-compassion* terdapat satu item yang gugur yaitu item 20 dengan koefisien validitas 0,75 dan jumlah item yang valid menjadi 29 dengan koefisien di atas 0,8-0,95. Adapun penyebaran nomer item dan aspek yang disusun dalam skala *self-compassion* dan skala *loneliness* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Distribusi Item Skala *Self-compassion* Uji Coba

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Self-kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26, 27		11
<i>Self-Judgement</i>		1, 8, 11, 16, 21	
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15		9
<i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25, 28	
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22, 29		9
<i>Overidentification</i>		2, 6, 24, 30	
Jumlah	15	14	29

Tabel 6 Distribusi Item Skala *Loneliness* Uji Coba

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Personality</i>	4, 13	6, 9, 22, 23	6
<i>Social Desirability</i>	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
<i>Depression</i>	2, 3, 11, 12, 14, 24	16, 20, 21	9
Jumlah	11	12	23

b. Uji Daya Beda Item

Daya beda pada skala item dapat dilihat dengan melihat hasil korelasi antara skor pada setiap item dengan skor total. Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa dari skala *self-compassion* dengan jumlah item 29 terdapat tiga item yang gugur yaitu item nomer 11, 26, 29 karena skor korelasi item total kurang dari 0,300. Dan Hasil daya beda item pada skala *loneliness* dengan jumlah item 23 terdapat lima item yang gugur yaitu item nomor 1, 5, 8, 21, 23 karena skor korelasi item total kurang dari 0,300.

1) Skala *Self-compassion*

Adapun distribusi item skala *self-compassion* setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 *Distribusi Item Valid dan Item Gugur Skala Self-compassion*

Aspek	Indikator	No. Item		Σ	
		F	UF	Valid	Gugur
Self-kindness (Mengasihani Diri)	Memberikan perhatian pada diri sendiri	5, 12, 19		3	-
	Menerima ketidaksempurnaan	23, (26), 27		2	1
Self-judgment (Menghakimi Diri)	Memberikan penilaian buruk dan menghakimi diri sendiri.		1, (11), 16	2	1
	Menyakiti diri sendiri ketika ada ketidaksempurnaan		8, 21	2	-
Sense of common humanity (rasa kemanusiaan)	Tidak menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi.	3		1	-
	Menyadari manusia itu itu tidak sempurna	7, 10, 15		3	-
Isolation (Isolasi)	Merasa terisolasi		4, 28, 25	3	-
	Membandingkan apa yang terjadi pada dirinya		13, 18	2	-
Mindfulness (perhatian penuh)	Kemampuan menerima dengan ketenangan hati	9, (29)		1	1
	Melihat situasi dengan perspektif yang lebih luas.	14, 17, 22		3	-
Overidentification (reaksi ekstrim)	Melihat situasi dengan memfokuskan pada masalah saja.		2, 6, 30	3	-
	Bersikap berlebihan		24	1	-
Jumlah				26	4

Item yang berada di dalam kurung adalah butir soal yang "Gugur"

Berdasarkan hasil uji beda item, peneliti menyusun kembali blueprint skala *self-compassion* untuk pengambilan data penelitian, berikut blue print skala *self-compassion*:

Tabel 8 *Distribusi Item Valid Skala Self-compassion*

Aspek	Indikator	No. Item		Σ
		F	UF	
Self-kindness (Mengasihani Diri)	Memberikan perhatian pada diri sendiri	5, 12, 19		3
	Menerima ketidaksempurnaan	23, 27		2
Self-judgment (Menghakimi Diri)	Memberikan penilaian buruk dan menghakimi diri sendiri.		1,16	2
	Menyakiti diri sendiri ketika ada ketidaksempurnaan		8, 21	2
Sense of common humanity (rasa kemanusiaan)	Tidak menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi pada diri sendiri.	3		1
	Menyadari manusia itu itu tidak sempurna	7, 10, 15		3
Isolation (Isolasi)	Merasa terisolasi		4, 28, 25	3
	Membandingkan apa yang terjadi pada dirinya		13, 18	2
Mindfulness (perhatian penuh)	Kemampuan menerima dengan ketenangan hati	9		1
	Melihat situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih luas.	14, 17, 22		3
Overidentification (reaksi ekstrim)	Melihat situasi yang terjadi dengan memfokuskan pada masalah saja.		2, 6, 30	3
	Bersikap berlebihan		24	1
Jumlah				26

2) Skala *Loneliness*

Adapun distribusi item skala *loneliness* setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9 *Distribusi Item Valid dan Item Gugur Skala Loneliness*

Aspek	Indikator	No. Item		Valid	Σ Gugur
		F	UF		
<i>Personality</i> (Kepribadian)	Mengatur emosi pada setiap kondisi yang dialami.	4, 13	22	3	-
	Membuka diri dengan lingkungan sekitar.		6, 9, (23)	2	1
<i>Social desirability</i> (Keinginan sosial)	Keinginan untuk menjalin hubungan sesuai harapannya.	7, (8), 18	(1), 15, 19	4	2
	Merasa dibutuhkan atau berguna		(5), 10	1	1
<i>Depression</i> (Depresi)	Merasa depresi	24, 14		2	-
	Perasaan tidak dihargai.	2, 3, 11	(21)	3	1
	Tidak merasakan cinta dari sekelilingnya.	12	16, 20	3	-
Jumlah				18	5

Item yang berada di dalam kurung adalah butir soal yang "Gugur"

Berdasarkan hasil uji beda item, peneliti menyusun kembali blueprint skala *loneliness* untuk pengambilan data penelitian, berikut *blue print* skala *loneliness*:

Tabel 10 *Distribusi Item Valid Skala Loneliness*

Aspek	Indikator	No. Item		Σ
		F	UF	
Personality (Kepribadian)	Mengatur emosi pada setiap kondisi yang dialami.	4, 13	22	3
	Membuka diri dengan lingkungan sekitar.		6, 9	2
Social desirability (Keinginan sosial)	Keinginan untuk menjalin hubungan sesuai harapannya.	7, 18	15, 19	4
	Merasa dibutuhkan atau berguna		10	1
Depression (Depresi)	Merasa depresi	24, 14		2
	Perasaan tidak dihargai.	2, 3, 11		3
	Tidak merasakan cinta dari sekelilingnya.	12	16, 20	3
Jumlah				18

c. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas dari alat ukur dapat dikatakan reliabel jika memperoleh koefisien dari 0,000 sampai 1,000. Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala *self-compassion* dan skala *loneliness* menunjukkan keduanya reliabel. Berikut data hasil uji coba reliabilitas :

Tabel 11 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala *Self-compassion* dan *Loneliness*

Skala	Jumlah Butir Valid	Koefisien alpha	Ket
<i>Self-compassion</i>	26	0,886	Reliabel
<i>Loneliness</i>	18	0,880	Reliabel

2. Gambaran Umum Responden

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari proses pengambilan data (kuesioner). Maka didapat gambaran umum terkait subjek dalam penelitian ini yaitu remaja yang berusia 12-19 tahun yang memiliki orang tua tunggal baik laki-laki atau perempuan. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 100 subjek. Gambaran umum responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dengan siapa remaja itu tinggal di rumah, dan Alasan kenapa remaja tinggal dengan orang tua tunggal.

Tabel 12 Persebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Data Responden	Variasi	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	37	37%
	Perempuan	63	63%
Total	100		100%

Pertama, tabel di atas menunjukkan data responden berdasarkan jenis kelamin yang terdiri dari jumlah responden laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa responden

didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 63 atau 63%. Dan responden laki-laki sebanyak 37 atau 37%.

Tabel 13 *Persebaran Responden Berdasarkan Usia*

Data Responden	Variasi	N	%
Usia	12 tahun	1	1%
	13 tahun	18	18%
	14 tahun	11	11%
	15 tahun	16	16%
	16 tahun	12	12%
	17 tahun	9	9%
	18 tahun	16	16%
	19 tahun	17	17%
Total		100	100%

Kedua, tabel di atas adalah data responden berdasarkan usia. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa pada usia 13 tahun lebih banyak mengisi kuesioner dengan jumlah 18 atau 18%. Dan data terendah didapati pada usia 12 tahun dengan jumlah 1 atau 1%.

Tabel 14 *Persebaran Responden Berdasarkan Tinggal Dengan Siapa Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal*

Data Responden	Variasi	N	%
Dengan siapa tinggal	Ayah	11	11%
	Ibu	89	89%
Total		100	100%

Ketiga, Berdasarkan hasil yang diperoleh data menunjukkan bahwa responden yang tinggal dengan ibu lebih banyak yaitu 89 atau 89% dan yang tinggal dengan ayah sebanyak 11 atau 11%.

Tabel 15 *Persebaran Responden Berdasarkan Alasan Tinggal dengan Orang Tua Tunggal*

Data Responden	Variasi	N	%
Alasan dengan Orang tua Tunggal	Akibat Salah satu orang tua meninggal	97	97%
	Akibat orang tua bercerai	3	3%
Total	100		100%

Keempat, berdasarkan perolehan data di atas bahwa remaja yang memiliki orang tua tunggal karena salah satu orang tua meninggal menunjukkan lebih tinggi dengan jumlah 97 atau 97%. Data dengan remaja yang memiliki orang tua tunggal karena orang tua bercerai menunjukkan sebanyak 3 atau 3%.

3. Hasil Uji Asumsi

Hasil uji asumsi digunakan guna memenuhi sejumlah asumsi yang data dapat mencapai parametrik. Hal ini, sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan peneliti terlebih dahulu uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas dengan bantuan SPSS 23.0 *for Windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna menguji apakah sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian

ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Kaidah pengambilan keputusan uji normalitas yakni jika nilai $p > 0,005$ dan jika nilai $p < 0,005$ dan maka dikatakan tidak berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas *self-compassion* dan *loneliness*:

Tabel 16 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Skor <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	P	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	,085	,073*	Normal
<i>Loneliness</i>	,066	,200*	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, data tersebut menunjukkan bahwa skala *self-compassion* dan *loneliness* sebesar 0,085 dengan nilai probabilitas sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan *loneliness* terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah uji untuk mengetahui apakah pola sebaran variabel X dan variabel Y membentuk linier atau tidak. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen mempunyai hubungan yang linear dengan variabel dependen. Uji linearitas dalam penelitian ini dengan menggunakan Uji F dengan bantuan program SPSS 23.0 for Windows. Kaidah dalam pengambilan keputusan uji linearitas yakni jika nilai p pada nilai F *linearity* lebih kecil dari $< 0,05$ ($p < 0,05$) dan nilai p pada F *deviation linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$),

maka dapat dikatakan kedua variabel tersebut adalah linear. Berikut hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 17 Hasil Uji Linearitas

Korelasi		F	P/Sig.	Keterangan
<i>Self-Compassion Loneliness</i>	<i>F linearity</i>	10,396	,002	Linier
	<i>F Deviation from Linearity</i>	,791	,736	

Berdasarkan hasil linieritas pada variabel *self-Compassion* dan *loneliness* diperoleh *F linearity* sebesar 10,396 dan *F Deviation from Linearity* p sebesar 0,736 (Sig>0,05). Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan *loneliness* adalah linear.

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian, apakah terdapat hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Data yang diperoleh di atas menunjukkan berdistribusi normal dengan ini peneliti menggunakan uji parametrik dari *pearson product moment*. Hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

H_a : Terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

Adapun kriteria pengujian menurut Sujarweni (2021) sebagai berikut:

Jika signifikansi $>0,05$, maka H_0 diterima

Jika signifikansi $<0,05$, maka H_0 ditolak

Berdasarkan uji hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 18 Hasil Uji Hipotesis

Variabel Penelitian		<i>Self-compassion</i>	<i>Loneliness</i>
<i>Self-compassion</i>	<i>Correlation Coefficien</i>	1.000	-,317**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0,001
	N	100	100
<i>Loneliness</i>	<i>Correlation Coefficien</i>	-,317**	1.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,001	
	N	100	100

Analisis *pearson product moment* digunakan untuk mengetahui hubungan variabel *self-compassion* dan *loneliness*. Adapun arah hubungan dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi positif atau negatif. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi yaitu $r = 0,317$ dengan $p < 0,05$, $r^2 = 0,101$. Berdasarkan koefisien determinasi (r^2) adalah 0,101 didapatkan bahwa kontribusi variabel *self-compassion* terhadap *loneliness* dengan persentase sebanyak 10,1% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang diluar penelitian ini.

Diperoleh bahwa nilai koefisiensi 0,317 menunjukkan keeratan hubungan kedua variabel memiliki arti rendah. Nilai signifikan (p) sebesar 0,001 dinyatakan signifikan dengan adanya dua bintang (**). Kemudian hubungan kedua variabel menunjukkan dua arah (*2-tailed*) artinya dapat searah dan tidak searah.. Berdasarkan pemaparan tersebut dalam penelitian

ini angka koefisiensi korelasi berhubungan negatif dengan nilai yang diperoleh koefisiensi korelasi sebesar $-0,317$. Diperoleh nilai p sebesar $0,001 < 0,05$ yang hal artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*. Adapun arah korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*, artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah nilai *loneliness*. Dapat ditarik kesimpulan tersebut yaitu terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal (H_a) diterima.

5. Analisis Koefisiensi Determinasi

Analisis koefisiensi determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas (independent) terhadap variabel terikat (dependen). Seberapa besar kontribusi pengaruh yang diberikan diketahui berdasarkan besarnya nilai r^2 . Diketahui besar nilai korelasi $r = 0,317$. Dari output tersebut diperoleh nilai koefisiensi determinasi (R square) atau r^2 sebesar $= 0,101$ hal tersebut dapat diartikan bahwa pengaruh variabel *self-compassion* terhadap variabel *loneliness* adalah sebesar 10,1%.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,317 ^a	,101	,091	6,059

a. Predictors: (Constant), Self Compassion

Kemudian dari hasil tabel model summary di atas, dapat dilanjutkan dengan melihat output besar nilai F Hitung pada tabel ANOVA. Berikut tabel ANOVA dengan bantuan SPSS 23.0 *for Windows*.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	402,243	1	402,243	10,957	,001 ^b
	Residual	3597,597	98	36,710		
	Total	3999,840	99			

a. Dependent Variable: Loneliness

b. Predictors: (Constant), Self Compassion

Dari output tersebut diketahui bahwa nilai F_{hitung} 10,957 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Dari hasil tersebut maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi pengaruh variabel *self-compassion* terhadap *loneliness*. Berikut tabel coefficients dari output selanjutnya dapat dilihat sebagai berikut:

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	55,007	3,988		13,794	,000
	Self Compassion	-,156	,047	-,317	-3,310	,001

a. Dependent Variable: Loneliness

Dapat diketahui bahwa nilai constant (a) sebesar 55,007, sedangkan nilai koefisien regresi (b) sebesar -0,156. Sehingga persamaan regresi dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 55,007 + (-0,156)X$$

Keterangan tersebut dapat diartikan bahwa konstanta sebesar 55,007 memiliki arti bahwa nilai konsistensi variabel *loneliness* sebesar 55,007. Adapun koefisiensi regresi *self-compassion* sebesar -0,156 yang menyatakan bahwa setiap kenaikan 1% pada *loneliness* maka akan berkurang sebesar -0,156. Pada koefisiensi tersebut memiliki nilai negatif sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh *self-compassion* (X) terhadap *loneliness* (Y) adalah negatif.

Adapun dari hasil yang telah dipaparkan dan dari tabel di atas dapat diambil kesimpulan bahwa nilai signifikansi $0,001 < 0,005$. Dan apabila dilihat dari besar nilai t yang diperoleh bahwa nilai t_{hitung} sebesar $-3,310 < t_{tabel} 1,987$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* (X) berhubungan negatif dengan variabel *loneliness* (Y). Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi nilai *self-compassion* maka semakin rendah nilai *loneliness*.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Hasil penelitian yang diperoleh setelah dilakukannya uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-*

compassion dengan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Dengan begitu, maka hasil hipotesis yang diajukan pada penelitian ini **diterima**. Berikut dapat diartikan bahwa jika remaja yang memiliki orang tua tunggal memiliki *self-compassion* rendah, maka remaja tersebut memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi. Begitu sebaliknya, jika remaja yang memiliki orang tua tunggal memiliki *self-compassion* tinggi, maka remaja tersebut memiliki tingkat *loneliness* yang rendah.

Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi variabel *self-compassion* dan *loneliness* dengan nilai signifikansi (p) $0,001 < 0,005$ dan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,317$. Nilai koefisien korelasi penelitian ini adalah $0,317$ yang hasil tersebut menunjukkan hubungan kedua variabel dalam kategori rendah. Hasil uji r square kontribusi variabel *self-compassion* terhadap *loneliness* dengan persentase sebanyak $10,1\%$ dan $89,9\%$ dapat dipengaruhi oleh variabel lain selain terkait variabel dalam penelitian ini. seperti, variabel *self-esteem*, *self-disclosure*, keterlibatan orang tua, dan lain sebagainya. Dijelaskan dalam penelitian Utami (2022) terkait hubungan *self-esteem* terhadap *loneliness* dengan kontribusi sebesar $6,9\%$. Sejalan dengan Penelitian Rosada (2021) terkait kontribusi *self-disclosure* terhadap *loneliness* sebesar 65% . Hal ini ketika individu mengalami *loneliness* dan hanya meningkatkan variabel *self-compassion* saja. Maka keberpengaruhan atas kontribusi akan meningkat jika individu lebih meningkatkan variabel lain selain *self-compassion*.

Sejalan dengan hasil penelitian ini dapat dukung hasil penelitian sebelumnya yakni oleh Eryani dan Hidianti (2020) dengan subjek yang sama yaitu remaja di panti asuhan. Dimana subjek berjumlah 32 orang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* terhadap *loneliness* yang bersifat negatif. Hal ini dikatakan bahwa mereka yang jauh dengan orang tua menjadi salah satu faktor munculnya kesepian. Sejalan dengan penelitian Akin (2010) bahwa terdapat hubungan negatif dimana variabel *self-compassion* memiliki pengaruh langsung terhadap *loneliness* (kesepian). Penelitian akin dilakukan pada subjek yang berbeda yaitu orang dewasa. Mereka yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang rendah menunjukkan bahwa rendahnya kesepian yang dirasakan dan tidak rentan mengalami kesepian.

Kedua penelitian yang telah dipaparkan di atas menunjukkan atau membuktikan bahwa penelitian tersebut telah mematahkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hidayati (2015) dengan subjek remaja yang tinggal di pondok pesantren. Dengan hasil yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Karena hal ini *self-compassion* dapat membantu individu dalam mengelola emosi negatif pada setiap individu. Sejalan dengan penelitian Mulya (2013) yang menyatakan bahwa remaja awal yang kehilangan ayahnya cenderung mengalami emosi negatif seperti perasaan kesepian, sedih berkelanjutan, dan kurangnya perhatian penuh.

Adapun dari hasil karakteristik responden didapatkan bahwa remaja yang memiliki orang tua tunggal akibat salah satu orang tuanya meninggal menunjukkan presentasi lebih besar yaitu 97% dari remaja yang memiliki orang tua tunggal akibat bercerai yaitu sebanyak 3%. Dan didapati bahwa remaja yang tinggal orang tua ibu sebanyak 89 dan tinggal dengan ayah 11. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik responden menunjukkan lebih banyak kehilangan ayah akibat meninggal. Mereka merasa kurang mendapatkan kasih sayang penuh dari sosok ayah yang hal ini memang peran ayah bagi remaja dinilai membutuhkan dukungan saat mengalami kegagalan melebihi dukungan orang tua. Karena sejalan dengan penelitian Palkovits (dalam surya, 2021) menyatakan bahwa peran ayah melibatkan proses pengasuhan dengan melakukan kontak dengan anak, memberikan dukungan finansial, terlibat pada setiap aktivitas anak, dan kedekatan yang intens bagi anak.

Hal tersebut yang membuat seorang remaja rentan mengalami kesepian. Tetapi menurut Pratiwi, Dahlan, & Damaianti, 2019 menyatakan bahwa permasalahan atau penderitaan yang dialami individu, dalam mengatasi kegagalan dan melihat emosi-emosi negatif yang muncul dapat diatasi dengan menghadirkan perasaan mengasihani diri dan lebih berlapang dada. Sejalan dengan hal tersebut bahwa mengasihani diri merupakan bentuk diri untuk meningkatkan *self-compassion*. Hal ini sebaliknya dengan individu yang merasakan *loneliness* bahwa perasaan yang dialami tersebut membuat dirinya melihat dunia secara negatif dengan pemikiran yang negatif. Merasa terisolasi dan tak pantas mendapatkan kasih sayang, selalu menyalahkan diri dengan

merasa apa yang dialami berbeda dengan orang lain pada umumnya. Dengan demikian, ketika remaja memiliki *self-compassion* yang rendah maka individu tersebut akan rentan mengalami *loneliness* (kesepian)

Diantara faktor yang mempengaruhi lainnya menurut Peplau dan Perlman (1982) mengatakan kesepian dapat terjadi karena 2 faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor pemicu yaitu seperti perubahan dalam sebuah hubungan yang dijalankan di luar apa yang diharapkannya. Berikutnya faktor kerentanan yaitu dimana kurang puas akan segala hal yang dapat meningkatkan kesepian yang berhubungan dengan karakteristik pribadi individu sendiri. Faktor-faktor tersebut mengakibatkan kesepian yang terjadi pada remaja dimana kesepian ini berkaitan dengan hubungan sosial keluarga.

Hubungan antara kedua variabel pada penelitian ini dapat dilihat dari saling berhubungan aspek *self-compassion* terhadap *loneliness*. Berdasarkan fenomena yang diambil pada penelitian ini adalah remaja yang memiliki orang tua tunggal. Ditemukan bahwa remaja dengan orang tua tunggal mengalami emosi negatif yang muncul yang hal ini mempengaruhi pengalaman hubungan sosialnya. Seperti, kesepian (*loneliness*), kesedihan, merasa tidak dihargai atau tidak mendapat perhatian, kehilangan harapan hidup, takut, dan emosi negatif lainnya. Ketika remaja mengalami *loneliness*, hal yang perlu dilakukan adalah mencoba untuk perlahan melakukan pengurangan terkait emosi negatif yang hadir. Salah satu cara tersebut remaja dapat meningkatkan dan menghadirkan rasa menerima, mengasihani diri, bersikap baik, lebih perhatian dan tidak mengkritik diri sendiri. Konsep mengenai mengasihani diri ini disebut *self-*

compassion. Dijelaskan oleh Akin (2010) bahwa *self-compassion* memiliki fungsi sebagai strategi proses adaptasi dalam menanggapi emosi dengan cara menurunkan emosi negatif.

Keterkaitan kedua aspek pada penelitian ini dapat dilihat ketika individu mengasihani diri atau berbaik hati seringkali disalah artikan, yang malah membuat individu menjadi terisolasi. Sedangkan fungsi dari *self-compassion* dapat membuat individu *resiliensi* atau adanya penerimaan. Adapun pemaparan terhaik hubungan antara kedua variabel tersebut adalah:

Aspek pertama pada *self-compassion* yaitu *self-kindness* dimana memiliki pengertian bahwa cara individu untuk tidak menghakimi terlebih ketika penderitaan atau tekanan hadir dan membuat individu menjadi depresi yang akhirnya melakukan *self-judgment*. Hal tersebut berhubungan dengan aspek depresi pada variabel *loneliness* yang menunjukkan bahwa ketika individu mengalami tekanan dan merasa diri tidak berharga dengan menyalahkan dengan mengkritik diri sendiri.

Aspek kedua pada variabel *self-compassion* yaitu *common-humanity* yang artinya ketika individu dihadapkan pada situasi yang tidak diharapkan. Seringkali merasa paling menderita, paling terpuruk, dan paling menyedihkan. Hal ini berhubungan dengan aspek *loneliness* yaitu *social desirability* dimana ketika individu mengalami *loneliness*, individu akan merasa bahwa harapan dan kebutuhan yang dijalani tidak memiliki kepuasan secara kualitas atau kuantitas. Artinya ketika individu menghadirkan *self-compassion* dengan aspek *common-humanity* tersebut dengan mengasihani diri dan berbaik hati bahwa

bukan diri sendiri yang mengalami penderitaan tersebut. Hal tersebut agar individu khususnya remaja yang memiliki orang tua tunggal tidak menarik diri dari lingkungan dengan mengisolasi diri.

Aspek ketiga pada variabel *self-compassion* yaitu *mindfulness* maksudnya adalah individu memiliki kemampuan dalam mengkombinasi pengalaman orang lain dengan dirinya melalui pemahaman dalam perspektif luas. Ketika pemahan individu tersebut gagal maka yang akan muncul segala yang membuat individu *overtinking* yang dinamakan *overidentification*. Hal tersebut berhubungan dengan aspek *loneliness* yaitu *personality*.

Adapun implikasi dari penelitian ini adalah menjadikan individu sadar bahwa pentingnya meningkatkan *self-compassion* dapat mengurangi perasaan *loneliness* yang dialami. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan lebih memberikan perhatian lebih kepada diri, tidak menghakimi, menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari kehidupan, dan melihat segala apa yang terjadi dengan perspektif yang luas. Meskipun pengaruh *self-compassion* memberikan kontribusi 10,1% terhadap *loneliness*. Namun sumber-sumber ini bisa ditingkat dengan variabel yang dapat mengisi sumber kekosongan dan tidak berpatokan pada variabel *self-compassion*.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini telah mampu menjawab hipotesis yang telah diajukan mengenai hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Arah hubungan pada penelitian ini bersifat negatif artinya semakin tinggi nilai *self-compassion* maka

semakin rendah nilai *loneliness*. sebaliknya, jika nilai *self-compassion* semakin rendah maka nilai *loneliness* semakin tinggi.

E. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini memiliki keterbatasan peneliti diantaranya sebagai berikut:

1. Persebaran subjek kurang proposional dan kurang berfokus pada satu karakteristik remaja dengan orang tua tunggal. Dan usia yang ditetapkan tidak seimbang anatar laki-laki dan perempuan.
2. Sampel yang diambil pada populasi tersebut belum mewakili kota Indramayu.
3. Penyajian skala penelitian yang dilakukan secara langsung membuat kurang efisien dalam waktu. Karena waktu dalam pengerjaan membutuhkan kefokuskan yang kemungkinan sampel penelitian tidak mengisi alat ukur dengan sungguh-sungguh. Perihal waktu pengerjaan dilakukan saat bulan ramadhan yang pada saat itu sedang ada agenda yang memang sedang dilaksanakan oleh pihak Yayasan Rumah Yatim Arrohimah Abu-Hurairah. Hal ini, berpotensi munculnya bias pada hasil data yang diperoleh.
4. Peneliti juga tidak menggunakan perbedaan berdasarkan karakteristik responden baik usia atau jenis kelamin. Terkait rentang waktu perceraian atau kematian salah satu orang tua tidak digunakan. Sehingga pembahasan penelitian ini kurang mendalam terkait *loneliness* yang dirasakan selama remaja memiliki orang tua tunggal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun hasil analisis data hasil penelitian yang telah dipaparkan mengenai hubungan *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal, dengan diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan signifikan antara variabel *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Berdasarkan nilai signifikan sebesar 0,001, yang hal ini $0,001 < 0,05$ dan nilai koefisien sebesar -0,317. Hal ini menunjukkan berdasarkan nilai tersebut adalah hubungan antara variabel *self-compassion* dan *loneliness* dengan hubungan negatif dimana semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah nilai *loneliness*. Begitu sebaliknya, jika nilai *self-compassion* semakin rendah maka nilai *loneliness* semakin tinggi.
2. Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan dari uji hipotesis pada penelitian ini “terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal” diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti menyampaikan beberapa saran diantaranya sebagai berikut:

- a. Bagi Orang Tua Tunggal

Diharapkan mampu mendorong anak remajanya dengan memberikan kehangatan dengan penuh kasih sayang dan dapat perhatian untuk anak remajanya. Mampu mendorong keterlibatan orang tua pada remaja agar remaja terhindar dari rasa kesepian.

b. Bagi Remaja

Diharapkan Remaja agar mampu meningkatkan dan menggali potensi diri dan yakin akan rasa kesepian yang dirasa hanya muncul karena perasaan subjektif belaka sehingga dapat terhindar dari *loneliness* (kesepian).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih menspesifikasikan orang tua tunggal baik akibat perceraian atau salah satu orang tuanya meninggal. Terkait subjek diharapkan dapat memperluas dan menyeimbangi jumlah laki-laki dan perempuan dengan umur yang sama. Kemudian Peneliti selanjutnya dapat menambahkan data tentang subjek penelitian terkait status keluarga sebagai anak tunggal/anak tidak tunggal (memiliki saudara).
- 2) Peneliti memiliki keterbatasan terkait sampel yang ditentukan belum dapat mewakili populasi. Diharapkan peneliti selanjutnya sampel yang diteliti dapat mewakili populasi.
- 3) Penelitian ini belum dilakukan penelitian mengenai rentang waktu remaja tinggal dengan orang tua tunggal. Sehingga, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengkaji yang berkaitan

dengan rentang waktu perceraian orang tua atau salah satu orang tua meninggal sampai dilaksanakannya penelitian agar dapat diketahui dampak psikologis yang muncul dalam waktu dekat. Hal ini diharapkan agar dari rentang waktu tersebut apakah ada perbedaan terkait hubungan kelekatan emosional yang dimiliki.

- 4) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih dalam lagi dengan menggunakan pendekatan kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
<http://libproxy.albany.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=57085901&site=eds-live&scope=site>
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas (4th ed)*. Pustaka Belajar.
- Brown, S. L., Hughes, M., Campbell, S., & Cherry, M. G. (2020). Could worry and rumination mediate relationships between self-compassion and psychological distress in breast cancer survivors? In *Clinical Psychology and Psychotherapy* (Vol. 27, Issue 1). Universitas Of liverpool.
- Cherry, K. (2003). *Loneliness Causes, Effects and Treatments for Loneliness*. 2–4.
http://www.nyc.gov/html/nypd/downloads/pdf/early_intervention/psychology_article.pdf
- Djatmiko, F. A., & Surjaningrum, E. A. (2003). Sistematis Review: Gambaran Faktor Protektif Pada Anak Yang Orang Tuanya Meninggal Dunia Systematic. *Jurnal Diversita*, 5(2), 105–114.
- 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. <https://doi.org/10.32507/attadib.v4i2.829>
- Gierveld, J. D. J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73–80.
- Hadianti, T., & Eryani, R. D. (2020). Hubungan Self-Compassion dengan Loneliness pada Remaja di Panti Asuhan Al-Fien Bandung. *Prosiding Psikologi*, 1996, 508–511.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(1), 1–27.
- Hidayati, D. S. (2018). Family functioning dan loneliness pada remaja dengan orang tua tunggal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 54–64.
- Hudria, H., Sururuddin, S., & Sartika, D. (2021). *Dampak psikologis kehilangan orang tua pada remaja (studi di madrasah tsanawiyah negeri 4 kota jambi*. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Jauhar, M. A. J. (2019). *Hubungan Self-Esteem Dengan Loneliness Pada Santri*

Baru Madrasah Aliyah Pondok Pesantren. erlangga.

- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, *36*(6), 1261–1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Lubis, I. R., Mauna, M., Zakia, E., Krisnaputra, D., & Sukmana, C. P. H. (2021). Hubungan tipe kepribadian big five personality dan self-compassion terhadap loneliness pada remaja dengan orang tua bercerai. *Jurnal Psikogenesis*, *9*(1), 70–80.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). KESEPIAN DAN SELF COMPASSION MAHASISWA PERANTAU Loneliness and Self Compassion Among Abroad University Students. *Jurnal Psibernetika*, *12*, 1–11.
- Masi, L. M. (2021). Analisis Kondisi Psikologis Anak dari Keluarga Tidak Utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang. *Jurnal Kependidikan. Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, *71*. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.2968>
- Meyer-Lee, C. B., Jackson, J. B., & Gutierrez, N. S. (2020). Long-term experiencing of parental death during childhood: A qualitative analysis. *The Family Journal*, *28*(3), 247–256.
- Neff, K. D. (2010). The Development and Validation of a Self-Compassion Scale. *Self and Identity*, *2*(October 2012), 223–250. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy*. John Wiley & Sons.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). *Toward a social psychology of loneliness*. Dalam K. Duck & R. Gihour (Eds), *Personal relationships in disorder (pp31-56)*. Academic Press.
- Praizendorf, E., Lubimov, O., & Kuzmina, A. (2020). Loneliness in adolescence: a resource or problem? *In Internasioanal Scientific and Practical Conference on Education*, *396*(Iceder 2019), 294–297.
- Pratiwi, D., Tina, H. D., & Damaianti, L. F. (2019). *Pengaruh Self-Compassion*

Terhadap Kesepian Pada. 3(2), 88–97.

- Putri, Q. . A. S. (2019). *Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)*. [http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without bab 4 %2B lampiran.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without%20bab%204%20lampiran.pdf)
- Rosada, N. A. (2021). *Hubungan Antra Self-Disclosure Dengan Loneliness Pada Emerging Adulthood [Universitas Sriwijaya Indralaya]*. <https://repository.unsri.ac.id/54584/>
- Russel, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja (6th ed.)*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development edisi ke dua belas*. Erlangga.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. L. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding Pesat (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur Dan Teknik Sipil) Universitas Gunadarma*, 6, 45–51.
- Sarwono, & Sarlito, W. (2022). *Psikologi Remaja Ed. revsi*. PT Rajagrafindo Persada.
- Savitri, R. A., & Rahmahana, R. S. (2009). Kesepian Ditinjau Dari Kualitas Komunikasi Pada Remaja Dengan Orangtua Tunggal. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(1), 71–79. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol14.iss1.art7>
- Suardiman, S. P. (2016). *Psikologi Usia Lanjut*. Gadjah Mada. University Press.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian administrasi (Cetakan ke 15)*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sujarweni, W. (2021). *SPSS untuk penelitian*. Pustaka baru press.
- Sukmana, C. P. H. (2020). *PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP LONELINESS PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI*. Universitas Negeri Jakarta.
- Suprihatin, T. (2018). Dampak Pola Asuh Orang Tua Tunggal (Single Parent Parenting) Terhadap Perkembangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional*

Psikologi Unissula, 145–160.

Surya, D. B. (2021). Hubungan Antara Keterlibatan Orang Tua Dengan Kesenian Pada Remaja Yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal. In *Jurnal Universitas Islam Indonesia*. Universitas Islam Indonesia.

Susanti, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN LONELINESS PADA REMAJA Oleh: *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.

Wardani, D. P., & Septianingsih, D. S. (2016). Kesenian pada middle age yang melajang (studi fenomenologis tentang tipe kesenian). *Jurnal Psycho*, 6(2), 26–38.

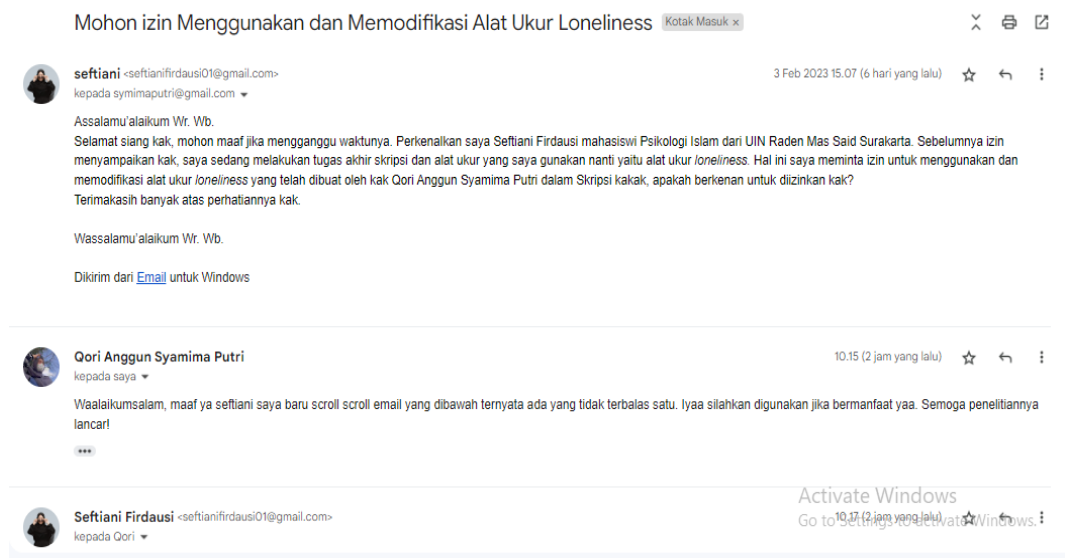
Yuditha, S., Evanytha, E., & Faradiba, A. T. (2022). Hubungan antara gratitude dengan loneliness pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Prosiding serina*, 2(1).

Zuhra, M. (2017). Perbedaan loneliness antara remaja panti asuhan dan remaja tinggal dengan keluarga.

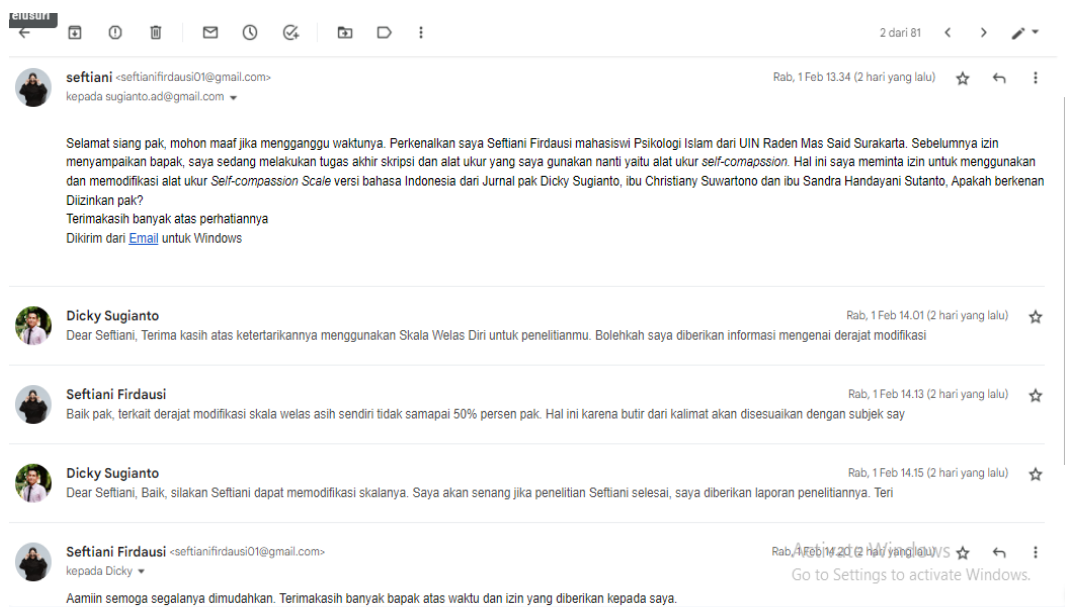
LAMPIRAN

LAMPIRAN A

Bukti Permohonan Izin Alat Ukur *Self-compassion* dan *Loneliness*



*Gambar 2 Permohonan Izin Alat Ukur Loneliness
 Oleh Putri (2019)*



*Gambar 3 Permohonan Izin Alat Ukur Self-Compassion
 Oleh Sugiyanto D, Suwartono C & Sutanto H S (2020)*

LAMPIRAN B

A. SURAT PENGANTAR *EXPERT JUDGEMENT*

B. PENILAIAN INSTRUMENT *EXPERT JUDGEMENT*

C. LEMBAR *EXPERT JUDGEMENT* SKALA PSIKOLOGI

SURAT PENGANTAR *EXPERT JUDGEMENT*

Lampiran : 1 bandel
Perihal : Permohonan melakukan *expert judgement* Skala *Self-compassion*

Kepada Yth.
Dosen dan Praktisi
Di Tempat
Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Disampaikan dengan hormat dengan ini, saya:

Nama : Seftiani Firdausi
NIM : 191141020

Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta sedang melaksanakan penelitian guna menyusun skripsi yang berjudul “HUBUNGAN *Self-compassion* terhadap *Loneliness* pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal”.

Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesedian Bapak/Ibu untuk menjadi *expert judgement* dalam memberikan penilaian terhadap skala psikologi yaitu Skala *Self-compassion* dan skala *Loneliness* dengan memberikan penilaian angka sesuai petunjuk pada bagian setelah ini.

Demikian permohonan ini saya buat, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 23 Februari 2023

Hormat saya,
Peneliti

Seftiani Firdausi

BLUE PRINT SKALA *SELF-COMPASSION*

A. Definisi Operasional Variabel:

Self-compassion merupakan sikap atau tindakan yang dibutuhkan kemampuan remaja yang memiliki orang tua tunggal untuk memberikan perhatian, kebaikan dan menyayangi diri sendiri ketika sedang mengalami kesulitan yang dialami pada dirinya. Serta tidak mudah untuk menyalahkan diri karena setiap penderitaan, kegagalan, kekecewaan dalam hidup merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia.

B. Aspek/Dimensi Variabel:

Neff (2003) menyebutkan aspek-aspek mengenai self-compassion diantaranya adalah:

1. Self-kindness versus Self-judgment

Self-kindness atau berbaik hati pada diri sendiri adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Self-judgment atau menghakimi dan mengkritik diri sendiri adalah ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi.

2. Sense of common humanity versus Isolation

Sense of common humanity atau rasa kemanusiaan adalah kemampuan individu untuk memahami bahwa semua orang wajar bila berbuat kesalahan dan kegagalan. Individu juga dapat memahami bahwa seluruh orang pasti tidak sempurna dalam menjalani kehidupan. Isolation atau pengasingan adalah ketika individu memandang ketidaksempurnaan merupakan suatu kegagalan yang hanya dialami oleh dirinya sendiri.

3. Mindfulness versus Overidentification

Mindfulness atau perhatian penuh adalah kemampuan individu untuk menyadari dengan realitas dan situasi saat ini, tanpa menanggapi berlebihan tentang suatu kegagalan atau penderitaan diri sendiri. Mindfulness artinya dapat melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa

menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Overidentification atau reaksi ekstrem adalah ketika individu tidak dapat seimbang dalam menghadapi suatu permasalahan atau penderitaan sebagai suatu yang tidak nyata dengan melebih-lebihkan penderitaan diri sendiri.

BLUEPRINT :

No	Aspek	Indikator	F	UF	Total
1.	<i>Self-kindness</i> (Mengasihani Diri) : kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri.	1. Berusaha menenangkan dan memberikan perhatian pada diri sendiri saat mengalami keterpurukan.	5, 12, 19		3
		2. Menerima ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesalahan diri sendiri. Sehingga tidak fokus pada penderitaan dan kegagalan yang dimiliki.	23, 26, 27		3
2.	<i>Self-judgment</i> (Menghakimi Diri) : menghakimi dan mengkritik diri sendiri adalah ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi.	1. Memberikan penilaian buruk dan menghakimi atau menyalahi diri sendiri.		1, 11,16	3
		2. Menyakiti diri sendiri ketika ada ketidaksempurnaan diri, kegagalan, dan kesalahan.		8, 21	2
3.	<i>Sense of common humanity</i> (rasa kemanusiaan) : kemampuan individu untuk memahami bahwa semua orang wajar bila berbuat kesalahan dan kegagalan. Individu juga	1. Tidak menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi pada diri sendiri.	3		1
		2. Menyadari bahwa manusia itu tidak	7, 10, 15		3

	dapat memahami bahwa seluruh orang pasti tidak sempurna dalam menjalani kehidupan.	sempurna, bisa gagal, dan bisa melakukan kesalahan.			
4.	<i>Isolation</i> (Isolasi) : ketika individu memandang ketidaksempurnaan merupakan suatu kegagalan yang hanya dialami oleh dirinya sendiri.	1. Merasa terisolasi dan terputus dari lingkungan sekitar ketika adanya ketidaksempurnaan dan mengalami kegagalan. 2. Membandingkan apa yang terjadi pada dirinya dan seolah-olah hanya dia yang mengalami sendiri		4, 28 13, 18, 25	2 3
5.	<i>Mindfulness</i> (perhatian penuh) : kemampuan individu untuk menyadari dengan realitas dan situasi saat ini, tanpa menanggapi berlebihan tentang suatu kegagalan atau penderitaan diri sendiri. <i>Mindfulness</i> artinya dapat melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi.	1. Mampu menerima dengan ketenangan hati ketika menanggapi situasi yang terjadi. 2. Melihat situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih luas.	9, 29 14, 17, 22		2 3
6.	<i>Overidentification</i> (reaksi ekstrim) : ketika individu tidak dapat seimbang dalam menghadapi suatu permasalahan atau	1. Melihat situasi yang terjadi dengan memfokuskan pada masalah saja.		2, 6, 30	3

penderitaan sebagai suatu yang tidak nyata dengan melebih-lebihkan penderitaan diri sendiri.	2. Bersikap berlebihan dengan mendramatisir tentang apa yang terjadi pada diri sendiri		20, 24	2
Jumlah		15	15	30

BLUE PRINT ALAT UKUR *LONELINESS*

A. Definisi Operasional Variabel:

Loneliness merupakan adanya tingkat perasaan kurang puas atau adanya ketidaksesuaian mengenai hubungan sosial yang diharapkan dan diinginkan oleh remaja yang memiliki orang tua tunggal.

B. Aspek/Dimensi Variabel :

Adapun pendapat Russell (1996) mengenai aspek-aspek *loneliness* diantaranya sebagai berikut:

1. *Personality* (Kepribadian)

Aspek *Personality* merupakan *loneliness* yang ada pada individu dapat dilihat pada beberapa bentuk dan suasana hati yang menentukan individu dalam melihat karakteristik perilaku dan cara berpikirnya pada saat mengalami kesepian.

2. *Social desirability* (Keinginan sosial)

Aspek *Sosial desirability* merupakan *loneliness* yang berkaitan dengan kebutuhan atau keinginan dalam menjalin hubungan sosial dan mendapatkan apa yang diharapkan oleh individu.

3. *Depression* (Depresi)

Aspek *Depression* merupakan *loneliness* yang berhubungan dengan munculnya perasaan sedih, murung, lelah, adanya perasaan tidak berharga, dan hadirnya tekanan-tekanan yang dapat mengakibatkan munculnya gejala-gejala depresi.

BLUEPRINT :

No	Aspek	Indikator	F	UF	Total
1.	<i>Personality</i> (Kepribadian) merupakan <i>loneliness</i> yang ada pada individu dapat dilihat pada beberapa bentuk dan suasana hati yang menentukan individu dalam melihat karakteristik perilaku dan cara berpikirnya pada saat mengalami kesepian.	1. Mengatur emosi pada setiap kondisi yang dialami.	4, 13, 17, 22	22	5
		2. Membuka diri dengan lingkungan sekitar.		6, 9, 23	3
2.	<i>Social desirability</i> (Keinginan sosial) merupakan <i>loneliness</i> yang berkaitan dengan kebutuhan atau keinginan dalam menjalin hubungan sosial dan mendapatkan apa yang diharapkan oleh individu.	1. Keinginan untuk menjalin hubungan sesuai harapannya.	7, 8, 18	1, 15, 19	6
		2. Merasa dibutuhkan atau berguna		5, 10	2
3.	<i>Depression</i> (Depresi) merupakan <i>loneliness</i> yang berhubungan dengan munculnya perasaan sedih, murung, lelah, adanya perasaan tidak berharga, dan hadirnya tekanan-tekanan yang dapat mengakibatkan munculnya gejala-gejala depresi.	1. Merasa depresi	24, 14		2
		2. Perasaan tidak dihargai.	2, 3, 11	21	4
		3. Tidak merasakan cinta dari sekelilingnya.	12	16, 20	3
Jumlah			12	12	24

PENILAIAN INSTRUMEN ALAT UKUR PSIKOLOGI SKALA 1

Rater :

Mohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat menilai instrumen penelitian ini dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan. Berikut ini adalah petunjuk penilaian instrumen penelitian. Pemberian skor dibedakan menjadi 5 kriteria. Adapun penjelasan kriteria pemberian skor dalam lembar penilaian ini adalah sebagai berikut:

- Skor 5 : SANGAT RELEVAN (apabila item yang dibuat SANGAT RELEVAN dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap)
- Skor 4 : RELEVAN (apabila item yang dibuat RELEVAN dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap)
- Skor 3 : AGAK RELEVAN (apabila item yang dibuat AGAK RELEVAN dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap)
- Skor 2 : TIDAK RELEVAN (apabila item yang dibuat TIDAK RELEVAN dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap)
- Skor 1 : SANGAT TIDAK RELEVAN (apabila item yang dibuat SANGAT TIDAK RELEVAN dengan aspek/indikator perilaku yang diungkap)

LEMBAR VALIDITAS *EXPERT JUDGEMENT* SKALA PSIKOLOGI

LEMBAR *EXPERT JUDGEMENT* SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Zahira Rahmatika Makarim

Pekerjaan : Psikolog Klinis

Instansi : Biro Psikologi Dinamis

No HP :

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir untuk kepentingan penelitian tugas akhir skripsi layak untuk dipergunakan untuk alat ukur penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Seftiani Firdausi

NIM : 191141020

Status : Mahasiswa Prodi Psikologi Islam

Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

, Februari 2023

Yang Menyatakan



(Zahira Rahmatika Makarim., M.Psi., Psikolog)

 Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR *EXPERT JUDGEMENT* SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ranisa Kautsar Tristi, M.Psi, Psikolog

Pekerjaan : Psikolog Klinis

Instansi : Biro Psikologi Dinamis

No HP : 081374989093

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir untuk kepentingan penelitian tugas akhir skripsi layak untuk dipergunakan untuk alat ukur penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Seftiani Firdausi

NIM : 191141020

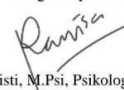
Status : Mahasiswa Prodi Psikologi Islam

Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 26 Februari 2023

Yang Menyatakan



Ranisa Kautsar Tristi, M.Psi, Psikolog

 Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Munazilah, M.Psi., Psikolog
 Pekerjaan : Psikolog Klinis
 Instansi : Biro Psikologi Dinamis
 No HP : 0895414305658

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir untuk kepentingan penelitian tugas akhir skripsi layak untuk dipergunakan untuk alat ukur penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Seftiani Firdausi
 NIM : 191141020
 Status : Mahasiswa Prodi Psikologi Islam
 Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 25 Februari 2023

Yang Menyatakan



Munazilah, M.Psi., Psikolog



Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Su'ad Jauharoh, S.Psi., S.Pd.I., M.A.
 Pekerjaan : Dosen
 Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta
 No HP : 081326070274

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir untuk kepentingan penelitian tugas akhir skripsi layak untuk dipergunakan untuk alat ukur penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Seftiani Firdausi
 NIM : 191141020
 Status : Mahasiswa Prodi Psikologi Islam
 Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, Februari 2023
 Yang Menyatakan



Su'ad Jauharoh, S.Psi., S.Pd.I., M.A.



Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Dosen dan Psikolog

Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

No HP : 085272079996

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir untuk kepentingan penelitian tugas akhir skripsi layak untuk dipergunakan untuk alat ukur penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Sefitani Firdausi

NIM : 191141020

Status : Mahasiswa Prodi Psikologi Islam

Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

, Februari 2023

Yang Menyatakan



Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog

LAMPIRAN C
HASIL UJI VALIDITAS, UJI DAYA BEDA ITEM, DAN UJI
RELIABILITAS
DISTRIBUSI SKOR UJI COBA SKALA
A. SKALA *SELF-COMPASSION*
B. SKALA *LONELINESS*

A. Hasil Uji Validitas Skala *SELF-COMPASSION*

Koefisien Validitas Isi (Aikens)
Rumus Aiken : $\frac{\sum \text{Total } S}{n(c-1)}$

n (jumlah rater) : 5

S : r-lo

lo (Nilai terendah dalam Expert) : 1

r (Angka yang diberikan Rater)

c (Nilai tertinggi dalam Expert) : 5

nilai koefisien penelitian ini = 0,800

No Item	Penilai					1	2	3	4	5	Total S	c	c-1	V	Validitas Isi
	1	2	3	4	5	r-lo	r-lo	r-lo	r-lo	r-lo					
1	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	17	5	4	0,85	Valid
2	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
3	4	5	5	4	3	3	4	4	3	2	16	5	4	0,8	Valid
4	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
5	5	5	4	4	3	4	4	3	3	2	16	5	4	0,8	Valid
6	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
7	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	17	5	4	0,85	Valid
8	5	5	5	4	3	4	4	4	3	2	17	5	4	0,85	Valid
9	5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	19	5	4	0,95	Valid
10	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	17	5	4	0,85	Valid
11	5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	19	5	4	0,95	Valid
12	5	5	5	4	3	4	4	4	3	2	17	5	4	0,85	Valid
13	5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	19	5	4	0,95	Valid
14	3	5	5	4	4	2	4	4	3	3	16	5	4	0,8	Valid
15	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
16	5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	19	5	4	0,95	Valid
17	5	5	5	4	3	4	4	4	3	2	17	5	4	0,85	Valid
18	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
19	5	5	5	4	3	4	4	4	3	2	17	5	4	0,85	Valid
20	3	5	4	4	4	2	4	3	3	3	15	5	4	0,75	Tidak Valid
21	4	5	5	4	4	3	4	4	3	3	17	5	4	0,85	Valid
22	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
23	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
24	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	17	5	4	0,85	Valid
25	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
26	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
27	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
28	5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	19	5	4	0,95	Valid
29	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
30	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid

B. Hasil Uji Validitas Skala *LONELINESS*

No Item	Penilai					1	2	3	4	5	Total S	c	c-1	V	Validitas Isi
	1	2	3	4	5	r-lo	r-lo	r-lo	r-lo	r-lo					
1	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
2	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
3	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
4	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
6	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
7	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
8	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
9	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
10	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
11	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
12	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
13	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
14	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
15	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
16	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
17	5	5	3	4	2	4	4	2	3	1	14	5	4	0,7	Tidak Valid
18	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
19	5	5	5	4	2	4	4	4	3	1	16	5	4	0,8	Valid
20	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
21	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
22	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid
23	5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	19	5	4	0,95	Valid
24	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	18	5	4	0,9	Valid

D. DISTRIBUSI SKOR UJI COBA SKALA *LONELINESS*

RES	No Item																							Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	3	4	3	4	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	70
2	2	3	3	4	2	3	3	2	1	1	4	4	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	3	60
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	66
4	3	3	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	2	4	2	2	2	1	2	4	66
5	1	4	4	4	2	2	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	1	1	4	67
6	2	4	3	4	2	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	4	65
7	2	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	2	1	2	3	64
8	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	3	2	1	2	4	76
9	2	4	3	4	3	3	3	4	1	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	4	72
10	2	2	3	2	4	2	3	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	47
11	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	1	4	49
12	2	3	1	1	2	3	3	4	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	4	45
13	1	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	75
14	2	2	3	4	2	2	4	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	45
15	2	4	4	4	2	3	3	3	1	1	4	4	3	3	2	1	4	1	1	2	1	2	4	59
16	2	4	4	4	2	3	4	4	1	1	4	4	4	4	2	1	4	3	3	2	1	2	4	67
17	3	3	3	1	4	1	1	1	3	2	1	1	4	4	3	3	2	1	1	2	1	1	4	50
18	2	3	4	1	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	3	51
19	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	1	4	1	1	2	1	2	2	36
20	2	3	3	4	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	58
21	2	1	4	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	37
22	2	3	4	3	3	3	3	3	2	1	3	4	4	3	2	2	4	2	2	3	1	4	4	65
23	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	2	1	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	63
24	2	2	1	3	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	1	1	1	3	45
25	3	3	3	4	2	3	4	2	1	3	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	1	1	4	65
26	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	4	2	4	4	2	3	3	2	2	2	1	3	4	66
27	2	1	4	2	1	1	3	3	1	1	3	1	4	3	1	1	2	1	4	1	1	1	3	45
28	3	1	4	4	3	3	4	2	1	3	2	3	3	3	2	1	3	1	1	1	1	2	3	54
29	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	2	1	4	3	75
30	3	1	4	1	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	4	46
31	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	1	3	1	1	2	1	2	3	50
32	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	53
33	3	3	4	3	4	3	4	3	1	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	2	1	4	2	64
34	2	2	4	4	1	2	3	4	1	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	1	2	3	62
35	3	1	4	3	1	4	2	3	1	1	4	3	4	3	2	1	3	1	3	3	1	2	4	57
36	2	3	3	4	2	3	4	2	2	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	1	2	4	68
37	2	4	4	4	1	2	3	3	1	2	2	3	3	4	4	2	4	1	1	2	1	2	3	58
38	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	57
39	2	3	4	3	1	2	4	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	4	4	2	1	1	3	59
40	2	1	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	4	53
41	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	3	45
42	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	4	58
43	1	3	2	4	1	2	4	4	1	1	4	4	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	4	58
44	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	3	3	1	1	2	2	3	4	4	3	1	4	4	51
45	4	1	1	1	3	3	1	4	1	2	2	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	4	42
46	2	4	4	4	2	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	2	4	2	2	3	1	3	4	71
47	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	4	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	3	3	48
48	2	3	4	4	2	2	4	3	2	2	4	3	4	3	2	2	4	2	2	2	1	2	4	63

49	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	48
50	4	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	45
51	2	1	3	2	1	2	3	2	3	2	4	1	2	2	4	4	2	3	4	4	3	4	2	60
52	2	2	4	3	2	2	4	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	1	3	4	61
53	2	2	3	4	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	4	49
54	1	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	1	4	1	1	2	1	1	56
55	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	60
56	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	60
57	2	3	2	2	3	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	55
58	3	2	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	4	68	
59	4	3	3	3	1	2	1	3	1	1	3	3	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	3	46
60	2	3	4	4	2	3	4	3	2	2	4	4	4	3	2	3	4	3	3	2	1	2	4	68

E. Uji Daya Beda Item Skala *Self-Compassion* Sebelum Item Gugur Dihapus**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	86,30	223,637	,404	,881
Y02	86,30	223,400	,394	,881
Y03	85,70	227,841	,305	,883
Y04	86,25	217,208	,595	,876
Y05	85,50	225,407	,415	,881
Y06	86,32	221,474	,489	,879
Y07	85,72	225,257	,399	,881
Y08	86,43	226,487	,372	,882
Y09	85,68	222,796	,554	,878
Y10	85,65	223,858	,433	,880
Y11	86,27	229,012	,246	,885
Y12	85,95	223,981	,514	,879
Y13	86,47	222,524	,464	,880
Y14	85,67	223,277	,444	,880
Y15	85,65	224,164	,460	,880
Y16	86,50	223,475	,512	,879
Y17	85,87	224,219	,449	,880
Y18	86,28	223,529	,452	,880
Y19	86,08	223,095	,491	,879
Y20	85,37	215,558	,604	,876
Y21	86,02	227,847	,382	,881
Y22	85,80	226,231	,507	,879
Y23	85,75	223,547	,468	,880
Y24	86,60	226,617	,388	,881
Y25	85,92	229,874	,257	,884
Y26	85,65	221,689	,570	,877
Y27	86,45	226,760	,396	,881
Y28	86,70	233,129	,212	,885
Y29	86,43	228,419	,323	,883

Uji Daya Beda Item Skala *Self-Compassion* Setelah Item Gugur Dihapus**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	77,83	197,497	,386	,884
Y02	77,83	196,684	,394	,884
Y03	77,23	200,792	,307	,886
Y04	77,78	190,410	,610	,878
Y05	77,03	199,185	,395	,883
Y06	77,85	194,943	,487	,881
Y07	77,25	198,157	,409	,883
Y08	77,97	200,304	,349	,885
Y09	77,22	196,037	,558	,880
Y10	77,18	196,762	,445	,882
Y12	77,48	196,729	,534	,880
Y13	78,00	196,339	,450	,882
Y14	77,20	196,841	,436	,882
Y15	77,18	197,678	,451	,882
Y16	78,03	196,541	,522	,881
Y17	77,40	198,041	,430	,883
Y18	77,82	196,627	,459	,882
Y19	77,62	196,240	,497	,881
Y20	76,90	188,227	,637	,877
Y21	77,55	200,896	,382	,884
Y22	77,33	199,243	,513	,881
Y23	77,28	197,461	,447	,882
Y24	78,13	199,168	,407	,883
Y26	77,18	195,440	,558	,880
Y27	77,98	199,745	,401	,883
Y29	77,97	201,423	,323	,885

F. Uji Reliabilitas Skala *Self-Compassion* Sebelum Item Gugur Dihapus**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,863	23

Uji Reliabilitas Skala *Self-Compassion* Setelah Item Gugur Dihapus**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,886	26

G. Uji Daya Beda Item Skala *Loneliness* Sebelum Item Gugur Dihapus**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	55,10	94,973	-,011	,870
X02	54,85	83,113	,605	,851
X03	54,23	87,029	,441	,857
X04	54,33	83,243	,570	,852
X05	55,30	93,569	,074	,868
X06	54,82	89,779	,369	,859
X07	54,33	84,667	,544	,853
X08	54,45	91,642	,222	,863
X09	55,60	89,363	,372	,859
X10	55,33	89,751	,363	,859
X11	54,38	85,156	,544	,853
X12	54,62	84,139	,545	,853
X13	54,45	83,167	,656	,849
X14	54,60	84,753	,599	,851
X15	55,07	88,233	,470	,856
X16	55,32	87,135	,471	,856
X17	54,18	86,322	,610	,852

X18	55,35	85,926	,535	,854
X19	55,23	87,402	,418	,858
X20	55,27	86,301	,537	,854
X21	56,03	93,151	,149	,865
X22	55,33	88,802	,347	,860
X23	53,88	91,495	,263	,862

Uji Daya Beda Item Skala *Loneliness* Setelah Item Gugur Dihapus

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X02	42,78	72,274	,584	,871
X03	42,17	75,328	,458	,876
X04	42,27	71,792	,586	,871
X06	42,75	78,733	,323	,880
X07	42,27	73,046	,565	,872
X09	43,53	78,219	,338	,879
X10	43,27	78,199	,358	,879
X11	42,32	73,576	,562	,872
X12	42,55	72,658	,559	,872
X13	42,38	71,868	,665	,868
X14	42,53	73,846	,573	,871
X15	43,00	76,644	,477	,875
X16	43,25	75,716	,469	,875
X17	42,12	74,579	,640	,870
X18	43,28	74,410	,546	,872
X19	43,17	75,667	,436	,876
X20	43,20	74,739	,550	,872
X22	43,27	77,182	,351	,879

g. Uji Reliabilitas Skala *Loneliness* Sebelum Item Gugur Dihapus

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,863	23

Uji Reliabilitas Skala *Loneliness* Setelah Item Gugur Dihapus

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,880	18

LAMPIRAN D
SKALA UJI COBA PENELITIAN
A. SKALA *SELF-COMPASSION*
B. SKALA *LONELINESS*

SKALA UJI COBA PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Perkenalkan saya, Seftiani Firdausi mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Saya memohon kesediaannya Saudara/i untuk mengisi kuesioner penelitian di bawah ini. Isilah kuesioner ini tanpa adanya perasaan khawatir karena tidak ada jawaban benar dan salah. Dan isilah kuesioner ini secara lengkap dan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan, pikiran, perasaan, serta kondisi Saudara/i yang sebenarnya.

Semua jawaban yang diberikan bersifat pribadi dan identitas Anda akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Sebelum mengerjakan dimohon untuk membaca petunjuk pengerjaan yang tersedia.

Atas Partisipan dan kesedian Saudara/i, saya mengucapkan terimakasih karena telah meluangkan waktu untuk mengerjakan kuesioner ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan Saudara/i dan hasil penelitian ini dapat memberi manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Wassalamualaikum Warrahamtullahi Wabarakatuh.

Hormat Peneliti,
Seftiani Firdausi

A. Identitas Diri

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Alamat :

Di rumah tinggal dengan siapa : Ayah/Ibu

Sudah berapa lama tinggal bersama orang tua tunggal :

Mengapa dengan orang tua tunggal : Bercerai/Meninggal

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dalam kuesioner di bawah ini dengan teliti dan cermat
2. Pilihlah salah satu jawaban yang disediakan di bawah ini yang paling sesuai dengan Anda yang sebenarnya
3. Jawaban yang diberikan pada setiap pernyataan dengan cara mencentang (√)
4. Setelah selesai, periksalah kembali nomor pernyataan dan identitas diri, apakah sudah terisi semua.

KUESIONER *LONELINESS*

Berikut Angket ini terdapat 23 pertanyaan/pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan berapa sering Anda merasakan hal-hal berikut ini, dengan memberi tanda checklist (√) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan keterangan sebagai berikut:

S : Selalu

K : Kadang-kadang

J : Jarang

TP : Tidak Pernah

No	Butir Item	Pilihan Jawaban			
		S	K	J	TP
1.	Seberapa sering anda merasa selaras dengan orang-orang di sekitar?				
2.	Seberapa sering anda merasa gagal dalam menjalin persahabatan?				
3.	Seberapa sering anda merasa tidak ada satupun tempat anda berkeluh kesah?				
4.	Seberapa sering anda merasa sendirian pada situasi atau kondisi yang ramai?				
5.	Seberapa sering anda merasa menjadi bagian dari sekelompok teman?				
6.	Seberapa sering anda merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar?				
7.	Seberapa sering anda merasa tidak ingin bersosialisasi dengan siapapun?				
8.	Seberapa sering anda merasa keinginan atau minat anda terhadap sesuatu berbeda dengan orang-orang pada umumnya?				
9.	Seberapa sering anda merasa ramah dan bersahabat?				
10.	Seberapa sering anda merasa dekat dengan orang lain?				
11.	Seberapa sering anda merasa ditinggalkan?				
12.	Seberapa sering anda merasa hubungan anda dengan orang lain tidak berarti?				
13.	Seberapa sering anda merasa tidak ada satu orangpun yang mengenal saya dengan baik?				
14.	Seberapa sering anda merasa tersisih dari orang lain di sekitar anda?				
15.	Seberapa sering anda merasa dapat menemukan				

	sahabat ketika anda menginginkannya?				
16.	Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang sangat pengertian?				
17.	Seberapa sering anda merasa kesepian walaupun banyak orang di sekitar anda?				
18.	Seberapa sering anda merasa mempunyai teman yang dapat anda ajak berbicara?				
19.	Seberapa sering anda merasa memiliki tempat untuk berkeluh kesah?				
20.	Seberapa sering Anda puas dalam menjalin pertemanan?				
21.	Seberapa sering anda merasa bahagia setelah membantu orang lain ketika mengalami kesulitan?				
22.	Seberapa sering anda menyempatkan waktu untuk bertukar pikiran dengan orang lain?				
23.	Seberapa sering Anda merasa banyak beban pikiran di kepala, sehingga membuat anda susah tidur?				

KUESIONER *SELF-COMPASSION*

Berikut angket ini terdapat 29 pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan berapa sering Anda merasakan hal-hal berikut. Keterangan sebagai berikut:

HS : Hampir Selalu, artinya anda hampir selalu melakukan atau bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

S : Selalu, artinya anda selalu melakukan atau bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

K : Kadang-kadang artinya anda kadang-kadang melakukan atau bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

J : Jarang artinya anda jarang melakukan atau bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.


HTP : Hampir Tidak Pernah artinya anda hampir tidak pernah melakukan atau bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

No	Butir Item	Pilihan Jawaban				
		HS	S	K	J	HTP
1.	Saya sulit menerima kelemahan dan kekurangan saya.					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat masalah sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.					
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.					
5.	Saya mencoba untuk tetap mencintai diri dengan cara menenangkan diri ketika saya merasakan sakit secara emosional.					
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.					
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang pernah mengalami hal yang sama dengan					

	saya					
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.					
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil					
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga pernah dirasakan oleh sebagian besar orang					
11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian yang saya butuhkan					
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.					
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang.					
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya					
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.					
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.					
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.					
19.	Saya tidak larut dalam kesedihan secara terus-menerus saat mengalami penderitaan.					
20.	Saya bisa bersikap jahat dengan melukai diri saya ketika mengalami penderitaan					
21.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
22.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan					

	kekurangan saya.					
23.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.					
24.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.					
25.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
26.	Ketika sedang mengalami penderitaan, saya mengirimkannya dengan melakukan kegiatan yang saya sukai.					
27.	Saya merasa ketika saya melakukan kesalahan, orang lain tidak menerima saya.					
28.	Saya berpikir bahwa segala yang terjadi pada diri saya, bisa saya lewati.					
29.	Saya merasa kecewa ketika yang saya lakukan tidak sesuai dengan yang saya harapkan.					

UJI COBA MELALUI GOOGLE FORMULI



Bagian 1 dari 5

Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Seftiani Firdausi mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta. Saya memohon kesediaannya Saudara/i untuk mengisi kuesioner penelitian di bawah ini.

Adapun kriteria responden yang dapat mengisi kuesioner ini adalah:

1. Remaja pada tingkat SD/ sederajat, SMP/ sederajat, SMA/ sederajat, dan Mahasiswa/i yang belum menikah.
2. Usia 12- 22 tahun
3. Memiliki orang tunggal akibat perceraian atau kematian.

Isilah angket ini tanpa adanya perasaan khawatir karena tidak ada jawaban benar dan salah. Jawaban yang diberikan bersifat pribadi dan identitas Anda akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Terdapat reward pulsa/top up E-wallet (dana/shoppe/Linkaja) untuk 3 orang yang beruntung. apabila ada pertanyaan lebih lanjut, silahkan hubungi saya melalui WA 0859110164213.

Terimakasih atas kesediaan dan partisipasi Anda karena telah meluangkan waktu untuk mengerjakan angket ini.

Salam,

Seftiani Firdausi

LAMPIRAN F**ALAT UKUR PENELITIAN**

A. SKALA *SELF-COMPASSION*

B. SKALA *LONELINESS*

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Perkenalkan saya, Seftiani Firdausi mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Saya memohon kesediaannya Saudara/i untuk mengisi kuesioner penelitian di bawah ini. Isilah kuesioner ini tanpa adanya perasaan khawatir karena tidak ada jawaban benar dan salah. Dan isilah kuesioner ini secara lengkap dan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan, pikiran, perasaan, serta kondisi Saudara/i yang sebenarnya.

Semua jawaban yang diberikan bersifat pribadi dan identitas Anda akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Sebelum mengerjakan dimohon untuk membaca petunjuk pengerjaan yang tersedia.

Atas Partisipan dan kesedian Saudara/i, saya mengucapkan terimakasih karena telah meluangkan waktu untuk mengerjakan kuesioner ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan Saudara/i dan hasil penelitian ini dapat memberi manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Peneliti,

Seftiani Firdausi

C. Identitas Diri

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Alamat :

Di rumah tinggal dengan siapa : Ayah/Ibu

Sudah berapa lama tinggal bersama orang tua tunggal :

Mengapa dengan orang tua tunggal : Bercerai/Meninggal

D. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dalam kuesioner di bawah ini dengan teliti dan cermat
2. Pilihlah salah satu jawaban yang disediakan di bawah ini yang paling sesuai dengan Anda yang sebenarnya
3. Jawaban yang diberikan pada setiap pernyataan dengan cara mencentang (√)
4. Setelah selesai, periksalah kembali nomor pernyataan dan identitas diri, apakah sudah terisi semua.

KUESIONER LONELINESS

Berikut Angket ini terdapat 19 pertanyaan/pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan berapa sering Anda merasakan hal-hal berikut ini, dengan memberi tanda checklist (√) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan keterangan sebagai berikut:

S : Selalu

K : Kadang-kadang

J : Jarang

TP : Tidak Pernah

No	Butir Item	Pilihan Jawaban			
		S	K	J	TP
1.	Seberapa sering anda merasa gagal dalam menjalin persahabatan?				
2.	Seberapa sering anda merasa tidak ada satupun tempat anda berkeluh kesah?				
3.	Seberapa sering anda merasa sendirian pada situasi atau kondisi yang ramai?				
4.	Seberapa sering anda merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar?				
5.	Seberapa sering anda merasa tidak ingin bersosialisasi dengan siapapun?				
6.	Seberapa sering anda merasa ramah dan bersahabat?				
7.	Seberapa sering anda merasa dekat dengan orang lain?				
8.	Seberapa sering anda merasa ditinggalkan?				
9.	Seberapa sering anda merasa hubungan anda dengan orang lain tidak berarti?				
10.	Seberapa sering anda merasa tidak ada satu orangpun yang mengenal saya dengan baik?				
11.	Seberapa sering anda merasa tersisih dari orang lain di sekitar anda?				
12.	Seberapa sering anda merasa dapat menemukan sahabat ketika anda menginginkannya?				
14.	Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang sangat pengertian?				
15.	Seberapa sering anda merasa kesepian walaupun banyak orang di sekitar anda?				

16.	Seberapa sering anda merasa mempunyai teman yang dapat anda ajak berbicara?				
17.	Seberapa sering anda merasa memiliki tempat untuk berkeluh kesah?				
18.	Seberapa sering Anda puas dalam menjalin pertemanan?				
19.	Seberapa sering anda menyempatkan waktu untuk bertukar pikiran dengan orang lain?				

KUESIONER *SELF-COMPASSION*

Berikut angket ini terdapat 26 pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan berapa sering Anda merasakan hal-hal berikut. Keterangan sebagai berikut:

HS : Hampir Selalu, artinya anda hampir selalu melakukan atau bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

S : Selalu, artinya anda selalu melakukan atau bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

K : Kadang-kadang artinya anda kadang-kadang melakukan atau bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

J : Jarang artinya anda jarang melakukan atau bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

HTP : Hampir Tidak Pernah artinya anda hampir tidak pernah melakukan atau bertindak seperti pernyataan yang kami sajikan.

No	Butir Item	Pilihan Jawaban				
		HS	S	K	J	HTP
1	Saya sulit menerima kelemahan dan kekurangan saya.					
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat masalah sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.					
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.					
5	Saya mencoba untuk tetap mencintai diri dengan cara menenangkan diri ketika saya merasakan sakit secara emosional.					
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.					
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang pernah mengalami hal yang sama dengan saya					

8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.					
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil					
10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga pernah dirasakan oleh sebagian besar orang					
11	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian yang saya butuhkan					
12	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.					
13	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang.					
14	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya					
15	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.					
16	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.					
17	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.					
18	Saya tidak larut dalam kesedihan secara terus-menerus saat mengalami penderitaan.					
19	Saya bisa bersikap jahat dengan melukai diri saya ketika mengalami penderitaan					
20	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.					
21	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.					
22	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian					

	tersebut.					
23	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.					
24	Ketika sedang mengalami penderitaan, saya mengirimkannya dengan melakukan kegiatan yang saya sukai.					
25	Saya merasa ketika saya melakukan kesalahan, orang lain tidak menerima saya.					
26	Saya merasa kecewa ketika yang saya lakukan tidak sesuai dengan yang saya harapkan.					

LAMPIRAN E
DISTRIBUSI SKOR PENELITIAN
A. SKALA SELF-COMPASSION
B. SKALA LONELINESS

Distribusi skor *Self-compassion*

R E S	No Item																										T o t a l	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	1	5	4	4	5	5	4	4	4	113
2	3	2	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	5	2	3	4	3	2	3	3	79	
3	3	2	3	2	4	2	4	2	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	5	3	4	2	2	3	2	2	73	
4	4	3	2	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	5	4	4	5	2	4	2	2	85	
5	2	4	3	4	4	3	5	5	4	3	4	3	4	2	3	3	1	5	5	2	5	5	4	5	5	3	96	
6	3	3	5	2	4	3	5	2	4	5	4	2	4	4	1	4	3	4	5	3	4	5	3	4	4	3	93	
7	3	2	5	2	3	2	5	2	5	4	4	1	5	5	1	5	3	5	5	5	4	1	1	5	2	1	86	
8	5	2	5	5	4	4	5	3	5	5	4	5	5	4	2	4	5	4	5	5	5	3	2	3	3	107		
9	1	3	5	2	2	2	3	1	4	2	4	4	4	3	2	5	2	3	4	4	5	2	2	3	4	1	77	
10	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	4	5	3	5	4	4	5	5	4	5	118	
11	4	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	5	3	5	2	4	4	5	4	4	4	1	101	
12	5	3	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	2	4	2	4	3	91	
13	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	117	
14	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	42	
15	2	2	3	2	4	3	2	1	3	3	5	1	2	5	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	1	1	61	
16	3	3	4	3	5	3	5	3	5	5	5	1	3	5	1	3	1	4	5	5	4	5	4	3	3	1	92	
17	5	4	4	4	5	3	5	3	4	4	3	5	3	4	3	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	108		
18	3	3	4	2	5	3	4	1	5	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	77	
19	2	3	3	2	3	2	5	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	5	2	2	75	
20	3	4	2	4	5	5	2	2	2	5	4	1	5	1	3	3	1	1	1	5	1	4	2	2	3	3	74	
21	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	73	
22	3	4	1	2	5	3	2	3	2	3	1	2	2	1	3	2	3	4	4	4	4	3	2	2	3	1	67	
23	2	2	4	2	4	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	79	
24	1	1	2	3	4	4	5	3	5	3	3	1	2	4	3	5	3	3	5	4	5	5	5	3	3	4	89	
25	4	3	4	2	4	4	5	4	3	3	3	3	2	4	2	4	2	3	3	4	2	5	5	1	2	3	83	
26	4	4	3	3	5	4	5	3	2	4	5	2	4	4	3	4	1	4	5	4	5	5	4	5	2	3	97	
27	3	2	2	1	3	2	2	3	5	3	3	1	3	2	1	3	2	2	5	2	2	3	1	4	1	3	64	
28	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	1	2	2	1	3	1	2	5	3	2	4	3	4	1	1	64	
29	2	3	2	2	5	2	2	3	5	1	2	1	5	2	1	3	1	3	5	3	2	4	4	5	2	1	71	
30	2	3	3	2	2	4	4	3	2	2	3	1	2	2	1	4	2	2	1	4	3	4	3	2	2	1	64	
31	5	4	3	5	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	5	5	5	5	3	3	2	3	97	
32	3	3	5	5	3	1	4	3	5	4	4	3	3	2	3	3	4	2	4	2	4	2	1	3	3	1	78	
33	1	3	3	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	1	4	5	3	2	3	4	98	
34	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	5	4	2	2	5	3	2	3	3	4	3	1	78
35	5	2	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	3	75	
36	3	3	4	5	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	85	
37	1	4	3	3	5	3	2	4	5	5	5	1	2	3	3	5	2	1	1	2	5	1	4	4	3	3	80	
38	5	1	4	5	4	2	4	5	5	5	5	4	2	5	4	3	3	3	4	1	3	1	5	1	1	4	89	
39	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	5	4	4	4	3	4	4	2	97	
40	3	3	3	3	1	2	2	3	3	4	5	4	3	4	4	3	3	3	5	4	4	4	3	4	3	3	86	
41	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	4	1	2	72	
42	3	4	4	4	3	1	4	5	5	3	3	1	5	4	3	5	3	5	5	2	4	5	3	5	1	1	91	
43	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	4	3	2	79	
44	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	3	4	94	
45	2	1	5	2	4	1	4	1	5	4	2	3	4	5	5	4	3	4	5	1	5	5	1	5	4	2	87	
46	3	5	5	3	3	4	5	5	3	4	2	3	3	1	3	2	4	5	5	3	1	3	1	2	3	2	83	
47	2	3	4	3	4	2	4	3	5	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	82	
48	1	4	4	4	3	3	5	3	2	3	5	1	3	3	3	2	3	5	4	3	3	4	4	3	1	3	82	
49	1	5	4	1	4	3	5	5	5	2	5	2	1	5	3	3	1	1	5	4	4	5	2	4	4	2	86	
50	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	79	
51	4	4	3	4	5	4	4	2	5	5	4	4	4	5	2	3	3	5	5	4	5	5	5	3	4	3	104	
52	4	4	3	1	4	4	2	5	5	3	3	3	5	4	4	4	3	3	5	5	5	4	4	5	1	3	96	
53	5	5	3	4	5	3	2	5	3	2	3	1	5	4	3	5	3	5	5	2	5	1	4	5	2	1	91	
54	5	5	3	5	5	5	4	5	3	1	3	3	3	1	5	3	3	1	5	4	4	5	3	3	5	4	96	
55	2	4	4	3	4	4	5	2	5	5	4	4	3	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	5	2	2	99	
56	1	3	5	1	4	3	4	3	4	4	4	1	5	4	1	4	1	2	5	3	4	3	2	3	1	1	76	
57	1	2	4	3	3	5	5	4	5	3	3	1	4	4	1	4	3	4	4	3	4	5	2	4	2	2	85	
58	1	1	4	1	3	3	5	2	3	5	2	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	1	2	4	2	2	65	
59	3	2	2	1	4	2	2	4	4	4	3	3	3	5	5	3	1	3	2	2	1	3	5	5	2	77		
60	1	3	4	1	5	2	5	2	5	5	4	2	4	5	2	4	2	3	2	4	4	2	1	4	2	2	80	
61	2	4	2	1	5	1	1	1	5	2	5	3	1	3	1	5	3	5	1	3	5	2	2	4	3	2	72	
62	3	5	5	4	4	1	5	1	4	2	2	2	3	5	4	4	2	1	5	5	4	4	1	4	3	3	86	
63	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	85	
64	4	4	3	3	2	4	3	3	1	1	3	3	3	2	3	3	4	1	4	1	3	3	4	2	3	4	74	
65	3	3	2	5	2	5	5	3	3	3	3	2	3	1	1	3	5	3	2	1	5	2	5	4	1	5	80	
66	1	4	3	2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	3	4	2	4	3	4	2	4	2	2	78	

67	5	3	2	3	5	1	4	1	3	2	2	1	4	1	3	3	2	5	1	2	2	5	3	5	1	1	70
68	2	5	2	2	1	1	3	4	4	2	2	2	4	4	3	4	1	5	3	4	1	5	5	3	1	4	77
69	5	5	1	5	2	3	5	3	4	5	5	1	3	1	5	3	4	3	5	3	5	5	1	4	3	1	90
70	5	4	4	3	2	3	2	3	5	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3	93
71	4	4	5	1	4	2	5	1	2	1	3	1	2	4	2	4	1	2	4	3	4	2	1	5	2	1	70
72	1	3	3	1	4	4	3	1	3	1	3	1	3	2	1	5	1	3	5	3	5	4	3	5	2	4	74
73	5	4	4	5	4	3	4	2	4	4	4	5	4	4	5	4	2	1	2	1	4	5	2	4	5	5	96
74	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2	2	2	2	4	3	4	3	2	2	73
75	5	4	4	5	5	3	4	2	4	5	3	3	4	4	5	4	3	2	5	4	4	4	3	4	2	2	97
76	5	5	2	5	4	5	5	3	5	2	3	1	5	5	5	4	3	1	4	1	5	5	2	5	3	2	95
77	1	3	5	4	3	2	5	2	5	4	2	3	3	3	4	2	1	2	5	2	2	4	2	5	1	1	76
78	5	5	1	3	2	3	1	5	5	5	1	1	1	1	4	5	3	1	5	1	5	5	3	1	4	5	81
79	5	5	4	4	5	4	1	2	3	3	4	3	3	4	3	5	4	1	5	2	4	5	3	4	3	4	93
80	3	2	2	3	3	2	4	2	4	4	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	73
81	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	5	2	5	4	3	4	4	4	5	2	107
82	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	5	4	1	4	3	4	82
83	3	4	3	2	1	4	2	2	4	5	4	3	2	3	2	3	5	5	5	2	2	3	3	5	3	1	81
84	4	5	4	4	5	3	3	1	5	2	2	3	3	3	1	2	3	3	1	2	2	1	5	1	3	3	74
85	3	4	4	5	4	4	1	4	2	4	3	4	4	2	4	2	5	4	4	5	5	5	3	5	4	3	97
86	3	4	3	2	4	3	3	2	4	2	4	2	3	3	4	3	2	4	2	4	2	4	3	3	3	4	80
87	3	4	2	2	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	4	76
88	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	3	1	4	5	1	4	2	3	2	3	5	5	2	4	4	2	79
89	4	3	2	4	2	4	3	1	2	3	1	3	1	3	5	3	3	3	3	5	2	4	5	4	1	4	78
90	5	4	4	2	5	5	5	4	5	5	4	3	4	4	4	2	5	5	5	3	4	5	5	3	2	2	104
91	4	5	3	3	4	4	4	4	3	2	3	5	3	2	4	2	5	2	5	3	3	5	4	4	3	3	92
92	2	2	4	3	3	4	4	2	2	3	4	2	3	1	4	2	4	2	4	3	2	4	4	2	4	3	77
93	1	1	4	3	4	2	3	3	4	4	5	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	5	5	3	3	84
94	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	3	4	3	3	79
95	3	4	3	4	3	3	2	1	3	4	2	2	3	4	1	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	75
96	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	5	3	5	2	3	4	3	4	3	3	5	2	2	85
97	3	3	5	1	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	1	4	2	3	2	2	1	4	3	4	76
98	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	5	3	3	84
99	3	4	5	4	3	4	5	4	5	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	98
100	1	2	2	2	4	1	4	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	4	1	1	2	2	3	3	1	1	53

Distribusi skor *Loneliness*

RE S	No Item																	Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18
1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	29
2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	46
3	3	3	4	1	4	2	2	4	3	4	4	2	2	4	2	3	3	3	53
4	2	4	4	3	4	2	2	4	3	4	3	2	2	4	2	1	2	2	50
5	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	2	2	2	2	2	1	2	32
6	3	4	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	49
7	3	3	3	2	3	1	2	4	3	4	4	2	2	3	2	2	2	3	48
8	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	36
9	2	3	4	1	3	2	1	3	1	2	3	4	1	3	1	3	3	2	42
10	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	44
11	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	2	4	31
12	2	1	2	2	3	1	1	2	1	3	2	3	1	2	1	1	3	4	35
13	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	37
14	1	3	2	3	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	32
15	3	2	2	2	3	1	1	4	4	3	2	2	2	3	2	1	2	3	42
16	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	4	29
17	4	4	4	3	2	2	3	2	4	2	1	1	3	2	1	2	2	1	43
18	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	3	35
19	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1	1	3	1	3	2	2	45
20	4	4	4	2	3	1	1	4	2	3	3	2	1	4	3	2	2	2	47
21	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	43
22	3	3	2	3	1	1	2	3	1	3	4	1	1	3	3	4	2	2	42
23	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	40
24	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	49
25	4	1	3	3	1	1	1	3	4	3	3	3	2	3	1	2	3	1	42
26	2	3	2	1	1	1	1	3	2	4	3	2	2	3	1	1	1	4	37
27	3	4	3	2	4	2	3	4	3	4	4	2	2	4	2	3	2	2	53
28	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	4	2	51
29	2	4	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2	4	45
30	3	3	2	1	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	47
31	3	2	2	3	2	1	1	3	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	39
32	2	2	3	3	3	4	1	2	3	1	1	4	3	4	4	1	2	4	47
33	4	3	4	1	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	47
34	3	2	4	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	4	46
35	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	2	1	2	3	40
36	3	4	3	2	3	2	2	4	3	4	4	2	2	4	2	4	2	2	52
37	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	4	3	49

38	1	3	4	2	4	1	2	4	3	3	3	3	1	2	1	3	2	2	44
39	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	1	2	3	1	1	2	3	34
40	2	2	4	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	3	2	2	37
41	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	47
42	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	3	3	44
43	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	2	3	2	3	3	2	1	3	48
44	3	2	3	2	4	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	46
45	3	2	4	2	1	2	1	2	2	2	4	1	3	4	4	1	1	3	42
46	2	3	3	3	1	2	2	3	4	3	3	1	2	2	1	1	2	2	40
47	4	3	4	2	1	2	2	4	4	4	3	3	2	4	1	3	2	3	51
48	3	1	2	3	1	2	2	4	3	2	2	3	3	3	1	3	4	3	45
49	4	2	1	1	4	3	1	1	1	3	2	2	3	4	2	2	2	4	42
50	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	44
51	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	4	39
52	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	1	3	2	2	49
53	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	39
54	3	4	3	2	3	3	3	1	1	3	3	1	2	4	2	3	3	3	47
55	2	2	3	3	1	1	2	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3	2	41
56	4	4	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	2	4	2	2	2	3	55
57	4	3	4	3	3	1	1	4	1	4	2	3	2	4	2	3	4	2	50
58	3	2	4	2	1	1	2	2	3	4	3	3	1	4	1	2	1	2	41
59	1	3	4	1	1	1	1	1	3	1	4	1	2	4	1	4	2	1	36
60	2	2	3	3	2	2	1	3	2	4	3	2	2	4	1	1	1	4	42
61	3	4	2	1	4	1	2	4	3	4	2	4	3	4	3	1	4	1	50
62	3	2	3	1	3	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2	3	3	1	39
63	2	1	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	38
64	3	3	2	1	3	1	2	3	2	1	3	2	2	4	2	2	3	3	42
65	4	4	3	1	3	1	2	4	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	44
66	2	3	2	3	2	1	2	2	4	4	4	4	1	4	3	4	1	4	50
67	2	4	4	2	1	3	2	3	2	1	1	3	1	2	3	3	3	1	41
68	1	4	2	1	1	1	4	4	2	3	1	3	2	1	1	2	2	2	37
69	3	2	3	1	3	1	1	4	2	4	3	3	2	2	1	4	1	2	42
70	2	3	4	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	3	1	3	36
71	3	3	2	2	1	1	1	2	3	2	3	3	1	2	3	1	1	2	36
72	2	2	4	2	2	2	2	4	2	3	3	3	4	4	2	1	3	2	47
73	3	3	3	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	4	35
74	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	39
75	1	2	1	3	1	1	2	1	3	3	2	2	1	2	1	1	1	3	31
76	1	2	4	3	1	1	1	2	4	3	2	1	1	4	1	2	1	1	35
77	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	1	3	2	45
78	3	1	2	1	3	2	1	2	2	3	2	4	1	3	1	2	1	4	38

79	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	4	29
80	1	2	3	2	3	2	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	4	36
81	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	28
82	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	1	39
83	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	4	1	2	35
84	2	3	2	2	4	1	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	1	3	37
85	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	36
86	4	2	4	1	3	1	1	3	3	2	2	4	1	3	2	2	2	4	44
87	4	2	4	1	3	1	1	3	3	2	2	4	1	3	2	2	3	4	45
88	4	3	3	1	3	2	1	4	4	3	3	1	2	4	2	2	2	4	48
89	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	1	57
90	1	2	3	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	4	32
91	2	3	2	3	1	2	2	2	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	46
92	2	2	2	3	2	3	1	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	45
93	3	4	4	2	4	2	2	4	3	4	4	2	2	4	2	1	2	3	52
94	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
95	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	46
96	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	42
97	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	46
98	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	3	1	1	1	4	39
99	2	1	2	2	3	1	1	2	2	4	2	1	1	2	1	1	3	4	35
100	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2	4	36

LAMPIRAN F
HASIL DATA PENELITIAN
A. HASIL UJI NORMALITAS
B. HASIL UJI LINIERITAS
C. HASIL UJI HIPOTESIS

A. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self Compassion	Loneliness
N		100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	83,78	41,96
	Std. Deviation	12,943	6,356
Most Extreme Differences	Absolute	,085	,066
	Positive	,085	,062
	Negative	-,072	-,066
Test Statistic		,085	,066
Asymp. Sig. (2-tailed)		,073 ^c	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

B. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Compassion	Between Groups	(Combined)	4712,491	25	188,500	1,175	,291
Loneliness		Linearity	1667,884	1	1667,884	10,396	,002
		Deviation from Linearity	3044,607	24	126,859	,791	,736
Within Groups			11872,669	74	160,441		
Total			16585,160	99			

C. Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Self Compassion	Loneliness
Self Compassion	Pearson Correlation	1	-,317**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	100	100
Loneliness	Pearson Correlation	-,317**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	100	100

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

D. Hasil Determinasi Koefisiensi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,317 ^a	,101	,091	6,059

a. Predictors: (Constant), Self Compassion

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	402,243	1	402,243	10,957	,001 ^b
	Residual	3597,597	98	36,710		
	Total	3999,840	99			

a. Dependent Variable: Loneliness

b. Predictors: (Constant), Self Compassion

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	55,007	3,988		13,794	,000
	Self Compassion	-,156	,047	-,317	-3,310	,001

a. Dependent Variable: Loneliness

LAMPIRAN G

A. SURAT IZIN PENELITIAN

B. SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp (0271) 781516 Fax (0271) 782774
 Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail fud.uin@iain-surakarta.ac.id

Nomor : B- 770/Un.20/F.I/PP.01.1/3/2023 Surakarta, 8 Maret 2023
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Pimpinan Rumah Yatim Arrahimah Abu Hurairah Indramayu

Jl. Slamet Riyadi no.364 Penumping kec.laweyan, Surakarta, Jawa Tengah

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Islah, M. Ag
 NIP : 19730522 200312 1 001
 Pangkat : Pembina Tk.II(IV/b)
 Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
 UIN Raden Mas Said Surakarta

Memohon izin Penelitian bagi mahasiswa kami:

Nama : Seftiani Firdausi
 NIM : 191141020
 Program Studi : Psikologi Islam

Waktu Penelitian : 18 Maret – 18 April 2023
 Lokasi : Rumah Yatim Arrahimah Abu Hurairah Indramayu
 Judul Skripsi : Pengaruh Self-compassion terhadap Loneliness pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal.

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dipindai dengan CamScanner

Gambar 5 Surat Selesai Penelitian

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN



مؤسسة دار الأيتام الرحيمة أبو هريرة إنDRAMAYU
YAYASAN RUMAH YATIM ARRAHIMAH-ABU HURAIRAH
KABUPATEN INDRAMAYU

SK Kemenkumham Nomor AHU-0012262.AH.01.04. Tahun 2018
Surat Keputusan Kepala Dinas Sosial Kab. Indramayu Nomor : 461/129.a-Dayasos/ /2022
Surat Keputusan Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat Nomor : 062/55/PPSKS/18/2022

SURAT KETERANGAN

Nomor : 073/YRY.ARAH-IMY/V/2023

Saya yang bertandatangan di bawah ini adalah,

Nama : Mustafid, S.Sos.I
Jabatan : Ketua Yayasan

Dengan ini menerangkan bahwa,

Nama : Seftiani Firdausi
NIM : 191141020

Judul Skripsi : Pengaruh Self-compassion Terhadap Loneliness Pada Remaja Yang Memiliki Orang
Tua Tunggal

telah menyelesaikan penelitian untuk tugas akhirnya (skripsi) di Yayasan Rumah Yatim Arrahimah
Abu Hurairah Indramayu.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Indramayu
Pada tanggal : 5 Mei 2023



Mustafid, S.Sos.I
Ketua Yayasan

OFFICE :

Asrama Putra (Abu Hurairah) Jl.Tanjungpura No.21 Karanganyar Indramayu, 45213, Jawa Barat | HP. 08179075874
Asrama Putri (Ar-Rohimah) Jl.Senam Indah No.21/E Karanganyar Indramayu, 45213, Jawa Barat | HP. 087828 506639

BIODATA PENULIS

Seftiani Firdausi, biasa dipanggil sefti, merupakan anak terakhir dari enam bersaudara. Tempat dan tanggal lahir di Indramayu pada tanggal 04 September 2001. Penulis memulai menempuh pendidikan dimulai dari TK harapan bangsa, SDN Pranggong 3, MTS Al-mumtaz, dan MA Al-urwatus Wutsqo Indramayu. Pada tahun ajaran 2019, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Islam Negeri Surakarta dengan mengambil jurusan Psikologi Islam. Selama perkuliahan penulis mengikuti program magang di SLB Mitra Ananda Colomadu.

Adanya niat, kesungguhan hati dan semangat diri dengan motivasi yang tinggi. Penulis terus berusaha dan belajar, hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi pada bulan Mei 2023. Semoga tugas akhir ini dapat memberi manfaat bagi siapa saja yang membaca dan memberi kontribusi positif dalam dunia psikologi dan pendidikan. Jika ada yang ingin disampaikan dan diskusikan silahkan dapat menghubungi melalui email seftianifirdausi01@gmail.com.