

**BELAS KASIH DIRI DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS TERHADAP KESEPIAN PADA
MAHASISWA**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh :

SHABRINA RIZKIA RAMADHANI

41183507200076

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM "45"

BEKASI

2023/2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Belas Kasih Diri dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Kesepian
Pada Mahasiswa

Penyusun : Shabrina Rizkia Ramadhani

NPM : 41183507200076

Bekasi, 24 Juli 2024

Menyetujui :

Pembimbing,



Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui :

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Belas Kasih Diri dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Kesepian Pada
Mahasiswa



Dipersiapkan dan disusun oleh :

Shabrina Rizkia Ramadhani

41183507200076

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji




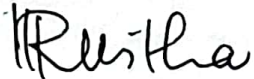
Pada tanggal : 24 Juli 2024

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45 Bekasi

Pada tanggal : 24 Juli 2024

Dewan Penguji :

- Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., ()
M.Psi., Psikolog
- Sekretaris : Magdalena Hanoum, S.Psi., ()
M.Psi., Psikolog
- Anggota : 1. Alfiana Indah Muslimah, ()
S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Ratna Duhita Pramintari, ()
SKM., M.Si

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shabrina Rizkia Ramadhani

NPM : 41183507200076

Judul Skripsi : Belas Kasih Diri dan Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doctor), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau Dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara sayarat dalam catatan penelitian.
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlsaya di Universitas Islam "45".

Bekasi, 24 Juli 2024



Shabrina Rizkia Ramadhani
41183507200076

CURRICULUM VITAE

- a. Nama : Shabrina Rizkia Ramadhani
- b. Tempat tanggal lahir : Bekasi, 08 November 2002
- c. Alamat : Jl. Kemandoran Rt.02/03, Pekayon Jaya, Bekasi
Selatan, Kota Bekasi,
- d. Nama Orang Tua :
 - Nama Ayah : Agus Prihatin
 - Nama Ibu : Ratu Fitriasari

Riwayat Pendidikan, Pengalaman Kerja dan Organisasi Mahasiswa

| No | Jenis Pendidikan | Nama Lembaga | Tahun |
|----|--|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 | Taman Kanak-Kanak (TK) | TK Islam Terpadu At-taqwa | 2007-2008 |
| 2 | Sekolah Dasar (SD) | SDN Pekayon Jaya III | 2008-2014 |
| 3 | Sekolah Menengah Pertama (SMP) | MTS At-Taqwa 08 Bekasi | 2014-2017 |
| 4 | Sekolah Menengah Atas (SMA) | MAN 2 Kota Bekasi | 2017-2020 |
| 5 | Perguruan Tinggi | Universitas Islam 45 Bekasi | 2020-2024 |
| No | Jenis Organisasi | Nama Divisi | Tahun |
| 1 | Himpunan Mahasiswa Psikologi (HIMAPSI) | Divisi Keuangan (Anggota) | Oktober 2021- Agustus 2022 |

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”

-Ika df-

“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan”

-Nadin Amizah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi berjudul "Belas Kasih Diri dan Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa" dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam "45" Bekasi. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Ibu Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Bapak dan Ibu dari Dosen Penguji, atas saran dan masukan yang sangat berharga dalam menyempurnakan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si selaku Rektorat Universitas Islam "45" Bekasi.
4. Bapak Yanto Supriyanto, Drs. M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Bapak Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si selaku dosen *expert judgement* yang senantiasa memberikan saran dan masukan kepada peneliti.
7. Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si selaku dosen *expert judgement* yang senantiasa memberikan saran dan masukan kepada peneliti.
8. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen *expert judgement* yang senantiasa memberikan saran dan masukan kepada peneliti.
9. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang telah memberikan saran, masukan dan bantuannya kepada penulis selama berkuliah disini.
10. Seluruh Responden yaitu Mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Bapak Agus Prihatin dan Ibuku tercinta Ratu Fitriasari selaku orang tua. Atas segala doa, dukungan, cinta, dan pengorbanan yang telah diberikan selama ini.

Tanpa kasih sayang dan dukungan kalian, penulis tidak akan mampu mencapai titik ini.

12. Kedua Adikku Nurul Aqmarina dan M. Faiz Al-bani, atas keceriaan, semangat dan dukungannya. Kehadiranmu selalu memberikan warna dan kebahagiaan dalam perjalanan studi penulis.
13. Nenekku Mamik Suparmi, atas doa, kasih sayang dan nasihat bijak yang selalu engkau berikan.
14. Nuril Fauziah, Neng Rina Nurlela, Fadila Nur Utami, Maria Khoironi Mas'ar, Lutvi Windi Noviyanti, Azzahrha Sukma dan Anni Sarah selaku sahabat atas kebersamaan, dukungan dan semangat yang kalian berikan selama ini. Kenangan, canda dan kerja keras bersama kalian sangat berarti. Semoga kita semua sukses dalam perjalanan berikutnya.
15. Kepada seseorang yang namanya tidak dapat penulis sebutkan, namun tidak kalah penting kehadirannya yang selalu menemani dan menjadi *support system* penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi.
16. Serta semua pihak yang turut membantu dan memberikan semangat, namun tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya di bidang psikologi.

Bekasi, 24 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | |
| HALAMAN PENGESAHAN | |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | |
| CURRICULUM VITAE..... | |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | |
| KATA PENGANTAR | |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| ABSTRAK..... | xi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 9 |
| D. Manfaat Penelitian | 9 |
| 1. Manfaat Teoretis | 9 |
| 2. Manfaat Praktis | 10 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 11 |
| A. Kajian Pustaka | 11 |
| 1. Kesepian (Y)..... | 11 |
| a. Definisi <i>Kesepian</i> | 11 |
| b. Aspek Kesepian | 12 |
| c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesepian..... | 12 |
| 2. Belas Kasih Diri (X1) | 14 |
| a. Definisi Belas Kasih Diri | 14 |
| b. Dimensi Belas Kasih Diri | 15 |
| c. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Belas Kasih Diri</i> | 17 |
| 3. Kesejahteraan Psikologis (X2)..... | 19 |
| a. Definisi Kesejahteraan Psikologis | 19 |
| b. Dimensi Kesejahteraan Psikologis..... | 20 |
| c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis | 22 |

| | | |
|---------------------------------|--|----|
| 4. | Mahasiswa | 23 |
| a. | Definisi Mahasiswa | 23 |
| b. | Tugas Perkembangan Mahasiswa Sebagai Dewasa Awal | 23 |
| c. | Penelitian Sebelumnya Mengenai Mahasiswa..... | 24 |
| B. | Kerangka Berpikir | 24 |
| C. | Hipotesis | 28 |
| D. | Orisinalitas penelitian yang akan dilakukan | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN | | 35 |
| A. | Desain Penelitian | 35 |
| B. | Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel | 36 |
| 1. | Identifikasi Variabel | 36 |
| 2. | Definisi Konseptual | 37 |
| 3. | Definisi Operasional | 37 |
| C. | Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian..... | 38 |
| 1. | Subjek Penelitian | 38 |
| 2. | Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel | 39 |
| 3. | Tempat dan Waktu Penelitian | 41 |
| D. | Teknik Pengumpulan Data..... | 42 |
| 1. | Wawancara | 42 |
| 2. | Skala Psikologi | 43 |
| a. | Informasi Mengenai Skala Psikologi (Skala Belas Kasih Diri, Kesejahteraan Psikologis dan Kesepian)..... | 45 |
| 1) | Skala Belas Kasih Diri..... | 45 |
| 2) | Skala Kesejahteraan Psikologis | 45 |
| 3) | Skala Kesepian | 46 |
| b. | <i>Blue Print</i> Skala Psikologi..... | 46 |
| 1) | Skala Belas Kasih Diri..... | 46 |
| 2) | Skala Kesejahteraan Psikologis | 47 |
| 3) | Skala Kesepian | 48 |
| c. | Kualitas Skala..... | 49 |
| 1. | Validitas..... | 49 |
| a. | Validitas Isi | 49 |
| b. | Indeks Diskriminasi Aitem..... | 51 |
| 1) | Diskriminasi Aitem Skala Belas Kasih Diri | 52 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 2) | Diksriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis | 54 |
| 3) | Diskriminasi Aitem Skala Kesepian | 56 |
| c. | Validitas Konstruk..... | 57 |
| 1) | Validitas Konstruk Hasil Uji Coba Skala Belas Kasih Diri ... | 58 |
| 2) | Validitas Konstruk Hasil Uji Coba Skala Kesejahteraan Psikologis..... | 58 |
| 3) | Validitas Konstruk Hasil Uji Coba Skala Kesepian..... | 60 |
| 2. | Reliabilitas | 61 |
| E. | Teknik Analisis Data | 62 |
| 1. | Teknik Deskriptif | 62 |
| 2. | Teknik Pengujian Asumsi..... | 63 |
| a. | Uji Normalitas..... | 63 |
| b. | Uji Linearitas | 64 |
| 3. | Teknik Pengujian Hipotesis | 64 |
| a. | Uji Korelasi..... | 65 |
| b. | Uji Regresi | 66 |
| F. | Etika Penelitian | 67 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI..... | | 71 |
| A. | Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 71 |
| B. | Deskripsi Demografis Subjek Penelitian | 72 |
| 1. | Jenis Kelamin..... | 73 |
| 2. | Usia..... | 73 |
| 3. | Fakultas | 74 |
| 4. | Jurusan | 74 |
| 5. | Semester..... | 76 |
| 6. | Reguler..... | 76 |
| 7. | Tahun Masuk Perguruan Tinggi..... | 77 |
| C. | Deskripsi Variabel Penelitian | 77 |
| 1. | Belas kasih diri..... | 77 |
| 2. | Kesejahteraan Psikologis | 78 |
| 3. | Kesepian..... | 78 |
| D. | Hasil Penelitian | 78 |
| 1. | Hipotesis Pertama | 78 |
| 2. | Hipotesis kedua..... | 79 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| 3. Hipotesis ketiga | 80 |
| E. Diskusi..... | 81 |
| F. Keterbatasan Penelitian | 92 |
| BAB V PENUTUP | 92 |
| A. Simpulan..... | 95 |
| B. Saran..... | 95 |
| DAFTAR PUSTAKA | 99 |
| LAMPIRAN | 104 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Orisinalitas dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya..... | 30 |
| Tabel 2. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian Mahasiswa Program Sarjana Universitas Islam 45 Bekasi 2023/2024 | 41 |
| Tabel 3. Waktu dan Tempat Penelitian | 42 |
| Tabel 4. Blue Print Skala Belas Kasih Diri | 46 |
| Tabel 5. Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis | 47 |
| Tabel 6. Blue Print Skala Kesepian..... | 49 |
| Tabel 7. Kategorisasi Validitas Isi..... | 51 |
| Tabel 8. Hasil <i>Expert Judgement</i> | 51 |
| Tabel 9. Hasil diskriminasi aitem skala belas kasih diri | 52 |
| Tabel 10. Hasil diskriminasi aitem skala kesejahteraan psikologis..... | 54 |
| Tabel 11. Hasil diskriminasi aitem skala kesepian..... | 56 |
| Tabel 12. Hasil validitas konstruk skala belas kasih diri | 58 |
| Tabel 13. Hasil validitas konstruk skala kesejahteraan psikologis..... | 59 |
| Tabel 14. Hasil validitas konstruk skala kesepian..... | 60 |
| Tabel 15. Hasil uji reliabilitas | 61 |
| Tabel 16. Kategorisasi Analisa Deskriptif..... | 62 |
| Tabel 17. Teknik deskriptif..... | 63 |
| Tabel 18. Hasil Uji Asumsi Normalitas | 63 |
| Tabel 19. Hasil Uji Asumsi Linearitas | 64 |
| Tabel 20. Nilai Korelasi <i>Rank Spearman</i> | 66 |
| Tabel 21. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian..... | 73 |
| Tabel 22. Deskripsi Usia Subjek Penelitian | 73 |
| Tabel 23. Deskriptif fakultas Subjek Penelitian..... | 74 |
| Tabel 24. Deskripsi Jurusan Subjek Penelitian | 74 |
| Tabel 25. Deskripsi Semester Subjek Penelitian..... | 76 |
| Tabel 26. Deskripsi Reguler Subjek Penelitian..... | 76 |
| Tabel 27. Deskripsi Tahun Masuk Perguruan Tinggi Subjek Penelitian | 77 |
| Tabel 28. Deskripsi Variabel Penelitian | 77 |
| Tabel 29. Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> | 78 |
| Tabel 30. Hasil Uji Regresi Ganda..... | 80 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Berpikir | 28 |
| Gambar 2. Identifikasi Variabel | 36 |
| Gambar 3. Rumus Slovin | 40 |
| Gambar 4. Rumus <i>Proporsional Random Sampling</i> | 41 |
| Gambar 5. Rumus Aiken's V | 50 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin | 109 |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dari Universitas | 113 |
| Lampiran 3. Form matriks tabel revisi..... | 117 |
| Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi | 121 |
| Lampiran 5. Lembar SK Bimbingan..... | 125 |
| Lampiran 6. Skala Variabel Penelitian | 129 |
| Lampiran 7. Kartu kehadiran sidang draft | 141 |
| Lampiran 8. Hasil Tabulasi Data Instrumen Penelitian..... | 147 |
| Lampiran 9. Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi..... | 165 |
| Lampiran 10. Hasil Analisis Statistik Deskriptif dengan SPSS | 171 |
| Lampiran 11. Hasil Analisis Statistik Pengujian Asumsi dengan SPSS | 175 |
| Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian..... | 179 |
| Lampiran 13. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis Dengan SPSS..... | 185 |
| Lampiran 14. Hasil Data Pre-Eliminary Study | 189 |

BELAS KASIH DIRI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS TERHADAP KESEPIAN PADA MAHASISWA

Shabrina Rizkia Ramadhani (Shabrinarizkia12@gmail.com)

Magdalena Hanoum (maryammagda66@gmail.com)

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

This research discusses the importance of mental health, young adults are vulnerable to loneliness due to life transitions and various other reasons. With the aim of finding out whether there is an influence of self-compassion and psychological well-being on loneliness in students.

With a quantitative study of correlational techniques on 366 students. Data were collected through psychological scales for self-compassion, psychological well-being, and loneliness. Instrument reliability using Cronbach's Alpha formula. Analyzed using multiple regression.

The results obtained show a value of $r = 0.566$, $p = 0.000$ ($p < 0.05$), that H_a is accepted, meaning that there is an influence of self-compassion and psychological well-being on loneliness in students at Islamic University 45 Bekasi.

Keywords: Self-Compassion, Psychological Well-Being, Loneliness

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pentingnya kesehatan mental, dewasa muda rentan kesepian akibat transisi hidup dan berbagai macam alasan lainnya. Dengan tujuan mengetahui adakah pengaruh belas kasih diri dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa.

Dengan studi kuantitatif teknik korelasional pada 366 mahasiswa. Data dikumpulkan melalui skala psikologi untuk belas kasih diri, kesejahteraan psikologis, dan kesepian. Reliabilitas instrumen dengan formula *Cronbach's Alpha*. Dianalisis menggunakan regresi berganda.

Hasil diperoleh menunjukkan nilai $r = 0,566$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), bahwa H_a diterima artinya terdapat pengaruh belas kasih diri dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

Kata Kunci : Belas Kasih Diri, Kesejahteraan Psikologis, Kesepian

SKRIPSI BINA.docx

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.unibos.ac.id

Internet Source

1%

2

eprints.umm.ac.id

Internet Source

1%

3

repository.unismabekasi.ac.id

Internet Source

1%

4

eventkampus.com

Internet Source

1%

5

www.researchgate.net

Internet Source

1%