

**HUBUNGAN ANTARA BELAS KASIH DIRI DENGAN
KESEPIAN PADA LAKI-LAKI DEWASA AWAL
YANG TIDAK MEMILIKI PASANGAN**

SKRIPSI

Qwentin Prateti

21.E1.0007



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

HUBUNGAN ANTARA BELAS KASIH DIRI DENGAN KESEPIAN PADA LAKI-LAKI DEWASA AWAL YANG TIDAK MEMILIKI PASANGAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Qwentin Prateti

21.E1.0007



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

ABSTRAK

Kesepian merupakan perasaan tidak menyenangkan, yang timbul akibat ketidakpuasan individu terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. Tidak memiliki pasangan dapat menjadi salah satu pemicu munculnya kesepian, terlebih jika dialami oleh laki-laki dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara belas kasih diri dengan kesepian pada laki-laki dewasa awal yang tidak memiliki pasangan. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara belas kasih diri dengan kesepian pada laki-laki dewasa awal yang tidak memiliki pasangan. Subjek penelitian ini adalah laki-laki dewasa awal yang berusia 20-25 tahun dan tidak memiliki pasangan. Jumlah keseluruhan populasi dan sampel penelitian adalah 122 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Belas Kasih Diri dan Skala Kesepian, yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi yang sangat signifikan ($r=-0,561$, $p\leq 0,01$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat belas kasih diri seseorang, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Dalam penelitian ini, belas kasih diri berkontribusi sebesar 31,5% terhadap kesepian.

Kata kunci: Belas kasih diri, Kesepian, Tidak memiliki pasangan

ABSTRACT

Loneliness is an unpleasant emotional state that arises due to an individual's dissatisfaction with their social relationships. Not having a romantic partner can be a contributing factor to loneliness, especially among early adult males. This study aims to examine the relationship between self-compassion and loneliness in early adult males who are not in a romantic relationship. The proposed hypothesis is that there is a negative relationship between self-compassion and loneliness in early adult males who are single. The subjects of this study were 122 early adult males aged 20–25 years who did not have a partner. The instruments used were the Self-Compassion Scale and the Loneliness Scale, both of which have been tested for validity and reliability. The data were analyzed using Pearson product-moment correlation. The results showed a highly significant negative correlation ($r = -0.561$, $p \leq 0.01$). Therefore, the proposed hypothesis is accepted. These findings indicate that the higher an individual's level of self-compassion, the lower the level of loneliness experienced. In this study, self-compassion contributed 31.5% to the variance in loneliness.

Keywords: Self-compassion, Loneliness, Single