



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DAN
SELF-COMPASSION TERHADAP *LONELINESS*
PADA REMAJA DI SMAN 105 JAKARTA**

SKRIPSI

ANGGI MEYLANI PUTRI

2110711133

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DAN
SELF-COMPASSION TERHADAP *LONELINESS*
PADA REMAJA DI SMAN 105 JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

ANGGI MEYLANI PUTRI

2110711133

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Anggi Meylani Putri

NIM : 2110711133

Tanggal : 10 Januari 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Januari 2025

Yang Menyatakan,



(Anggi Meylani Putri)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggi Meylani Putri
NIM : 2110711133
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Antara *Self-Disclosure* dan *Self-Compassion* Terhadap *Loneliness* Pada Remaja di SMAN 105 Jakarta. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 10 Januari 2025

Yang Menyatakan



(Anggi Meylani Putri)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Anggi Meylani Putri

NIM : 2110711133

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Hubungan Antara *Self-Disclosure* dan *Self-Compassion* Terhadap *Loneliness* Pada Remaja di SMAN 105 Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di depan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep. Sp.Kep.J

Ketua Penguji



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep

Penguji II



Desmawati, N.K., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD

Dekan FKES-URN "Veteran" Jakarta

DEKAN

FALTIMS ILMU KESEHATAN

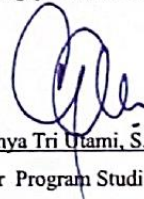
Ditandatangani di : Jakarta

Tanggal Ujian : 10 Januari 2025



Ns. Dwi Suratmini, M.Kep

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Gamya Tri Utami, S.Kep., M.Kep

Koordinator Program Studi S1 Keperawatan

HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *LONELINESS* PADA REMAJA DI SMAN 105 JAKARTA

Anggi Meylani Putri

Abstrak

Masa remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat meningkatkan risiko *loneliness*. *Self-disclosure* dan *self-compassion* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *loneliness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dan *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja di SMAN 105 Jakarta. Penelitian ini dilakukan dari bulan Agustus hingga Desember dengan menggunakan metode *cross-sectional* dengan uji korelasi *Spearman*. Metode pengambilan sampel yang dilakukan adalah *stratified random sampling* yang melibatkan 262 remaja berusia 15 - 19 tahun di SMAN 105 Jakarta. Instrumen yang digunakan terdiri dari *Self-Disclosure Scale* ($\alpha = 0.860$), Skala Welas Diri (SWD) ($\alpha = 0.870$), dan *UCLA Loneliness Scale Version 3* ($\alpha = 0.944$), yang telah terbukti valid dan reliabel. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *self-disclosure* dan *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja, yang ditunjukkan dengan nilai p-value sebesar 0,001. Hubungan antara *self-disclosure* dengan *loneliness* adalah -0.405, namun hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* adalah -0.608. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan di antara ketiga variabel tersebut. Remaja dapat membangun *self-disclosure* dan *self-compassion* yang lebih baik dengan berbagi apa yang dirasakan dan melakukan penerimaan terhadap dirinya sendiri. Pemberian edukasi tentang pencegahan *loneliness* melalui peningkatan *self-disclosure* dan *self-compassion* dapat dilakukan perawat dan institusi pendidikan secara berkelompok dengan melibatkan teman sebaya dan orang tua sebagai lingkungan terdekat remaja.

Kata Kunci: *Loneliness*; Remaja; *Self-Compassion*; *Self-Disclosure*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DISCLOSURE AND SELF-COMPASSION ON LONELINESS IN ADOLESCENTS AT SMAN 105 JAKARTA

Anggi Meylani Putri

Abstract

Adolescence often faces various challenges that can increase the risk of loneliness. Self-disclosure and self-compassion are factors that can affect the level of loneliness. This study aims to determine the relationship between self-disclosure and self-compassion with loneliness in adolescents at SMAN 105 Jakarta. This study was conducted from August to December using cross-sectional method with Spearman correlation test. The sampling method used was stratified random sampling involving 262 adolescents aged 15-19 years at SMAN 105 Jakarta. The instruments used consisted of Self-Disclosure Scale ($\alpha = 0.860$), Self-Compassion Scale (SWD) ($\alpha = 0.870$), and UCLA Loneliness Scale Version 3 ($\alpha = 0.944$), which have been proven valid and reliable. The results of this study showed a relationship between self-disclosure and self-compassion with loneliness in adolescents, as indicated by a p-value of 0.001. The relationship between self-disclosure and loneliness is -0.405, but the relationship between self-compassion and loneliness is -0.608. This indicates a significant relationship between the three variables. Adolescents can build better self-disclosure and self-compassion by sharing what they feel and accepting themselves. Providing education about preventing loneliness through increasing self-disclosure and self-compassion can be done by nurses and educational institutions in groups by involving peers and parents as the closest environment for adolescents.

Keywords: *Adolescence; Loneliness; Self-Compassion; Self-Disclosure*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self-Disclosure* dan *Self-Compassion* Terhadap *Loneliness* Pada Remaja Di SMAN 105 Jakarta”. Pada kesempatan ini, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Antar Venus, MA. Comm. selaku rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, M.Kep, Sp. Kep, Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S selaku Ketua Jurusan Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen penguji 1, Ns.Chandra Tri Wahyudi.,M.Kes.,M.Kep selaku dosen penguji 2, dan Ns. Dwi Suratmini, M.Kep selaku dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, kritik serta saran sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.

Disamping itu, terima kasih juga kepada pihak Sekolah SMAN 105 Jakarta yang telah memberi izin dan membantu peneliti. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua karena telah menjadi sosok yang menginspirasi dan selalu mendoakan penulis. Kepada adik yang selalu menemani dan membantu penulis. Kepada diri sendiri yang sudah mau berjuang menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada sahabat Erik Evranata, Nabila Caprilia, Nadhira Azalia, dan Shabrina Afrah yang senantiasa memberikan bantuan dan semangat kepada penulis. Kepada Fiya, Resti, Octa, Puti, dan Sofia yang selalu membantu dan membersamai selama perkuliahan.

Jakarta, 10 Januari 2025

Penulis

(Anggi Meylani Putri)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	8
I.3 Tujuan Penelitian.....	9
I.4 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
II.1 Konsep Remaja	11
II.2 Konsep <i>Loneliness</i> Pada Remaja.....	16
II.3 Konsep <i>Self-Disclosure</i> Pada Remaja	24
II.4 Konsep <i>Self-Compassion</i> Pada Remaja.....	30
II.5 Kerangka Teori	37
II.6 Penelitian Terdahulu	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
III.1 Kerangka Konsep	43
III.2 Hipotesis Penelitian.....	44
III.3 Definisi Operasional.....	45
III.4 Desain Penelitian.....	46
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	47
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	50
III.7 Metode Pengumpulan Data	51
III.8 Instrumen Penelitian.....	53
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	56
III.10 Analisis Data	61
III.11 Etika Penelitian	64
BAB IV PEMBAHASAN.....	67
IV.1 Hasil Penelitian	67
IV.2 Pembahasan	74
IV.3 Keterbatasan Penelitian	89

BAB V PENUTUP.....	90
V.1 Kesimpulan.....	90
V.2 Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Penelitian Terdahulu	40
Tabel 2. Definisi Operasional.....	45
Tabel 3. Jumlah Sampel Setiap Kelas SMAN 105 Jakarta	49
Tabel 4. Kisi-Kisi Kuesioner <i>Self-Disclosure Scale</i>	54
Tabel 5. Kisi-Kisi Kuesioner Skala Welas Diri.....	55
Tabel 6. Kisi-Kisi Kuesioner <i>Self-Disclosure Scale</i>	56
Tabel 7. Hasil Uji Validitas <i>Self-Disclosure Scale</i>	57
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Skala Welas Diri	58
Tabel 9. Hasil Uji Validitas Skala Welas Diri	59
Tabel 10. Kriteria Pengukuran Reliabilitas (<i>cronbach's alpha</i>)	60
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner (<i>cronbach's alpha</i>).....	60
Tabel 12. Analisis Univariat.....	63
Tabel 13. Analisis Bivariat	64
Tabel 14. Analisis Univariat.....	69
Tabel 15. Distribusi Tendensi Sentral Responden Berdasarkan Usia di SMAN 105 Jakarta (n=262).....	69
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 105 Jakarta (n=262)	70
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SMAN 105 Jakarta (n=262)	70
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Remaja di SMAN 105 Jakarta (n=262).....	70
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelengkapan Orang Tua Remaja di SMAN 105 Jakarta (n=262).....	71
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Tinggal Remaja di SMAN 105 Jakarta (n=262).....	71
Tabel 21. Distribusi Tendensi Sentral Responden Berdasarkan <i>Self-Disclosure</i> Remaja di SMAN 105 Jakarta (n=262).....	71
Tabel 22. Distribusi Tendensi Sentral Responden Berdasarkan <i>Self-Compassion</i> Remaja di SMAN 105 Jakarta (n=262).....	72
Tabel 23. Distribusi Tendensi Sentral Responden Berdasarkan <i>Loneliness</i> Remaja di SMAN 105 Jakarta (n=262)	72
Tabel 24. Analisa Hubungan <i>Self-Disclosure</i> dengan <i>Loneliness</i> Remaja di SMAN 105 Jakarta (n=262)	73
Tabel 25. Analisa Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Loneliness</i> Remaja di SMAN 105 Jakarta (n=262)	74

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori	38
Skema 2. Kerangka Konsep	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan dari SMAN 105 Jakarta
- Lampiran 3 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 Surat Permohonan Uji Validitas
- Lampiran 6 Surat Balasan Uji Validitas
- Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian dari SMAN 105 Jakarta
- Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas Data
- Lampiran 11 Hasil Analisis Univariat/Karakteristik Responden
- Lampiran 12 Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 13 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 14 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 15 Permohonan Izin Kuesioner
- Lampiran 16 Kuesioner A (Karakteristik Responden)
- Lampiran 17 Kuesioner B (*Self-Disclosure Scale*)
- Lampiran 18 Kuesioner D (Skala Welas Diri)
- Lampiran 19 Kuesioner C (*UCLA Loneliness Scale Version 3*)
- Lampiran 20 Media Edukasi Poster
- Lampiran 21 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 22 *Timeline* Penelitian
- Lampiran 23 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 24 Hasil Uji Turnitin