

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP KESEPIAN PADA ISTRI
TNI YANG MENJALANI PERNIKAHAN JARAK JAUH (*LONG-DISTANCE*
MARRIAGE) DI LUMAJANG**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Janetalia Jatmiko Putri

NIM : 2110811090

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

22 Juni 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan



Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si.
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si., Psikolog
NPK. 19640209111703816

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the name Dr. Festa Yumpi Rahmanawati.

Istiqomah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPK. 1975053111312445

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the name Istiqomah.

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197303032005012001

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the name Panca Kursistin Handayani.

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Janetalia Jatmiko Putri

NIM :2110811090

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah disajikan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 22 Juni 2026

Yang menyatakan



Janetalia Jatmiko Putri

HALAMAN PERSEMBAHAN

Melalui proses yang penuh perjuangan dan doa, dengan kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga, karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai wujud cinta, penghormatan, dan terima kasih yang tulus kepada:

Diri Sendiri :

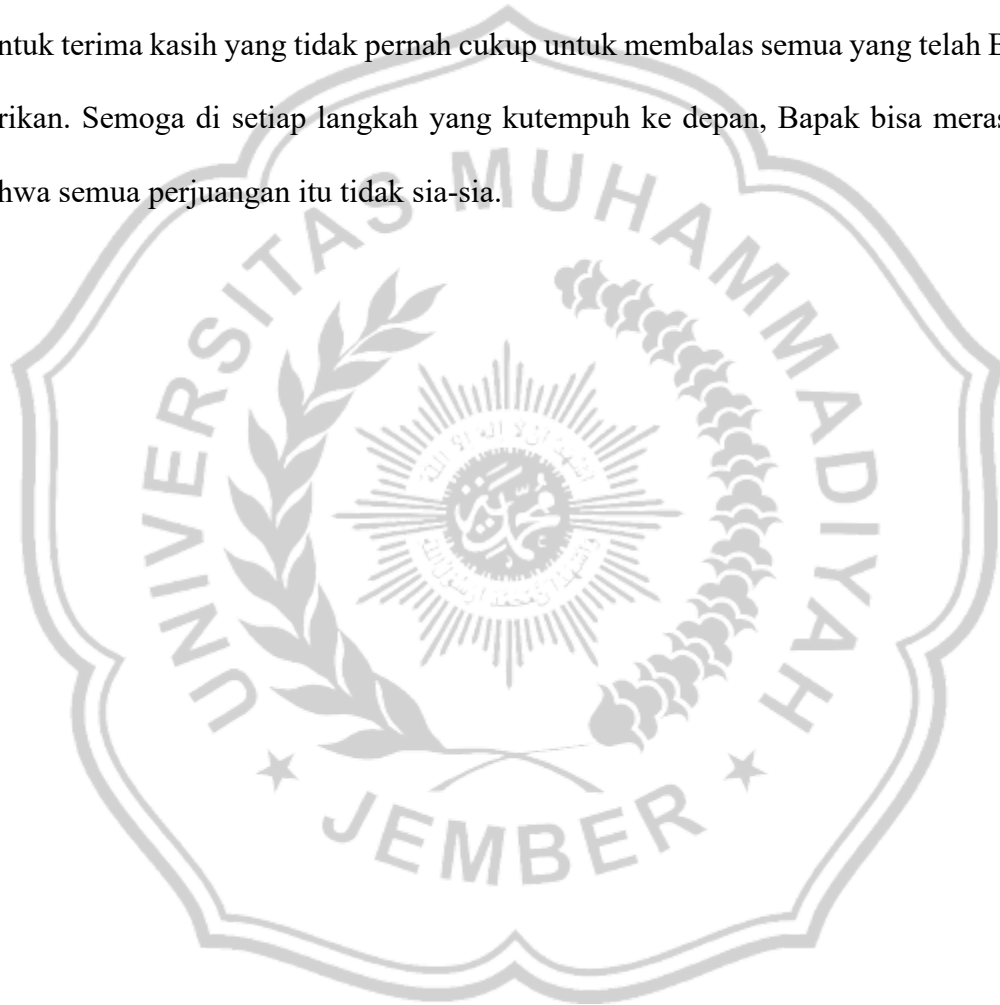
Teruntuk diri saya sendiri Janetalia Jatmiko Putri, terimakasih sudah bertahan sejauh ini meski berkali-kali hati sempat goyah dan nyaris ingin menyerah. Untuk diriku yang mungkin tidak selalu kuat, teruslah melangkah perlahan, tetaplah mencoba dalam segala keadaan. Peluklah dirimu sendiri di setiap lelah yang tak sempat terucap, sebab setiap air mata yang jatuh diam-diam telah mengajarkanmu arti bertahan.

Almarhumah Ibu :

Teruntuk almarhumah Ibu tercinta, terima kasih atas cinta yang tak pernah habis meski waktu telah memisahkan. Tiada hari yang benar-benar berlalu tanpa rindu. Karya sederhana ini kupersembahkan untuk perempuan hebat yang telah mengajarkanku arti kasih sayang, ketulusan, dan kekuatan dalam menjalani kehidupan. Meski kini Ibu tidak lagi berada di sisiku, namun hangat peluk, lembut suara, dan segala nasihatmu masih terasa begitu dekat dalam setiap doaku. Aku percaya, setiap perjuangan yang berhasil kulewati hari ini adalah bagian dari doa-doa Ibu yang tetap menjaga dari langit. Terima kasih telah menjadi rumah ternyaman yang bahkan setelah kepergianmu, tetap hidup di dalam hati anakmu selamanya.

Kepada Bapak :

Kepada Bapak tercinta, terima kasih telah bertahan sejauh ini dan tetap menjadi sosok yang kuat meski tidak selalu mudah. Aku tumbuh dari banyak hal yang Bapak perjuangkan dalam diam, dari lelah yang tidak selalu terlihat, dan dari tanggung jawab yang tidak pernah Bapak tinggalkan. Karya sederhana ini aku persembahkan sebagai bentuk terima kasih yang tidak pernah cukup untuk membalas semua yang telah Bapak berikan. Semoga di setiap langkah yang kutempuh ke depan, Bapak bisa merasakan bahwa semua perjuangan itu tidak sia-sia.



HALAMAN MOTTO

“Manusia yang kuat bukanlah manusia yang tidak pernah rapuh, tetapi manusia yang tetap berdiri meski berkali-kali runtuh”

(Penulis)

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

QS. Ar-Ruum: 60

“Fake it untill you make it”

Sandi Monday



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Karya ini lahir dari kepedulian yang mendalam terhadap perjuangan para istri prajurit TNI yang senantiasa tegar menghadapi kesepian dan kerinduan demi mendukung pengabdian suami kepada bangsa dan negara. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada seluruh pihak yang telah memberikan doa, dukungan, nasihat, serta bimbingan yang tulus sepanjang perjalanan ini. Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga, penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada :

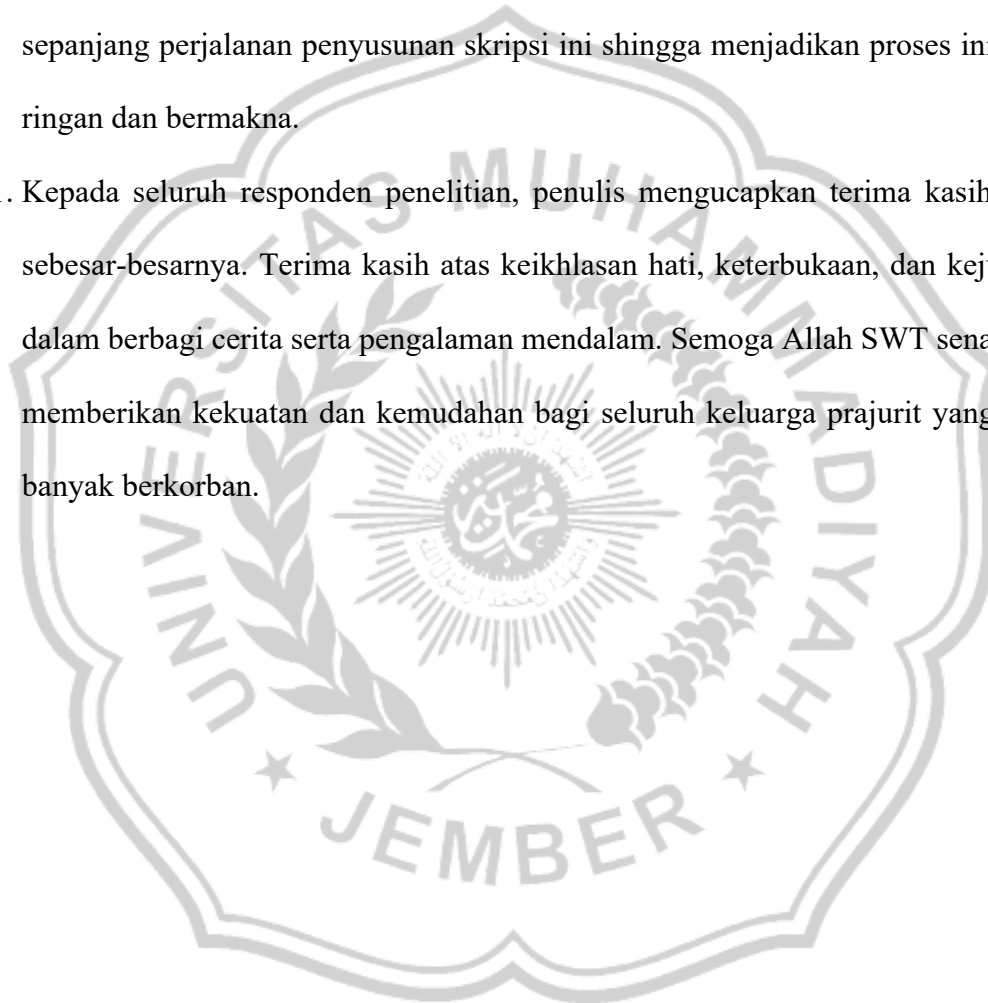
1. Ibu Dr. Nurlela Widyarini, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, atas kepemimpinan dan kebijakan yang mendukung sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
2. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si., M.Psi., Psikolog., selaku ketua Program Studi Psikologi yang telah memberikan arahan dan kemudahan administratif. Dukungan beliau sangat membantu penulis dalam menyelesaikan berbagai proses akademik dengan lancar.
3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog., selaku dosen pembimbing 1 sekaligus dosen pembimbing akademik, yang dengan penuh kesabaran, ketulusan dan dedikasi telah membimbing penulis sejak awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
4. Ibu Istiqomah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan yang konstruktif dengan

penuh perhatian. Masukan ibu sangat berharga dalam meningkatkan kualitas skripsi ini.

5. Ibu Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si., Psikolog, selaku dosen penguji terima kasih kepada dosen selama proses penyusunan dan ujian skripsi ini. Setiap masukan yang diberikan menjadi pembelajaran berharga bagi penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini. Penulis sangat menghargai ilmu, perhatian, dan ketelitian yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lebih baik.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, atas segala ilmu, bimbingan, dan pelayanan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Kepada kedua orangtua, Bapak Tri Wahyu Djatmiko dan Alharmumah Ibu Yuni Astutik, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga. Terima kasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang tak pernah terputus meskipun dalam keadaan apapun.
8. Kepada saudara kandung saya Kiki Jatmiko Putri, Diah Ayu Jatmiko Putri dan kakak ipar saya Dwi Rachmat Aryanto yang telah mendukung penuh dengan tulus. Terima kasih setiap doa, motivasi, dan kehadiran yang menjadi penyemangat bagi penulis di saat-saat sulit.
9. Kepada sahabat saya Efa Nuril Yuniatiningsih, terima kasih atas kebersamaan, semangat, tawa, serta dukungan yang diberikan selama proses perkuliahan hingga

penyusunan skripsi yang menjadikan perjalanan ini tidak hanya penuh tantangan, tetapi juga penuh kehangatan dan kenangan indah yang tak terlupakan.

10. Kepada teman-teman seperjuangan yaitu Imelda Triana Agustin, Shenny Amalia Kartika, Adiba Luna yang dengan membantu, mendukung, dan menemani penulis sepanjang perjalanan penyusunan skripsi ini sehingga menjadikan proses ini lebih ringan dan bermakna.
11. Kepada seluruh responden penelitian, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Terima kasih atas keikhlasan hati, keterbukaan, dan kejujuran dalam berbagi cerita serta pengalaman mendalam. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kekuatan dan kemudahan bagi seluruh keluarga prajurit yang telah banyak berkorban.



DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian	16
D. Manfaat Penelitian	16
E. Keaslian Penelitian.....	17
BAB II.....	25
TINJAUAN PUSTAKA.....	25
A. Kesepian.....	25
B. Self compassion	36
C. Pengaruh Self-compassion Terhadap Kesepian Pada Istri TNI.....	44

D. Hipotesis	50
BAB III.....	51
METODE PENELITIAN.....	51
A. Jenis Penelitian.....	51
B. Identifikasi Masalah	51
C. Definisi Operasional.....	52
D. Subjek Penelitian.....	55
E. Metode Pengumpulan Data	58
F. Metode Analisa Data.....	61
BAB IV	65
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Orientasi Kancan	65
B. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	68
C. Pelaksanaan Penelitian	70
D. Hasil Analisis Data	71
E. Pembahasan.....	85
BAB V.....	98
KESIMPULAN DAN SARAN.....	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Skala UCLA Loneliness	55
Tabel 2 Blueprint Skala Self-compassion	57
Tabel 3 Aspek Demografi Populasi	69
Tabel 4 Hasil Validitas Skala Self-compassion	73
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Skala Kesepian.....	75
Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas.....	76
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas	77
Tabel 8 Hasil Uji Homogenitas.....	79
Tabel 9 Hasil Uji Linearitas	79
Tabel 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	81
Tabel 11 Hasil Model Summary	81
Tabel 12 Kategorisasi Variabel Keseluruhan.....	82
Tabel 13 Kategorisasi Variabel Berdasarkan Aspek Kesepian.....	83
Tabel 14 Kategorisasi Variabel Berdasarkan Aspek Self-compassion.....	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kaji Etik Penelitian.....	107
Lampiran 2 Skala Alat Ukur Kesepian	108
Lampiran 3 Skala Alat Ukur Self-Compassion.....	110
Lampiran 4 Data kasar uji sesungguhnya variabel kesepian	114
Lampiran 5 Data kasar uji sesungguhnya variabel self-compassion	121
Lampiran 6 Hasil uji validitas variabel kesepian	128
Lampiran 7 Hasil uji validitas variabel self-compassion	130
Lampiran 8 Hasil uji reliabilitas.....	132
Lampiran 9 Hasil uji normalitas.....	132
Lampiran 10 Hasil uji homogenitas	132
Lampiran 11 Hasil uji lineritas.....	133
Lampiran 12 Hasil regresi linier sederhana	133
Lampiran 13 Hasil Model Summary	133
Lampiran 14 Uji deskriptif kedua aspek	134
Lampiran 15 Uji deskriptif kesepian.....	134
Lampiran 16 Uji deskriptif self-compassion.....	134

DAFTAR BAGAN

Bagan 1Dinamika pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada istri tni yang menjalani pernikahan jarak jauh berdasarkan teori proses kognitif.....	49
---	----

