



**HUBUNGAN ANTARA RENDAH DIRI DAN KECEMASAN  
SOSIAL DENGAN *LONELINESS* PADA PASANGAN  
*LONG DISTANCE RELATIONSHIP***

**Skripsi**

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

DINDA PUSPITA ANGGRAENI HIDAYAT

NIM: 2019 60 011

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA RENDAH DIRI DAN KECEMASAN SOSIAL  
DENGAN *LONELINESS* PADA PASANGAN *LONG DISTANCE*  
*RELATIONSHIP***

Diajukan oleh

**DINDA PUSPITA ANGGRAENI HIDAYAT**

**NIM: 2019 60 011**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui oleh:

Pembimbing



Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A., Psikolog

01 APR 2024  
Tanggal.....

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi  
Pada tanggal: 01 APR 2024  
Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan  
  
Dr. Tribus Raharjo, S.Psi., M.Psi., Psikolog

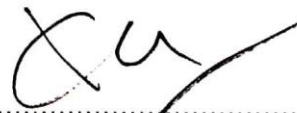
Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Latifah Nur Ahyani, S.Psi.,M.A., Psikolog



2. Dr. Mochamad Widjanarko, S.Psi., M.Si



3. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A



## **PERSEMBAHAN**

Rasa syukur tak henti peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan segenap rasa cinta dan rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang hebat di belakang proses pengerjaan skripsi peneliti. Papa dan mama saya tercinta M. Taufiq Hidayat dan S. Heni Cn. Nenek, kakak, dan adik saya tersayang Qudsi, Erlitha Henriyani Hidayat, Tovik Wilyarto, dan Octha Vellani Shafira Regita Hidayat. Keluarga besar dan teman-teman yang saya cintai.



## MOTO

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelahmu itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan mungkin tidak akan selalu lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

*Boy Candra*

“Lanjutkan prosesmu, meskipun lambat bukan berarti gagal. Doa yang dilangitkan tidak akan kembali dengan tangan kosong, janji Allah itu pasti”

*Dinda Puspita*

“Terbentur, Terbentur, Terbentur, Terbentuk”

*Tan Malaka*

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena dengan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Hubungan antara Rendah Diri dan Kecemasan Sosial dengan *Loneliness* pada Pasangan *Long Distance Relationship*”**. Guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan program sarjana (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.

Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan serta bantuan berbagai pihak. Untuk itu ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang memberikan kesempatan dan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini
2. Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, menasehati, dan memberikan semangat pada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi dari awal hingga akhir.
3. Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si, Ibu Ruth Natalia Susanti, M.Psi., Psikolog, dan Bapak Ahmad Faqihuddin, S.Psi., M.Psi. yang telah membantu penulis dalam melakukan penilaian validitas isi.
4. Papa dan mama M. Taufiq. H dan S. Heni Cn yang selalu mendukung, memberikan semangat, mendoakan dan selalu berjuang memberikan yang terbaik, baik moril dan materiil untuk penulis.
5. Seluruh keluarga besar; Kudsiyah, Erlitha Henriani Hidayat, Tovik Wilyarto, Octhavellani Shafira Regita Hidayat, S. Kristanti Handayani dan

suami, Arkila Desta Dianson, Fasthabikhul H, Alden Kenzi Waradana, Yudhistira Banu Dermawan, yang telah memberikan semangat, dukungan serta doa untuk penulis.

6. Teman terbaik yang selalu membantu, menjadi tempat ternyaman untuk berkeluh kesah serta saksi tawa tangisku melalui lika liku proses pengerjaan skripsi Fella Rohadhatul Aisy, Chintya Ratnaning Tyas, Septi Dwi Lestari, dan Fauziah Nur Kholifah.
7. Gengs Roomis (Fella, Icha, Fauziah, Mega, Yunanda, Erfira) yang selalu memberikan support, keseruan, serta kekonyolan disetiap kalimat chat WhatsApp.
8. Teman ngeselinku Zul dan Lemon yang selalalu memberikan support, petuah diluar nalar, dan keseruan.
9. Teman-teman angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
10. Terakhir skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya Dinda Puspita Anggraeni Hidayat. Terimakasih telah berjuang sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini, walau sering putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap berusaha dan tidak lelah untuk mencoba, terimakasih untuk memutuskan tidak menyerah tahun ini. Sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini kamu telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah dimanapun berada, Dinda. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebahagiaan. Peneliti berharap dari penyusunan skripsi yang banyak keterbatasan ini dapat bermanfaat bagi perkembangan di bidang psikologi. Akhir kata mohon maaf apabil ada kesalahan selama berinteraksi dengan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.



Demak, 19 Februari 2024

Penulis,

Dinda Puspita A.H



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>MOTO</b> .....	vi
<b>PRAKATA</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>ABSTRACT</b> .....	xvii
<b>ABSTRAK</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. <i>Loneliness</i> .....	10
1. Definisi <i>Loneliness</i> .....	10
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i> .....	11
3. Aspek-Aspek <i>Loneliness</i> .....	15
B. Rendah Diri .....	18
1. Definisi Rendah Diri .....	18
2. Aspek-Aspek Rendah Diri .....	19
C. Kecemasan Sosial .....	21
1. Definisi Kecemasan Sosial .....	21
2. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial .....	22
D. Hubungan antara Rendah Diri dan Kecemasan Sosial dengan <i>Loneliness</i> pada Pasangan <i>Long Distance Relationship</i> .....	23
E. Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	

A. Identifikasi Variabel .....	27
B. Definisi Oprasional Variabel .....	27
1. Loneliness .....	27
2. Rendah Diri .....	28
3. Kecemasan Sosial .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
1. Populasi .....	29
2. Pengambilan Sampel .....	29
D. Metode Pengumpulan Data .....	31
1. Skala <i>Loneliness</i> .....	32
2. Skala Rendah Diri .....	33
3. Skala Kecemasan Sosial .....	34
4. Validitas .....	35
5. Uji Coba Instrumen ( <i>Tryout</i> ) .....	36
6. Daya Diskriminasi Aitem .....	37
7. Reliabilitas Alat Ukur .....	37
E. Metode Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian .....	39
B. Pelaksanaan Penelitian .....	39
C. Hasil Penelitian .....	48
H. Pembahasan .....	62
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	69