

Loneliness Ditinjau Dari Self-Compassion Pada Mahasiswa Perantau

Julia Clara Della Simatauw¹, Dellawaty Supraba²

^{1,2}Psikologi, Universitas Merdeka Malang. 085755290118

e-mail: juliaclaradella5@gmail.com¹, dellawaty.supraba@unmer.ac.id²

ABSTRAK

Kata Kunci:

***Self-compassion
Loneliness
Mahasiswa Rantau***

Loneliness merupakan salah satu efek psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa yang sedang merantau. Salah satu faktor yang mempengaruhi *loneliness* adalah *self-compassion*. *Self-compassion* sendiri ialah pemahaman yang digunakan untuk membantu individu mengatasi perasaan-perasaan negatif individu dengan berfokus pada penguatan emosi, pemikiran dan perasaan positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Universitas Merdeka Malang. Metode penelitian yang dimanfaatkan ialah metode kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional. Skala yang digunakan yaitu skala *self-compassion* dan skala *loneliness*. Penentuan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*. Analisis data memanfaatkan analisa regresi, kemudian pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dari hasil analisa didapatkan nilai R^2 sebesar 0.579 artinya *self-compassion* memiliki peran pada *loneliness* secara moderat yaitu 57,9%. Juga ditemukan bahwa *self-compassion* dengan *loneliness* berpengaruh secara negatif artinya *self-compassion* yang tinggi diikuti juga dengan *loneliness* yang rendah. Oleh karena itu, diangankan bagi setiap mahasiswa rantau dapat meningkatkan *self-compassion*, sebab dapat membantu mencegah dan mengurangi perasaan *loneliness*.

ABSTRACT

Keyword:

***Self-compassion
Loneliness
Regional Students***

Loneliness is one of the psychological effects often experienced by students who are studying away from home. One of the factors that influences *loneliness* is *self-compassion*. *Self-compassion* itself is a learning method used to help individuals overcome their negative feelings by focusing on strengthening positive emotions, thoughts and feelings. The purpose of this study was to determine the relationship between *self-compassion* and *loneliness* in students who are studying away from home at the University of Merdeka Malang. The research method used was a quantitative method, with a correlational research design. The scales used were the *self-compassion* scale and the *loneliness* scale. The determination of the sample used was *purposive sampling*. Data analysis utilized regression analysis, then data collection used a questionnaire. From the results of the analysis, the R^2 value was obtained of 0.579, meaning that *self-compassion* has a moderate effect on *loneliness*, which is 57.9%. It was also found that *self-compassion* with *loneliness* has a negative effect, meaning that high *self-compassion* is also followed by low *loneliness*. Therefore, it is hoped that every student who is studying away from home can increase *self-compassion*, because it can help prevent and reduce feelings of *loneliness*.

I. PENDAHULUAN

Berdasarkan rentang usia mahasiswa dimana mereka akan memasuki masa dewasa yang beredar antara usia 18 - 25 tahun. Masa dewasa ini menandakan usia dewasa awal atau dapat disebut dengan *emerging adulthood* [1]. Pada usia tersebut rentan mengalami *loneliness*, dikarenakan tahap kehidupan ini merupakan transisi dari remaja menuju dewasa awal dan merupakan periode yang memiliki risiko terbesar bagi seseorang untuk mengalami depresi dan mengalami tekanan yang kuat untuk terhubung secara sosial [2]. *Loneliness* merupakan satu efek psikologis yang kerap didapat oleh para mahasiswa perantau sebagai konsekuensi melakukan perantauan [3] Menurut [4], pergantian tempat tinggal, keadaan, perubahan kesehatan mental, dan kehilangan seseorang yang berharga dapat menimbulkan perasaan *loneliness*. Sebuah survei mengatakan bahwa Gen Z merupakan generasi yang paling terisolasi, didapatkan bahwa 71% dari mereka yang berusia 18-25 tahun, yang juga dikenal sebagai populasi Gen Z, memiliki skor *loneliness* tertinggi [5]. Dari segi faktor umur, mahasiswa sudah merupakan individu yang rentan dengan perasaan kesepian, apalagi jika ditambah dengan peralihan tempat tinggal dan budaya, hal yang pastinya akan dialami oleh mahasiswa Rantau.

Oleh karena itu, mahasiswa rantau amat rentan mengalami *loneliness*. Penulis melakukan survei pada 22 mahasiswa perantau di salah satu Universitas di kota Malang dan hasil yang didapatkan adalah 68% dari 22 mahasiswa perantau tersebut mengalami *loneliness*. *Loneliness* tidak hanya berdampak pada individu dan keluarganya, namun juga dapat menimbulkan dampak pada masyarakat dimana terjadi hilangnya produktivitas dan keterlibatan individu dengan masyarakat. Hal ini dikarenakan *loneliness* dapat menghasilkan isolasi sosial dimana seseorang akan menarik diri dari masyarakat [6] Isolasi sosial merupakan situasi dimana individu mengalami penurunan atau ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya [7]

Loneliness yang dirasakan oleh individu khususnya mahasiswa rantau dapat diatasi dengan *self-compassion* [8]. *Self-compassion* ialah metode interpretasi yang berhubungan dengan perasaan-perasaan negatif seperti kekecewaan, sakit hati dan kesedihan dimana keterlibatan perasaan-perasaan positif seperti merasa terinspirasi, kepedulian, kesadaran dan berbagai macam perasaan positif yang dapat menguatkan rasa cinta pada diri sendiri dapat menghilangkan perasaan-perasaan negatif [9]. *Self-compassion* dapat meminimalisir dampak dari emosi negatif dikarenakan seseorang yang memiliki *self-compassion* akan mempunyai pemikiran yang terbuka, artinya individu dapat menilai suatu permasalahan dari berbagai macam sudut pandang [10]. Oleh karena itu bisa dirangkum jika individu mempunyai *self-compassion* yang cukup tinggi dapat terlepas dari perasaan *loneliness* [9]. Hal ini didukung

oleh beberapa hasil dari penelitian terdahulu yang berjudul “*Self-compassion, hardiness, dan loneliness* pada mahasiswa rantau asal luar pulau Jawa” dalam penulisan tersebut ditemukan adanya relasi negatif antara *self-compassion, hardiness* dengan *loneliness* yang dapat diartikan, semakin tinggi tingkat *self-compassion* dan *hardiness* yang dimiliki maka semakin rendah perasaan kesepian mahasiswa rantau [3] Dari penulisan yang berjudul “Hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada ibu rumah tangga di kodim 0203/ langkat menunjukkan bahwa ada hubungan antara *loneliness* dan *self-compassion*, hasil data yang didapat dalam penulisan tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* berpartisipasi sebanyak 38,7% dan sisanya adalah pengaruh dari faktor-faktor yang lain [9]

Loneliness yang dialami oleh mahasiswa perantau dapat disebut sebagai *transitional loneliness*. *Transitional loneliness* dapat terjadi ketika individu yang sebelumnya memiliki hubungan sosial yang baik menjadi tidak baik diakibatkan kesusahan dalam membangun hubungan sosial baru [11]. Hal ini dikarenakan peralihan lingkungan pada mahasiswa perantau menuntut mereka untuk memahami dan beradaptasi dengan budaya di lingkungan baru serta harus bersikap independen [8] Sebuah survei mengatakan bahwa Gen Z merupakan generasi yang paling terisolasi, didapatkan bahwa 71%%, dari mereka yang berusia 18-25 tahun, yang juga dikenal sebagai populasi Gen Z, memiliki skor *loneliness* tertinggi [5].

Loneliness tidak hanya berdampak pada individu dan keluarganya, namun *loneliness* juga menimbulkan dampak terhadap masyarakat dimana terjadi hilangnya produktivitas dan keterlibatan individu dengan masyarakat. Hal ini dikarenakan *loneliness* dapat menghasilkan isolasi sosial dimana seseorang menarik diri dari masyarakat [6] Isolasi sosial merupakan situasi dimana individu mengalami penurunan atau ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya [7] Isolasi sosial menghilangkan rasa kebersamaan dan melonggarkan koneksi yang dapat menolong individu untuk menemukan jalan keluar dari banyak masalah seperti kemiskinan, kesehatan, dan kekerasan yang tengah terjadi di masyarakat. *Loneliness* dan isolasi sosial merupakan ancaman bagi individu, komunitas, dan bangsa. Kedua kondisi ini merugikan banyak orang dan melumpuhkan bangsa yang menganut demokrasi, dimana bangsa demokrasi bergantung pada keterlibatan masyarakatnya terhadap permasalahan publik [6].

Hipotesis pada penelitian ini ialah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau, dengan dugaan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan oleh mahasiswa Rantau. Berdasarkan paparan kerangka diatas, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengeksplorasi “*Loneliness* ditinjau dari *Self-Compassion* pada Mahasiswa Perantau”.

II. METODE

Metode penelitian yang dimanfaatkan ialah metode kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif sendiri bertujuan untuk meluaskan serta memanfaatkan teori, hipotesis, dan model matematis yang berkaitan dengan peristiwa alam [12]. Variabel independen pada penelitian ini adalah *self-compassion* dan variabel dependen adalah *loneliness*. Populasi merupakan seluruh unit pada penelitian dimana mencakup objek serta subjek yang memiliki ciri dan karakteristik spesifik [13]. Adapun populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang berasal dari luar Malang (mahasiswa perantau) dan merupakan mahasiswa aktif di Universitas Merdeka Malang dengan jumlah subjek sebanyak 786 mahasiswa. Pengumpulan sampel pada penelitian ini memanfaatkan metode *purposive sampling*, dimana sampel ditentukan dengan spesifik berlandaskan tujuan penelitian [12].

Kriteria yang dibutuhkan antara lain adalah merupakan mahasiswa aktif Universitas Merdeka Malang, berasal dari luar Malang, dan berusia antara kisaran 18-25 tahun yang dimana merupakan usia dewasa awal (*emerging adulthood*). Sampel pada penelitian ini sebesar 88 mahasiswa perantau Universitas Merdeka Malang yang diambil dengan menghitung menggunakan rumus *Slovin* dengan memakai tingkat presisi 10%. Alat ukur yang dipergunakan pada penelitian ini yaitu skala Likert. Skala ini dapat menaksir intensitas perilaku, tindakan, atau perasaan responden. Pada skala Likert, variabel diungkap dalam aitem yang dibuat dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* [14].

Skala yang akan diaplikasikan untuk mengukur *self-compassion* pada penelitian ini memanfaatkan alat ukur skala *self-compassion* yang berdasar pada teori dan aspek Neff [14] serta telah diadaptasi dan dimodifikasi kembali oleh Nasution [15], dengan koefisien realibilitas sebesar $\alpha = 0,975$. Skala yang hendak dimanfaatkan pada penelitian ini ialah alat ukur yang berdasar pada teori Bruno [16] yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Sesarianingtyas [17], dengan koefisien realibilitas sebesar $\alpha = 0,846$. Teknik analisis menggunakan uji asumsi yang dimana terdapat tiga prakondisi yaitu: uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan menggunakan program SPSS. Uji linearitas ini memanfaatkan *F deviation from linearity* dengan bantuan aplikasi SPSS [18]. Uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana yang dimana merupakan percobaan kepada gabungan antara variabel bebas dan satu variabel terikat [19].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Deskripsi Subjek Penelitian

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 88 mahasiswa rantau Universitas Merdeka Malang. Dengan kriteria partisipan dalam riset ini merupakan mahasiswa rantau berusia antara 18 - 25 tahun. Selanjutnya merupakan hasil dari para partisipan yang telah terhimpun dalam penelitian ini, ditemukan deskripsi partisipan sebagai berikut.

Tabel 1. Pembagian Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Mahasiswa Rantau di Universitas Merdeka Malang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	42	47.7%
Perempuan	46	52.3%
Total	88	100%

Dari tabel di atas, diketahui bahwa distribusi partisipan berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang menunjukkan bahwa terdapat 42 partisipan (47.7%) berjenis kelamin laki-laki dan 46 partisipan (52.3%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Pembagian Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Mahasiswa Rantau di Universitas Merdeka Malang

Usia	Frekuensi	Presentase
18 tahun	7	7.95%
19 tahun	9	10.23%
20 tahun	15	17.05%
21 tahun	15	17.05%
22 tahun	17	19.32%
23 tahun	13	14.77%
24 tahun	10	11.36%
25 tahun	2	2.27%
Total	88	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa rentang usia mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang berada pada rentang *emerging adulthood*. Rentang usia para mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang ada pada masa *emerging adulthood*. Menurut [20] masa *emerging adulthood* berada pada rentang usia 18 - 25 tahun.

Kategorisasi Data

Hasil kategorisasi data dari skala *self-compassion* dan skala *loneliness* kemudian dimanfaatkan oleh penulis untuk fondasi pengujian hipotesis dengan dilakukannya kategorisasi. Pengelompokkan kategorisasi yang akan digunakan penulis yaitu kategorisasi model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal).

Tabel 3. Pemaparan Data Penelitian *Skala Self-compassion* dan *Loneliness*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Mean	Skor		SD	Mean	Skor		SD
		Xmin	Xmaks			Xmin	Xmaks	
Self-compassion	70	28	112	14	83.5	55	112	9.5
Loneliness	105	42	168	21	61.5	33	90	9.5

Dari tabel 3 dapat dikonklusi bahwa rata-rata empirik variabel *self-compassion* lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik *self-compassion*. Maka dapat dideduksi bahwa partisipan pada kenyataannya memiliki tingkat *self-compassion* yang cukup tinggi. Berikutnya untuk variabel *loneliness*, rata-rata empirik *loneliness* lebih kecil dibandingkan rata-rata hipotetiknya. Dari data diatas maka didapatkan hasil kriteria kategorisasi data, sebagai berikut :

Tabel 4. Kategorisasi Data *Self-compassion*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentasi
Rendah	$X < 56$	1	1.1%
Sedang	$56 \leq X < 84$	71	80.7%
Tinggi	$84 \leq X$	16	18.2%
Total		88	100.0%

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil kategorisasi *self-compassion* pada mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang menunjukkan bahwa 16 mahasiswa rantau dengan *self-compassion* yang tinggi yaitu (18.2%), 1 mahasiswa rantau dengan *self-compassion* yang rendah yaitu (1.1%), dan 71 mahasiswa rantau dengan *self-compassion* yang sedang yaitu (80.7%).

Tabel 5. Kategorisasi Data *Loneliness*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentasi
Rendah	$X < 56$	4	4.5%
Sedang	$56 \leq X < 84$	79	89.8%
Tinggi	$84 \leq X$	5	5.7%
Total		88	100.0%

Hasil kategorisasi *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang menunjukkan bahwa terdapat 4 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *loneliness* yang rendah yaitu (4.5%), mahasiswa rantau dengan tingkat *loneliness* sedang yaitu 79 (89.8%), dan 5 mahasiswa rantau dengan tingkat *loneliness* yang tinggi yaitu 5 (5.7%).

Uji Normalitas

Uji Normalitas pada riset ini dilaksanakan dengan memanfaatkan aplikasi SPSS, dengan teknik statistik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, untuk hasil sebaran data bisa diamati dari tabel berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* Variabel X (*Self-compassion*) dan Variabel Y (*Loneliness*)

Variabel	p(Sig)	Keterangan
Variabel X dan Y	0.168	Normal

Diketahui dari hasil uji normalitas bahwa nilai signifikansi adalah $0.168 > 0.05$, maka bisa disimpulkan bahwa nilai residual tersebar secara normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas diaplikasikan agar memahami apakah variabel *self-compassion* memiliki hubungan yang linier dengan variabel *loneliness* atau tidak. Uji linearitas pada riset ini memanfaatkan *F deviation from linearity* melalui pertolongan aplikasi SPSS.

Tabel 7. Hasil Uji Linieritas Variabel X (*Self-compassion*) dan Variabel Y (*Loneliness*)

Variabel	F	p	Keterangan
Variabel X dan Y	1.221	0.254	Linier

Dari tabel 7 bisa dilihat jika nilai signifikansi yang didapatkan yaitu sebesar $0.254 > 0.05$ yang berarti ada hubungan yang linier antar variabel bebas dan variabel terikat.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis diaplikasikan guna memahami hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang.

Tabel 8. Hasil Analisa Regresi antara Variabel X dan Variabel Y

Variabel	B	β	SE	t	sig
Konstanta	108.305		7.283	28.916	.001
Variabel bebas	-.525	-.761	0.094	-10.870	.001
R ²	0.579				
F	118.163				.001

$N = 88$

Tabel 8 menunjukkan jika nilai koefisien korelasi *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau adalah 0.761. Nilai signifikansi $p < 0.05$ menyatakan ada hubungan yang

signifikan antara dua variabel, sedangkan nilai p yang didapat adalah $p = 0.001 < 0.05$. Adapun arah yang ditunjukkan pada hasil uji regresi ini adalah negatif, dilihat dari nilai $\beta = -.761$, dimana terdapat tanda negatif. Variabel bebas dapat menjelaskan besar pengaruh terhadap variabel terikat sebesar 0.579 , $R^2 = 57.9\%$. Maka bisa dirangkum bahwa antara *self-compassion* dengan *loneliness* terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang negatif. Demikian, hipotesis riset yang mengatakan jika variabel bebas mempunyai hubungan dengan variabel terikat dapat diterima.

PEMBAHASAN

Tujuan dari riset yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat *self-compassion* dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang. Hipotesis awal penulis terdapat hubungan antara tingkat *self-compassion* terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau. Dari tabel 8 terlihat bahwa nilai β yang didapat adalah sebesar $-.761$ dengan p (signifikansi) sebesar 0.001 , artinya ada korelasi yang negatif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness*. Dengan demikian maka hipotesis dalam riset ini dapat diterima. Korelasi negatif antara *self-compassion* dan *loneliness* dapat diartikan, bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin rendah *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang. Hal ini searah beserta hasil penelitian [21], dimana diperoleh hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* dan berkorelasi secara negatif.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dan pengaruh terhadap *loneliness*. Hasil ini juga didukung oleh penelitian [22] dimana dijelaskan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor *loneliness* dan jika *self-compassion* bisa mengurangi tingkat *loneliness* pada individu. Nilai R^2 (koefisien determinasi) yang didapat adalah $0.579 = 57.9\%$. Nilai R^2 (koefisien determinasi) digunakan guna mengamati jumlah pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh yang moderat sebesar 57.9% terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang, sementara selebihnya 42.1% dipengaruhi sebab faktor lain.

Riset penelitian ini selaras bersama penelitian [21] yang berjudul “Hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja di *boarding school*” dimana penelitian tersebut menunjukkan hasil negatif antara *self-compassion* dan *loneliness*. Riset yang dilaksanakan [15], memperlihatkan jika ada korelasi yang negatif dan signifikan pada *self-compassion* dengan *loneliness*. Pada hasil penelitian tersebut ditunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi sebesar 76.8% terhadap *loneliness*. Penelitian lainnya oleh [8], dengan koefisien korelasi sebesar -0.310. Hasil negatif yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* milik mahasiswa rantau maka akan semakin rendah perasaan *loneliness*.

Data tingkat *self-compassion* yang diterima oleh penulis beragam berdasarkan usia dan jenis kelamin mahasiswa rantau. Dimana jumlah mahasiswa perempuan sedikit lebih banyak daripada mahasiswa laki-laki. Kemudian dari table 2 terlihat bahwa rata-rata empiric variabel *self-compassion* lebih besar daripada rata-rata hipotetik variabel *self-compassion*, artinya pada kenyataannya para partisipan mempunyai tingkat *self-compassion* yang cukup tinggi. Maka dapat diuraikan jika *self-compassion* pada mahasiswa perempuan cenderung lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian oleh [23] dimana ditemukan sebanyak 53.6% mahasiswa perempuan mempunyai *self-compassion* yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki yaitu 52.7%. Penelitian lainnya yaitu dari [24] yang menyimpulkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan mengantongi tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki.

Secara teori perasaan *loneliness* yang terjadi pada mahasiswa rantau dikarenakan banyaknya perasaan-perasaan negatif yang diterima oleh individu, seperti merasa tidak pantas atau tidak layak untuk dicintai [25]. Disinilah peran *self-compassion* dibutuhkan, dimana *self-compassion* dapat mengurangi dan menghilangkan emosi-emosi negatif dengan memperkuat emosi-emosi positif [9]. *Self-compassion* memiliki tiga aspek [14] untuk membantu mengatasi perasaan *loneliness*, ialah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Pertama adalah *self-kindness*, dimana mahasiswa rantau memiliki pendirian atau keyakinan bahwa mereka memiliki hak untuk mendapat kasih sayang, cinta, dan kebahagiaan. Pendirian inilah yang akan memberikan kenyamanan bagi pribadi seseorang dan nantinya dapat mengurangi perasaan *loneliness*.

Kedua adalah *common humanity*, yaitu individu memiliki sudut pandang yang luas. Artinya individu dapat memahami bahwa kegagalan bukanlah sebuah kesalahan dan kegagalan juga dialami oleh semua manusia tidak hanya individu sendiri. Bahwa kegagalan merupakan bagian dari hidup dan pengalaman manusia. Sehingga mahasiswa rantau tidak merasakan emosi negatif yang berkepanjangan. Ketiga adalah *mindfulness*, yaitu dimana individu dapat bersikap rasional dan tenang saat menghadapi kondisi tertekan. Individu tidak mendramatisasi dan mengurangi apa yang terjadi dan melihat situasi sebagaimana adanya.

Dengan begitu, mahasiswa rantau dapat mengambil tindakan dan penilaian yang obyektif dan efektif. Penelitian ini membuktikan bahwa *self-compassion* efektif dalam mengurangi perasaan *loneliness* pada mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau dapat mengembangkan aspek-aspek *self-compassion*, terutama aspek *mindfulness* yang merupakan poin kritical untuk meningkatkan *self-compassion*. Dimana mahasiswa rantau, diharapkan dapat belajar untuk tidak berlarut-larut pada suatu masalah dengan bersikap tenang sehingga dapat menghasilkan keputusan yang obyektif dan efektif. Sedangkan untuk universitas dapat menyediakan layanan konsultasi dan pengembangan keterampilan dalam mengatasi masalah sehingga para mahasiswa rantau tidak merasa sendiri.

Pada penelitian ini memiliki keterbatasan dan kelebihan. Keterbatasan penelitian yang pertama yaitu artian rantau itu sendiri dapat memiliki pengertian yang cukup luas, sehingga hal tersebut sedikit mengkaburkan batasan yang dimiliki peneliti. Kedua, objek penelitian berjumlah 88 mahasiswa dan hanya berfokus pada mahasiswa rantau Universitas Merdeka Malang yang mana hanya satu dari banyaknya universitas lain dan tentunya masih kurang untuk dapat menggambarkan situasi sesungguhnya. Ketiga, yaitu kurangnya informasi mengenai demografi partisipan terutama terkait kampung halaman dan durasi merantau partisipan sehingga informasi yang didapat kurang sempurna. Sedangkan untuk kelebihan yang ada pada riset ini ialah alat instrumen atau skala yang digunakan sudah memenuhi tingkat validitas dan reliabilitas yang sesuai dengan pedoman penelitian.

IV. SIMPULAN

Hasil analisa data menunjukkan data yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* dengan arah hubungan pada hasil penelitian ini yaitu negatif, artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka akan diikuti juga dengan menurunnya tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang memiliki *self-*

compassion tingkat sedang mendekati tinggi dan mempunyai *loneliness* yang cenderung sedang.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] J. J. Arnett, “Emerging Adulthood Second Edition,” Oxford University Press, New York, 2015.
- [2] L. Achterbergh, A. Pitman, M. Birken, E. Pearce, H. Sno, and S. Johnson, “The experience of loneliness among young people with depression: A qualitative meta-synthesis of the literature,” *BMC Psychiatry*, vol. 20, no. 1, Aug. 2020, doi: 10.1186/s12888-020-02818-3.
- [3] A. A. Repi, “Self-Compassion, Hardiness, dan Loneliness pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa,” *Jurnal Psikologi TALENTA*, vol. 8, no. 2, p. 9, Mar. 2023, doi: 10.26858/talenta.v8i2.36392.
- [4] Y. D. Astuti and B. A. Sulistyanto, “Gambaran Kesepian pada Remaja Putri di Pondok Pesantren International Muhammadiyah Boarding School Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan,” 2022.
- [5] Cigna, “Cigna US Loneliness Index,” 2018.
- [6] S. E. Williams and B. Braun, “Loneliness and Social Isolation—A Private Problem, A Public Issue,” *J Fam Consum Sci*, vol. 111, no. 1, pp. 7–14, Mar. 2019, doi: 10.14307/jfcs111.1.7.
- [7] S. Suwarni and D. A. Rahayu, “Peningkatan Kemampuan Interaksi Pada Pasien Isolasi Sosial Dengan Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Sesi 1-3,” *Ners Muda*, vol. 1, no. 1, p. 11, Apr. 2020, doi: 10.26714/nm.v1i1.5482.
- [8] D. Pratiwi, T. Hayati Dahlan, and L. Fessia Damaianti, “Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau,” 2019.
- [9] V. Octafahira, “Vira - Hubungan self-compassion dengan kesepian pada ibu rumah tangga,” Skripsi, Universitas Medan Area, Medan, 2022.
- [10] L. M. Yarnell, R. E. Stafford, K. D. Neff, E. D. Reilly, M. C. Knox, and M. Mullarkey, “Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion,” *Self and Identity*, vol. 14, no. 5, pp. 499–520, Sep. 2015, doi: 10.1080/15298868.2015.1029966.
- [11] A. K. Ummah and S. Murdiana, “Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau,” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, vol. 5, no. 1, p. 8, Jan. 2024, doi: 10.24014/pib.v5i1.23314.
- [12] Hardani, J. Ustiatyaty, and D. Juliana Sukmana, “Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif,” 2020. [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- [13] N. F. Amin, S. Garancang, and K. Abunawas, “Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian,” 2023.

- [14] K. Neff, "Self-Compassion_The-Proven-Pow-Kristin-Neff," 2003.
- [15] N. B. Nasution, "Nadia_Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Uin," 2022.
- [16] F. J. Bruno, *Conquer Loneliness (Menaklukan Kesepian)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000. [Online]. Available: <http://www.glorianet.org/berita/b3161.html>
- [17] Ninit Tiara Sesarianingtyas, "Pengaruh Penyesuaian Sosial Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang," Universitas Merdeka Malang, Malang, 2024.
- [18] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta, 2017.
- [19] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- [20] P. Qualter et al., "Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes," *J Adolesc*, vol. 36, no. 6, pp. 1283–1293, Dec. 2013, doi: 10.1016/J.ADOLESCENCE.2013.01.005.
- [21] D. Fitri Elfaza and G. Langerya Rizal, "Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School," 2022. [Online]. Available: <https://www.jurnalfai-uikabogor.org/>
- [22] T. A. Lyon, "Self-Compassion as a Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection," 2015. [Online]. Available: <http://firescholars.seu.edu/honors>
- [23] F. B. Karinda, "Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa," vol. 8, no. 2, pp. 234–252, 2020, [Online]. Available: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- [24] H. Dwi Andiany and D. Yunika Khairun, "Self Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Untirta," *Jurnal Fokus Konseling*, vol. 10, pp. 7–16, 2024, doi: 10.52657/jfk.v10i1.2194.
- [25] A. Nuzuli Chari Negara, A. Lyona, M. Dalimunthe, and D. Karmiyati, "Faktor Kesepian pada Remaja: Tinjauan Sistematis," *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, vol. 1, no. 4, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>