

KONTRIBUSI *EMPATI DIRI* TERHADAP KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU

¹ Marcia Martha Siahay, ² Nuno Bahrul Ulum*

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma,
Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat
²nuno.bahrul@gmail.com
)Penulis Korespondensi

Abstrak

Mahasiswa rantau rentan terhadap perasaan kesepian. Dibutuhkan kemampuan untuk dapat empati diri (selanjutnya disebut *self compassion*) agar dapat terbebas dari rasa kesepian itu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris kontribusi *self compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau yang sedang berkuliah di Jabodetabek. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang berkuliah di Jabodetabek. Sampel penelitian berjumlah 135 partisipan yang dipilih berdasarkan metode *non-probability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa rantau yang berkuliah di Jabodetabek dan berasal dari luar Jabodetabek serta tidak tinggal bersama keluarga atau jauh dari keluarga. Skala yang digunakan adalah *UCLA Loneliness* dan *Self compassion Scale (SCS)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik regresi linear sederhana. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,01$) dengan nilai *R Square* sebesar 0,255. Hasil kategori mean empirik pada variabel *self compassion* dan *loneliness* berada pada kategori sedang. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima, artinya ada kontribusi yang signifikan antara *self compassion* terhadap *loneliness* dan terdapat kontribusi *self compassion* terhadap *loneliness* sebesar 25,5%.

Kata Kunci: *Self compassion, Loneliness, Mahasiswa Rantau*

Abstract

Overseas students are vulnerable to feelings of loneliness. It requires the ability to be compassionate towards oneself (hereinafter referred to as *self-compassion*) in order to be free from feelings of loneliness. This research aims to empirically test the contribution of *self-compassion* to *loneliness* in overseas students studying in Jabodetabek. The sample in this research were overseas students studying in Jabodetabek. The research sample consisted of 135 participants who were selected based on a *non-probability sampling* method using *purposive sampling* with the criteria of overseas students studying in Jabodetabek and coming from outside Jabodetabek and not living with their families or far from their families. The scale used is the *UCLA Loneliness* and *Self-compassion Scale (SCS)*. The data analysis technique used is a simple linear regression technique. The results of hypothesis testing using simple linear regression analysis obtained a significance value of 0.001 ($p < 0.01$) with an *R Square* value of 0.255. The results of the empirical mean category for the *self-compassion* and *loneliness* variables are in the medium category. Thus, this research hypothesis is accepted, meaning that there is a significant contribution between *self-compassion* towards *loneliness* and there is a contribution of *self-compassion* towards *loneliness* of 25.5%.

Keywords: *Self compassion, Loneliness, Overseas Students*

PENDAHULUAN

Menjadi seorang mahasiswa di perguruan tinggi tentu tidak mudah, terlebih ketika membuat rencana untuk melanjutkan *studinya* ke luar kota, provinsi bahkan pulau. Salah satu alasan terbesar karena tidak tersedianya fakultas atau jurusan yang diinginkan di daerah asalnya. Oleh karena itu merantau menjadi alternatif terbaik bagi mahasiswa untuk bisa mengenyam pendidikan sesuai dengan yang diinginkannya. Merantau adalah proses berjalan untuk memulai kehidupan ditanah yang lain dari yang selama ini didiami (Martha, 2014)

Mahasiswa rantau akan dihadapkan dengan beberapa perbedaan dalam hidupnya, seperti jauh dari teman-teman akrabnya, pola hidup yang berbeda, tanggung jawab akan kemandirian, adaptasi dengan budaya yang baru, bahkan jauh dari keluarga, padahal keluarga adalah kelompok sosial pertama dalam kehidupan seorang manusia dimana individu mulai belajar dan menyatakan diri sebagai makhluk sosial di dalam hubungan interaksi baik langsung ataupun tidak langsung (Ahmadi, 2009). Baron dan Byrne menyatakan bahwa berpindah ke daerah baru dapat mengakibatkan *loneliness* (Anggriani, 2015).

Hawkey dan Cacioppo (2010), mengatakan transisi yang dialami oleh mahasiswa, terutama bagi mahasiswa rantau, dapat membuat mereka merasa kesepian atau timbul rasa *loneliness*. *Loneliness* merupakan keadaan seseorang yang merasa kualitas

jejaring sosialnya tidak sesuai harapannya. 32,4% mahasiswa mengalami kesepian (Diehl, Jansen, Ishchanova dan Kolb, 2018). Mahasiswa rantau yang mengalami kesepian kebanyakan penyebabnya adalah keterasingan, tanpa teman dekat, frekuensi kontak dengan orang terdekat yang berkurang, dan tanpa pasangan (Diehl, dkk., 2018). Halim dan Dariyo (2016) juga menemukan hal yang senada.

Dari 2256 orang yang disurvei di Inggris pada Mei 2010, Mental Health Foundation menemukan bahwa 24% dari populasi merasakan kesepian. Populasi dengan rentang usia 18 hingga 34 tahun mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi daripada populasi di atas usia 55 tahun (Mental Health Foundation, 2010). Dalam penelitian yang dilakukan selama pandemi COVID-19 di salah satu universitas di Indonesia, oleh Amadita (2021) dengan hasil survei tingkat kesepian mahasiswa rantau yang menunjukkan bahwa 42,42% mahasiswa merasakan kesepian tingkat tinggi, 39,39% merasakan kesepian tingkat sedang, dan 18,18% merasakan kesepian tingkat rendah. Penelitian lain yang dilakukan selama pandemi pada orang-orang berusia 13-25 tahun yang tinggal di DKI Jakarta menemukan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan kesepian pada yang dapat dimaknai tinggi (Sagita & Hermawan, 2020).

Meskipun perasaan kesepian, terutama mahasiswa perantau, adalah normal, itu harus diatasi dan diatasi dengan baik agar tidak

menjadi lebih parah, karena dapat menyebabkan depresi dan masalah psikologis lainnya seperti rasa terabaikan, persepsi rendah diri, dan stres. Salah satu cara untuk mengatasi efek buruk dari kesepian adalah dengan meningkatkan empati diri sendiri.

Self-compassion adalah cara bertahan hidup yang dapat membantu siswa ketika menghadapi situasi sulit dalam menjalani kehidupan perkuliahan mereka. Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah kemampuan untuk menjadi terbuka dan berpindah dari penderitaan; mengalami perasaan peduli dan kebaikan pada diri sendiri; memahami dan tidak menghakimi adanya terhadap apa yang terjadi dan kegagalan yang dialami; dan menyadari bahwa segala pengalaman adalah bagian dari kehidupan (Allen & Leary, 2010).

Mahasiswa perantau yang mampu berbuat baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*) akan memandang dirinya secara positif, sehingga mereka tidak akan merasa sendiri di kehidupannya (Narang, 2014). Kemudian, berpikiran positif terhadap lingkungannya bahwa orang lain juga mengalami masalah dan merasakan hal yang sama (*feeling of common humanity*) dapat membantu mahasiswa perantau mengurangi kesepian (Pond, Brey & DeWall, 2011).

Studi sebelumnya ditemukan meneliti korelasi empati diri dan kesepian. Studi yang dilakukan oleh Sugianto, Sutanto, dan Suwartono (2020) menemukan bahwa empati diri dikaitkan dengan kesepian siswa. Semakin tinggi tingkat empati diri siswa, semakin

rendah tingkat kesepian mereka. Sebaliknya, semakin rendah tingkat empati diri siswa, semakin tinggi tingkat kesepian mereka. Selanjutnya, penelitian oleh Primashandy dan Surjaningrum (2021) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi negatif terhadap kesepian, yang berarti bahwa meningkatkan *self-compassion* menurunkan kesepian. Selain itu, hipotesis penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti (2015) ditolak, yang berarti tidak ada hubungan antara empati diri dan kesepian. Hidayanti (2015) menemukan bahwa siswa SMP di pesantren memiliki banyak kegiatan, sehingga mereka lebih jarang mengalami kesepian.

Berdasarkan penelitian terdahulu serta pemaparan yang telah dijelaskan maka mahasiswa rantau banyak yang mengalami kesulitan saat berada di tanah rantau atau lingkungan barunya. Mahasiswa rantau akan dihadapkan dengan beberapa perbedaan dan perubahan yang cukup signifikan seperti jauh dari keluarga, beradaptasi dengan lingkungan yang baru, tanggung jawab akan kemandirian dan lain sebagainya. Saat itu terjadi rentan sekali mahasiswa rantau mengalami *loneliness* dengan adanya *self compassion* dapat meredakan *loneliness* tersebut. Namun berkaca dari beberapa penelitian terdahulu masih ada penelitian yang tidak selaras, dimana menunjukkan tidak adanya hubungan antara *self*

compassion dan *loneliness*. Penelitian ini merumuskan masalah penelitian yaitu seberapa kontribusi variabel *self compassion* terhadap variabel *loneliness* pada mahasiswa rantau?

METODE PENELITIAN

Barlian (2016) mengatakan, populasi adalah semua informasi yang ingin yang telah ditetapkan dalam penelitian, itulah yang menyebabkan populasi akan tergantung dari masalah yang akan diteliti. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang berasal dari luar Jabodetabek serta sedang berkuliah di Jabodetabek dengan kriteria mahasiswa rantau yang berasal dari luar Jabodetabek serta sedang berkuliah di Jabodetabek dan tidak tinggal bersama keluarga atau jauh dari keluarga. Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*. Lebih jauh dikatakan bahwa Teknik sampling ini memiliki ciri pengambilan sampel dengan tidak memberi peluang yang sama pada anggota populasi agar terpilih menjadi sampel. Teknik dalam *nonprobability sampling* pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Menurut Barlian (2016) *purposive sampling* merupakan cara pengambilan sampel dengan mempertimbangkan tujuan penelitian.

Kuisisioner dipilih menjadi metode pencarian data dalam penelitian ini. Terdapat dua buah skala dalam kuisisioner yang disebarkan, yaitu UCLA *Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russel (1996) berdasarkan aspek-aspek *loneliness* yaitu

personality, social desirability dan *depression*. Penelitian ini memiliki Skala yang terdiri dari 11 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*. Adapun contoh aitem dari skala ini seperti berikut, “Ketika memasuki lingkungan yang baru, saya merasa mudah untuk beradaptasi”, “Saya merasa tidak ada orang yang dapat saya andalkan ketika mengalami kesulitan.”, “Ketika berada dalam lingkungan yang baru, saya merasa sendirian”. Bentuk skala yang digunakan yaitu *rating scale*. Reliabilitas skala UCLA sebesar 0,905.

Skor *Self compassion* sampel penelitian diketahui melalui Skor SCS yang dibuat oleh Neff (2003) terdiri atas beberapa komponen *self compassion*, seperti kebaikan *versus* penilaian, rasa terisolasi dan kesadaran *versus* identifikasi berlebihan. Skala terdiri 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Adapun contoh aitem dari skala ini seperti berikut, “Saya menerima diri saya apa adanya walaupun terdapat beberapa kekurangan”, “Saya mengasihi diri saya saat mengalami keterperukan”, “Ketika berada dalam masa yang sulit, saya akan menguatkan diri saya dengan memberi perhatian yang lebih”. Bentuk skala yang digunakan yaitu *rating scale*. Hasil reliabilitas skala *loneliness* yaitu sebesar 0,847.

Kedua skala yang digunakan selanjutnya diterjemahkan dari kedalam bahasa Indonesia. Kedua skala dilihat validitasnya menggunakan metode *face validity* yang diujikan oleh lima orang calon responden penelitian ini. Yang hasilnya

kemudian kembali diuji keterbacaan oleh 5 orang calon responden dengan tujuan seluruh kalimat dalam skala yang digunakan mudah dipahami para responden. Pengambilan data penelitian dilakukan dalam kurun waktu satu minggu, untuk pengolahan data dalam penelitian ini, peneliti dibantu oleh aplikasi SPSS. Metode uji yang dilakukan dalam penelitian ini diantaranya uji daya diskriminasi aitem, uji reliabilitas, uji asumsi, uji normalitas serta uji linearitas menggunakan *compare means*. Terakhir dilakukan uji hipotesis untuk uji kontribusi melalui pengujian regresi linear sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Uji Validitas

Validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *face validity*, sebanyak 26 aitem atau seluruh aitem mengalami perubahan, hal ini dikarenakan untuk menyederhanakan kalimat yang bias dan menyesuaikan keadaan subjek tanpa mengurangi inti dari aitem tersebut berdasarkan saran *expert judgement*. Setelah itu dilakukan uji keterbacaan oleh 5 responden yang memenuhi kriteria. Pada kedua skala yang diujikan, 2 responden memahami seluruh aitem pada skala *self compassion* dan *loneliness*, 1 responden merasa perlu dilakukan penyederhanaan kalimat pada aitem nomor 15,16 dan 24 di skala *self compassion* serta aitem nomor 5,10, dan 15 di skala

loneliness. Selanjutnya 1 responden tidak memahami konteks “hal yang emosional” pada aitem nomor 5 di skala *self compassion* dan tidak memahami konteks “sulit untuk dekat” pada aitem nomor 7 di skala *loneliness*. Terakhir 1 responden tidak memahami konteks pernyataan aitem nomor 21 di skala *self compassion* dan merasa perlu dilakukan penyederhanaan kalimat pada aitem nomor 24 di skala *self compassion*. Setelah ditelaah kembali oleh *self compassion*, akhirnya memperoleh keputusan melakukan perubahan pada aitem nomor 5, 15, 16, 21, dan 24 pada skala *self compassion* serta aitem nomor 5, 7, 10, dan 15 pada skala *loneliness*.

Hasil Daya Diskriminasi Aitem dan Reliabelitas

Pada pengujian daya diskriminasi aitem dilihat dari hasil *Correlated Item Total Correlation*. Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi pada skala *loneliness* yang terdiri dari 20 aitem yang dianalisis menghasilkan 16 aitem baik dan 4 aitem yang tidak baik dikarenakan berdaya diskriminasi aitem dibawah $\geq 0,30$. Dari 16 aitem yang baik memiliki korelasi aitem antara 0,306 – 0,768. Kemudian hasil uji daya diskriminasi pada skala *self compassion* yang terdiri dari 26 aitem yang dianalisis menghasilkan 17 aitem baik dan 9 aitem yang tidak baik dikarenakan berdaya diskriminasi aitem dibawah $\geq 0,30$. Dari 17 aitem yang baik memiliki korelasi aitem antara 0,303 – 0,627. Menurut azwar (2021) aitem dikatakan berdaya diskriminasi

baik yaitu apabila mempunyai koefisien korelasi melebihi $\geq 0,30$.

Pada uji reliabilitas, dianggap memuaskan jika *Alpha Cronbach* memiliki nilai 0,70 atau $\geq 0,70$. Reliabilitas berfungsi untuk mengukur sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2021). Skala *loneliness* menunjukkan nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,905 dan pada skala *self compassion* menunjukkan nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,847. Sehingga kedua skala pada penelitian ini dianggap reliabel karena memiliki nilai lebih dari 0,70.

Hasil Uji Asumsi

Penelitian ini menguji normalitas dan linearitas untuk menentukan apakah data yang akan dianalisis telah terdistribusi secara

normal dengan mengukur nilai signifikansi pada kolom Kolmogorov-Smirnov yang harus lebih dari 0,05. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa data kesepian terdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,200, sedangkan data empati diri terdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi 0,037. Uji linearitas menentukan apakah data linear jika nilai signifikansi $\leq 0,01$. Tujuan dari uji linearitas ini adalah untuk menentukan apakah kontribusi antara dua variabel yang diajukan adalah linear. Hasil uji linearitas pada skala empati diri terhadap kesepian menghasilkan nilai F sebesar 44,051 dan nilai signifikansi linearitas sebesar 0,001 ($p \leq 0,01$). Oleh karena itu, hasil uji linearitas penelitian menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini bersifat linear dengan nilai signifikansi 0,001.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

	Model	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2024.868	1	2024.868	45,521	0,001
	Residual	5916.065	133	44.482		
	Total	7940.933	134			

Tabel 2. Nilai Korelasi dan Koefisien Determinan

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
<i>Self compassion</i>	0.505	0.255	0.249	6.669
<i>Loneliness</i>				

Tabel 3. Nilai Rerata dan Standar Deviasi Empirik

Variabel	Mean Empirik	Standar Deviasi Empirik
<i>Self compassion</i>	47,33	6,733
<i>Loneliness</i>	39,69	7,698

Hasil Uji Deskriptif

Tabel 4 adalah hasil perhitungan mean empirik berdasarkan jenis kelamin. Pada skala *self compassion* kedua kelompok berada di kategori sedang, kelompok laki-laki memiliki *mean* 47,45 dan kelompok perempuan memiliki *mean* 47,27. Pada skala *loneliness* kedua kelompok berada di kategori sedang, kelompok subjek laki-laki memiliki *mean* 38,86 dan kelompok perempuan memiliki *mean* 40,09.

Tabel 5 adalah hasil perhitungan mean empirik berdasarkan usia. Pada skala *self compassion* kedua kelompok berada di kategori sedang, kelompok usia 17-20 tahun memiliki *mean* 46,22 dan kelompok usia 21-24 tahun memiliki *mean* 48,81. Pada skala *loneliness* kedua kelompok berada di kategori sedang, kelompok usia 17-20 tahun memiliki *mean* 40,79 dan kelompok usia 21-24 tahun memiliki *mean* 38,22.

Tabel 6 adalah hasil perhitungan mean empirik berdasarkan semester. Pada skala *self compassion* kedua kelompok berada di kategori sedang, kelompok semester 2 dan 4 memiliki *mean* 47,07 dan kelompok semester 6 dan 8 memiliki *mean* 47,63. Pada skala *loneliness* kedua kelompok berada di kategori sedang, kelompok semester 2 dan 4 memiliki *mean* 39,70 dan kelompok semester 6 dan 8 memiliki *mean* 39,67.

Tabel 7 adalah hasil perhitungan mean empirik berdasarkan fakultas. Pada skala *self compassion* kedua kelompok berada di kategori sedang, kelompok fakultas Mipa memiliki *mean* 47,46 dan kelompok fakultas Humanira Sosial memiliki *mean* 47,28. Pada skala *loneliness* kedua kelompok berada di kategori sedang, kelompok fakultas Mipa memiliki *mean* 37,85 dan kelompok fakultas Humanira Sosial memiliki *mean* 40,49.

Tabel 4. Deskripsi Mean Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Σ	%	<i>Self compassion</i>		<i>Loneliness</i>	
			Mean	Kategori	Mean	Kategori
Laki-laki	44	32,6%	47,45	Sedang	38,86	Sedang
Perempuan	91	67,4%	47,27	Sedang	40,09	Sedang
Total	135	100%				

Tabel 5. Deskripsi Mean Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Σ	%	<i>Self compassion</i>		<i>Loneliness</i>	
			Mean	Kategori	Mean	Kategori
17-20 tahun	77	57%	46,22	Sedang	40,79	Sedang
21-24 tahun	58	43%	48,81	Sedang	38,22	Sedang
Total	135	100%				

Tabel 6. Deskripsi Mean Subjek Berdasarkan Semester

Semester	Σ	%	<i>Self compassion</i>		<i>Loneliness</i>	
			Mean	Kategori	Mean	Kategori
Semester 2 dan 4	71	53%	47,07	Sedang	39,70	Sedang
Semester 6 dan 8	64	47%	47,63	Sedang	39,67	Sedang
Total	135	100%				

Tabel 7. Deskripsi Mean Subjek Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Σ	%	<i>Self compassion</i>		<i>Loneliness</i>	
			Mean	Kategori	Mean	Kategori
F. Mipa	41	30%	47,46	Sedang	37,85	Sedang
F. Humanira Sosial	94	70%	47,28	Sedang	40,49	Sedang
Total	135	100%				

Tabel 8. Deskripsi Mean Subjek Berdasarkan Universitas

Universitas	Σ	%	<i>Self compassion</i>		<i>Loneliness</i>	
			Mean	Kategori	Mean	Kategori
Universitas Swasta	80	59,3%	46,88	Sedang	39,55	Sedang
Universitas Negeri	55	40,7%	48,00	Sedang	39,89	Sedang
Total	135	100%				

Tabel 9. Deskripsi Mean Subjek Berdasarkan Asal Daerah

Asal daerah	Σ	%	<i>Self compassion</i>		<i>Loneliness</i>	
			Mean	Kategori	Mean	Kategori
Pulau Jawa	100	74%	47,28	Sedang	39,64	Sedang
Pulau Sumatera	22	16,3%	48,18	Sedang	39,73	Sedang
Pulau NTB&NTT	5	3,7%	42,60	Sedang	42,20	Sedang
Pulau Kalimantan	4	3%	49,00	Sedang	36,25	Sedang
Pulau Sulawesi & Maluku	4	3%	48,25	Sedang	41,00	Sedang
Total	135	100%				

Tabel 8 adalah hasil perhitungan mean empirik berdasarkan universitas. Pada skala *self compassion* kedua kelompok berada di kategori sedang, kelompok universitas swasta memiliki *mean* 46,88 dan kelompok universitas negeri memiliki *mean* 48,00. Pada skala *loneliness* kedua kelompok berada di kategori sedang, kelompok universitas swasta memiliki *mean* 39,55 dan kelompok universitas negeri memiliki *mean* 39,89.

Tabel 9 menunjukkan hasil perhitungan mean empirik yang didasarkan pada asal daerah. Pada skala empati pribadi, kelima kelompok berada di kategori sedang. Kelompok pulau Jawa memiliki rata-rata 47,28, kelompok pulau Sumatera memiliki rata-rata 48,18, kelompok pulau NTB dan NTT

memiliki rata-rata 42,60, kelompok pulau Kalimantan memiliki rata-rata 49,00, dan kelompok pulau Sulawesi dan Maluku memiliki rata-rata 48,25. Pada skala kesepian, kelima kelompok berada di kategori sedang. Rata-rata untuk kelompok pulau Jawa adalah 39,64, rata-rata untuk kelompok

Pembahasan

Menurut hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana, tabel 1 menunjukkan nilai F sebesar 45,521 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa hipotesis awal penelitian, yaitu H_0 , diterima. Dengan demikian, terdapat kontribusi yang sangat signifikan antara rasa tanggung jawab pribadi

terhadap kesepian pada mahasiswa di wilayah tersebut. Tabel 2 menunjukkan nilai R yang menunjukkan keeratan hubungan antara self-compassion terhadap kesepian bersifat lemah dengan nilai keeratan sebesar 0,505. Selanjutnya, nilai square R sebesar 0,255 menunjukkan pengaruh besar antara self-compassion terhadap kesepian sebesar 25,5%, dan variabel lain di luar penelitian sebesar 74,5%. Peran sosial, sosiodemografis, kualitas (harga diri), kuantitas sosial, kesehatan, dan disposisi adalah beberapa variabel lain yang dapat mempengaruhi kesepian (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Hasil penelitian juga mendukung hipotesis penelitian. Tabel 3 menunjukkan bahwa, dari 135 responden, tingkat empati diri responden berada pada kategori sedang, yaitu 47,33 (meskipun angka yang lebih tinggi cenderung berada di kategori tinggi), dan tingkat kesepian responden berada pada kategori sedang, yaitu 39,69 (meskipun angka yang lebih rendah cenderung berada di kategori rendah). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau tidak terlalu mengalami kesepian karena memiliki empati diri yang cukup. Namun, perlu dicatat bahwa empati diri tidak begitu tinggi atau rendah dalam kontribusinya terhadap kesepian. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sønderby dan Wagoner (2013), yang menyatakan bahwa kesepian pada tingkat sedang didefinisikan sebagai ketika seseorang merasa kesepian saat mereka tidak berada di sekitar orang yang mereka anggap penting.

Mahasiswa rantau di luar Jabodetabek merasa sendiri ketika orang terdekatnya tidak hadir dan tidak puas dengan relasi sosial yang ada. Mereka juga merasa sendiri ketika mereka secara langsung bersama orang lain. Sebaliknya, kategori empati diri menunjukkan bahwa seseorang mampu berbuat baik pada diri sendiri, tetapi tidak sepenuhnya baik pada orang lain (Neff, 2003). Mahasiswa rantau di luar Jabodetabek dapat berkonsentrasi pada penyelesaian masalah dan menghindari dampak negatifnya. Mereka tidak mempertimbangkan atau mengkritik lingkungan terlalu banyak (Marisa & Afriyeni, 2019).

KESIMPULAN SERTA SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan nilai signifikansi sebesar 25.5% yang artinya terdapat kontribusi yang signifikan antara *self compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil perhitungan mean empirik diketahui responden dalam penelitian ini memiliki *self compassion* dalam kategori sedang (namun memiliki angka yang cenderung mengarah ke kategori tinggi) dan memiliki *loneliness* dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang berada di Jabodetabek serta berasal dari luar Jabodetabek tidak terlalu mengalami *loneliness* karena memiliki *self compassion* yang cukup baik.

Penelitian ini dilakukan kepada responden yang mempunyai kriteria, mahasiswa rantau yang berkuliah di Jabodetabek dan berasal dari luar Jabodetabek serta tidak tinggal bersama keluarga atau jauh dari keluarga. Pada penelitian ini hanya menggunakan satu variabel bebas yaitu *self compassion* yang dapat mempengaruhi variabel *loneliness* sebagai variabel terikat. Oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dapat melakukan penelitian dengan menggunakan faktor lain yang berkontribusi terhadap *loneliness*, seperti peran sosial, sosiodemografis, kualitas (harga diri) dan kuantitas sosial, kesehatan, disposisi, dan lain sebagainya. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk memperhatikan setiap responden yang akan berpartisipasi, agar hasil penelitian bisa lebih konkrit dan optimal, serta disarankan untuk mencari subjek yang lebih luas, agar hasil penelitian bisa lebih beragam serta terbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Allen, A. B. & Leary, R. M. (2010). *Self compassion, stress & coping. Social and personality psychology compass*. 4 (2). 107-118.
- Amadita, C. (2021). *Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesepian Mahasiswa Universitas X di masa pandemi covid-19*. Universitas Pelita Harapan.
- Anggriani, S.T. (2015). *Kesepian Pada Mahasiswa UKSW Yang Tinggal Bersama Orang Tua Dan Tinggal Jauh Dari Orang Tua*. (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana). Diakses dari <https://adoc.pub/kesepian-pada-mahasiswa-uksw-yang-tinggal-bersama-orang-tua-.html>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi ke-3)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barlian, E. M. S. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). *Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865-1878.
- Halim, C. F. & Dariyo, A. (2016). *Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. Jurnal Psikogenesis*, 4 (2), 170-181.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hidayanti, D. S. (2015). *Hubungan antara Self compassion dan Loneliness pada*

- Remaja Pesantren*. Jurnal ilmiah psikologi terapan. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. 3(1), 154-164.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). *Loneliness and Self compassion Among Abroad University Students*. Jurnal Psibernetika. Padang : Universitas Andalas. 12(1), 1-11.
- Martha. (2014). *Konstruksi makna budaya merantau di kalangan mahasiswa perantau*. Jurnal Kajian Komunikasi. 2(1), 28.
- Mental Health Foundation. (2010). *The mental health foundation survey the lonely society*. Inggris: Mental Health Foundation.
- Narang, D. S. (2014). *Leaving loneliness: A workbook, building relationships with yourself and others*. Los Angeles: Stronger Relationships LLC.
- Neff, K. D. (2003). *The development and validation of scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003). *Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Pond, R. S., Brey, J. J. & DeWall, C. N.(2011). *Denying the need to belong: How social exclusion impairs human functioning and how people can protect against it*. *Psychology of loneliness*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Primashandy, F. M. & Surjaningrum, E. R. (2021). *Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Kala Pandemi COVID-19*. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM). 1(2), 1237-1245
- Russel, D. W. (1996). *UCLA loneliness scale (varsion 3):reliability, validity, and factor structure*. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). *Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19*. ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam), 3(2), 122–130.
- Sønderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). *Loneliness: An Integrative Approach*. *Journal of Integrated Social Sciences*.
- Sugianto, D., Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2020). *Self-Compassion As a Way to Embrace Loneliness in University Students*. Jakarta: Journal Psikodimensia. 19(1), 122-131.