



WELAS ASIH DIRI DAN KESEPIAN PADA REMAJA BERSTATUS ANAK TUNGGAL

¹Yuki Amanda, ²Argita M. Fauzi*

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**
Argita M. Fauzi
argita_mf@staff.gunadarma.
ac.id

Article History
Received 2 Desember 2025
Revised 5 Januari 2026
Accepted 11 Januari 2026

Kata Kunci
Anak tunggal
Kesepian
Remaja
Welas asih diri

Cite this Article:
Amanda, Y., & Fauzi, A. M.
Welas asih diri dan kesepian
pada remaja berstatus anak
tunggal. *Jurnal Psikologi*,
18(2), 284 - 291 doi:
<https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i2.465>

ABSTRAK

Remaja yang tumbuh sebagai anak tunggal berpotensi lebih rentan merasakan kesepian karena tidak memiliki saudara kandung yang dapat menjadi teman berinteraksi dan berbagi pengalaman dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Salah satu faktor psikologis yang diperkirakan dapat membantu menekan perasaan kesepian tersebut adalah welas asih diri, yaitu kemampuan individu untuk bersikap penuh penerimaan, pengertian, dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau menyadari keterbatasan yang dimiliki. Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh welas asih diri terhadap kesepian pada remaja yang berstatus anak tunggal. Partisipan penelitian berjumlah 113 remaja anak tunggal yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan. Tingkat kesepian diukur menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3, sedangkan welas asih diri diukur dengan Self-Compassion Scale. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis regresi sederhana untuk mengetahui apakah welas asih diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kesepian pada remaja yang berstatus anak tunggal.

ABSTRACT

Adolescents who grow up as only children are potentially more susceptible to feelings of loneliness because they do not have siblings with whom to interact and share experiences in daily life at home. One psychological factor thought to help reduce feelings of loneliness is self-compassion, namely the ability of an individual to be accepting, understanding, and kind to oneself when facing difficulties or realizing one's limitations. This study was conducted to examine the effect of self-compassion on loneliness in adolescents who are only children. The study participants were 113 adolescents who were only children selected using a purposive sampling technique according to predetermined characteristics. Loneliness levels were measured using the UCLA Loneliness Scale Version 3, while self-compassion was measured using the Self-Compassion Scale. Hypothesis testing was conducted through simple regression analysis to determine whether self-compassion has a significant influence on loneliness levels in adolescents who are only children.

PENDAHULUAN

Kesepian merupakan ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan seseorang ketika hubungan sosial mereka memiliki kekurangan dan ketidakpuasan (Taylor, Peplau, & Sears, 2006). Kesepian dapat dialami oleh beberapa kalangan, salah satunya adalah anak tunggal.

Laybourn (1994), mendefinisikan anak tunggal adalah anak dimana ibu hanya melahirkan satu kali, tidak memiliki saudara laki-laki maupun perempuan dan merupakan anak satu-satunya di dalam keluarga.

Remaja yang berstatus anak tunggal berpotensi mengalami kesepian ketika berada di rumah karena tidak memiliki saudara kandung yang dapat menjadi teman berinteraksi, berbagi pengalaman, atau memberikan dukungan emosional sehari-hari. Ketika orang tua sibuk bekerja atau memiliki keterbatasan waktu untuk mendampingi, remaja dapat merasakan berkurangnya kesempatan untuk memperoleh kedekatan sosial yang bermakna. Menurut Perlman dan Peplau (1981), kesepian muncul ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang dimiliki individu. Pada masa remaja, kebutuhan akan afiliasi dan kedekatan interpersonal meningkat (Steinberg, 2017), sehingga keterbatasan interaksi di lingkungan rumah dapat memperkuat perasaan terisolasi. Selain itu, Loades dkk. (2020) menjelaskan bahwa rendahnya interaksi sosial yang bermakna berkaitan dengan meningkatnya risiko kesepian dan masalah kesehatan mental pada remaja. Oleh karena itu, kondisi sebagai anak tunggal dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kerentanan terhadap kesepian, terutama ketika dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya tidak terpenuhi secara optimal.

Menurut Sampao (2005), kesepian didefinisikan sebagai individu yang dikucilkan, terisolasi dari kelompok, merasa berbeda dari orang lain, tidak dihargai oleh orang lain, terisolasi dari lingkungan dan merasa tidak memiliki siapa-siapa untuk berbagi perasaan dan pengalaman. Neff (2011) menyebutkan beberapa cara dalam mengatasi kesepian tersebut juga telah dikenal sebagai *welas asih diri* yang berarti rasa belas kasih yang diberikan terhadap diri sendiri ketika individu mengalami kesulitan dan penderitaan dalam hidup. Kesepian yang dirasakan oleh individu dapat diatasi oleh *welas asih diri*.

Neff, Rude, dan Kirkpatrick (2007) menyatakan bahwa *welas asih diri* memerlukan kesadaran yang seimbang akan emosi seseorang, kemampuan untuk menghadapi pikiran dan perasaan yang menyakitkan, tetapi tanpa berlebihan, drama, atau mengasihani diri sendiri. Individu yang memiliki *welas asih diri* yang tinggi akan menunjukkan akan memandang diri sendiri dengan sikap yang baik, menerima kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki, sebaliknya jika seseorang memiliki *welas asih diri* yang rendah akan menilai diri sendiri secara buruk, berlebihan dalam mengkritik diri sendiri dan tidak menganggap diri sendiri (Neff, 2003).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andel, Shen, dan Arvan (2021) meneliti peran *welas asih diri* pada tingkat kesepian pekerja di Amerika Serikat, dan menunjukkan hasil bahwa pekerja yang memiliki tingkat *welas asih diri* tinggi lebih mampu mengatasi perasaan kesepian mereka. Sebaliknya, adanya hubungan negatif antara *welas asih diri* dengan tingkat kesepian yang dirasakan individu, artinya semakin tinggi tingkat *welas asih diri* yang dimiliki individu

maka semakin rendah kesepian yang individu rasakan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Lyon, 2015). Penelitian dilakukan oleh Akin (2010) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara welas asih diri dengan kesepian pada mahasiswa di Turki. Penelitian ini menjelaskan bahwa tiga dimensi dalam welas asih diri, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* memiliki hubungan negatif dengan kesepian.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kotera dkk. (2021) menemukan bahwa kesepian, harapan, dan welas asih diri merupakan prediktor yang signifikan akan permasalahan mental pada tenaga kesehatan di Jepang. Secara lebih lanjut, kesepian memiliki pengaruh yang paling besar, sedangkan welas asih diri memiliki pengaruh yang paling kecil. Penelitian yang dilakukan oleh Liu dkk. (2020) ditemukan bahwa welas asih diri terbukti berkorelasi negatif dengan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat welas asih diri individu, maka tingkat kesepian akan semakin rendah.

Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan Aulia dan Astriska (2022) memberikan hasil penelitian diperoleh bahwa welas asih diri dan gratitude secara bersama-sama memiliki peran yang signifikan terhadap kesepian pada narapidana perempuan. Penelitian lain juga dilakukan oleh Pratiwi, Dahlan dan Damaianti (2019) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa welas asih diri berkontribusi besar terhadap kesepian tersebut bersifat negatif. Hal ini dapat terlihat bahwa welas asih diri memiliki peran yang cukup penting dalam mengatasi kesepian yang dialami oleh individu dengan situasi yang cukup sulit khususnya remaja yang berstatus anak tunggal.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat pengaruh welas asih diri terhadap kesepian pada remaja yang berstatus anak tunggal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 113 orang remaja dengan status anak tunggal berusia 18-20 tahun. Data diperoleh dengan menggunakan teknik *convenience sampling* dan melibatkan kuesioner daring yang disebar dengan melibatkan jejaring sosial peneliti.

Kesepian dalam penelitian ini diukur menggunakan skala UCLA *Loneliness Scale* (*version 3*) dari Russell (1996) yang telah di terjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi ke dalam bentuk pernyataan. Skala dalam penelitian ini terdiri dari 20 aitem yang terbagi menjadi dua yaitu 12 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. Skor reliabilitas skala ini adalah sebesar 0.887.

Welas asih diri dalam penelitian ini diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* dari Neff (2003). Skala dalam penelitian ini terdiri dari 26 aitem yang telah di terjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi dibagi menjadi dua bagian yaitu 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Skor reliabilitas skala ini adalah sebesar 0.752.

Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi sederhana. Teknik statistik ini digunakan untuk mengukur pengaruh satu variabel bebas kepada satu variabel terikat. Teknik regresi sederhana digunakan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil temuan riset ini memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh dari welas asih diri terhadap kesepian pada remaja berstatus anak tunggal dengan skor $R^2 = 0.097$ ($p < .05$). Hal ini berarti terdapat kontribusi pengaruh welas asih diri terhadap kesepian pada remaja berstatus anak tunggal sebesar 9.7%. Artinya, sebanyak 90.3% sisanya adalah residu pengukuran dan variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Welas asih diri membantu remaja menerima kondisi sebagai anak tunggal. Remaja anak tunggal dapat merasa berbeda karena tidak memiliki saudara kandung sebagai teman berbagi di rumah. Welas asih diri membuat remaja lebih mampu menerima kondisi tersebut tanpa menyalahkan diri sendiri. Marsh, Chan, dan MacBeth (2018) menunjukkan bahwa welas asih diri berkaitan negatif dengan *distress* psikologis pada remaja. Pullmer, Chung, Samson, Balanji, dan Zaitsoff (2019) juga menjelaskan bahwa welas asih diri membantu remaja menghadapi tekanan emosional dengan lebih adaptif. Sejalan dengan itu, Loades dkk. (2020) menegaskan bahwa kesepian pada anak dan remaja berkaitan dengan risiko masalah psikologis. Karena itu, semakin tinggi welas asih diri, semakin rendah kecenderungan remaja anak tunggal merasa kesepian.

Welas asih diri mengurangi *self-judgment* yang memperkuat kesepian. Remaja anak tunggal yang kesepian dapat menilai dirinya kurang menarik, kurang diterima, atau tidak memiliki teman dekat. Welas asih diri membantu menurunkan kritik diri berlebihan sehingga pengalaman sepi tidak langsung dimaknai sebagai kegagalan pribadi. Inwood dan Ferrari (2018) menjelaskan bahwa welas asih diri berkaitan dengan regulasi emosi yang lebih adaptif. Marsh, Chan, dan Macbeth (2018) juga menemukan bahwa welas asih diri berhubungan negatif dengan tekanan psikologis remaja. Selain itu, Pullmer dkk. (2019) menunjukkan bahwa welas asih diri berperan protektif terhadap gejala depresif pada remaja. Dengan berkurangnya penilaian negatif terhadap diri, remaja lebih mampu menghadapi rasa sepi secara sehat.

Tabel 1
Hasil Regresi Ganda

Variabel	Sig	p	Keterangan	R <i>square</i>
Welas asih diri terhadap kesepian	0.001	< 0,05	Signifikan	0.097

Welas asih diri meningkatkan regulasi emosi saat remaja merasa sendiri. Anak tunggal mungkin lebih sering mengalami situasi tanpa saudara kandung untuk berbagi cerita secara langsung di rumah. Di dalam kondisi ini, welas asih diri membantu remaja menenangkan diri, memahami emosi, dan tidak larut dalam kesedihan. Inwood dan Ferrari (2018) menyebut regulasi emosi sebagai mekanisme penting yang menghubungkan welas asih diri dengan kesehatan mental. Liu dan Hu (2020) juga menjelaskan bahwa welas asih diri membantu remaja menghadapi situasi sulit melalui *self-kindness* dan *mindfulness*. Syafitri dkk. (2024) menemukan bahwa regulasi emosi dapat menjadi jalur penting dalam hubungan welas asih diri dan kesehatan mental remaja. Maka, semakin baik welas asih diri, semakin kecil intensitas kesepian yang dirasakan.

Welas asih diri membuat remaja merasa tidak sendirian dalam penderitaan. Salah satu unsur welas asih diri adalah *common humanity*, yaitu kesadaran bahwa kesulitan, kesepian, dan rasa tidak nyaman juga dialami orang lain. Bagi remaja anak tunggal, pemahaman ini penting karena mereka tidak memandang kesendirian di rumah sebagai pengalaman yang sepenuhnya unik atau memalukan. Prentice, Rees, dan Finlay-Jones (2021) menunjukkan bahwa welas asih diri berkaitan dengan kesejahteraan dan rendahnya *distress* pada remaja. Marsh dkk. (2018) juga menegaskan hubungan negatif welas asih diri dan *distress* psikologis. Sementara itu, Loades dkk. (2020) memperlihatkan bahwa kesepian yang berlangsung lama dapat berdampak pada kesehatan mental. Melalui *common humanity*, rasa terisolasi dapat berkurang.

Welas asih diri berperan penting dalam membantu remaja membangun hubungan sosial yang lebih positif dan adaptif. Remaja yang memiliki welas asih diri cenderung mampu menerima kekurangan diri, mengurangi kritik diri yang berlebihan, serta lebih terbuka untuk mencari dan menerima dukungan sosial ketika menghadapi perasaan kesepian. Penelitian Biring dan Wibowo (2024) menunjukkan bahwa tingkat welas asih diri yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah pada remaja akhir yang merantau. Temuan ini didukung oleh Prentice, Rees, dan Finlay-Jones (2021) yang menemukan bahwa welas asih diri berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada remaja dan dewasa muda. Oleh karena itu, welas asih diri dapat menjadi faktor protektif yang membantu remaja merasa lebih terhubung dengan orang lain dan mengurangi perasaan terisolasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan berbagai temuan literatur, dapat disimpulkan bahwa welas asih diri berperan sebagai faktor protektif yang membantu menurunkan tingkat kesepian pada remaja berstatus anak tunggal. Welas asih diri memungkinkan remaja menerima kondisi dirinya dengan lebih positif, mengurangi kritik diri yang berlebihan, meningkatkan kemampuan

regulasi emosi, serta menumbuhkan kesadaran bahwa pengalaman sulit juga dialami oleh orang lain. Selain itu, welas asih diri mendorong remaja untuk lebih terbuka dalam mencari dukungan sosial dan membangun relasi yang sehat. Oleh karena itu, semakin tinggi welas asih diri yang dimiliki remaja anak tunggal, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami kesepian.

Remaja yang berstatus anak tunggal disarankan untuk mengembangkan welas asih diri melalui penerimaan diri, *mindfulness*, dan kebiasaan berbicara kepada diri sendiri secara positif ketika menghadapi kesulitan. Remaja juga perlu aktif membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman, guru, maupun anggota komunitas agar kebutuhan akan kedekatan sosial dapat terpenuhi. Sementara itu, orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional yang hangat, menciptakan komunikasi yang terbuka, serta menyediakan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi dengan teman sebaya melalui kegiatan sosial, organisasi, atau aktivitas kelompok. Lingkungan keluarga yang suportif dapat membantu memperkuat welas asih diri dan mengurangi risiko kesepian pada remaja anak tunggal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702-718.
- Andel, S. A., Shen, W., & Arvan, M. L. (2021). Depending on your own kindness: The moderating role of self-compassion on the within-person consequences of work loneliness during the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 276–290. <https://doi.org/10.1037/ocp0000271>
- Aulia, Q., & Astriska, B. F. (2022). Self-sompsonion Dan Gratitude Sebagai Prediktor Loneliness Narapidana Perempuan Di Lapas Perempuan Kelas Iia Medan. *Journal of Correctional Issues*, 5(1), 33–46. <https://doi.org/10.52472/jci.v5i1.109>
- Biring, R. N., & Wibowo, D. H. (2024). Self-compassion with loneliness in late teens who are migrating. *Psikoborneo*, 12(1), 72-77. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied psychology. Health and well-being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Kotera, Y., Ozaki, A., Miyatake, H., Tsunetoshi, C., Nishikawa, Y., & Tanimoto, T. (2021). Mental health of medical workers in Japan during COVID-19: Relationships with loneliness, hope and self-compassion. *Current Psychology*, 40(12), 6271–6274. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01514-z>
- Laybourn, A. (1994). *The only child: Myths and reality*. H.M. Stationery Office.

- Liu, Q. Q., & Hu, Y. T. (2020). Self-compassion mediates and moderates the association between harsh parenting and depressive symptoms in Chinese adolescent. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01034-2>
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H. Kong, X., & Cui, L. (2022). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychol* 41, 5249–5257. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Lyon, T. (2015). *Self-compassion as a predictor of loneliness: The relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection*. Thesis (tidak diterbitkan). Southeastern University.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents; A meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Neff, K. D. (2003). The Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Hodder and Stoughton.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. Dalam R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), *Personal relationships: 3. Relationships in disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Prentice, K., Rees, C., & Finlay-Jones, A. (2021). Self-sompson, wellbeing, and distress in adolescents and young adults with chronic medical conditions: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Mindfulness*, 12(9), 2241–2252. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01685-7>

- Pullmer, R., Chung, J., Samson, L., Balanji, S., & Zaitsoff, S. (2019). A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*, 74, 210–220. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.006>
- Taylor, S. E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2006). *Social psychology, twelfth edition*. Pearson Prentice Hall.
- Sampao, P. (2005). *Relationship of health status, family relations and loneliness to depression in older adult*. Thesis (tidak diterbitkan). Psychiatric and Mental Health Nursing: Mahidol University.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence (11th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Choong, T. C. (2024). Self-compassion: Unveiling mental health through emotion regulation in high-school students. *Tazkiya Journal of Psychology*, 12(1), 1-16. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.37794>