

Hubungan Antara *Self-Compassion* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal di Universitas Negeri Surabaya

Khonsa Muna Wandana
Universitas Negeri Surabaya

Desi Nurwidawati
Universitas Negeri Surabaya

Alamat: Jalan Kampus Unesa Lidah, Lidah Wetan, Surabaya 60213

Korespondensi penulis: khonsa.20164@mhs.unesa.ac.id*

Abstract. *The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and loneliness in early semester overseas students at Surabaya State University. The research method used is quantitative. The research instrument used an adaptation of the Self-Compassion Scale (SCS) and the UCLA Loneliness Scale Ver 3. The research sample amounted to 177 students and sampling in this study using purposive sampling with the criteria of undergraduate students of Psychology, Surabaya State University class of 2023 and domiciled outside Surabaya. The data collection technique used a questionnaire with a Likert scale. Data processing using Pearson Product Moment correlation analysis, the results of the correlation coefficient value ($r = 0.427$) with a p -value of 0.001 ($p < 0.05$). The results of the analysis concluded that there is a significant negative relationship between self-compassion and loneliness in early semester overseas students at Surabaya State University. It can be interpreted, the higher the self-compassion, the lower the loneliness felt by early semester overseas students at Surabaya State University. Conversely, the lower the self-compassion, the higher the loneliness felt by early semester overseas students at Surabaya State University.*

Keywords: *Self-compassion, Loneliness, Overseas student*

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif. Instrumen penelitian ini menggunakan adaptasi *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *UCLA Loneliness Scale Ver 3*. Sampel penelitian berjumlah 177 mahasiswa dan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2023 dan berdomisili diluar Surabaya. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner dengan skala likert. Pengolahan data menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*, hasil nilai koefisien korelasi ($r = -0,427$) dengan p -value $0,001$ ($p < 0,05$). Hasil analisis disimpulkan terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. Dapat diartikan, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah rasa kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi rasa kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya.

Kata kunci: *Self-compassion, Kesepian, Mahasiswa Rantau*

LATAR BELAKANG

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Perguruan Tinggi (2020) jumlah mahasiswa yang telah mendaftarkan diri pada perguruan tinggi sejumlah 7.981.059 dengan persentase 88,35%, maka dapat dilihat bahwa keinginan pelajar untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi terbilang cukup besar. Selama perkuliahan, individu dapat bertemu dengan banyak mahasiswa yang melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerahnya, kondisi tersebut dikatakan sebagai “*mahasiswa rantau*” (Halim & Dariyo, 2016). Mahasiswa rantau

Received Mei 31, 2024; Accepted Juni 21, 2024; Published Juli 31, 2024

* Khonsa Muna Wandana, khonsa.20164@mhs.unesa.ac.id

merupakan mahasiswa yang harus meneruskan pendidikannya ke perguruan tinggi di luar daerahnya. Mahasiswa rantau akan menghadapi banyak perbedaan dan perubahan pada aspek kehidupannya. Penyesuaian diri yang dialami mahasiswa baru semester awal di perkuliahan menjadi permasalahan ketika tidak berjalan sesuai harapan dan belum menyadari adanya perbedaan dengan lingkungan sekolah sebelumnya.

Mahasiswa yang menjalankan pendidikan pada perguruan tinggi tidak hanya berasal dalam satu kota, namun banyak juga yang berasal dari kota lain bahkan ada yang dari luar pulau sehingga akan sangat beragam mahasiswa yang akan tinggal di daerah sekitar perguruan tinggi tersebut. Dari sekian banyaknya mahasiswa akan terdapat dari beberapa mahasiswa yang menjadi perantau dan mereka akan menghadapi lingkungan dan juga kondisi sosial yang baru sehingga mahasiswa harus bisa adaptasi agar mahasiswa dapat terbiasa dengan kondisi barunya.

Mental Health Foundation (2023) menyatakan hasil survei jika orang yang lebih muda dengan rentang usia 16–24 tahun akan sering merasakan kesepian daripada orang yang berusia lebih tua. Pada usia 18 tahun ini mahasiswa memasuki usia dewasa awal yang mana mahasiswa pergi merantau akan menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang baru, baik menghadapi lingkungan serta penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Hanya diri sendirilah yang dapat membantu mengatasi semua tantangan, permasalahan dan kesulitan yang dihadapi mahasiswa rantau selama tinggal di luar daerah.

Loneliness (kesepian) dapat dialami atau dirasakan oleh siapapun termasuk mahasiswa rantau. *Loneliness* yang dialami setiap individu akan membuat tekanan (*distress*) yang dapat mengganggu kehidupan mereka. *Loneliness* adalah perasaan yang dirasakan seseorang secara personal ketika sedang berada di sekitar orang banyak, namun masih merasakan kesendirian (Russell et al., 1980). Setiap orang, termasuk mahasiswa rantau, terkadang bisa mengalami atau merasa kesepian. Kesepian yang dialami individu menimbulkan tekanan (*distress*) yang dapat mengganggu kehidupannya. Kesepian merupakan perasaan subyektif yang dirasakan seseorang ketika merasa sendirian meskipun berada di dekat banyak orang.

Faktor yang mempengaruhi kesepian salah satunya yaitu berpindah ke lingkungan yang baru (Baron & Byrne, 2005). Dalam buku *The Psychology of Loneliness* (2020) menyebutkan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan seseorang merasa tidak memiliki hubungan dekat atau orang yang dapat diandalkan. Dikatakan juga bahwa salah satu penyebab utama kesepian adalah kurangnya dukungan emosional dan sosial yang dirasakan individu. Hal ini dapat terjadi ketika seseorang merasa hampa karena tidak adanya orang terdekat dalam hidupnya, atau ketika seseorang tidak diterima dalam suatu kelompok.

Self-compassion adalah suatu sikap kepedulian dan kebaikan pada diri sendiri dalam mengatasi segala tantangan yang ada dan kekurangan yang dimiliki, dan pemahaman bahwa segala bentuk perasaan atau peristiwa yang tidak sesuai adalah bagian dari kehidupan yang sedang dijalani (K. Neff, 2003). Menurut (K. Neff, 2003), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self-compassion*, yaitu jenis kelamin, umur, kebudayaan, personalitas, serta peranan orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa tinggi *self-compassion* yang dimiliki seseorang akan menjadikannya lebih nyaman menjalani kehidupan sosialnya dan memungkinkan mereka menerima dirinya dengan ada adanya. Selain itu, mampu menjadikan seseorang lebih bijaksana dan cerdas dalam mengatur emosionalnya (K. D. Neff, 2011). *Self-compassion* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi coping untuk mahasiswa rantau dalam menghadapi segala bentuk kesulitan yang dihadapi di kehidupan tempat rantau (Aakin, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa mahasiswa semester awal yang merantau yaitu mereka seringkali merasakan kesepian (*loneliness*) dan juga memiliki rasa rindu dengan orang rumah dan suasana rumah serta kesulitan dalam berinteraksi dengan orang baru dikarenakan sendiri ketika di kost. Suasana berubah ketika sebelum berada di perantauan dengan kondisi saat ini yang sedang berada di perantauan. Mereka seringkali mengalihkan perasaan kesepian (*loneliness*) dan berusaha untuk terbiasa dengan lingkungan baru, belajar untuk lebih mandiri dan bersosialisasi dengan teman dan tetangga kost. Di sisi lain, mereka ada yang belum bisa menerima kenyataan serta ada yang sudah bisa menerima kenyataan. Beberapa mahasiswa menganggap bahwa mereka harus bisa menyelesaikan apa yang sudah mereka mulai sehingga itu menjadi percikan semangat untuk mahasiswa rantau bisa menyelesaikan dan keluar dari kesepian (*loneliness*) yang mana situasi ini menurut mahasiswa cukup berat dan sulit untuk dilewati. Meskipun tidak mudah untuk menerima situasi saat ini, namun mereka tetap berusaha bertahan dan mencoba untuk menerimanya.

Berdasarkan dari penjelasan tersebut, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini penting untuk diteliti agar mahasiswa semester awal khususnya yang merantau lebih bisa menerima diri dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar untuk mengurangi terjadinya rasa kesepian serta lebih relevan dengan fenomena yang ada saat ini. Serta perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran akan *self-compassion* dalam menghadapi rasa kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya.

KAJIAN TEORITIS

Loneliness

Loneliness adalah perasaan yang dirasakan seseorang secara personal ketika sedang berada di sekitar orang banyak, namun masih merasakan kesendirian (Russell et al., 1980). Russell (1996) juga mengungkapkan bahwa seseorang yang merasakan kesepian akan ditandai dengan perasaan sedih, penuh tekanan, tidak memiliki dorongan, serta merasakan tidak berharga, sehingga mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan orang lain melalui hubungan sosial. Baron & Byrne (2005) menjelaskan kesepian merupakan respon atau bentuk perasaan yang disampaikan dan kognitif dari individu yang tidak merasakan kebahagiaan yang disebabkan oleh hubungan akrab yang tidak mampu dicapai. Kesimpulan dari beberapa teori di atas *loneliness* merupakan perasaan sedih, tertekan, tidak berharga, dan memiliki kesulitan untuk beradaptasi dengan orang lain melalui hubungan sosial, kesepian ini terjadi ketika merasa tidak ada yang bisa memahami dirinya.

Terdapat tiga aspek yang dapat membuat seseorang mengalami kesepian yang disusun oleh (Russell, 1996) yaitu *personality*, *social desirability* dan *depression*. Selanjutnya, faktor yang mempengaruhi *loneliness* menurut Baron & Byrne (2005) adalah faktor genetik, pengalaman individu, dan pengaruh budaya. Menurut beberapa studi lain, ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu *self-compassion* dan gender. Dalam penelitian (Aakin, 2010) mengenai *loneliness*, temuan yang dihasilkan memperlihatkan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi *loneliness* secara langsung. Seseorang dengan *self-judgment*, *isolation* dan *over-identification* cenderung merasakan kesepian, sedangkan individu dengan *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* umumnya tidak memiliki perasaan *loneliness*. Kemudian temuan (Lyon, 2015) terkait *self-compassion* sebagai prediktor *loneliness* (kesepian) menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu mengatasi kesepian yang dirasakan oleh individu.

Individu yang mengalami kesepian memiliki ciri-ciri yaitu menutup diri, cenderung merasa marah, tegang, gelisah, cemas, merasa malu dan hampa (Perlman & Peplau, 1981). Adapun dampak dari *loneliness* dapat menimbulkan gangguan psikologis. Hal ini tentunya mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan dalam kehidupan seseorang, yakni seperti stres, depresi, dan perasaan perpisahan akibat kekosongan dalam kehidupan sosial atau emosional (Diehl et al., 2018).

Self-Compassion

Self-compassion adalah suatu perilaku peduli dan baik kepada diri sendiri dalam mengatasi segala tantangan yang ada dan kekurangan yang dimiliki, dan pemahaman bahwa segala bentuk perasaan atau peristiwa yang tidak sesuai adalah bagian dari kehidupan yang sedang dijalani (K. Neff, 2003). Reyes (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan kapabilitas diri sendiri untuk menyayangi dan memaafkan dalam situasi yang kurang menyenangkan. Kesimpulan dari beberapa teori di atas *self-compassion* adalah kapabilitas seseorang dalam menerima dirinya sendiri atas bentuk penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan yang sedang dirasakan.

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki beberapa aspek, yakni *self-kindness versus self-judgment, sense of common humanity versus isolation, mindfulness versus overidentification*. Kemudian terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* menurut (K. D. Neff, 2011) yaitu kepribadian, usia, jenis kelamin, budaya dan peran orang tua.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang diterapkan pada penelitian yang dilaksanakan yaitu pendekatan secara kuantitatif. Dinyatakan pendekatan kuantitatif karena data penelitian diperoleh dalam bentuk bilangan atau statistik dan akan dianalisis. Penelitian kuantitatif merupakan suatu bentuk studi yang memperoleh pengetahuan baru yang dihasilkan dari penggunaan metode statistik atau teknik pengukuran statistik lainnya (Jaya, 2020). Data yang diperoleh akan dilanjutkan untuk dilakukan analisis melalui perumusan statistik yang tujuannya memberikan jawaban atas hipotesis yang telah dibentuk (Jannah, 2018).

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau S1 Psikologi angkatan 2023 di Universitas Negeri Surabaya (UNESA). Populasi pada penelitian ini berjumlah 240 orang. Teknik sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Metode ini merupakan teknik yang dilakukan dalam menentukan sampel atas beberapa pertimbangan atau sesuai dengan kriteria (Jaya, 2020). Adapun kriteria sampel yang ditentukan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2023
2. Berdomisili diluar Surabaya (Asal Kota)

Dalam penelitian yang dilaksanakan, sampel diambil melalui penggunaan rumus perhitungan Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013). Berikut rumus yang digunakan:

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 (N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

λ^2 dengan dk = 1, taraf kesalahan bisa 1%, 5%, 10%

P = Q = 0,5

d = 0,05

N = Jumlah sampel

Pada penelitian ini berdasarkan perhitungan rumus Isaac dan Michael diatas, maka sampel yang ditetapkan berjumlah 176, 443. Kemudian dibulatkan menjadi 177, sehingga peneliti menyebarkan kuesioner kepada 177 responden. Peneliti menggunakan 31 responden untuk tahap *tryout*. Pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan metode atau teknik berbentuk kuesioner dengan skala likert. Kuesioner adalah upaya yang dilakukan dalam mengumpulkan suatu data penelitian melalui pemberian beberapa pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk diberi jawaban (Jaya, 2020).

Instrumen pada penelitian ini menggunakan adaptasi dari *Self-Compassion Scale* (K. Neff, 2003) dan *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Versi 3* (UCLA Version 3) dari (Russell, 1996) yang telah di terjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Responden menjawab pertanyaan dengan empat pilihan jawaban pada *loneliness* yaitu TP (Tidak Pernah) bernilai 1, J (Jarang) bernilai 2, K (Kadang-Kadang) bernilai 3, serta S (Selalu) bernilai 4. Sedangkan pada *self-compassion* terdapat lima jawaban alternative yaitu dengan skala angka 1-5 yaitu 1 Hampir Tidak Pernah (HTP) – 5 Hampir Selalu (HS).

Uji daya beda item ini memiliki tujuan yaitu menilai seberapa baik item dari pertanyaan/pernyataan dalam instrumen tersebut mampu untuk membedakan antara individu yang memiliki karakteristik dan tidak memiliki karakteristik yang akan diukur peneliti. Perbedaan nilai setiap item yang baik jika nilai hubungan dari item secara keseluruhan $> 0,300$. Artinya, jika korelasi item $< 0,300$ maka hasil tersebut tidak dapat dijadikan sebagai item dalam instrumen alat ukur penelitian (Azwar, 2021). Data diujikan pada 31 responden, pada uji daya beda item *UCLA Loneliness Scale Version 3* yakni dari total 20 butir item yang tersedia, terdapat 15 butir item yang dapat dinilai valid. Sedangkan pada uji daya beda item *Self-Compassion Scale (SCS)* yakni dari total 26 butir item yang tersedia, terdapat 13 butir item yang dapat dinyatakan valid.

Uji reliabilitas dari instrumen ini didefinisikan menjadi kesesuaian instrumen yang digunakan untuk memperlihatkan perbedaan dari hasil yang didapat jika pengukuran ulang dilakukan terhadap subjek yang sama. Pada uji reliabilitas ini menggunakan *Cornbach's Alpha*, data dapat diterima jika nilai $\alpha > 0,70$ (Sugiyono, 2013). Pada uji reliabilitas data diujikan pada 31 responden, pada uji reliabilitas *Self-Compassion Scale* menghasilkan nilai 0,749. Sedangkan pada uji reliabilitas *UCLA Loneliness Scale Version 3* menghasilkan nilai 0,819.

Data yang dihasilkan, selanjutnya akan dilakukan penganalisaan berdasarkan jenis data pada penelitian yang dilaksanakan. Kemudian penelitian menggunakan JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) for windows 0.18.3.0 untuk menganalisis data. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis. Untuk uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov – Smirnov*. Uji hipotesis menggunakan *corelation pearson product moment*. Tahapan untuk analisis *corelation product moment*, yakni dibutuhkannya standarisasi data sebelum menganalisis data dikarenakan penelitian ini menggunakan alat ukur yang berbeda antara variabel. Adapun tujuan dari standarisasi data adalah untuk menyamakan satuan sehingga nilai standar tidak bergantung pada satuan pengukuran serta menjadi nilai baku. Hal ini diperlukannya konversi ke dalam *skor standardized* yang disebut dengan *z-score*. Untuk mengolah standarisasi data (*z-score*) dengan menggunakan JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) for windows 0.18.3.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis Penelitian yang dilakukan menggunakan JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) for windows 0.18.3.0 yang terdiri dari 177 responden menunjukkan data deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1 Data Deskriptif

	Skala X	Skala Y
Rata-Rata	43.328	33.763
Std. Deviation (Simpangan Baku)	8.432	8.160
Minimal	22.000	16.000
Maksimal	64.000	52.000

Berdasarkan tabel di atas, memperlihatkan bahwa jumlah data (n) dari kedua variabel dinilai valid sebanyak 177. Kemudian, dari 177 data sampel variabel *self-compassion* (X) dengan *Self-Compassion Scale (SCS)* diketahui hasil terkecil yaitu 22, sementara hasil terbesar yaitu 64 dengan hasil rata-rata sebesar 43.328. Standar deviasi yang dihasilkan yaitu 8.432,

mengartikan bahwa hasil rata-rata yang diperoleh bernilai besar dibandingkan hasil dari standar deviasi, sehingga kesalahan data dianggap kecil dan distribusi data pada variabel *self-compassion* dapat dianggap merata. Sementara pada data sampel variable *loneliness* (Y) dengan *UCLA Loneliness Scale Version 3* diketahui hasil terkecil yaitu 16, sementara hasil terbesar yaitu 52 dengan hasil rata-rata sebesar 33.763. Standar deviasi yang dihasilkan yaitu 8.160, mengartikan bahwa hasil rata-rata yang diperoleh bernilai besar dibandingkan hasil dari standar deviasi, sehingga kesalahan data dianggap kecil dan distribusi data pada variabel *loneliness* dapat dianggap merata.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan kategorisasi data pada variabel (X) *Self-Compassion Scale* (SCS) dan variabel (Y) *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Penyusunan norma kategorisasi didasari oleh norma kategorisasi yang dikelompokkan menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah (Azwar, 2021). Berikut merupakan penyusunan dari norma kategorisasi:

Tabel 2 Kategorisasi Tingkat *Self-Compassion*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 51,76$	30	16,95%
Sedang	$34,90 \leq X \leq 51,76$	121	68,36%
Rendah	$X < 34,90$	26	14,69%
Total		177	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada mahasiswa/i Universitas Negeri Surabaya semester awal yang merantau, tabel diatas menunjukkan bahwa *self-compassion* mahasiswa/i Universitas Negeri Surabaya semester awal yang merantau termasuk kategori sedang sebanyak 121 (68,36%), pada kategori rendah sebanyak 26 (14,69%), dan kategori tinggi sebanyak 30 (16,95%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden mengalami tingkat *self-compassion* pada tingkat sedang.

Kemudian kategorisasi ini juga dilakukan pada variable (Y) *loneliness* dengan hasil kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 3 Kategorisasi Tingkat *Loneliness*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 41,92$	34	19,21%
Sedang	$25,60 \leq X \leq 41,92$	117	66,10%
Rendah	$X < 25,60$	26	14,69%
Total		177	100%

Hasil kategorisasi pada mahasiswa/i Universitas Negeri Surabaya semester awal yang merantau, tabel diatas menunjukkan bahwa *loneliness* (kesepian) mahasiswa/i Universitas Negeri Surabaya semester awal yang merantau termasuk pada kategori sedang dengan jumlah 117 (66,10%), pada kategori rendah dengan jumlah 26 (14,69%), dan pada kategori tinggi dengan jumlah 34 (19,21%). Hasil ini sama dengan *self-compassion* yakni menunjukkan bahwa responden mengalami tingkat *loneliness* pada tingkat sedang.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan melalui penggunaan *Kolmogorov-Smirnov* dengan JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) for windows 0.18.3.0. Pendistribusian data dianggap normal, apabila (*p-value*) yang dihasilkan $> 0,05$ dan apabila (*p-value*) yang dihasilkan $< 0,05$ maka data dikatakan tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2013). Pengujian normalitas dilaksanakan dengan tujuan menguji data yang diamati apakah berdistribusi dengan normal atau tidak. Berikut merupakan tabel hasil uji normalitas skala *UCLA Loneliness Scale Ver.3* dan *Self-Compassion Scale (SCS)*:

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data Skala *UCLA Loneliness Scale Ver.3* dan Skala *Self-Compassion Scale (SCS)*

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov (<i>Loneliness</i>)	0.079	0.216
Kolmogorov-Smirnov (<i>Self-Compassion</i>)	0.041	0.932

Dari hasil tabel uji normalitas *UCLA Loneliness Scale Version 3* menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan (*p-value*) sebesar $0,216 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendistribusian data terjadi secara normal. Hasil uji normalitas *Self-Compassion Scale (SCS)* menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan (*p-value*) $0,932 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pendistribusian data terjadi secara normal. Berdasarkan kesimpulan hasil kedua tabel uji normalitas diatas mengenai *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan *Self-Compassion Scale (SCS)* memiliki data berdistribusi normal dikarenakan kedua variabel tersebut memiliki (*p-value*) $> 0,05$.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilaksanakan melalui penggunaan korelasi *product moment* dengan dengan JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) for windows 0.18.3.0. pengujian ini dilaksanakan untuk mengamati korelasi dari dua variabel melalui bentuk korelasi. Kriteria tingkat besaran korelasi antar variabel dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 5 Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Apabila korelasi (*p-value*) yang dihasilkan $< 0,05$ maka hipotesis dinyatakan diterima, dan apabila korelasi (*p-value*) yang dihasilkan $> 0,05$ maka hipotesis dinyatakan ditolak (Sugiyono, 2013). Berdasarkan nilai *pearson correlation* pada variabel (Y) *z-score* yakni *loneliness* menunjukkan angka (*r*) -0,427 dengan nilai signifikansi (*p*) $< 0,001$. Nilai (*r*) sebesar -0,427 menunjukkan hubungan dengan arah negatif signifikan dikarenakan (*p-value*) $< 0,001$ yang berarti sangat signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel (X) *self-compassion* negatif signifikan terhadap variabel (Y) *loneliness* memiliki tingkat korelasi yang sedang. Sehingga semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah rasa kesepian (*loneliness*) yang dirasakan pada mahasiswa rantau semester awal. Adapun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi rasa kesepian (*loneliness*) yang dirasakan pada mahasiswa rantau semester awal. Kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis null ditolak.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 177 responden mahasiswa/i semester satu Unesa yang merantau dapat diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,427 dengan signifikan (*p-value*) sebesar $< 0,001$. Nilai diatas berdasarkan kategorisasi tingkat korelasi termasuk kedalam kategori sedang. Sehingga, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat korelasi dari *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya tergolong sedang.

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness* yang memiliki hubungan dengan *self-compassion*. Mengenai faktor kesepian, Aakin (2010) menemukan bahwa *self-compassion* berdampak langsung pada kesepian. Penelitian tersebut menjelaskan individu yang suka (*self-judgment*) menghakimi diri, (*isolation*) mengasingkan diri, dan (*overidentification*) bereaksi berlebihan cenderung merasa kesepian, sedangkan individu yang memiliki (*self-kindness*) baik hati, (*common humanity*) memiliki rasa kemanusiaan secara umum, dan (*mindfulness*) penuh perhatian cenderung tidak terlalu merasa kesepian. Oleh sebab itu aspek *self-compassion* ini memiliki hubungan terhadap *loneliness* (kesepian).

Loneliness (kesepian) memiliki tiga aspek, yakni *personality*, *social desirability* dan *depression* (Russell, 1996). Adapun aspek *self-compassion* menurut Neff (2003) ialah *Self-kindness vs Self-judgment*, *Sense of Common Humanity vs Isolation*, serta *Mindfulness vs Overidentification*. Keterikatan antara kedua aspek tersebut bisa dilihat dalam penelitian ini. Seseorang yang memiliki *self-compassion* atau baik hati seringkali disalahpahami, sehingga menjadikannya terisolasi. Di sisi lain, fungsi *self-compassion* dapat membuat seseorang menjadi lebih tangguh dan dapat menerima diri. Berikut penjelasan terkait hubungan dua variabel tersebut.

Pada aspek yang pertama individu yang memiliki *self-kindness* dapat memahami, menerima apa adanya tanpa menyakiti dan menghakimi dirinya sendiri serta tanpa melakukan *self-judgment*, karena *self-judgment* akan menimbulkan tekanan yang dapat membuat individu menjadi depresi. Misalnya, mahasiswa rantau harus menerima bahwa mereka harus meninggalkan lingkungan lamanya dengan ikhlas tanpa merendahkan diri sendiri. Hal ini berhubungan dengan aspek *depression* pada variabel *loneliness*, jika individu memiliki tekanan maka merasa dirinya tidak berharga dan menghakimi dirinya sendiri.

Aspek kedua *self-compassion* yaitu *common humanity*, saat seseorang memahami bahwa setiap orang melakukan kesalahan dan kegagalan merupakan hal yang wajar, dan ketidaksempurnaan ini bukan sebagai bentuk gagal yang hanya dirasakan oleh dirinya sendiri melainkan semua individu juga merasakannya. Contohnya, ketika mahasiswa rantau menghadapi banyak persoalan, maka mereka akan menerima persoalan tersebut tanpa membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini berkaitan terhadap aspek *social desirability* pada variabel *loneliness*, yang mana seseorang memiliki keperluan atau kemauan dalam membentuk suatu hubungan secara sosial dan memperoleh apa yang diinginkan seseorang tersebut. Sehingga mahasiswa yang merantau tidak perlu menjauh dari lingkungannya dengan mengisolasi diri (*isolation*).

Aspek ketiga *self-compassion* ialah *mindfulness*, ketika individu menyadari akan kenyataan dan keadaannya saat ini tanpa memikirkan yang berlebihan terhadap kegagalan atau penderitaan yang individu rasakan, maka akan menjadikan individu tersebut lebih percaya diri dan berpikir positif terhadap dirinya. Misalnya, mahasiswa rantau diharapkan dapat hidup mandiri di lingkungan dan budaya baru. Sebaliknya jika individu tidak dapat menerima kenyataan terhadap apa yang dirasakan saat ini, maka akan membuat mahasiswa rantau menjadi tidak percaya diri serta *overthinking* disebut dengan *overidentification*. Hal ini berhubungan dengan aspek *personality* pada variabel *loneliness*.

Rata-rata skor pada hasil keseluruhan responden *self-compassion* memiliki skor sedang dengan nilai 3,26 pada *loneliness* memiliki nilai rata-rata 2,26. Sehingga kedua variabel tersebut menunjukkan hasil tingkatan yang sedang. Hasil penelitian ini agak berbeda dengan latar belakang atau fenomena yang terjadi pada tingkatan *loneliness* (kesepian) yang tinggi dialami mahasiswa karena ketika awal pengambilan masalah tersebut sudah terjadi dalam waktu yang lama, sehingga seiring berjalannya waktu rasa kesepian (*loneliness*) yang dirasakan mahasiswa berkurang dan mahasiswa rantau semester awal saat ini dapat menyesuaikan dirinya dengan melakukan berbagai kegiatan seperti mengikuti organisasi kampus, UMKM, menjadi volunteer dan lain sebagainya.

Adapun keterikatan dalam penelitian ini yaitu memberikan rasa kesadaran yang lebih baik lagi terhadap individu untuk mengetahui pentingnya meningkatkan *self-compassion* agar mengurangi perasaan kesepian (*loneliness*). Selaras dengan penelitian Sugianto dkk., (2020) yang menggambarkan *self-compassion* ada hubungannya dengan *loneliness* (kesepian). Karena *self-compassion* merupakan salah satu cara untuk mengatur emosi ketika mengalami kesulitan atau ketidaknyamanan akibat transisi perkuliahan atau transisi akademik.

Penelitian yang dihasilkan juga diperkuat dengan temuan-temuan dari studi terdahulu yang menggunakan variabel yang sama. Sejalan dengan penelitian Marisa & Afriyeni (2019) memperlihatkan bahwa adanya korelasi bersifat negatif terhadap *self-compassion* dan *loneliness* (kesepian). Penelitian tersebut tidak menemukan perbedaan kesepian antara pria dan wanita. Dengan kata lain, hasil penelitian yang dihasilkan memperlihatkan tingkat *self-compassion* yang tinggi pada mahasiswa rantau, menjadikan mereka merasakan kesepian juga semakin rendah, namun jika *self-compassion* yang dirasakan rendah, maka perasaan *loneliness* (kesepian) yang dirasakan mahasiswa juga menjadi semakin tinggi.

Hasil keseluruhan dalam penelitian ini *self-compassion* berhubungan terhadap *loneliness*. Hal ini terlihat dari hasil penelitian berdasarkan hasil koefisien korelasi tingkat sedang ($r=-0,427$) menunjukkan hubungan dengan arah negatif signifikan dikarenakan ($p\text{-value}$) $< 0,001$ yang berarti signifikan. Oleh karena itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. Kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis null ditolak. Sehingga *self-compassion* bukanlah satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness* (kesepian). *Self-compassion* hanya berkontribusi sebesar 42,7% terhadap *loneliness*, sisanya sebesar 57,3% disebabkan oleh faktor lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian yang telah dijelaskan mengenai hubungan antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Berdasarkan nilai korelasi koefisien (r) sebesar $-0,427$ dengan nilai signifikansi (p) $< 0,001$. Hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* terhadap *loneliness*. Dengan ini dapat dijelaskan semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah rasa kesepian (*loneliness*) yang dirasakan pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. Adapun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi rasa kesepian (*loneliness*) yang dirasakan pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. Hasil analisis yang telah didapatkan dari uji hipotesis pada penelitian ini yakni “terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya” dengan ini hipotesis diterima.

Saran

Dari hasil penelitian yang telah didapatkan, peneliti ingin memberikan beberapa saran. Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan setelah meneliti permasalahan ini yakni untuk orang tua diharapkan untuk lebih memberi perhatian lebih dengan terus mengaja komunikasi yang baik antara orang tua dan anak khususnya mahasiswa rantau, serta selalu memberikan suport dan arahan yang baik agar terhindar dari perasaan kesepian (*loneliness*). Kemudian untuk mahasiswa rantau semester awal diharapkan agar mahasiswa dapat meningkatkan *self-compassion* dan menerima keadaan tanpa menyalahkan diri sendiri khususnya pada mahasiswa yang merantau. Serta produktif dalam berkegiatan agar menghindari terjadinya rasa kesepian (*loneliness*).

Bagi instansi diharapkan untuk memberikan program kepada seluruh mahasiswa baru agar dapat menghindari perasaan kesepian, seperti program kegiatan sosial atau kegiatan yang dimana mahasiswa bisa berkumpul dan berinteraksi kepada mahasiswa lainnya, sehingga mereka mendapatkan relasi atau koneksi yang lebih luas. Program-program tersebut meminimalisir rasa kesepian yang berdampak pada kondisi mental yang dapat mempengaruhi akademiknya. Serta bagi penelitian selanjutnya penelitian memiliki sejumlah kelemahan, baik dari segi hasil maupun analisis. Hal ini perlu diperhatikan untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan alat ukur yang lebih terkini dan spesifik sesuai dengan standar yang berlaku serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar. Dengan mempertimbangkan saran-saran ini,

peneliti selanjutnya dapat memperdalam pemahaman tentang bagaimana *self-compassion* berhubungan dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau, serta mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi rasa kesepian.

DAFTAR REFERENSI

- Aakin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718. <http://libproxy.albany.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=57085901&site=eds-live&scope=site>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Jumlah mahasiswa (negeri dan swasta) di bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menurut kabupaten/kota, 2021 dan 2022. Retrieved from Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur: <https://jatim.bps.go.id/statictable/2023/07/20/2938/jumlah-mahasiswa-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-2021-dan-2022.html>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (Edisi kesepuluh)*. Jakarta: Erlangga.
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau [Relationship between psychological well-being and loneliness among overseas student]. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2). <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. UNESA University Press.
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Yogyakarta: Quadrant.
- Lyon, T. A. (2015). Self-compassion as a predictor of loneliness: The relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection. *Selected Honors Theses*, 37.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Mental Health Foundation. (2023). *The Mental Health Foundation Survey: The Lonely Society*. Inggris: Mental Health Foundation.
- Neff, K. (2003). The relational compassion scale: Development and validation of a new self rated scale for the assessment of self other compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In K. Duck & R. Gihour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). London: Academic Press.
- Reyes, D. (2011). Self compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (B. Wisdysinta, Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Sugianto, D., Sutanto, H., & Suwartono, C. (2020). Self-compassion as a way to embrace loneliness in university students. *Psikodimensia*, 19(1), 122-131. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (19th ed.). ALFABETA, CV.
- Werner, K., Marhold, J., Tibubos, A. N., Plag, J., Knebel, A., Budimir, S., ... & Beutel, M. E. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Journal of Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>