



Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

Hubungan *Self-Compassion* Terhadap Kesepian Mahasiswa Rantau pada Universitas X

The Relationship Between Self-Compassion and Loneliness Among Out-of-Town Students at University X

Desak Fede Sri Megaswari⁽¹⁾, Ni Made Sintya Noviana Utami^(2*)

& Ni Made Irene Novianti Astaningtias⁽³⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis, Sosial, Teknologi, dan Humaniora,
Universitas Bali Internasional, Indonesia

*Corresponding author: sintyanoviana@iikmpbali.ac.id

Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan kesepian di kalangan mahasiswa rantau di Universitas X. Kesepian, yang diartikan sebagai perasaan tidak menyenangkan akibat keterasingan dan jauh dari keluarga, serta tantangan adaptasi di lingkungan kampus baru, hal ini bisa diatasi dengan *self-compassion*. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan desain *cross-sectional*, penelitian ini melibatkan 197 mahasiswa rantau. Pengambilan sampel dilakukan secara non-random sampling, dan alat ukur yang digunakan adalah skala kesepian dan skala *self-compassion* yang telah diadaptasi oleh penelitian terdahulu. Skala kesepian memiliki validitas antara 0,271 hingga 0,588 dan reliabilitas 0,856, sedangkan skala *self-compassion* memiliki validitas antara 0,260 hingga 0,588 dan reliabilitas 0,796. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana dengan SPSS versi 16.0. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan kesepian ($R = -0,331$; $R^2 = 0,152$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah kesepian yang dirasakan. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya program pelatihan untuk meningkatkan *self-compassion*, seperti teknik *mindfulness* dan *self-kindness*, serta pembentukan kelompok pendukung di kampus. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk melibatkan sampel dari berbagai Universitas dan menggunakan metodologi yang lebih beragam untuk hasil yang lebih umum.

Kata Kunci: Kesepian; Mahasiswa Rantau; Self-Compassion.

Abstract

This study aims to examine the relationship between *self-compassion* and loneliness among out-of-town students at University X. Loneliness, defined as an unpleasant feeling due to isolation and being far from family, as well as the challenges of adapting to a new campus environment, can be mitigated through *self-compassion*. Using a quantitative method and a cross-sectional design, this study involved 197 out-of-town students. Sampling was conducted through non-random sampling, and the measurement tools used were the loneliness scale and the *self-compassion* scale, both adapted from previous studies. The loneliness scale had a validity range of 0.271 to 0.588 and a reliability of 0.856, while the *self-compassion* scale had a validity range of 0.260 to 0.588 and a reliability of 0.796. Data were analyzed using simple linear regression tests with SPSS version 16.0. The results showed a significant negative relationship between *self-compassion* and loneliness ($R = -0.331$; $R^2 = 0.152$; $p < 0.05$), indicating that the higher the *self-compassion*, the lower the perceived loneliness. The implications of this research suggest the need for training programs to enhance *self-compassion*, such as *mindfulness* and *self-kindness* techniques, as well as the formation of support groups on campus. Future research is recommended to involve samples from various universities and to use more diverse methodologies for more generalizable results.

Keywords: Loneliness, Out-of-Town Students, Self-Compassion.

How to Cite: Megaswari, D. G. S., Utami, N. M. S. N. & Astaningtias, N. M. I. N. (2024), Hubungan Self-Compassion Terhadap Kesepian Mahasiswa Rantau pada Universitas X, *Islamika Granada*, 5 (1): 39-45.

PENDAHULUAN

Sebuah pengalaman subjektif dan tidak menyenangkan yang membuat orang merasa sendirian, kesepian muncul ketika orang tidak bahagia dengan hubungan sosial yang mereka miliki dengan lingkungan sekitarnya. Rasa kesepian dapat dirasakan oleh semua kalangan termasuk mahasiswa. Tahap perguruan tinggi merupakan tahap yang menantang bagi mahasiswa, terutama jika mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga dan melanjutkan pendidikan di luar daerah asalnya. Menurut Prasetyo, Sirait dan Hanafitri, (2020) mahasiswa rantau adalah individu yang tinggal untuk sementara waktu di luar daerah asalnya untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Hal ini kemudian memaksa mahasiswa rantau untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru, menghadapi tantangan baru dan menjalin hubungan sosial dengan orang-orang yang belum dikenal sebelumnya. Tuntutan yang harus dilalui tersebut memberikan dampak bagi mahasiswa rantau, salah satunya adalah kesepian.

Menurut Putri (2019) berpendapat bahwa kesepian yaitu rasa ketidaknyamanan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan terkait hubungan sosial yang diinginkan dengan realitas yang ada akibat ketidakmampuan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Hasil penelitian Muttaqin dan Hidayati (2022) yang mengemukakan bahwa faktor dari kesepian adalah kurangnya keintiman hubungan sosial yang terjalin di lingkungan sekitar. Dampak dari merasa kesepian adalah merasa sedih, menarik diri dari lingkungannya karena merasa terasingkan, kurang percaya diri, bosan, dan marah kepada diri sendiri.

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa rantau di Universitas X, terdapat 78,1% mahasiswa rantau dengan 52,1% tinggal sendiri. Persentase kesepian yang didapatkan sebesar 65,8% mahasiswa rantau di Universitas X merasakan kesepian dan menimbulkan dampak merasa sedih sebesar 67,1%. Hasil studi pendahuluan ini didapatkan bahwa mahasiswa rantau cenderung merasakan kesepian. Faktor yang menyebabkan perasaan kesepian diantaranya adalah merasa terasingkan, jauh dari keluarga dan suasana baru. Dampak yang kemudian dirasakan oleh mahasiswa rantau yaitu kegelisahan, kecemasan dan menarik diri dari lingkungan. Kemudian muncul emosi negatif seperti menagis, mengurung diri, menghakimi diri, kebanyakan tidur atau susah tidur dan cenderung merasa sedih.

Dampak dari kesepian yang sangat fatal adalah kematian dini, seperti survei yang merujuk pada laporan WHO pada bulan Desember 2020 bahwa dampak fatal dari kesepian adalah kematian dini. Adapun berita yang dipaparkan oleh Nicioli, dalam platform CNN (2023) tentang epidemi kesepian mengemukakan bahwa rasa kesepian dirasakan oleh 1 dari 4 orang dewasa. Kemudian dari hal tersebut untuk menanggulangi dampak dari rasa kesepian yaitu *self-compassion*, beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan *self-compassion*. Salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fachrial dan Maulydia (2023) Hasil menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara kesepian remaja dari keluarga *broken home* dengan tingkat *self-compassion* dan sebaliknya.

Self-compassion merupakan hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi kesepian. Menurut Neff (2003) *self-compassion* adalah bentuk kasih sayang pada diri sendiri, tetap menjalani dan tanpa menghindar dari masalah yang kemudian memandang keadaan negatif tersebut bagian dari pengalaman dan pembelajaran bagi hidup manusia. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama yaitu *self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri), *common humanity* (pengertian pada keterkaitan manusia dalam penderitaan) dan *mindfulness* (kesadaran terhadap pengalaman saat ini) (Pratiwi dkk, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan memperlihatkan tingginya rasa kesepian pada mahasiswa rantau di Universitas X yang berada di Bali, sehingga peneliti merasa penting untuk dilakukannya penelitian ini karena kebudayaan Bali yang kaya dan unik, termasuk aspek seperti banyaknya libur hari raya dan variasi dialek, memiliki dampak besar terhadap perasaan kesepian mahasiswa rantau di wilayah tersebut. Frekuensi libur hari raya yang tinggi, seringkali disertai dengan upacara dan tradisi yang memerlukan partisipasi aktif, dapat membuat mahasiswa rantau merasa terasing ketika mereka tidak terlibat dalam perayaan tersebut. Aspek lainnya pada kesulitan komunikasi yang timbul dari perbedaan dialek dan bahasa Bali yang kuat dapat memperbesar rasa kesepian, khususnya bagi mereka yang tidak terbiasa dengan bahasa setempat. Menjadi bahan antisipasi terkait dengan hubungan *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau di Universitas X.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif *cross-sectional*, dengan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan *self-compassion*. Kesepian adalah variabel dependen dalam penelitian ini, sedangkan *self-compassion* adalah variabel independen. Penelitian ini dilakukan di Universitas X dari bulan Oktober 2023 sampai dengan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa rantau di Universitas X yaitu sebanyak 197 mahasiswa. Penghitungan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin, sehingga didapatkan jumlah minimal sampel sebanyak 132 mahasiswa rantau di Universitas X. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *random sampling* yaitu *random sampling*. Metode skala digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Skala *self-compassion* dan skala kesepian, yang diadaptasi dari Putri (2019). Pengolahan data menggunakan, perangkat lunak SPSS untuk Windows versi 16.0. Uji regresi linier sederhana adalah metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Persentase perbandingan jenis kelamin dan semester

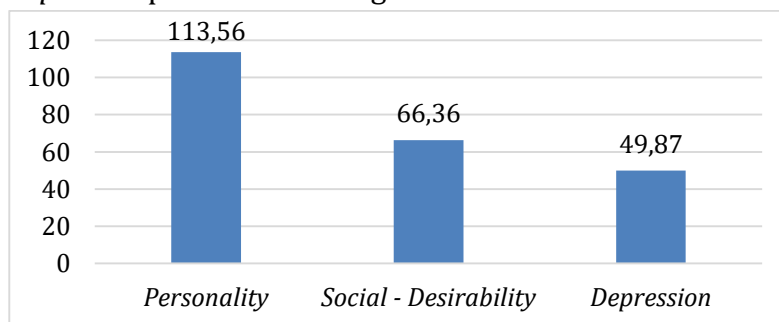
Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau dari luar pulau Bali yang melanjutkan pendidikan di Universitas X. Sebanyak 141 mahasiswa yang memenuhi kriteria, dengan persentase sebesar 45 subjek laki-laki (32%) dan 96 subjek perempuan (68%). Selain itu, penelitian ini dilakukan pada subjek dengan semester 2, 4, 6, dan 8 dapat dikatakan bahwa penelitian ini dilakukan pada saat semester genap. Jumlah subjek sebagian besar adalah 42 subjek (30%) dari semester 2, semester 4 dengan jumlah 24 subjek (17%); semester 6 dengan jumlah 38 subjek (27%); dan semester 8 dengan jumlah 37 subjek (26%).

Tabel 2. Gambaran Kategorisasi Kesepian dan *Self-Compassion*

Kategori	Interval	Frekuensi (N=141)	Persentase (%)
Kesepian			
Sangat Tinggi	X > 51,00	2	1
Tinggi	42,00 < X < 51,00	22	16
Sedang	33,00 < X < 42,00	72	51
Rendah	24,00 < X < 33,00	39	28
Sangat Rendah	X < 24,00	6	4
Self-Compassion			
Sangat Tinggi	X > 67,20	0	0
Tinggi	54,40 < X < 67,20	24	17%
Sedang	41,60 < X < 54,40	65	46%
Rendah	28,80 < X < 41,60	52	37%
Sangat Rendah	X < 28,80	0	0

Menurut survei pada penelitian ini, mayoritas responden 72 subjek atau 51%-mengalami tingkat kesepian yang sedang. Menurut Firdausi (2023), kesepian adalah reaksi terhadap ketidaksesuaian dengan harapan individu terhadap hubungan sosial. Jika dibiarkan, kesepian dapat berdampak buruk pada kinerja akademik, terutama pada mahasiswa rantau. Oleh karena itu, kesepian di kalangan mahasiswa rantau bukan hanya masalah psikologis, tetapi juga dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental serta prestasi akademis pada mahasiswa rantau tersebut (Repi, 2023).

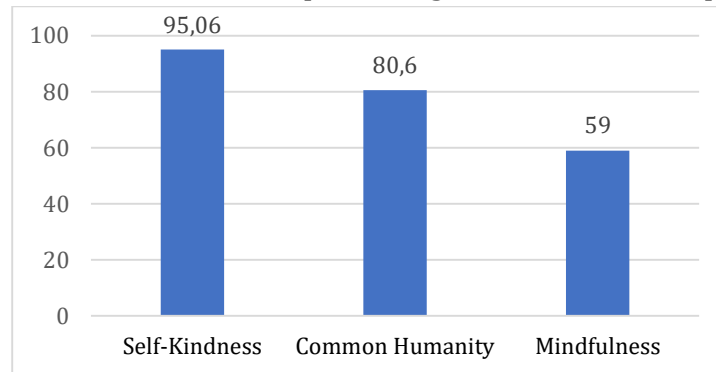
Selain itu, pada *self-compassion* menunjukkan bahwa hampir setengah dari subjek berada pada tingkat sedang dengan yaitu sebanyak 65 subjek atau 46%. Kemudian kategori lainnya yaitu kategori tinggi dengan 24 subjek (17%), kategori rendah 52 subjek (37%) dan pada kategorisasi sangat tinggi dan sangat rendah tidak ada subjek yang memiliki *self-compassion* pada kedua kategori tersebut.



Gambar 1. Gambaran Nilai Mean Aspek Kesepian

Aspek kesepian yang memiliki nilai mean tertinggi adalah *personality* dengan besar nilai 113,56. Sedangkan nilai rata-rata aspek *social desirability* 66,36 dan pada aspek *depression* dengan nilai rata-rata 49,87.

Hal ini menunjukkan *personality* berdampak pada kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau. Terletak pada suasana hati seseorang, yang mempengaruhi bagaimana mereka memandang tindakan, perilaku dan ide mereka ketika mereka kesepian. Sedangkan pada aspek *social desirability* mahasiswa rantau pada Universitas X mengalami perasaan kesepian yang lebih mendalam dan kompleks yang tidak dapat disembunyikan atau diubah dengan mengikuti harapan sosial atau norma yang diinginkan. Selain itu pada aspek *depression* lebih rendah dibandingkan aspek lainnya karena kesepian mahasiswa rantau pada Universitas X, sering kali lebih terkait dengan karakteristik kepribadian individu daripada dengan kondisi klinis seperti depresi.



Nilai mean *self-compassion* dapat dilihat bahwa aspek *self-kindness* memiliki nilai mean tertinggi yaitu 95,06 kemudian pada aspek lainnya yaitu *common humanity* dengan nilai rata-rata 80,6 sedangkan pada aspek *mindfulness* dengan nilai rata-rata 56.

Hasil dalam penelitian ini bahwa aspek *self-kindness* lebih tinggi dibandingkan aspek lainnya, yang berarti bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau pada Universitas X mampu dengan baik menerima diri atas segala situasi saat ini. Sedangkan pada aspek *common humanity* mahasiswa rantau pada Universitas X memiliki tantangan dalam menumbuhkan kesadaran dan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman dan penderitaan orang lain, sehingga memerlukan waktu dan usaha untuk berkembang secara signifikan pada lingkungan yang baru. Selain itu, pada aspek *mindfulness* lebih rendah dibandingkan aspek lainnya karena mahasiswa rantau pada Universitas X cenderung lebih fokus pada penyesuaian diri sosial dan integrasi dalam lingkungan baru mereka, mengabaikan latihan *mindfulness* dan refleksi diri karena prioritaskan pemecahan masalah sehari-hari dan kebutuhan emosional, serta kurangnya penekanan dan kesempatan untuk mempraktikkan *mindfulness* secara sistematis di lingkungan baru.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis	Unstandardized Coefficients			
	B			
		Sig.	R	R Square
x	-0,331	0,000	0,389	0,152

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik regresi linear sederhana, menunjukkan $r = -0,331$ dengan $P = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima dengan kontribusi sebesar 15,2%, yang menunjukkan hasil *self-compassion* dan kesepian pada mahasiswa rantau Universitas X, memiliki hubungan yang substansial. Hal ini terjadi jika mahasiswa rantau memiliki tingkat *self-*

compassion yang tinggi maka tingkat kesepian yang dirasakan rendah. Sementara itu, mereka yang mengalami tingkat kesepian yang tinggi karena memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah (Fachrial & Maulydia, 2023)

Self-compassion memiliki peran penting dalam mengurangi kesepian. Dengan bersikap lembut dan penuh pengertian terhadap diri sendiri, individu dapat menghadapi situasi sulit tanpa terlalu keras menghakimi diri mereka. Hal ini membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi tekanan negatif yang sering memperburuk kesepian. *Self-compassion* juga mendorong penerimaan diri dan memperbaiki interaksi sosial. Individu lebih cenderung jujur dan percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain ketika mereka merasa nyaman dengan diri mereka sendiri (Neff, 2003).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang signifikan terkait validitas kuisioner, dengan nilai uji validitas di bawah 0,30. Hal ini dapat mengakibatkan ketidakpastian terhadap hasil penelitian karena pertanyaan atau instrumen yang digunakan tidak dapat mengukur variabel dengan benar atau akurat. Interpretasi hasil penelitian juga menjadi terbatas atau kurang dapat diandalkan karena kualitas data yang diperoleh dari kuesioner nilai validitasnya di bawah 0,30.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan diskusi yang telah dibahas sebelumnya, kesepian dan *self-compassion* mahasiswa rantau di Universitas X memiliki hubungan. Berdasarkan hasil analisis data, *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan penurunan tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau, yaitu semakin tinggi *self-compassion* seorang mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesepian yang mereka alami. Di sisi lain, mahasiswa rantau mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi jika semakin rendah *self-compassion* yang mereka miliki.

Self-compassion terbukti dapat menurunkan kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau, sebagaimana diindikasikan oleh hasil analisis statistik. Hasil analisis kategorisasi didapatkan bahwa *self-compassion* mahasiswa rantau Universitas X memiliki kategori sedang dan kesepian pada mahasiswa rantau pada kategorisasi sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- CNN. (2023). *The loneliness epidemic: Nearly 1 in 4 adults feel lonely, new survey finds*, CNN HEALTH. Available at: <https://edition.cnn.com/2023/10/24/health/lonely-adults-gallup-poll-wellness/index.html>.
- Fachrial, L. dan Maulydia, N. (2023). Hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja *broken home*. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 22-30. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i2.869>
- Firdausi, S. (2023). Hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta]. Eprints.ian-surakarta. https://eprints.ian-surakarta.ac.id/6821/1/Full%20Teks_191141020.pdf
- Muttaqin, V.A. and Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 587-602. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- 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. (2003). *'Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself'*, *Self and Identity*, 2(2), pp. 85-102.

- Prasetio, C., Sirait, E., dan Hanafitri, A. (2020). Rumah tempat kembali: Pemaknaan rumah pada mahasiswa rantau. *Mediapsi*, 6(2), 132–144. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.7>
- Pratiwi, D., Dahlan T. H., dan Damaianti, L.F. (2019). 'Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesepian Pada', 3(2), pp. 88–97. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/viewFile/22349/11054>
- Putri, Q. (2019). *Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)*. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim]. [http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without bab 4 %2B lampiran.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without%20bab%204%20lampiran.pdf).
- Repi, A. A. (2023). Volume 8 No 2 Maret 2023 *Self-Compassion, Hardiness, Dan Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa*. *Jurnal Psikologi Talenta*. 8(2). <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.36392>
- WHO. (2020). *Social Isolation and Loneliness*. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>