

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEPIAN PADA
MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

*Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Starata Satu Psikologi*



OLEH :

MARIANA WATI MARBUN

198110075

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2023

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN SELF-COMPASSION TERHADAP KESEPIAN PADA
MAHASISWA RANTAU INIVERSITAS ISLAM RIAU**

MARIANA WATI MARBUN

198110075

**Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal
02 November 2023**

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Irfani Rizal, S.Psi.,M.Psi

Lisfarika Napitupulu, M.Psi.,Psikolog

Nindy Amita, M.Psi.,Psikolog

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 1 Desember 2023

Mengesahkan



Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mariana Wati Marbun

Npm : 198110075

Judul Skripsi: Hubungan *Self-Compassion* Terhadap Kesenian Pada Mahasiswa Rantau Universitas Islam Riau

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang perjalanan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini. Maka saya bersedia gelar sarjana saya dicabut.

Pekanbaru, 29 september 2023

Yang menyatakan



Mariana Wati Marbun

198110075

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa penuh syukur, terimakasih kepada Tuhan yang maha Esa atas segala berkat dan kekuatan yang telah engkau berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi dan saya banggakan

Bapak Muliher Marbun

&

Ibu Retno Manalu

Terimakasih banyak selalu memberi pengorbanan, kasih sayang,dukungan, semangat, serta doa untuk anakmu ini.

Terimakasih banyak atas semua cinta dan kasih yang selalu diberikan kepada saya semoga bapak dan ibu selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan.

Mariana Wati Marbun

Terimakasih aku bangga padamu.

MOTTO

Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimannya.

Matius 21:22

Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang

Amsal 23:18

“Orang lain tidak akan memahami perjuangan dan masa-masa sulit bagi kita, orang-orang hanya ingin mengetahui bagian Kisah Sukses saja, jadi perjuangkan diri sendiri,

Sendirian meski tak seorang pun akan bertepuk tangan. Nanti kita akan berada di masa depan yang akan bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

“jangan menyerah, hal-hal besar membutuhkan waktu”

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self-Compassion* Terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau Universitas Islam Riau”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar serjana program studi strata 1 (S1) pada fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH, MCL selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi. Psikologi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi, M. Si selaku wakil dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi, Psikolog selaku wakil dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi, M.A selaku wakil dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widiatoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Irfani Rizal, S.Psi, M.Si selaku Dosen Pembimbing dalam pembuatan skripsi ini yang membantu mengarahkan, memberi petunjuk, serta memotivasi penulis dalam mengerjakan skripsi.
9. Bapak Ahmad Hidayat M.Psi., Psikolog, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi, Psikolog, Ibu Syarifah Farradina, M.A., Ph.D, Ibu Leni Armayanti S.Psi, M.Si, Ibu Tengku Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes. Ibu Irfani Rizal, S.Psi, M.Si, Ibu Wina Diana Sari, S.Psi, M.B.A, dan Ibu Nindy Amita, M.Psi., Psikolog Ibu Icha Herawati, M.Soc., Sc. Terimakasih atas ilmu dan dukungan yang diberikan sangat bermanfaat bagi penulis.
10. Staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Mahyulis,S.Sos, Ibu Masrifah, S.kom, Ibu Hj. Sovia Endang, Bapak Ricky Hamdani, SE, Ibu Fitria Ningsih S.AB, Bapak Ridho Lesmana, S.T, Bapak Wan Rahman Maulana, SE, Ibu Liza Farhani S.Psi, Bapak Bambang Kamajaya Barus, SP. Terimakasih atas bantuan dan dukungan yang diberikan sangat bermanfaat bagi penulis.

11. Terimakasih kepada orang tua saya Bapak Mulihher Marbun & Ibu Retno Manalu yang selalu memberi dukungan, motivasi dan doa untuk penulis.
12. Terimakasih kepada saudara dan saudari saya Chandra Marbun, Jepri Marbun, Tomi Marbun, Doni Marbun, serta kakak-kakak ipar saya dan keponakan saya yang selalu memberi dukungan dan semangat kepada penulis.
13. Terimakasih kepada yang bernama Ery Paris Siregar yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan memberi dukungan, semangat, saran, serta motivasi pada penulis.
14. Terimakasih kepadateman-taman kampus Nadia, Mery, Asnah, Zara, Eka, Devi yang selalu memberi dukungan dan semangat kepada penulis.
15. Terimakasih kepada semua pihak yang telah bersedia membantu saya selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
16. Mariana Wati Marbun, *last but not least*. ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna, apabila terdapat kekurangan dalam skripsi ini semoga dapat menjadi bahan masukan ataupun pertimbangan bagi penulis lain, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penulis karya ilmiah selanjutnya.

Pekanbaru, 1 Desember 2023

Mariana Wati Marbun



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	6
1.3. TUJUAN PENELITIAN	6
1.4. MANFAAAT PENELITIAN.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis :.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis :.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Kesepian	7
2.1.1 Pengertian Kesepian	7
2.1.2 Aspek-aspek kesepian.....	9
2.1.3 Dimensi-dimensi kesepian.....	10
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian	11
2.2 <i>Self-Compassion</i>	12
2.2.1 Pengertian <i>self-compassion</i>	12
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	14

2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	16
2.3 Hubungan <i>Self-Compassion</i> Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau	18
2.4 HIPOTESIS	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Identifikasi Variabel	21
3.2 Definisi Operasional.....	21
3.3.1 Populasi Penelitian.....	22
3.3.2 Sampel Penelitian	22
3.4 Metode Pengumpulan Data	24
3.4.1 Skala Kesepian.....	25
3.4.1 Skala <i>Self-Compassion</i>	26
3.5 Uji Alat Ukur Penelitian.....	28
3.5.1 Uji Validitas.....	28
3.5.2 Uji Reabilitas	29
3.6 Teknik Analisis Data	29
3.6.1 Teknik analisis data	30
3.6.2 Uji Normalitas Data.....	30
3.6.3 Uji Linearitas	31
3.6.4 Uji Hipotesis	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Persiapan Penelitian.....	32
4.1.1 Persiapan Penelitian.....	32
4.1.2 Persiapan Alat Ukur.....	32
4.2 Hasil Analisis Data	34
4.2.1 Deskripsi Data.....	34
4.2.2 Variabel Kesepian.....	35

4.2.3 Variabel <i>Self-Compassion</i>	36
4.2.4 Hasil Uji Normalitas	36
4.2.5 Hasil Uji Linearitas.....	37
4.2.6 Hasil Uji Hipotesis.....	38
4.3 Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP	44
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Skala Likert.....	24
Tabel 3. 2	Bluprint Skala Kesepian Sebelum Tryout.....	25
Tabel 3. 3	Bluprint Skala Kesepian Setelah Tryout.....	26
Tabel 3. 4	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> Sebelum Tyout.....	27
Tabel 3. 5	<i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> Setelah Tyout.....	28
Tabel 4. 1	Hasil Uji Reabilitas.....	33
Tabel 4. 2	Rentang Skor Penelitian.....	344
Tabel 4. 3	Rumus.....	35
Tabel 4. 4	Rentang Nilai Kategorisasi Subjek Skala Kesepian.....	35
Tabel 4. 5	Rentang Nilai Kategorisasi Subjek Skala <i>Self-Compassion</i>	36
Tabel 4. 6	Uji Normalitas.....	37
Tabel 4. 7	Uji Asumsi Linearitas.....	38
Tabel 4. 8	Hasil Uji Hipotesis.....	39

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian (Sebelum Try Out)	50
Lampiran 2. Hasil Uji Try Out	57
Lampiran 3. Skala Penelitian (Setelah Try Out)	62
Lampiran 4. Frekuensi Jawaban Responden Penelitian	66
Lampiran 5. Output SPSS	102
Lampiran 6. Sk Pembimbing	104
Lampiran 7. Kartu Bimbingan	106
Lampiran 8. Kartu Mengikuti Sidang	107
Lampiran 9. Berita Acara	108

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEPIAN PADA
MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Mariana Wati Marbun

198110075

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Self-compassion merupakan penerimaan diri atau perhatian diri terhadap suatu kegagalan atau keadaan yang sedang dialami . Kesepian dapat dialami oleh siapa saja termasuk pada mahasiswa rantau. yang dapat mengakibatkan terjadinya kesepian yaitu adanya perpindahan lingkungan atau tempat baru pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa rantau Universitas Islam Riau. Subjek penelitian ini adalah 385 Mahasiswa aktif Universitas Islam Riau. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik probability sampling*, yaitu *insidental sampling*. Proses pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu, skala *Self-compassion* yang disusun oleh Furnawati (2020) yang berjumlah 36 aitem dan skala kesepian yang disusun oleh Ningsih (2021) yang berjumlah 19 aitem. Sedangkan data analisa statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi pearson product moment dimana hasilnya menunjukkan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,644 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian mahasiswa rantau Universitas Islam Riau, dengan nilai korelasi adalah negatif, artinya maka semakin tinggi *self-compassion* maka kesepian mahasiswa semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka kesepian mahasiswa semakin tinggi.

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

***THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION ON LONELINESS IN
RANTAU STUDENTS OF THE ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU***

Mariana Wati Marbun
198110075

***FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY***

ABSTRACT

Self-compassion is self-acceptance or self-attention to a failure or situation that is being experienced. Loneliness can be experienced by anyone, including overseas students. which can result in similarities, namely the movement of students to a new environment or place. This research aims to determine the influence of self-compassion and balance on overseas students at Riau Islamic University. The subjects of this research were 385 active students at Riau Islamic University. The sampling technique in this research used a probability sampling technique, namely incidental sampling. The data collection process uses two scales, namely, the Self-compassion scale compiled by Furnawati (2020) which has 36 items and the equality scale compiled by Ningsih (2021) which has 19 items. Meanwhile, the statistical data analysis used in this research is Pearson product moment correlation method where the results show a correlation coefficient value of -0,644 with p of 0,000 ($p < 0.05$). It can be concluded that there is a negative and significant connection between self-compassion and loneliness among overseas students at Riau Islamic University, with the correlation value being negative, meaning that the higher the self-compassion in students, the lower the loneliness in students. On the other hand, it can also be said that the lower the self-compassion. self-compassion among students means loneliness among students is getting higher.

Keywords :Self-Compassion, Loneliness, Overseaes Student

العلاقة بين التعاطف الذاتي والوحدة لدى طلاب طلاب الهجرة في الجامعة الإسلامية

الريابوية

ماريانا واتي ماريون

198110075

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الريابوية

ملخص

التعاطف الذاتي هو قبول الذات أو الاهتمام بالذات في وجه فشل أو حالة معينة يمر بها الشخص. يمكن أن يشعر أي شخص بالوحدة، بما في ذلك الطلاب الذين يعيشون بعيداً عن منازلهم. ويمكن أن تكون الانتقالات بين البيئات أو الأماكن الجديدة عاملاً مؤثراً في تجربة الوحدة لديهم. يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين التعاطف الذاتي والوحدة لدى الطلاب الذين يعيشون بعيداً عن منازلهم في الجامعة الإسلامية الريابوية. المجتمع في هذا البحث يتكون من 385 طالباً في الجامعة الإسلامية الريابوية. تم استخدام تقنية اختيار العينة في هذا البحث باستخدام تقنية الاحتمال وهي تقنية العينة العرضية. تم جمع البيانات باستخدام مقياسين، وهما مقياس التعاطف الذاتي الذي أعده فورناواتي (2020) والذي يحتوي على 36 بنداً، ومقياس الوحدة الذي أعده نينغسيه (2021) والذي يحتوي على 19 بنداً. أما التحليل الإحصائي المستخدم في هذا البحث فكان بطريقة الترابط بيرسون لمنتج اللحظة، حيث أظهرت النتائج قيمة معامل الارتباط r_{xy} بنسبة -0,644 مع p بنسبة 0,000 ($p > 0,05$). يمكن الاستنتاج أن هناك علاقة سلبية ومعنوية بين التعاطف الذاتي والوحدة لدى طلاب الهجرة في الجامعة الإسلامية الريابوية، حيث أن قيمة الارتباط سلبية، وهذا يدل على أن ارتفاع التعاطف الذاتي يجعل وحدة الطلاب أقل، وعلى العكس من ذلك، كلما انخفض التعاطف الذاتي زادت وحدة الطلاب.

الكلمات المفتاحية : التعاطف الذاتي، الوحدة، طلاب الهجرة.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Kesepian dalam kehidupan bermasyarakat dapat terjadi pada kehidupan siapa saja, baik itu seorang pelajar maupun pekerja. (Cheryl,& Parello, 2008) jika kesepian telah menjadi suatu kesedihan, sehingga seseorang yang merasa kesepian akan semakin acuh pada kesehatan tubuh maka dapat berujung pada depresi, sistem kekebalan tubuh, dan pola makan tidak sehat.

Kesepian bisa dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa perantauan. yang dapat menimbulkan kesamaan yaitu perpindahan ke lingkungan atau tempat baru bagi siswa khususnya siswa baru (Baron & Byrne, 2005). Sesuai pemaparan (Halim & Dariyo, 2016) Salah satu langkah yang dilaksanakan mahasiswa perantauan yaitu memperoleh pendidikan yang layak. Migrasi adalah fenomena yang sudah banyak ditemui, terkhusus untuk pelajar.

Penelitian yang dilaksanakan Heinrich & Gullone (dalam Halim & Dariyo, 2016) menyebutkan bahwasanya tingkatan kesetaraan kesepian tertinggi terjadi pada remaja yang baru memasuki perguruan tinggi. Memang benar, remaja akhir banyak terjadi transisi sosial, misalnya memasuki dunia kerja, meninggalkan rumah sendirian, dan kuliah. Berdasarkan penguraian (steinberg, 2002) remaja akhir adalah usia antara 18-21 tahun. Kesepian yang Anda alami juga merupakan akibat dari perbedaan budaya sehingga membuat Anda sulit beradaptasi.

Menurut (Tuncany & Ozdemir, 2008) mahasiswa perantauan merasakan kesepian karena perbedaan latar belakang budaya antara tempat asal dan tempat

tinggalnya. Penelitian itu menyatakan bahwasanya jauh dari orang tua menuntut mereka memiliki sifat mandiri maka membuat mereka semakin putus asa dan tertekan. Disamping putus asa, depresi merupakan pula salah satu akibat dari perasaan kesepian terhadap siswa menjadikan mereka lebih tertekan dan putus asa.

Berdasarkan hasil survey yang dilaksanakan tanggal 9-10 Maret 2023 selama dua hari. sebanyak 60 Mahasiswa/mahasiswi Universitas Islam Riau mengisi *Google form* menghasilkan data bahwa terdapat 21,6% Mahasiswa yang merantau merasakan suatu hal yang biasa saja karena hal tersebut bukan kali pertama mereka merantau, 61,6% Mahasiswa yang mengalami merantau merasa kesepian karena jauh dari keluarga yang membuat mereka merasakan kesedihan, 16,8% Mahasiswa yang mengalami merantau merasa lebih mandiri karena mendapat pengalaman baru.

Adanya mahasiswa yang belum pernah merantau sebelumnya, kurang komunikasih secara langsung dengan orang tua atau keluarga ,sehingga hal ini menjadikan mereka jauh dari keluarga. yang mengakibatkan mereka mengalami kesepian yang ditandai dengan adanya kesedihan, kesehatan tubuh yang menurun ,kurangnya hubungan sosial. Kemudian terdapat Mahasiswa/mahasiswi yang merasakan merantau adalah suatu hal yang biasa saja bagi mereka karena mereka sudah pernah merantau sebelumnya sehingga mereka sudah terbiasa merantau.

Fenomena mahasiswa rantau banyak dijumpai dimana-mana, termasuk di Indonesia. Kebanyakan remaja meneruskan pendidikan di luar wilayah tinggalnya. Selaku seorang rantau, dia mempunyai tuntutan agar bisa beradaptasi

dengan lingkungan baru. Maka, beberapa tuntutan di atas bisa menjadi sumber stres untuk para rantau yang lama-kelamaan akan memunculkan perasaan kesepian akibat terpisah dari keluarga, rekan kerja, dan orang tua. Dan bisa memunculkan perasaan terkucil dari lingkungan baru dikarenakan perbedaan tingkat ekonomi. Mayoritas pendatang datang ke kota besar dengan alasan lebih banyak peluang guna bisa mendapatkan pekerjaan atau pendidikan yang mereka rasa lebih baik dengan lingkungan yang lebih menyenangkan, misalnya tempat pendidikan, iklim, perumahan dan fasilitas umum yang lain yang bisa menunjang kehidupan mereka, menunjang kegiatannya di kota besar, misalnya tempat hiburan. Hal tersebut tidak sama dengan masyarakat di wilayah asal para rantau yang merasa tidak bisa memenuhi kebutuhan, terkhusus berdasarkan pendapat atau pendidikan di masa mendatang (Sari & Aydi, 2014)

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 28 Januari 2023 kepada tiga mahasiswi rantau angkatan 2019 dengan jenis kelamin perempuan yang tengah mencari ilmu di Universitas Islam Riau (UIR). Berdasarkan wawancara di atas penulis memperoleh informasi bahwasanya mereka merasakan kesepian. Mereka merasakan kesepian ketika memasuki masa awal perkuliahan. Walaupun tidak terlalu sering, jauh dengan orang tua dan berpisah dengan lingkungan lama mempunyai dampak kesepian untuk mereka yakni merasa gelisah dan berakhir dengan menangis.

Kesepian terjadi karena jarak dengan orang tuanya yang cukup jauh sehingga menyulitkan mereka untuk bertemu atau bertatap muka, maka memerlukan waktu lama guna dapat bertemu kembali, seperti berminggu-minggu,

berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan bersama orang tua atau bahkan saudara kandung lah yang terkadang membuat mereka semakin rindu dengan suasana itu, komunikasi yang terjadi karena hanya menggunakan ponsel mungkin akan lebih singkat dan karena sibuk dengan pekerjaan masing-masing, terkadang hanya bisa mendengar suara-suara dan tidak bertemu langsung untuk bercerita, hal seperti inilah yang membuat rasa kesepian datang, apalagi saat malam tiba kesunyian datang membuat hidup semakin sepi.

Menurut mereka kesepian dikarenakan rindu pada orang-orang tuanya, kadang-kadang mereka merasa bahwasanya teman di lingkungan barunya kurang memahaminya, maka kesepian yang mereka alami berdampak pada sedih, sulit tidur, dan kadang menangis. Adanya perbedaan yang ditemui seseorang saat berpindah antar daerah, misalnya bahasa, budaya, kondisi kehidupan dan perubahan lingkungan.

Agar perasaan kesepian yang mereka alami dapat berkurang, ada beberapa upaya yang bisa dilaksanakan., menurunkan kesepian bisa dilaksanakan secara emosional, perilaku, dan kognitif. Pelajar rantau bisa menurunkan perasaan kesepian dengan mengelola emosinya sehingga dapat memikirkan langkah-langkah yang perlu diambil di masa depan dan memperoleh intervensi kelompok juga mencari dukungan sosial melalui orang di sekitarnya (Narang, 2014)

Tetapi upaya di atas tidak akan berjalan bila tidak memperhatikan diri sendiri, Maka upaya pertama yang haruslah dilaksanakan yaitu mencintai diri sendiri dengan melakukan hal baik pada diri sendiri dan tidak membebani diri

dengan pikiran buruk tentang permasalahan tertentu. Ini yang dinamakan *self-compassion*. (Danilel, 2013).

Kesepian yang dialami seseorang terkhusus siswa rantau bisa ditangani dengan *self-compassion*. Berdasarkan penguraian (Neff, 2003) *self-compassion*, *self-compassion* diartikan dengan bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri, tidak menghindari masalah, tetapi memandang bahwasanya kondisi buruk yang terjadi adalah bagian dari pengalaman hidup. Seorang yang mempunyai *self-compassion* bisa membatasi emosi negatif dengan empati dan kesadaran penuh hal tersebut dengan tidak langsung menyebutkan bahwasanya *self-compassion* bisa menjadikan emosi negatif menjadi positif (Neff & Vonk, 2009) Hasil penelitian yang dilakukan pada 102 siswa yang dipilih secara random menunjukkan siswa yang mempunyai *self-compassion* tinggi lebih rendah memperlihatkan emosi negatif dari pada siswa yang tingkat *self-compassion* rendah. Hasil itu menampilkan bahwasanya adanya *self-compassion* efektif untuk mengontrol emosi negatif yang timbul di diri seorang (Neff, 2011) menerangkan *self-compassion* adalah cara seseorang memahami juga menghadapi penderitaan yang dialaminya sebagai hal positif serta dialami pula oleh seseorang lain, maka bisa diatasi menggunakan cara yang tepat.

Sesuai pemaparan (Narang, 2014), mahasiswa perantau yang bisa memahami kondisi sulit yang tengah dihadapainya secara objektif *mindfulness* akan bebas dari perasaan kesepian, sebab mahasiswa perantau tidak memikirkan masalah dengan berlebih.

Berdasarkan gejala di atas, penulis akan melaksanakan penelitian terkait hubungan *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis merumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan *self-Compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau?"

1.3. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-Compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau.

1.4. MANFAAAT PENELITIAN

1.4.1. Manfaat Teoritis

Peneliti diharapkan dapat membantu Untuk pengembangan keilmuan di bidang pembelajaran Psikologi terutama psikologi sosial dan Untuk menambah, menemukan informasi hubungan *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hal ini berguna bagi informan untuk mengetahui hubungan, gambaran, penyebab dan dampak kesepian, sehingga dapat menghilangkan perasaan kesepian yang dialaminya. Dan manfaat bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengambil dan bisa menjadi acuan untuk mengambil keputusan dalam proses penelitian di masa yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kesepian

2.1.1 Pengertian Kesepian

Kesepian akan terjadi ketika seorang merasa terlindungi dari suatu kelompok, merasa tidak dipedulikan oleh orang sekitar, terlindungi dari lingkungan dan tanpa siapa pun untuk berbagi perasaan dan pengalaman Menurut (Suardiman, 2016) Kesepian adalah tanda adanya kekurangan yang signifikan berdasarkan hubungan sosial seseorang, memiliki artian lain merupakan indikasi bahwasanya keadaan berlangsung secara baik.

Kesepian merupakan kondisi ketidakbahagiaan kognitif maupun emosional akibat keinginan untuk menjalin hubungan dekat namun

Menurut (Dayakisni, 2009) Tidak adanya hubungan dekat dan sosial seperti yang diharapkan oleh individu menyebabkan individu kehilangan minat sosial atau merasa hampa dalam dirinya. Individu. Seseorang yang kesepian sangatlah membutuhkan seseorang lain guna melaksanakan komunikasi dan memunculkan hubungan yang intim juga dalam, namun tidak dapat memenuhi keinginannya dikarenakan beberapa alasan, misalnya rendah diri, malu, dan lain-lain atau kehilangan orang yang dipercaya. membuat individu tidak mampu mengungkapkan perasaannya.

Menurut Bruno (dalam Dayakisni, 2009) menyebutkan bahwasanya kesetaraan merupakan kondisi emosional dan mental terkhusus ditandai dengan perasaan terlindungi dan hubungan bermakna dengan seseorang lain yang kurang.

Menurut Brehm ddk (dalam Ningsih, 2021) ada empat hal yang bisa memunculkan kesepian pada seseorang. Berdasarkan hubungan tidak lengkap yang dipunyai seorang, perubahan terjadi berdasarkan suatu hal yang dikehendaki individu dari hubungan tertentu, perilaku interpersonal dan harga diri.

Menurut Myers 1999 (dalam Ningsih, 2021) seseorang yang menderita kesepian kronis akan tampak terjebak dalam suatu situasi, tidak mampu berhasil dalam perilaku sosial dan kognisi sosialnya. Orang yang menderita kesepian memiliki pandangan negatif terhadap depresinya, dan menyalahkan diri sendiri mengenai hubungan sosial yang negatif, seseorang yang merasakan kesepian memandang seseorang lain secara negatif. Cara pandang negatif ini bisa menjadikan seseorang yang merasakan kesepian memandang orang lain secara negatif dan kehilangan kepercayaan terhadap masyarakat sehingga semakin sulit untuk mengurangi perasaan kesepiannya.

Menurut (Suparno, 2007) Kesepian adalah keadaan seseorang yang merasa kesepian, yakni tidak ada seseorang yang bisa melakukan komunikasi secara baik, mempunyai kemampuan membina persahabatan, merasa tidak nyaman, merasa terpisah dari sesuatu.

Berdasarkan penguraian tersebut, kita bisa menyimpulkan bahwasanya kesepian merupakan suatu kondisi emosional dan mental yang ditandai dengan adanya perasaan subjektif ketidaknyamanan juga kecemasan diakibatkan ketidakpuasan pribadi dalam berhubungan dengan seseorang lain. Hubungan yang mereka miliki dangkal atau kurang memuaskan dibandingkan dengan hubungan yang mereka miliki, dengan harapan dan kuantitas pribadi, yaitu seseorang yang

tidak mempunyai teman ataupun hanyalah mempunyai teman yang sedikit.

2.1.2 Aspek-aspek kesepian

Menurut Rules (1996) (dalam Ningsih, 2021) menerangkan bahwasanya aspek kesepian yang dibuat pada instrumen R-UCLA Loneliness scale terdiri dari:

- a. *Personality* atau Kepribadian atau persona merupakan karakter seseorang yang menentukan ciri-ciri tingkah laku maupun cara berpikir seseorang. Orang yang merasakan kesepian karena kepribadian ataupun pola perasaan kesepian lebih stabil dan kadang-kadang dapat mengalami perubahan di suatu kondisi.
- b. *Social desirability* atau Keinginan sosial merupakan suatu keseimbangan yang terjadi karena kehidupan sosial seseorang tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya dalam lingkungannya. Hal ini menimbulkan keinginan seseorang untuk membentuk atau membangun kehidupan sosial yang memuaskan dirinya..
- c. *Depression* atau depresi, khususnya kesepian, adalah suatu kondisi yang dilihat dengan perasaan juga sikap tidak berharga, kurang semangat, sedih, dan takut gagal, yang disebut dengan gangguan emosi atau tekanan alamiah dalam diri seseorang.

Peplau & perlaman (dalam Ningsih, 2021) membedakan aspek kesepian ke dalam 3 pendekatan yakni:

- a. *Need for intimacy* atau kedekata merupakan kebutuhan yang ada dalam diri individu yang bersifat universal, maka jika kebutuhan tersebut tidak dikabulkan sehingga seseorang tersebut akan merasa kesepian.

- b. *Cognitive process* atau proses kognitif adalah proses pemahaman juga individu terhadap hubungan sosialnya. Jadi perasaan kesepian yang dialami individu disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap hubungan sosial disekitarnya.
- c. *Social reinforcement* atau penguatan social merupakan respon terhadap aktivitas sosial yang dialami individu yang tidak menyenangkan dan akan membuat dirinya nyaman

Berdasarkan penjelasan tersebut bisa diterangkan bahwasanya pada penelitian ini peneliti mengambil aspek yang ada dalam kesetaraan yakni aspek hasrat sosial, kepribadian, maupun aspek depresi.

2.1.3 Dimensi-dimensi kesepian

Beberapa dimensi kesepian sesuai pemaparan De Jong-Gierveld (dalam Dayakisni , 2009) yakni:

- a. karakteristik emosi yaitu jika negatif sehingga seseorang akan merasa tidak aman, takut sedih, takut gagal, kurang tujuan, dan kurang feedback, sedangkan jika positif sehingga seseorang akan merasa dicintai, unik, kuat, berguna, berharga, dan bahagia.
- b. keterpisahan sosial adalah perasaan hampa misalnya kehilangan teman baik di sekitarnya. Ada perasaan dicintai, misal merasa tidak terdapat seorang pun yang betul-betul peduli pada individunya, ketika seseorang merasa kehilangan orang-orang terdekatnya, seperti teman dan rekan satu tim.
- c. Perspektif Waktu yang meyakini bahwa individu merasa tidak ada yang bisa membebaskan dirinya dari perasaan kesepian, karena merasa putus asa, merasakan kesepian yang berkepanjangan dan menyalahkan orang lainnya.

Berdasarkan penguraian tersebut bisa diambil kesimpulan dimensi tersebut mengarah pada karakteristik sosial, keterpisahan sosial, dan perspektif waktu.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian

Menurut Brehm dkk (dalam Ningsih, 2021) menerangkan adanya empat hal yang bisa menjadikan seorang merasakan kesepian, yakni:

- a. Kekurangan dalam dalam hubungan seorang. Adanya banyak alasan mengapakah individu mengalami kesepian diantaranya perpisahan, keterasingan, kesepian, isolasi paksa, dan perpindahan. Hubungan yang tidak memuaskan antara seseorang akan membuatnya tidak bahagia dengan hubungan yang dijalannya. Penyebabnya bermacam-macam, ada yang mungkin berkaitan dengan peristiwa dalam keadaan alam dan ada pula yang mungkin berkaitan dengan ciri-ciri seseorang yang mengalami kematian. .
- b. Perubahan yang Dikehendaki dalam Sebuah Hubungan Kesepian bisa muncul dikarenakan individu berharap hubungan tersebut akan berubah, namun kenyataannya hubungan tersebut tidak berubah. Semakin tua seseorang, semakin mereka menginginkan perubahan dalam hubungan; jika hal ini tidak terjadi sehingga bisa menimbulkan kesepian.
- c. Atribusi Kausal Ketika seorang merasakan kesepian. Perasaan kesepian yang dikarenakan oleh atribusi penyebab yang seimbang akan menimbulkan kesepian yang berkelanjutan. Atribusi stres pada seseorang mungkin mencerminkan jumlah waktu yang dia habiskan sendirian. Di sisi lain, menghubungkan penyebab-penyebab yang tidak proporsional hanya dapat menyebabkan kesepian sementara.

d. Perilaku Interpersonal. Perilaku komunikasi yang pasif maupun tidak responsif bisa mengganggu dan mengganggu seseorang lain, menimbulkan penolakan sosial, serta bisa menenangkan perasaan kesepian. Seseorang yang mengalami perasaan cenderung memiliki harga diri rendah, mempunyai sikap negatif pada seseorang lain, juga kurang memiliki keterampilan sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas (Taylor, Peplau, & Sears, 2009) menjelaskan bahwa kesetaraan adalah perubahan dalam hidup yang menyebabkan seseorang menjauh dengan teman dan hubungan dekat. Kesepian dapat terjadi ketika seseorang menderita suatu penyakit ataupun terjadi kecelakaan berat yang bisa memunculkan kendala dalam hubungan sosial misalnya kemampuan fisik menurun. Kondisi yang sering menyebabkan kesepian antara lain pindah ke sekolah dan kota baru, melakukan pekerjaan baru, putus dengan teman ataupun saudara, dan hubungan penting yang putus.

2.2 Self-Compassion

2.2.1 Pengertian *self-compassion*

Menurut Wipe (Neff, 2003) *self-compassion* berasal dari pengertian umum yaitu belas kasihan atau belas kasih. Rasa welas asih melibatkan penderita orang lain, membuka kesadaran terhadap penderita seseorang lain atau tidak menghindar ataupun memisahkan diri darinya hingga timbul perasaan baik pada seseorang lain dan keinginan guna menolong penderitanya pendapat (Luo Dkk, 2019) tentang *self-compassion* adalah sikap atau strategi diri positif yang mengatur emosi dan kesadaran emosional Menurut Neff (Steven & Woodruff., 2018) mengatakan bahwa *self-compassion* adalah memahami diri sendiri dan

mampu untuk menerima situasi seseorang bahkan dalam situasi yang tidak menyenangkan. Sependapat dengan Neff (Waring & Kelly, 2019) *self-Compassion* diartikan sebagai kecenderungan untuk merespon kesulitan pribadi dan perasaan stres terhadap berbagai hal dan menyadari bahwa itu adalah bagian dari pengalaman manusia.

Berdasarkan pemaparan tersebut jelas bahwasanya *self-compassion* merupakan kemampuan seseorang dalam memberikan pengertian karena ketidakmungkinan mengalami kesulitan, kegagalan atau penderitaan dengan tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan dan memberikan hal-hal positif pada diri sendiri.

Menurut (Hidayati, 2015) *Self-compassion* bisa dipandang menjadi strategi coping adaptif emosional sebab kesadaran akan emosi memungkinkan seorang untuk melakukan transformasi awalnya emosi negatif menjadi kondisi emosi positif. *Self-compassion* memiliki peran krusial untuk memahami penderitaan yang dialaminya, dan mencintai diri sendiri akan melakukan peningkatan kesehatan mental seseorang.

Sejalan dengan (Neff & Germer, 2018) Menyebutkan *self-compassion* bukan berarti mengkritik diri sendiri, namun belas kasih membantu individu memecahkan masalah dalam hidup. Perlu dipahami bahwasanya cinta diri tidak memberikan dorongan seseorang guna menyangkal/mengabaikan emosi negatif. Faktanya, *self-compassion* tidak menggantikan emosi negatif dengan emosi positif, namun emosi positif tercipta dengan menerima emosi negatif.

Selain itu, rasa *self-compassion* berkaitan pula dengan kebutuhan guna melakukan pengelolaan kesejahteraan dan kesehatan diri, maupun memberikan dorongan inisiatif guna melakukan perubahan dalam hidup. Orang yang memiliki *self-compassion* sulit menyalahkan dirinya sendiri atas kegagalan, mengubah perilaku yang tidak efektif, melakukan perbaikan kesalahan, juga menghadapi tantangan baru. Seseorang yang memiliki *self-compassion* terdorong guna melaksanakan suatu hal berdasarkan insentif intrinsik, bukan hanya karena berharap diterima oleh lingkungannya (Gilbert, 2007).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya *self-compassion* merupakan penerimaan pada pengalaman negatif yang dibarengi dengan keinginan yang mendalam dalam meringankan penderitanya dan strategi coping dengan pendekatan adaptif emosional karena kesadaran akan emosi memungkinkan seseorang untuk

2.2.2 Aspek-aspek *Self-Compassion*

Self-compassion memuat 3 aspek, yaitu cinta kasih, kebaikan umum, dan perhatian. Aspek-aspek ini digabungkan untuk menciptakan keadaan pikiran yang kondusif bagi cinta diri. Hal ini relevan saat individu mempertimbangkan kesalahan, kegagalan, kekurangan pribadi mereka dan saat dihadapkan pada kondisi menyakitkan dalam hidup yang berada di luar kendali mereka. tersebut. oleh Neff 2003 (dalam Furnawati, 2020) sebagai berikut :

1. *Self-kindness* atau Kebaikan berarti sebagian banyak individu lebih baik hati atau memahami seseorang lain lebih baik dibandingkan diri mereka sendiri. Dengan kebaikan, seseorang bisa saling memahami dan

mendukung. Seseorang yang bisa melakukan dialog dengan diri sendiri mengenai fakta bahwasanya dirinya sudah berusaha semaksimal mungkin. Begitu pula ketika menghadapi situasi sulit dalam hidup, orang dapat menenangkan diri, menjaga diri, dan memiliki keinginan guna menurunkan penderitaan yang dihadapinya.

2. *Common humanity* atau Kemanusiaan pada umumnya (manusia pada umumnya) Hal ini mencakup kesadaran bahwa tiap orang gagal, terkadang salah, dan melakukan kesalahan. Seseorang tidak senantiasa memperoleh suatu hal yang diinginkanya dan seringkali kecewa. Ini merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta bukan hanya orang yang tidak sempurna. Faktanya, ketidaksempurnaan itulah yang membuat kita menjadi manusia seutuhnya. Kebanyakan orang mengira entah kenapa seseorang itu tidak normal, ada yang tidak beres, lupa bahwasanya masing-masing orang pernah terjatuh dan itu sebenarnya normal. Hal ini membuat seseorang merasa terlindungi dan menerima rasa sakitnya. Namun, dengan belas kasihan pada diri sendiri, kita bisa menggantikan orang yang menyayangi kita. Namun, ini sangatlah tidak sama dengan “mengasihani diri sendiri
3. *Mindfulness* (perhatian yang tidak terbagi) yang mana seseorang terbuka pada kenyataan yang dihadapinya dan tidak menghakimi, menghindari ataupun menekan dirinya sendiri. Sekalipun rasa sakit yang dirasakan sangatlah nyata, individu harus mau mengakuinya dan menerima dirinya dengan kasih sayang.

Berdasarkan penguraian tersebut, sehingga diambil kesimpulan bahwasanya *self-compassion* mempunyai tiga unsur utama yakni kebaikan, kemanusiaan bersama, juga kepedulian. gunakan dalam menciptakan kerangka berpikir untuk mencintai diri sendiri. Berlandaskan penguraian tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa *Self-compassion* mempunyai 3 elemen utama yakni *mindfulness*, *self-kindness*, *common humanity*, guna untuk membuat kerangka pikiran dalam mengasihi diri sendiri.

2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Compassion*

Beberapa faktor yang memberikan pengaruh pada *self-compassion* sesuai pemaparan Neff 2011 (dalam Furnawati, 2020), yaitu sebagai berikut:

1. Kepribadian

Salah satu hal yang juga mempengaruhi perasaan kasih sayang pada setiap orang merupakan kepribadian, dengan salah satunya dari lima dimensi kepribadian utama digunakan untuk menggambarannya. Berlandaskan pengukuran yang dilaksanakan NEO-FFI, diketahui bahwasanya *self-compassion* terhadap diri sendiri berkaitan dengan dimensi *neuroticism*, *Compassion*, *Extraversion*, *Conscientiousness* pada lima kepribadian besar. Ekstrovert memiliki motivasi tinggi untuk bersosialisasi, membina hubungan dengan orang lain maupun mendominasi lingkungan. Berdasarkan hubungan ekstrovert, seorang mudah termotivasi oleh tantangan dan suatu hal baru, maka akan lebih terbuka terhadap dunia luar dan menerima dirinya sendiri. Perhatian menggambarkan perbedaan antara ketertiban pribadi dan disiplin diri. Kesadaran menggambarkan pengendalian lingkungan sosial, berpikir

sebelum bertindak sehingga manusia dapat mengendalikan dirinya untuk mengatasi permasalahan.

2. Peran orang tua

Menurut (Neff & McGEHEE, 2010) Orang dengan *self-compassion* rendah lebih cenderung mempunyai orang tua yang kritis, asalnya melalui keluarga yang disfungsi, atau lebih cenderung menunjukkan kecemasan dibandingkan orang dengan *self-compassion* tinggi. Hasil penelitian membuktikan orang yang tumbuh dengan orang tua yang kritis di masa kecil akan lebih kritis terhadap dirinya saat dewasa. Pola perilaku orang tua yang mengkritik dirinya sendiri ketika mengalami kesulitan ataupun kegagalan akan sebagai teladan untuk seseorang yang melaksanakan hal sama saat gagal atau membuktikan tingkat *self-compassion* yang rendah.

3. Kultur budaya

Self-compassion lebih mengutamakan terhadap kesadaran terkait kemanusiaan bersama dan hubungan dengan individu lainnya. Mungkin *self-compassion* lebih tepat diterapkan pada budaya yang menekankan saling ketergantungan dibandingkan kemandirian. Hal ini menunjukkan bahwa Negara Asia lebih *self-compassion* sebab mempunyai budaya kolektivitas juga bergantung terhadap seseorang lain, tetapi orang-orang dari budaya Asia lebih *self-critical* dibandingkan dengan orang-orang dari budaya Asia, budaya Barat, maka tingkat *self-compassion* dalam negara tersebut lebih tinggi. budaya Asia lebih tinggi. tidak lebih tinggi. dibandingkan dengan budaya Barat.

Dari uraian yang telah dijelaskan, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* merupakan kasih sayang pada dirinya sendiri yang terbagi menjadi tiga bagian: kepribadian, peran orang tua, dan budaya.

2.3 Hubungan *Self-Compassion* Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau

Menurut (Cheryl & Parello, 2008) seseorang yang merasa lebih kurang peduli pada kesehatan tubuh, maka dapat memuncu depresi, pola makan tidak sehat, juga penurunan imunitas tubuh. Kesedihan telah menjadi kesepian. sehingga *self-compassion* disini memberikan efek, dalam proses penerimaan diri dari keadaan yang dialami, Sesuai pemaparan (Neff, 2003) *self-compassion* merupakan bentuk kasih sayang terhadap dirinya sendiri, permasalahan yang terjadi tidak dapat dihindari, tetapi memandang bahwasanya kondisi buruk yang terjadi adalah bagian dari pengalaman hidup manusia. Seorang yang mempunyai *self-compassion* bisa membatasi emosi negatif dengan kesadaran penuh diikuti empati (Neff, 2003)

Sesuai penelitian yang dilaksanakan (Febrinabilah & Listiyandini, 2016) hasil penelitian menunjukkan bahwasanya individu yang memiliki *self-compassion* dapat melewati masa-masa sulit, baik yang timbul melalui luar dan dalam diri. Hal tersebut sesuai penelitian yang dilaksanakan (Akin, 2010) dengan judulnya *self-compassion* dan kesepian dalam menunjukkan kepada siswa bahwasanya *self-compassion* mempunyai pengaruh langsung yang signifikan pada kesepian. Penelitian yang dilaksanakan (Ghezselflo & Mirza, 2020) judulnya *the role of self-compassion in predicting loneliness and self-efficacy in the* bertajuk

peran *self-compassion* dalam memprediksi kesepian dan efikasi diri pada lanjut usia membuktikan terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian.

Individu sering tidak memperhatikan hubungannya dengan individu lain dan bertindak seakan-akan merekalah sat-satunya yang mengalami penderitaan. Sementara dalam *self-compassion*, seseorang memperoleh perlindungan dan rasa aman selaras suatu hal yang dikehendaki seseorang tersebut. Dan memberikan kemungkinan guna melihat pengalaman seseorang dengan orang lainnya dan tidak ada batasan jarak sosial.

Dalam Penelitian (Deviana, 2017) hubungan *self-compassion* dan kesepian terhadap mahasiswa psikologi Fakultas Universitas Muhammadiyah Surakarta oleh Niken Deviana. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangatlah signifikan diantara aspek negatif *self-compassion* dengan kesepian, berarti *self-compassion* seseorang lebih tinggi, bertambah tingginya kesepian, sedangkan bertambah rendah *self-compassion* seseorang sehingga bertambah rendah juga kesepian pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016. Analisa data uji *product moment* menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan positif yang sangatlah signifikan antara aspek negatif dari rasa kasihan dalam diri sendiri dan kesepian pada mahasiswa fakultas psikologi.

Dari hubungan tersebut dapat disimpulkan secara tidak langsung menyebutkan bahwasanya *self-compassion* bisa mengubah emosi menjadi emosi positif (Neff & Vonk, 2009).

2.4 HIPOTESIS

Hipotesis yang dirumuskan pada penelitian ini yaitu diduga ada hubungan negatif antara *self-compassion* dan kesepian pada mahasiswa perantauan. Bertambah tingginya *self-compassion* sehingga bertambah rendah tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa, sedangkan bertambah rendahnya *self-compassion* pada mahasiswa sehingga bertambah tinggi pula tingkat kesepian pada mahasiswa perantauan.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel

variabel merupakan fenomena yang mengalami perubahan bentuk, mutu, standar mutu, dan lain-lain tergantung pada kebutuhan penelitian. Sesuai dengan nama topik penelitiannya, maka variabel-variabel dalam penelitian ini Menurut (Bungin, 2005) adalah :

Identifikasi variabel pada penelitian adalah:

1. Variabel dependent (Y): kesepian
2. Variabel independent (X): *self-compassion*

3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel ialah karakter, atribut ataupun nilai dari sebuah objek dan aktivitas yang menunjukkan suatu variasi yang telah diamati peneliti guna ditelaah selanjutnya diambil kesimpulan. Berikut ini akan dijabarkan mengenai masing masing definisi operasi variabel pada penelitian ini (Sugiyono, 2017) antara lain,

1. Kesepian

Kesepian merupakan perasaan subjektif seseorang akibat tidak mempunyai hubungan dekat. Keadaan ini dapat bersifat sementara yang dikarenakan oleh perubahan drastis di kehidupan sosial seseorang. Kesepian emosional disebabkan oleh janji akan batalnya hubungan dan janji bersosialisasi.

2. *Self-Compassion*

Self-compassion merupakan potensi seseorang dalam memberi kepedulian dan perhatian pada dirinya sendiri saat menghadapi masalah, tantangan, kesulitan hidup dan menganggap bahwa permasalahan, kesulitan, tantangan dalam hidup adalah bagian dari pengalaman hidup manusia. Pengukurannya menggunakan skala *self-compassion* dengan ketentuannya bertambah tinggi total nilai yang didapatkan sehingga bertambah tinggi *self-compassion* subjek.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

populasi ialah bidang yang digeneralisasikan yang mencakup subjek ataupun objek dengan mutu yang karakteristik khusus diidentifikasi oleh penulis guna diselidiki selanjutnya diambil kesimpulan (Sugiyono, 2017). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa rantau Universitas Islam Riau berjumlah 10.507 Mahasiswa.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa sampel mewakili karakteristik juga jumlah populasi. Pengukuran sampel dilaksanakan dengan menggunakan statistik ataupun berlandaskan prediksi penelitian dalam menetapkan besarnya sampel yang dipilih saat mempelajari subjek yang mewakili. Teknik pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini *insidental sampling* (Sugiyono, 2017) merupakan teknik *insidental sampling*, yakni siapapun yang ditemui peneliti dapat dijadikan sampel apabila dirasa orang yang ditemuinya cocok untuk dijadikan sumber data dengan kriteri mahasiswa rantau

yang diluar pekanbaru, mahasiswa angkatan 2021, mahasiswa yang baru peretama kali merantau.

besaran yang dikemukakan oleh slovin yaitu:

$$S = \frac{N}{1+Ne^2}$$

S = Jumlah sampel yang dicari

N : Jumlah Populasi

E : Nilai Presisi

Berdasarkan pengumpulan data sampel pada penelitian ini diperoleh hasil dengan perhitungan besar sampel sebagai berikut:

$$S = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$S = \frac{10.507}{1+10.507(0,05)^2}$$

$$S = \frac{10.507}{1+10.507(0,0025)}$$

$$S = \frac{10.507}{1+26,2675}$$

$$S = \frac{10.507}{27,2675}$$

$$S = 385.330$$

$$S = 385.$$

Berlandaskan hasil tersebut ditetapkan sampel minimal yang dipilih sejumlah 385 individu dengan derajat kesalahan pendataan sampel sejumlah lima persen.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian diberikan skala yang berisi pernyataan-pernyataan. (Azwar, 2013), mengemukakan bahwasanya skala berisi pernyataan berbagai indikator yang dapat digunakan secara tidak langsung untuk menyatakan setiap variabel penelitian yang diukur. Metode pengumpulan data yang dipakai pada penelitian merupakan kuesioner.

1. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang berkemungkinan untuk menganalisis sikap, keyakinan, ataupun perilaku. Penelitian mempergunakan skala likert kuesioner. Skala Likert merupakan skala yang mengukur opini, persepsi, sikap. Skala likert mempunyai 2 bentuk pernyataan yakni negatif dan positif dimana pernyataan positif diberikan skor lima, empat, tiga, dua, satu. Sementara pernyataan negatif diberikan skor satu, dua, tiga, empat, lima.

Tabel 3. 1 skala likert

No	Alternative jawaban	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju	Empat	Satu
2	Setuju	Tiga	Dua
3	Tidak Setuju	Dua	Tiga
4	Sangat Tidak Setuju	Satu	Empat

3.4.1 Skala Kesepian

Skala Kesepian dipakai guna memahami derajat kesetaraan yang dialami oleh mahasiswa rantau. Penulis melakukan pengukuran padanannya memakai skala modifikasi yang dikembangkan Russell (dalam Ningsih, 2021) yang dijadikan dasar penyusunan UCLA Loneliness versi tiga yang diadaptasi peneliti lewat proses penerjemahan dari bahasa Inggris ke Indonesia. Skala Kesepian mempunyai 19 item pernyataan yang mewakili perasaan kesepian pada mahasiswa rantau yang mempunyai tiga aspek yaitu kepribadian, keinginan sosial, dan depresi yang dikelompokkan menjadi item favourable dan unfavourable. Tabel 3.1 dapat dilihat bahwa penilaiannya adalah favourable dan unfavourable.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kesepian Sebelum Tryout

No	Aspek	Indikator	Nomor		
			Fav	Unfav	Total
1	<i>Personality</i> (Kepribadian)	Tidak memiliki ketertarikan terhadap sesuatu, pemalu, merasa tidak memiliki teman, pendiam, tidak bisa bergaul secara baik.	3,6,8,10,16,18	1,12,17	9
2	<i>Social desirability</i> (Keinginan sosial)	kehidupan social individu yang diinginkan pada kehidupan dilingkungannya, tidak didapatkan.	2,11,19	4,13	5
3	<i>Depression</i> (Depresi)	gangguan perasaan atau tekanan dalam diri individu	7,9,14,15	5	5
Jumlah			13	6	19

Sebagaimana hasil uji validitas untuk skala kesepian dari 19 aitem skala yang disajikan terdapat 16 aitem yang gugur disebabkan memiliki nilai korelasi <0,254 yakni pada butir 1,17,19. Sehingga 21 aitem yang dinyatakan valid dan

digunakan dalam skala penelitian. Dengan nilai reabilitas skala *self-compassion* 0,851. adapun rancangan blueprint kesepian antara lain:

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kesepian Setelah Tryout

No	Aspek	Indikator	Nomor		
			Fav	Unfav	Total
1	<i>Personality</i> (Kepribadian)	Tidak memiliki ketertarikan terhadap sesuatu, pemalu, merasa tidak memiliki teman, pendiam, tidak bisa bergaul secara baik.	2,5,7,9 15,16	11	9
2	<i>Social desirability</i> (Keinginan sosial)	individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang dikehendaki dalam kehidupan di lingkungannya.	1,10	3,12	5
3	<i>Depression</i> (Depresi)	gangguan perasaan atau tekanan dalam diri individu	6,8,13,14	4	5
Jumlah			12	4	16

3.4.1 Skala Self-Compassion

Skala *Self-compassion* menggunakan *Self-Compassion Scale* ini merupakan modifikasi dari (Furnawati, 2020). yang mencakup 36 item pernyataan, terdiri 3 aspek *self-compassion* yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang kelompokan menjadi item favorable maupun unfavorable. bisa diamati dari tabel 3.2

Tabel 3. 4 Blueprint Skala *self-compassion* sebelum Tyout

No	Aspek	Indikator	Nomor		
			Fav	Unfav	total
1	<i>Self-Kindness</i>	1.menciptakan rasa nyaman bagi diri sendiridalam kondisi apapun	17,9,11	2,6	5
		2.menerima seluruh aspek negative dan positif yang ada pada diri	1,13,3	10,8,4,12	7
2	<i>Common Humanity</i>	1.memandang bahwa pemasalahan sebagai peristiwa atau hal yang bersifat duniawi	5,32,33	23,35,20	6
		2.memandang bahwasanya pengalaman diri sendiri sebagai bagian dari pengalaman manusia umumnya.	7,34,14	19,24,16	6
3	<i>Mindfulness</i>	1.memandang suatu permasalahan dengan objektif	26,21,25	22,15,30	6
		2.potensi untuk menghadapi masalah dan tidak mengikutsertakan emosi yang berlebih.	18,31,27	36,28,29	6
Jumlah			18	18	36

Sebagaimana hasil uji validitas untuk skala *self-compassion* melalui 36 aitem skala yang disajikan terdapat 15 aitem yang gugur disebabkan memiliki nilai korelasi $<0,254$ yakni pada butir 2,4,5,6,11,12,14,16,22,24,27,28,30,35,36. Sehingga 21 aitem yang dinyatakan valid dan digunakan dalam skala penelitian. Dengan nilai reabilitas skala *self-compassion* 0,795.

Adapun rancangan blueprint *self-compassion* antara lain:

Tabel 3. 5 Blueprint skala *self-compassion* setelah Tyout

No	Aspek	Indikator	Nomor		
			Fav	Unfav	Total
1	<i>Self-Kindness</i>	1.memunculkan rasa nyaman untuk diri sendiri dalam keadaan bagaimanapun	10,6		2
		2.menerima semua aspek negative dan positif yang ada pada diri	1,8,2	7,5	5
2	<i>Common Humanity</i>	1.memandang permasalahan sebagai peristiwa atau hal yang bersifat duniawi	19,20	14,12	4
		2.menilai pengalaman sendiri menjadi bagian dari pengalaman manusia pada umumnya.	4,21	12	3
3	<i>Mindfulness</i>	1.memandang suatu masalah secara objektif	16,13,15	9	4
		2.kemampuan dalam menghadapi permasalahan tanpa melibatkan emosi yang berlebihan.	11,18	17	3
Jumlah			14	7	21

3.5 Uji Alat Ukur Penelitian

3.5.1 Uji Validitas

Validitas adalah konsep yang dipergunakan untuk menggambarkan kelayakan,signifikansi dan kegunaan dari suatu kesimpulan yang ditari dari perolehan skor yang didapatkan. Keakuratan validitas mengacu pada fungsi pengukuran yang ditentukan pada skala tertentu. Pengukuran ini sangat berharga

untuk menghasilkan data yang lebih akurat dan menyediakan informasi yang detail mengenai variabel yang diukur sebagai kebutuhan untuk keperluan pengukuran (Azwar, 2015).

Kriteria yang valid adalah indeks kekuatan item memiliki nilai sama dengan ataupun melebihi 0,30 totalnya melampaui jumlah item yang digunakan dalam rencana untuk dijadikan skala, sehingga dapat memilih elemen dengan nilai tertinggi. pada kekuatan indeks selektivitas.(Azwar, 2009). Uji validitas pada studi ini mengaplikasikan dukungan program *SPSS 22.0 for Windows*

3.5.2 Uji Reabilitas

3.6 Teknik Analisis Data

Uji Reliabilitas dipergunakan dalam memnentukan seberapa handal suatu untrumen dan seberapa handal konsistensinya ketika dua atau lebih pengukuran dilakukan dalam kelompok yang sama dengan mempergunakan intrumen ukur yang sama . Reliabilitas yang diukur mempergunakan *Crobach's Alpha* ialah koefisien reliabilitas yang menunjukkan derajat antar aitem atau aitem dala suatu himpunan,untuk uji reliabilitas ini ,poin-pon utama yang digunakan adalah antar lain:

- a. Menilai stabilitas ukuran dan konsisten tanggapan responden terhadap koesioner yang disusun dalam bentuk pertanyaan.
- b. Semua pertanyaan sama-sama dimasukkan kedalam
- c. Bilamana nilai cronbach Alpha $>0,60$ diyakini reliabel.

3.6.1 Teknik analisis data

Teknik analisis data pada penelitian ini mempergunakan statistik deskriptif. Sesuai pemaparan (Sugiyono, 2017) statistik deskriptif merupakan statistik yang dipakai dalam menganalisa data dengan menggambarkan data yang sudah dikumpulkan dengan apa adanya dan tidak bertujuan mengambil kesimpulan umum. Penelitian yang dilaksanakan terhadap popualsi jelas akan mempergunakan analisis statistik deskriptif di dalamnya. Statistik deskriptif bisa dipakai jika peneliti hanyalah ingin menggambarkan suatu smapel data, dan tidak ingin mengambil kesimpulan yang diberlakukan pada populasi sampel yang diambilnya.

Sesuai pemaparan (Trianto, 2015) Skala Likert adalah skala yang dipakai dalam melakukan pengukuran pendapat, persepsi, sikap seseorang ataupun sekelompok individu apda kondisi sosial tertentu, yang mana variabel yang ingin dilakukan pengukuran diuraikan menjadi variabel indikator, kemudian variabel indikator bisa digunakan sebagai titik tolak penyusunan item pertanyaan ataupun pernyataan. Untuk menentukan persentase pencapaian masing-masing subindikator memakai rumus yang dipaparkan (Sugiyono, 2017).

3.6.2 Uji Normalitas Data

Uji ini sesuai pemaparan (Sugiyono, 2019) yaitu pengujian guna memahami apakah data penelitian yang asalnya melalui populasi yang berdistribusi normal ataukah guna memahami normalitas sebarannya. Pengujian normalitas dilaksanakan sebab seluruh perhitungan statistik parametrik didasarkan

pada asumsi normalitas distribusi.

Bila $p > 0,05$ berdistribusi normal, begitu pula sebaliknya

Bila $p < 0,05$ tidak berdistribusi normal.

3.6.3 Uji Linearitas

Uji ini bertujuan untuk melihat apakah data antara 2 variabel memiliki hubungan linier atau tidak. Linearitas menunjukkan bahwasanya hubungan antar variabel yang dianalisa mengikuti garis lurus (Sugiyono., 2019) syarat uji linearitas adalah mengetahui apakah signifikansi $p < 0 > 0,05$ berarti hubungan tidak linier. Hal tersebut dilaksanakan dengan langkah signifikan menggunakan uji linieritas pada taraf 0,00.

3.6.4 Uji Hipotesis

Untuk memahami lebih jelas mengenai hubungan *self-compassion* dengan kesepian adalah mempergunakan uji korelasi *pearson moment*. Alasan untuk mempergunakan analisis ini sebab mengamati hubungan antar variabel dengan kriteria pengujian hipotesis apabila nilai $p > 0,05$ sehingga menerima hipotesis yakni adanya hubungan antar kedua variabel pada penelitian ini, begitupula sebaliknya. Penelitian ini yaitu memakai bantuan dari program SPSS.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan proses penelitian ini, hal pertama yang dilakukan peneliti adalah menentukan objek yang akan diteliti. Objek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa Universitas Islam Riau yang merantau. Sasaran responden dalam penelitian ini adalah para pelajar yang berjumlah 385 responden dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan secara langsung dengan menyebarkan kuesioner secara langsung

kemudian akan ditinjau mengenai hubungan *self-compassion* dengan kesepian. Sebelum mendeskripsikan data statistik dan melakukan pengujian hipotesis sesuai dengan teknik analisis data yang dirancang, terlebih dahulu penguji melakukan pengukuran deskriminan aitem yang digunakan pada skala penelitian ini dimana telah dilakukan *Try out*. Adapun hasil pengujian validitas dan reabilitas serta diskriminasi daya beda aitem yang telah dilakukan akan dijabarkan sebagai berikut.

4.1.2 Persiapan Alat Ukur

Dalam melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan alat ukur terlebih dahulu. dengan Skala *self-compassion* dalam penelitian ini berdasarkan aspek yang dikemukakan (Neff, 2003) dalam(Furnawati, 2020) terdiri dari *self kindness, common humanity, mindfulness*. Sementara, skala kesepian berdasarkan

aspek yang dikemukakan oleh Rulles 1996 (dalam Ningsih, 2021) terdiri dari, *persomnality, social desirability, depression*.

1. Penentuan Alat Ukur

penelitian ini menggunakan ada dua alat ukur yaitu skala *self-compassion* dan skala kesepian dengan masing masing aspek atau indicator yang telah dijabarkan pada teori yang digunakan

2. Uji reabilitas data

pengujian reabilitas masing-masing skala Penelitian ini, untuk jelasnya pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Reabilitas

No	Skala	Cronbach's Alpha	Ketentuan	Keterangan
1	Self-Compassion(X)	0,795	0,70	Reliabel
2	Kesepian (Y)	0,851	0,70	Reliabel

Pada tabel di atas terlihat jelas hasil uji reliabilitas skala yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan melihat komposisi hasil uji reliabilitasnya harus diatas 0,70. Oleh karena itu, pada tabel di atas untuk skala *self-compassion* (X) diperoleh nilai Cronbach's alpha $0,795 > 0,70$ dan skala kesepian (Y) $0,851 > 0,70$. Jadi kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan lebih lanjut.

4.2 Hasil Analisis Data

Pengumpulan data mahasiswa rantau Universitas Islam Riau dengan jumlah responden 385 orang. deskripsi data penelitian ini disajikan pada masing-masing bab berikut ini..

4.2.1 Deskripsi Data

Berikut ini akan dijabarkan mengenai hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dengan menggunakan *SPSS 22.0. for Windows*. Hasil yang diperoleh dari penelitian dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Rentang Skor Penelitian

Variabel	Data hipotetik				Data empiric			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Self-compassion(X)	21	84	52,5	10,5	36,75	68,25	52,5	5,25
Kesepian(Y)	16	64	40	8	28	52	40	4

Berdasarkan analisis deskriptif hipotetik pada variabel *self-compassion* pada mahasiswa diperoleh mean 52,5 dengan nilai standar deviasi(SD)yaitu 10,5 sedangkan skor untuk variabel kesepian diperoleh mean 40 dan standar deviasi(SD) 8. Dari hasil empiric untuk variabel *self-compassion* diperoleh mean 52,5 dan standar deviasi 5,25. Kemudian pada kesepian mean 40 dan standar deviasi 4.

4.2.2 Variabel Kesepian

Kemudian pada bab ini juga akan dijelaskan statistik deskriptif variabel kesepian berdasarkan respon responden dalam penelitian ini sehingga dapat ditentukan nilai frekuensi dan persentasenya.

Tabel 4. 3 Rumus

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

Tabel 4. 4 Rentang Nilai Kategorisasi Subjek Skala Kesepian

Kategori	Nilai	F	%
Sangat Tinggi	>52	85	22,1%
Tinggi	44-52	137	35,6%
Sedang	36-44	119	30,9%
Rendah	28-36	41	10,6%
Sangat Rendah	<28	3	0,8%
Jumlah		385	100

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar responden menilai tingkat kesepiannya tinggi. Yang ditunjukkan dengan proporsi responden yaitu sebanyak 137 responden atau 35,6%.

4.2.3 Variabel *Self-Compassion*

Pada bab ini akan dijelaskan statistik deskriptif untuk variabel *Self-compassion* (*X*) berdasarkan jawaban yang diberikan responden dalam penelitian ini sehingga dapat ditentukan nilai frekuensi dan persentase frekuensi pada setiap skala variabel tersebut.

Berdasarkan data uraian tabel di atas, untuk menentukan kategorisasi *self-compassion* pada sampel atau responden, peneliti menggunakan lima kategorisasi pada tabel tersebut.

Kategorisasi data subjek skala *self-compassion* dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4. 5 Rentang Nilai Kategorisasi Subjek Skala *Self-Compassion*

Kategori	Nilai	F	%
Sangat Tinggi	>68,25	103	26,7%
Tinggi	57,75-68,25	106	27,5%
Sedang	47,25-57,75	92	23,9%
Rendah	36,75-47,25	62	16,1%
Sangat Rendah	<36,75	22	5,7%
	Jumlah	385	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa sebagian besar responden merasa memiliki *self-compassion* yang diberikan tergolong tinggi.ditunjukkan dengan persentase responden sebanyak 106 responden dengan persentase 27,53%

4.2.4 Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian untuk mengetahui apakah penelitian berasal dari populasi yang benar-benar normal atau untuk mengetahui normalitas sebarannya (Sugiyono., 2019) Uji normalitas diperlukan karena seluruh

perhitungan statistik parametrik didasarkan pada asumsi berdistribusi normal, yaitu sebagai berikut.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 4.6 dibawah ini.

Jika $P > 0,05$ maka distribusi tersebut dinyatakan berdistribusi normal

Jika $P < 0,05$ maka distribusi dinyatakan tidak berdistribusi normal

Tabel 4. 6 Uji Normalitas

Variabel	Signifikan	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0,162($P > 0,05$)	Normal
Kesepian	0,106($P < 0,05$)	Normal

Hasil uji normalitas pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal atau tidak diketahui dengan melihat hipotesis yang diambil dengan melihat nilai Assymp Sig (2-tailed) atau $p =$ nilai variabel self-compassion, yaitu 0,162 $p > 0,05$ dan nilai pada variabel kesepian sebesar 0,106 $p > 0,05$, maka kedua variabel mempunyai data yang berdistribusi normal karena nilai p value diatas 0,05 yang berarti kedua distribusinya berdistribusi normal. Dengan kata lain, data tersebut memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut.

4.2.5 Hasil Uji Linearitas

Uji ini dilakukan untuk menunjukkan linearitas nilai uji antar variabel penelitian dengan memperhatikan persamaan varians. Uji linier menunjukkan bahwa hubungan antar variabel yang dijelaskan berbentuk garis lurus.

Jika $p < 0,05$ maka terdapat hubungan linier

Jika $p > 0,05$ maka terdapat hubungan non linier

Seperti yang telah dijelaskan di atas, hasil uji linearitas yang diperoleh antara lain:

Tabel 4. 7 Uji Asumsi Linearitas

Variabel	Linearity(F)	Signifikansi	Keterangan
Self-Compassion	277,882	0,000	Linear
Kesepian			

Guna mengetahui data lolos atau tidak dalam uji linear, dapat dilihat dengan memperhatikan nilai $p < 0,05$. Seperti pada hasil tabel di atas, bahwa uji linier *self-compassion* dengan kesepian mendapat skor $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Signifikansinya kurang dari 0,05, karena hasil tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel *self-compassion* dengan kesepian. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dapat dilakukan untuk mengungkap hasil absolut dari hubungan linier tersebut.

4.2.6 Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji korelasional. menggunakan *product moment Pearson* karena tujuan pengujian hipotesis ini adalah untuk menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Riau. Perhitungan untuk menguji hipotesis ini akan menggunakan teknik analisis data SPSS versi 22.0.

Kemudian Anda dapat menjelaskan apakah koefisien korelasi yang ditemukan kecil atau besar, Anda dapat mengandalkan tabel koefisien korelasi.

Nilai korelasinya bervariasi dari 1 sampai -1, semakin mendekati 1 atau -1 berarti hubungan antar variabel semakin erat dan positif satu arah, nilai negatif menunjukkan hubungan negatif sebaliknya. (Sugiyono.2019). Hasil uji korelasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Correlation(R)	Signifikansi	Keterangan
Self-Compassion Keseharian	-0,644	0,000	Signifikansi

Berdasarkan tabel diatas,dapat dilihat koefesiensi korelasi antar *self-compassion* terhadap keseharian ialah -0,644 dengan nilai signifikansi 0,000 (signifikan bilamana $p < 0,05$). Hal ini berkesimpulan bahwasanya hasil negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel penelitian bernilai negatif.

4.3 Pembahasan

Sebagaimana hasil penelitian didapatkan bahwa Mahasiswa Universitas Islam Riau mempunyai *self-compassion* dengan kategori tinggi (41.1%).hal ini bermakna mahasiswa Universitas Islam Riau memiliki *self-compassion* yang baik. Ciri-ciri *self-compassion* yang tinggi khususnya individu yang mampu menerima dirinya sendiri, kelebihan dan kekurangannya, individu yang mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai hal yang lumrah yang juga dialami orang lain, individu yang memiliki kesadaran akan saling ketergantungan dalam segala hal (Hidayati, 2015).

Lebih lanjut, *self-compassion* adalah bagaimana seseorang atau individu memahami penderitaan yang dialaminya sebagai suatu hal yang positif dan

memahami penderitaannya. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Islam Riau memiliki kesetaraan dalam kategori tinggi (35,6%) . Baron & Byrne(dalam Hidayati, 2015). Mengatakan hal tersebut merupakan hal yang akan dialami remaja yang dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang sangat mempengaruhi keseimbangan pada remaja dan faktor internal yang menimbulkan perasaan kesepian, salah satunya adalah ekspektasi mengenai intensitas hubungan sosial tidak sesuai dengan kenyataan.

Self-compassion membantu individu mengatasi emosi negatif yang ada dalam diri setiap individu. *Self-compassion* melihat pada emosi negatif, masalah saat ini, kegagalan yang dialami setiap individu, merupakan hal yang dialami setiap orang, dan menjadikan individu lebih toleran (Repi, 2023).

Sementara itu, individu yang kesepian lebih besar kemungkinannya mengalami emosi negatif. Saat mengalami perasaan kesepian, individu memandang dunia secara negatif sehingga menyebabkan dirinya selalu berpikiran negatif, merasa tidak layak dicintai, menyalahkan diri sendiri ketika mempunyai masalah, menghindari interaksi dengan orang lain, dan merasa bertanggung jawab atas masalah yang dihadapinya,(Elfaza & Rizal, 2020) *self-compassion* memiliki unsur-unsur yang berkaitan dengan kesendirian, kebaikan, kasih sayang dan perhatian. Ketika seseorang menunjukkan kebaikan pada dirinya sendiri, maka ia akan memahami bahwa dirinya layak mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan menerima kasih sayang ketika menghadapi kesulitan,(Hidayati, 2015). Selain itu, *self-kindness* membuat individu lebih menerima dirinya apa adanya, sehingga

individu tidak terlalu menyalahkan dan menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan dalam suatu situasi. Hasil penelitian (Repi, 2023) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami peningkatan *self-compassion* cenderung lebih bahagia, optimis dan puas dengan kehidupannya.

Semakin tinggi *self-compassion* seseorang maka semakin baik pula kompetensi emosionalnya. Seorang siswa akan lebih mampu melakukan pengaturan diri, melalui memahami sebab-sebab emosi, memahami akibat-akibatnya, dan mengungkapkannya dengan tepat, termasuk mampu menghadapi berbagai keadaan emosi negatif, yaitu kesedihan, kekecewaan, kemarahan, termasuk hal-hal yang sama. Ketika ada kompetensi emosional. Individu juga akan lebih tenang dan adaptif dalam menyesuaikan nilai dan moral yang ada (Baron, & Byrne, 2005).

Kehadiran *self-compassion* membuat mahasiswa asing lebih mampu menghadapi tekanan yang dirasakan seperti prestasi akademik, penerimaan di lingkungan sosial, dan permasalahan lain di lingkungan baru. *Self-compassion* juga akan membentuk konsep diri yang lebih positif pada mahasiswa (Repi, 2023). Konsep diri yang positif akibat rasa kasih sayang yang tinggi menjadi modal bagi mahasiswa perantauan untuk mampu mengatasi berbagai tantangan dan hambatan di negeri perantauan.

Setelah melakukan uji hipotesis pada penelitian yang bertujuan untuk mengungkap apakah ada hubungan *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Universitas Islam Riau yang semuanya menggunakan teknik *product*

moment Pearson atau sering juga disebut korelasi Pearson. Hasil uji korelasi diperoleh koefisien $r = -0.644$ dengan $p = 0,000 (p < 0,05)$, hasil yang didapatkan mengungkapkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yakni terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian mahasiswa Universitas Islam Riau.

Bermakna semakin tinggi *self-compassion* pada mahasiswa maka semakin rendah kesepian yang dialami oleh Mahasiswa Universitas Islam Riau. Kebalikannya, semakin rendah *self-compassion* pada mahasiswa maka semakin tinggi pula kesepian yang dialami mahasiswa Universitas Islam Riau.

Penelitian ini didukung oleh penelitian (Pratiwi, 2019) mengungkapkan hasil yang negatif bahwa pengaruh antara kedua variabel penelitian bernilai negatif .yang dalam penelitiannya mengharapkan *self-compassion* dapat menurunkan kesepian pada mahasiswa rantau dengan dengan nilai kontribusi sebesar 9,6%.

Berdasarkan hasil penelitian (Primashandy & Surjaningrum, 2021) dalam penelitiannya juga menjelaskan *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian menunjukkan hasil yang negatif, yang artinya bahwa ketika *self-compassion* meningkat maka tingkat kesepian menurun. Sebaliknya jika *self-compassion* menurun maka kesepian dapat meningkat.

Menurut penelitian (Marisa & Afriyeni, 2019) dalam penelitian ini juga menjelaskan terdapat hubungan yang negative yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau universitas andalas. Artinya , semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau maka

keseharian yang yang dirasakan oleh mahasiswa perantau tersebut akan semakin rendah, sebaliknya jika *self-compassion* semakin rendah maka keseharian pada mahasiswa semakin tinggi.

Sebagaimana teori pendukung yang sudah diuraikan diatas sehingga berkesimpulan bahwa dengan adanya *self-compassion* membuat diri individu menyadari bahwa semua atas keadaan, pengalaman yang sedang kita alami pasti akan dirasakan orang lain juga sehingga individu harus memahami situasi yang sedang di alami yang membuat individu terlepas dari keadaan keseharian tersebut. sehingga dapat menekankan bahwa semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa Universitas Islam Riau akan bertambah rendah pula keseharian pada mahasiswa Universitas Islam Riau, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-compassion* pada mahasiswa universitas islam riau maka semakin tinggi pula keseharian mahasiswa Universitas Islam Riau.

Kelemahan pada penelitian ini terletak pada pengambilan data dimana data yang diperoleh adanya subjek yang mengisis kuesioner tidak jujur mereka ingin terlihat baik sehingga data dalam pengkategorisasian tidak bisa diutarakan secara baku, sehingga nilai yang dihasilkan tidak sesuai dengan keadaan dirinya. Kemudian data yang diperoleh terlalu terbatas karena cakupan data yang diambil hanya mahasiswa rantau yang berkuliah di Universitas Islam Riau yang asal daerahnya yang diluar Pekanbaru.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, hubungan antara *self-compassion* dan kesetaraan pada mahasiswa perantauan Universitas Islam Riau yang berasal dari luar Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Yaitu semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami mahasiswa Universitas Islam Riau, sebaliknya semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa Universitas Islam Riau..

5.2 Saran

Beberapa saran yang bisa diberikan terhadap pihak-pihak yang bersangkutan pada penelitian ini yaitu:

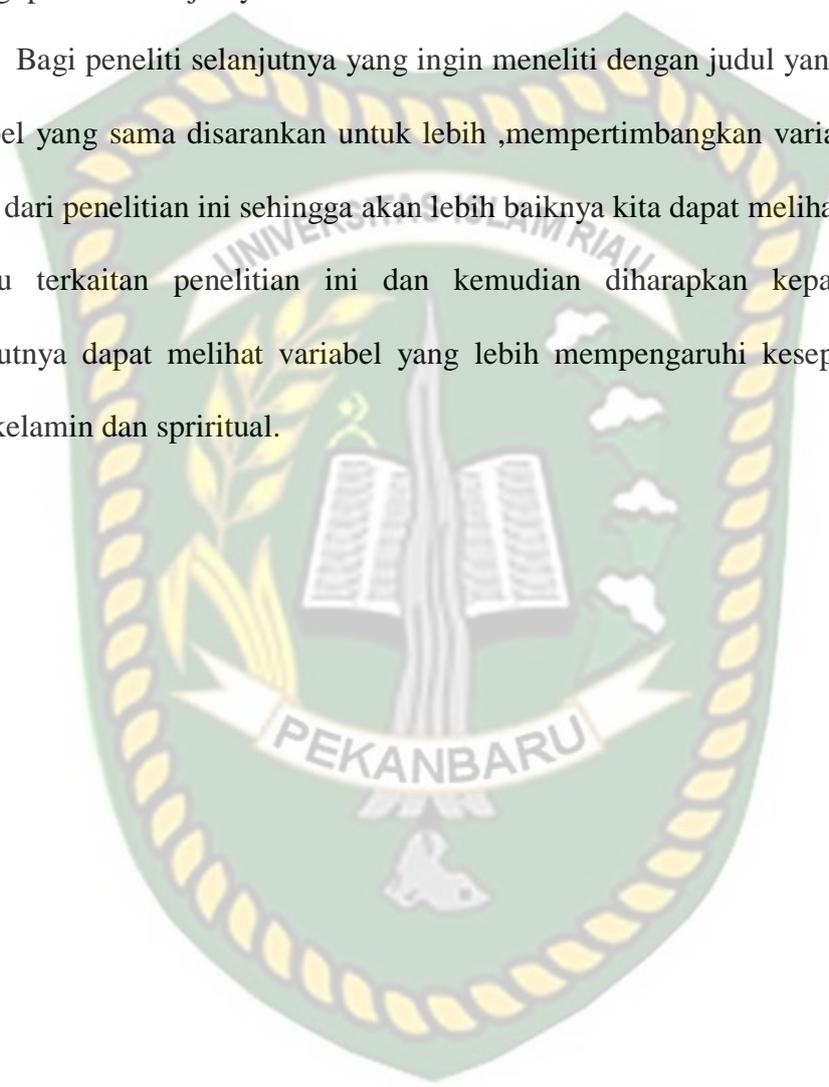
1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan agar dapat mampu memahami diri sendiri teruma dalam hal yang memicu atau yang dapat berpotensi mengakibatkan mengalami perasaan kesepian pada mahasiswa yang dalam keadaan merantau, sehingga dapat langsung mencari atau dilakukannya pencegahan agar kesepian yang dialami tidak semakin memburuk dengan meningkatkan *self-compassion* mampu menurunkan kesepian dengan menerapkan *self-kindness* dengan menerima keadaan, menenangkan dan memelihara diri, kemudian dengan *common humanity* bahwa kegagalan ada keadaan bisa saja dialami orang lain, dan

mindfulness mampu merangkul diri dengan tidak berlarut-larut memikirkan keadaan tersebut.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan judul yang sama atau variabel yang sama disarankan untuk lebih mempertimbangkan variabel lainnya diluar dari penelitian ini sehingga akan lebih baiknya kita dapat melihat hasil yang terbaru terkaitan penelitian ini dan kemudian diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melihat variabel yang lebih mempengaruhi kesepian seperti: jenis kelamin dan spriritual.



DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-Compassion And Loneliness. *Internasional Online Journal*, 2(3), 702–718.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian. Puastaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian. Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian. Pustaka Pelajar*.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial. Edisi Kesepuluh. Jakarta: Erlangga*.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif. Jakarta Kencana*:
- Cheryl, A., & Parello, K. (2008). Loneliness In The School Setting. *The Journal Of School Nursing*, 24(2), 66–70.
- Danilel, K. (2013). Loneliness Depression Among University Student In Kenya Global. *Jornal Of Human Sosial Science Arts & Humanities*, 13(4), 1–9.
- Dayakisni, T., & H. (2009). Psikologi Sosial (Edisi Revisi). *Universitas Muhammadiyah Malang : UMM Press*.
- Deviana, N. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Psikologi*, 1–17.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School. *Attadib: Journal Of Elementary Education*, 4(2), 88. <https://doi.org/10.32507/Attadib.V4i2.829>
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 19–28.
- Furnawati, H. (2020). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu Skripsi. 2020.
- Ghezselflo, M., & Mirza, M. (2020). No Title the Role Of Self-Compassion In Predicting Loneliness And Self-Efficacy In The Elderly. *Iranian Journal Of Ageing*, 15(2), 212–223.
- Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy And Conseling For Depression: Third Edition. London: SAGE Punlication Ltd*.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Pyschological Well-Being Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 1–

12.

- Hidayati, D. S. (2015). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way To Accept Yourself, Build Inner Strength, And Thrive*. New York Guilford Press. *Journal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). *Self-Compassion May Reduce Anxiety And Depression In Nursing Student : A Pathway Through Perceived Stress, Public Health* <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.05.015>. 174, 1-10.
- Margalit, M. (2010). *Lonely Children And Adolescent, Israel: Constantiner School Of Education*.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Narang, D. (2014). *Leaving Loneliness: A Workbook, Building Relationships With Yourself And Others*. Os Angeles: *Stronger Relationships LLC*.
- Neff, D., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way To Accept Yourself, Build Inner Strength, And Thrive*. New York Guilford Press.
- Neff, K. D. & Mcgehee, P. (2010). *Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults*. *Self And Identity*. 9(3), 85–101.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem Two Different Ways Of Relating To Oneself. *Journal Of Personality*, 77(1), 864–867.
- Neff, K. D. (2003). The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity Journal*, 3(2), 223–250.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Power Of Being Kind To Yourself*. United Kingdom: *Harpercollins*.
- Neff, K. . (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self And Identity* , Diunduh Dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309032>. 2(2), 85–101.
- Ningsih, E. (2021). Hubungan Loneliness Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1–42.
- 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>

- Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesenangan Pada Mahasiswa Di Kala Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1237–1245. <https://doi.org/10.20473/Brpkm.V1i2.28740>
- Repi, A. A. (2023). *Volume 8 No 2 Maret 2023 Self-Compassion , Hardiness , Dan Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa*. 8(2).
- Sari, S.V & Aydi, B. (2014). Problematic Internet Use And Body Mass Index In University Students. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 54, 135–150.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence. Sixth Edition, New York: Ncgraw Hill Inc.*
- Steven & Woodruff. (2018). *The Neuroscience Of Emphaty, Compassion And Self-Compassion. London Accademik Press.*
- Suardiman, S. P. (2016). P. U. L. G. M. U. P. (2016). *Psikologi Usia Lanjut*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D Alfabeta.*
- Suparno, P. (2007). *Seksualitas Kaum Berjubah: Yogyakarta: Kanisius.*
- Taylor, S. E, Peplau, L.A., & S. D. O. (2009). *Psikologi Social: Edisi Kedua Belas. Jakarta : Kencana Predana Media Group.*
- Trianto. (2015). *Model Pembelajaran Terpadu. PT Bumi Aksara.*
- Tuncany, T., & Ozdemir, U. (2008). Correlates Of Loneliness Among University Student. *Child Adolesce Psychiatry Ment Health*, 29(2), 1–6.
- Waring, S, V., & Kelly, A. C. (2019). *Trait Self-Compassion Predict Different Responses To Failur Depending On The Interpersonal Context. Personality And Individual Differences. Doi: https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.043. 143, 47–54.*