**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU**

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS IN MIGRAINE STUDENTS***

**Trisna Ristiana**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

trisnaristiana44@gmail.com

082221864503

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah kesepian, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi kesepian. Subjek penelitian ini berjumlah 60 subjek yang memiliki usia 18-24 tahun dan merupakan mahasiswa perantau di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala dari *Likert.* Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *product moment*. Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi r = – 0,432 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah kesepian, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi kesepian. Nilai koefisien determinasi (R squared) sebesar 0,187 yang berarti bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 18,7% terhadap kesepian pada mahasiswa perantau di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dan sisanya 81,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: mahasiswa perantau, kesepian, *self-compassion*

**Abstract**

This research aimed to determine the relationship between self-compassion and loneliness in migraine students at Mercu Buana University Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-compassion and loneliness in migraine students, the higher the self-compassion, the lower the loneliness. Conversely the lower the self-compassion, the higher the loneliness. The subjects of this study were 60 subjects who were aged 18-24 years and were migraine students at Mercu Buana University Yogyakarta. The data collection method in this study used the Likert scale method. While the data analysis technique used the product-moment correlation analysis technique. The results of the product-moment analysis showed the correlation coefficient r = - 0.432 with p = 0.000 (p <0.05). The higher the self-compassion, the lower the loneliness. Conversely the lower the self-compassion, the higher the loneliness. The coefficient of determination (R squared) of 0.187 which means that self-compassion contributes an effective contribution of 18.7% to the loneliness of migraine students at Mercu Buana University in Yogyakarta, and the remaining 81.3% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: loneliness, migraine students, self-compassion

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan orang yang belajar (pelajar) di perguruan tinggi (Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Menurut Camenius (dalam Sarwono, 2002), usia 18-24 tahun masuk dalam tahap pendidikan tinggi (universitas). Menurut Hurlock (dalam Panuju & Umami, 2005) dilihat dari usianya, sebagian mahasiswa masuk ke dalam kelompok usia dewasa awal yaitu 18-30 tahun. Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa masuk ke dalam kelompok usia dewasa awal yaitu 18-24 tahun.

Salah satu tugas perkembangan pada dewasa awal ialah mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman-teman sejenis maupun dengan jenis kelamin lain. Mereka dapat bekerjasama dengan orang lain dengan tujuan-tujuan bersama, dapat menahan dan mengendalikan perasaan-perasaan pribadi dan belajar memimpin orang lain dengan atau tanpa dominasi. Pada masa dewasa akan muncul adanya upaya melepaskan diri dari orang tua, sehingga mereka memutuskan untuk meninggalkan rumah orangtua atau merantau. Menurut teori kepribadian Erik Erikson, kelompok usia mahasiswa masuk dalam tahap keenam prinsip epigenetik yaitu usia 18-39 tahun. Tugas yang harus dijalani pada tahap ini yaitu kedekatan dengan orang lain *(intimacy)* dan berusaha menghindar dari sikap menyendiri *(isolation)* (Boeree, 2016). Mahasiswa perantau merupakan individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister dan spesialis (Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Beberapa permasalahan yang terjadi pada mahasiswa perantau yaitu *culture shock* (Mitasari & Ismayanti, 2017), kurangnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat, adaptasi dengan lingkungan yang baru, kesulitan ekonomi, penyesuaian materi kuliah yang sulit (Brandan, 2017) dan *transitional loneliness*.

Menurut Bruno (2000), kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirkan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Hasil analisis deskriptif dari penelitian Saputri, Rahman dan Kurniadewi (2012), diperoleh dari 30 mahasiswa perantau terdapat 60% (18 orang) yang memiliki kesepian diatas rata-rata/tinggi. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian dari Hidayati (2015) yang menyatakan bahwa dari 254 subjek penelitian, ada 134 subjek atau 52,8% yang memiliki kesepian yang tinggi dan 120 subjek atau 47,2% yang memiliki kesepian yang rendah. Hasil penelitian Richard dkk. (2017), menunjukkan pula bahwa pada semua kelompok umur 31,7% individu merasa kadang-kadang, 2,7% individu merasa cukup sering merasa kesepian dan 1,5% individu sangat sering merasa kesepian. Selain itu, perasaan kesepian dilaporkan lebih sering oleh orang yang lebih muda daripada orang yang lebih tua, dengan puncaknya sekitar 25 hingga 29 tahun, dan penurunan dari 70 menjadi 74 tahun diikuti oleh sedikit peningkatan setelahnya. Prevalensi kesepian yang ditemukan dalam penelitian Pijpers (2017) sebanyak 23%. Hasil data 72% dari sampel adalah perempuan dan usia rata-rata adalah 22,5 tahun. Berdasarkan dari pemaparan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa subjek dengan rasa kesepian diatas rata-rata/tinggi lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang memiliki rasa kesepian yang rendah.

Menurut Perlman dan Peplau (dalam Duck & Gilmour, 1981), individu yang kesepian diharapkan dapat melihat dunia mereka secara lebih positif, dan dengan menghindari persepsi negatif maka dapat membantu individu mengatasi rasa kesepian yang dialaminya. Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesepian yaitu *self-compassion* atau rasa belas kasih terhadap diri sendiri dengan membuka diri terhadap masalah yang dihadapi (Akin, 2010; Deviana, 2017), *psychological well-being* yaitu konstruksi multidimensional yang terbentuk dari sikap terhadap hidup seseorang (Halim & Dariyo, 2016) dan kepribadian introvert yaitu tipe kepribadian yang mempunyai kesulitan dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain disekitarnya (Nursyahrurahmah, 2017).

Penyebab umum terjadinya kesepian secara psikologis yaitu adanya perasaan malu dengan kecenderungan menghindari interaksi sosial dan ketidakmampuan untuk berpartisipasi pada lingkungan. Harga diri yang rendah karena kurangnya kontak sosial, sehingga seseorang cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan (Lake, 1980). Rasa kesepian itu tidak akan muncul apabila seseorang mempunyai rasa bermakna bagi dirinya sendiri, tidak menghakimi diri sendiri sehingga individu dapat melakukan apa yang diperlukan untuk dirinya seperti melakukan kegiatan yang ia sukai termasuk menghabiskan waktu dengan aktivitas yang membuatnya nyaman, menjalin persahabatan dan memperluas pertemanan dan meningkatkan hubungan sosial dengan memulai bercakap dengan orang lain serta memperdalam hubungan yang sudah ada (Duck & Gilmour, 1981). Rasa kebermaknaan diri dan kemampuan tidak menghakimi diri sendiri berkaitan dengan *self-compassion* atau rasa belas kasihan terhadap diri sendiri dengan membuka diri terhadap masalah yang dihadapi untuk membangkitkan keinginan berupa meringankan penderitaan dan penyembuhan diri dengan kebaikan, tidak menghakimi diri atas rasa sakit, kekurangan dan kegagalan diri (Neff, 2003).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau.

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan alat pengumpulan data berupa metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *purposive sampling* menggunakan media *google form* yang disebar melalui pesan *whatsapp* kepada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta secara pribadi dan melalui grup mahasiswa. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* dari Pearson, diperoleh koefisien korelasi (rxy) = - 0,432 dengan nilai p = 0,000 (p ≤ 0,010). Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil menggambarkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka cenderung akan semakin rendah kesepian, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka cenderung semakin tinggi kesepian pada mahasiswa perantau. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau diterima.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Akin (2010) yang berjudul “*Self-compassion and Loneliness*”, menemukan adanya dampak langsung dari *self-compassion* terhadap kesepian yaitu semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah kesepian yang dirasakan oleh seseorang. Diperkuat pula dengan hasil penelitian dari Deviana (2017), yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* aspek negatif dengan kesepian pada mahasiswa, semakin tinggi *self-compassion* pada aspek negatif maka semakin tinggi kesepian dan semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah kesepian pada mahasiswa.

Menurut Perlman dan Peplau (dalam Duck & Gilmour, 1981), kesepian dapat terjadi karena adanya kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas kenyataan buruk yang dialami. Individu yang kesepian diharapkan dapat melihat dunia mereka secara lebih positif, dan dengan menghindari persepsi negatif maka dapat membantu individu mengatasi rasa kesepian yang dialami. Menurut Neff (2003), *self-compassion* melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan penyembuhan diri dengan kebaikan, tidak menghakimi diri atas rasa sakit, kekurangan dan kegagalan diri. Kemampuan untuk menghadapi rasa sakit tanpa menghakimi dan mengkritik diri, sehingga seseorang dapat melakukan segala hal untuk mengatasi masalahnya. Berdasarkan hal tersebut, maka kemampuan *self-compassion* dapat mengurangi rasa kesepian dengan adanya upaya untuk melakukan hal guna mengatasi masalah yang dihadapi.

Mengacu pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki tingkat kesepian kategori tinggi sebanyak 3 subjek (5%), 37 subjek (61,7%) berada pada kategori sedang dan 20 subjek (33,3%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan hal tersebut, maka secara umum subjek penelitian ini menunjukkan tingkat kesepian kategori sedang. karena terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesepian yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor status sosial ekonomi, faktor budaya, jenis kelamin, peran orangtua dan karakteristik kepribadian, yang berbeda pada setiap subjek.

Berdasarkan hasil kategorisasi *self-compassion* menunjukkan bahwa terdapat 56 subjek (93,3%) pada kategori tinggi dan terdapat 4 subjek (6,7%) pada kategori *self-compassion* sedang. Secara umum subjek dalam penelitian ini menunjukkan tingkat *self-compassion* tinggi. Hal tersebut berbanding dengan hasil penelitian yang menunjukkan secara umum subjek dalam penelitian menunjukkan tingkat kesepian yang sedang. Sumbangan efektif *self-compassion* terhadap rendahnya kesepian pada mahasiswa perantau sebesar 0,187 atau sebesar 18,7% dan sisanya 81,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor status sosial ekonomi, budaya, jenis kelamin, peran orangtua dan karakteristik kepribadian.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat diperoleh kesimpulan yaitu terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, semakin tinggi *self-compassion* maka cenderung semakin rendah kesepian, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka cenderung semakin tinggi kesepian yang dirasakan berdasarkan hasil analisis p ≤ 0,010.

Sumbangan efektif *self-compassion* terhadap rendahnya kesepian sebesar 18,7%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain sebesar 81,3% selain *self-compassion* yang mempengaruhi kesepian yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor status sosial ekonomi, budaya, jenis kelamin, peran orangtua dan karakteristik kerpibadian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2(3): 702-718. Retrieved from <http://www.researchgate.net/publication/49591624_Self-compassion_and_Loneliness>

Ardiyah, F. (2018). Hubungan Antara Self-compassion dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Skripsi.* Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta: Yogyakarta.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Boeree, G. (2010). *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikologi Dunia.* Jogjakarta: Primasophie.

Boeree, G. (2016). *General Psychology: Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi & Perilaku.* Yogyakarta: Prismasophie.

Brandan, Y. D. A. (2017). Studi Deskriptif Kuantitatif: Resiliensi Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama. *Skripsi.* Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta. Retrieved from http://repository.usd.ac.id/12345/2/109114021\_full.pdf

Bruno, F.J. (2000). *Conquer Loneliness: Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Christakis, N. A. & Flower, J. H. (2010). *Connected: Dahsyatnya Kekuatan Jejaring Sosial Mengubah Hidup Kita*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Daniel, K. (2013). Loneliness and Depression among University Students in Kenya. *Global Journal of Human Social Science Arts & Humanities*. 8(4): 11-18. Retrieved from https://www.semanticscholar.org/paper/Loneliness-and-Depression-among-University-Students-Daniel/684a5e6831663162249d1ebd06452608a9092b73

Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Bahasa. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.

Deviana, N. (2017). Hubungan Antara Self-compassion dengan Kesepian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Publikasi Ilmiah.* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/58224/

Duck, S & Gilmour, R. (1981). *Personal Relationship in Disorder*. London: Academic Press.

Eirini, K., Pezirkianidis, C., Michael, G., & Stalikas, A. (2017). Validity, Reliability and Factorial Structure of The Self-compassion Scale in The Greek Population. *Journal of Psychology & Psychotherapy*. 7(4):1-6. doi: 10.4172/2161-0487.1000313.

Ghozali, I. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: UNDIP.

Gilmartin, H., Sousa, K.H., Grota, P., (2013). Isolation: A Concept Analysis. *Nursing Forum*. 48(1): 54-60. doi: 10.1111/nuf.12001.

Halim, C. F., & Dariyo, A., (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau*. Jurnal Psikogenesis*. 4(2): 170-181. doi: 10.24854/jps.v4i2.344.

Hidayati, D. S. (2015). Self-Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3(01): 154-164.Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/2136/2284>

Lake, T. (1980). *Kesepian*. Jakarta: Penerbit ARCAN.

Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y., (2017). Studi Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Jawa Di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Seminar Nasional dan Gelar Produk 2017.* 796-803. Retrieved from https://www.semanticscholar.org/paper/Penelitian-ini-bertujuan-untuk-mengetahui-pola-diri-Mitasari-Istikomayanti/2cf5fe79028636f7c24316314472958be5c399a2

Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward One Self. *Self and Identity*. 2: 85-101. doi: 10.1080/15298860390129863.

Neff, K. (2012*). The Science of Self-Compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), Compassion and Wisdom in Psychotherapy).* New York: Guilford Press.

Neff, K. (2016). *Does Self-compassion Entail Reduced Self-judgment, Isolation and Over-identification? A Response to Muris, Otgaar and Petrocchi (2016). Mindfulness*. USA: Department of Educational Psychology University of Texas at Austin.

Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.)* Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press.

Nursyahrurahmah. (2017). Hubungan Antara Kepribadian Introvert dan Kelekatan Teman Sebaya dengan Kesepian Remaja. *Jurnal Ecopsy*. 4(2): 113-116. Doi: 10.20527/ecopsy.v4i2.3852

Panuju, P., & Umami, I. (2005). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: PT. Tiara Wacana Yogya.

Peplau, L., & Goldston, S. (1984). *Preventing The Harmful Consequences of Severe and Loneliness*. U.S: U.S Government Printing Office.

Pertahankan "Indonesia Mini" di Yogyakarta. (2013, 8 April). Kompas. Retrieved from <https://nasional.kompas.com/read/2013/04/08/03164776/Pertahankan.Indonesia.Mini.di.Yogyakarta?page=all>

Pijpers, J. (2017). Loneliness Among Students In Higher Education: Influencing Factors. UV Amsterdam. *Research Report.* Retrieved from <https://www.huisartsenamsterdam.nl/wp-content/uploads/2017/07/Loneliness_Among_Students_in_Higher_Education_Influencing_Factors.pdf>

Rahman, A. (2013). *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Richard, R. S., VandeleurCL, S. M., Barth J. E. (2017). Loneliness Is Adversely Associated With Physical and Mental Healthand Lifestyle Factors: Result From A Swiss National Survey. *Journal of Social and Personal Relationships*. 12 (7). doi: 10.1371/journal.pone.0181442

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*. 66(1): 20-40. doi: 10.1207/s15327752jpa6601\_2

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research*. Psychotherapy and Psychosomatics.* 65: 14-23. Doi: 10.1159/000289026

Saputri, N. S., Rahman, A. A., Kurniadewi, E. (2012). Hubungan Antara Kesepian dengan Konsep Diri Mahasiswa Perantau Asal Bangka yang Tinggal di Bandung. *Psympathic. Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5(2): 645-653. Doi: 10.15575/psy.v5i2.2158

Sarastyo, J. J. D. (2019). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Smartphone Pada Remaja. *Skripsi.* Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta: Yogyakarta.

Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi Remaja. Edisi Revisi 8*. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social Psychology (12th ed.).* New Jersey, NJ: Pearson Education Inc.