

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

Risdi Suyanto

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Risdisuyanto@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang masuk dalam kategori dewasa awal akan menghadapi berbagai macam tugas perkembangan, apabila gagal, mahasiswa akan mengalami apa yang disebut isolasi yakni merasa tersisihkan dari orang lain, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain yang pada akhirnya akan mengalami kesepian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 124 orang mahasiswa dengan rentang usia 19-24 tahun di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala *Self-compassion* dan Skala Kesepian. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,592 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,351 yang berarti bahwa variabel *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 35,1% untuk mengurangi tingkat kesepian pada mahasiswa dan sisanya 64,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

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

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND
LONELINESS ON STUDENTS FACULTY OF PSYCHOLOGY MERCU
BUANA UNIVERSITY OF YOGYAKARTA.**

Risdi Suyanto

Faculty of Psychology at Mercu Buana University of Yogyakarta
Risdisuyanto@gmail.com

Abstract

Students who are included in the early adulthood category will face various kinds of developmental tasks, if they fail they will experience what is called isolation, which is feeling isolated from others, lonely, blaming themselves for being different from others. This research aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness on college students Faculty of Psychology at Mercu Buana University of Yogyakarta. The hypothesis of this research is there is a negative connection between self-compassion with loneliness on college students Faculty of Psychology at Mercu Buana University of Yogyakarta. The subject in this research are 124 students with an age range of 19-24 years on Faculty of Psychology at Mercu Buana University of Yogyakarta. The research data retrieval used the self-compassion scale and the lonely scale. A data analysis techniques using product moment by Pearson. Based on the results of data analysis, coefficient correlation (r_{xy}) of -0.592 with $p = 0,000$ ($p < 0.01$). This shows there is a negative connection between self-compassion and loneliness at college students on Faculty of Psychology Mercu Buana University of Yogyakarta. The acceptance of the hypothesis in this research showing a coefficient of determination (R^2) of 0.352, in which the self-compassion variable has a 35.1% contribution to reduce loneliness levels in the college students and 64.9 % are affected by other factors.

Key words : *self-compassion, lonely, student*