

ABSTRAK

Mahasiswa rantau menghadapi masa transisi yang penuh tantangan, seperti meninggalkan rumah, berpisah dari orang tua, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pergaulan yang berbeda. Kondisi ini seringkali memunculkan perasaan *loneliness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 156 mahasiswa rantau yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur Skala *Loneliness* yang disusun berdasarkan aspek *loneliness* dari Austin (1983) dan Skala Welas Asih Diri (SWD) yang adaptasi milik Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) yang di modifikasi oleh Nasution (2022) yang disusun berdasarkan aspek *self compassion* dari Neff (2003). Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan teknik *Pearson Product Moment*. Hasil analisis data diperoleh nilai $p = <.001$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r_s) = -0,526 sehingga menunjukkan adanya hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,276 yang menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki kontribusi sebesar 27,6% terhadap *loneliness*.

Kata Kunci : *Loneliness, Self Compassion, Mahasiswa Rantau*

ABSTRACT

Migrant students face challenging transitions, such as leaving home, separating from parents, and adjusting to different environments and social circles. These conditions often give rise to feelings of loneliness. This study aims to determine the relationship between self compassion and loneliness among migrant students in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self compassion and loneliness among migrant students in Yogyakarta. The subjects in this study were 156 migrant students selected using a purposive sampling technique. This study used a quantitative method with the Loneliness Scale measuring instrument compiled based on the loneliness aspect of Austin (1983) and the self compassion Scale (SWD) adapted from Sugianto, Suwartono, and Sutanto (2020) modified by Nasution (2022) which was compiled based on the self-compassion aspect of Neff (2003). Data analysis was carried out quantitatively using the Pearson Product Moment technique. The results of the data analysis obtained a p value = $<.001$ ($p < 0.05$) with a correlation coefficient (r_s) = -0.526 , indicating a relationship between self compassion and loneliness in migrant students in Yogyakarta. This indicates that the hypothesis is accepted. The coefficient of determination (R^2) is 0.276 , indicating that self-compassion has a 27.6% contribution to loneliness.

Keywords : *Loneliness, Self Compassion, Migrant Studen*