

Peran *Self-Compassion* dalam Menghadapi *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau

The Role of Self-Compassion in Dealing with Loneliness in Migrant Student

Kusniawati^(1*), Nuram Mubina⁽²⁾ & Citra Hati Leometa⁽³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 19 Agustus 2024; Direview: 25 September 2024; Diaccept: 26 November 2024; Dipublish: 08 Desember 2024

*Corresponding author: ps20.kusniawati@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Dalam era globalisasi saat ini, banyak mahasiswa yang melanjutkan atau menempuh pendidikan tinggi di luar kota asalnya atau biasa disebut dengan mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau sering kali menghadapi tantangan emosional yang signifikan, salah satunya adalah rasa kesepian atau *loneliness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness*. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 100 responden. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kausal asosiatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang diadopsi dari *UCLA Loneliness Scale (The University of California, Los Angeles Loneliness Scale) Version 3* dari Russell dengan aspek *loneliness* yaitu aspek kepribadian (*personality*), aspek kepatutan sosial (*social desirability*), aspek depresi (*depression*) dan skala yang diadopsi *Self-Compassion Scale (SCS)* dari Neff dengan aspek *self-kindness* (kebaikan diri), *self-judgement* (menghakimi atau mengkritik diri sendiri), *common humanity* (sifat manusiawi), *isolation* (pengasingan), *mindfulness* (kesadaran akan situasi yang terjadi), dan *overidentification* (reaksi ekstrim). Uji hipotesis dengan regresi linear sederhana menunjukkan hipotesis alternatif diterima, yang berarti *self-compassion* berpengaruh terhadap *loneliness* dengan nilai Signifikan $0,00 < 0,05$. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau di Kabupaten Karawang, maka *loneliness* yang dirasakan akan semakin rendah dengan pengaruh sebesar 67%.

Kata Kunci: *Self-Compassion; Loneliness; Mahasiswa Perantau.*

Abstract

In the current era of globalization, many students continue or pursue higher education outside their hometown or are usually called migrant students. Migrant students often face significant emotional challenges, one of which is loneliness. This research aims to determine the effect of self-compassion on loneliness. The number of respondents in this study was 100 respondents. The method used is quantitative with an associative causal design. The measuring instrument used in this research is a psychological scale adopted from the UCLA Loneliness Scale (The University of California, Los Angeles Loneliness Scale) Version 3 from Russell with aspects of loneliness, namely personality aspects, social desirability aspects, aspects of depression (depression) and the scale adopted by Neff's Self-Compassion Scale (SCS) with aspects of self-kindness (self-kindness), self-judgment (judging or criticizing oneself), common humanity (human nature), isolation (alienation) , mindfulness (awareness of the situation that is occurring), and overidentification (extreme reaction). Hypothesis testing with simple linear regression shows that the alternative hypothesis is accepted, which means that self-compassion has an effect on loneliness with a significant value of $0.00 < 0.05$. The higher the level of self-compassion that migrant students in Karawang Regency have, the lower the loneliness they feel with an effect of 67%.

Keywords: *Self-Compassion; Loneliness; Migrant Students.*

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.466>

Rekomendasi mensitas :

Kusniawati., Mubina, N. & Leometa, C. H. (2024), Peran *Self-Compassion* dalam Menghadapi *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 739-745.

PENDAHULUAN

Pada zaman modern saat ini, banyak mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar kampung halamannya, sehingga mereka harus tinggal jauh dari rumah atau luar daerah untuk jangka waktu tertentu demi menyelesaikan pendidikannya atau disebut dengan istilah mahasiswa perantau (Halim & Dariyo, 2016).

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015), mahasiswa perantau adalah mereka yang menempuh pendidikan di luar daerah asalnya dan harus tinggal jauh dari rumah selama menyelesaikan pendidikannya. Irawati (dalam Halim & Dariyo, 2016) menyatakan bahwa salah satu alasan merantau adalah untuk mendapatkan pendidikan yang layak, yang merupakan hak setiap warga negara Indonesia. Jika daerah asal tidak memiliki fasilitas pendidikan yang memadai, individu akan merantau demi meraih cita-citanya.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap Kepala Disdukcapil Kabupaten Karawang tanggal 21 Juni 2018 yang dikutip dari laman detik.com diketahui bahwa populasi pendatang di Kabupaten Karawang lebih banyak daripada jumlah penduduk asli, yaitu sebanyak 1,7 juta jiwa (60%) merupakan pendatang dan 1,1 juta jiwa (40%) merupakan warga asli Kabupaten Karawang. Hal ini menunjukkan bahwa merantau sudah menjadi fenomena yang lumrah terjadi di Indonesia, khususnya di Kabupaten Karawang.

Dariyo dan Halim (dalam Widarti & Marsidi, 2023) menyebutkan bahwa perantau mudah merasa *loneliness* karena berada di lingkungan yang baru. Pada

Desember 2023, dilakukan wawancara dengan sejumlah mahasiswa perantau di Kabupaten Karawang yang dipilih secara acak. Hasilnya menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti lingkungan sosial baru, tinggal jauh dari keluarga, tuntutan pekerjaan atau tugas kuliah, dan kondisi kos yang sepi menjadi penyebab perasaan *loneliness*. Temuan ini mendukung pernyataan Baron (dalam Widarti & Marsidi, 2023) bahwa merantau dapat memicu perasaan *loneliness*.

Menurut Tuncay dan Ozdemir (dalam Pratiwi, dkk., 2019) mahasiswa perantau rentan mengalami *loneliness* dikarenakan latar belakang budaya yang berbeda antara tempat tinggal asal dengan tempat perantauan. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa jauh dari orang tua mengharuskan mereka untuk memiliki sifat mandiri sehingga menjadikan mereka lebih tertekan dan putus asa.

Berdasarkan hasil pra-penelitian pada 11 Desember 2023 yang telah dilakukan peneliti melalui penyebaran kuesioner secara daring terhadap 41 responden mahasiswa perantau, sejalan dengan salah satu aspek yang disebutkan oleh Russell (dalam Meianisa & Rositawati, 2022), dimana kehidupan sosial individu tidak sesuai dengan keinginannya. Sebanyak 84% responden merasa sedih, tidak dihargai, dan merasa gagal. Sebanyak 79% responden merasakan kecemasan, putus asa, dan kehilangan motivasi, bahkan sempat berpikir untuk melukai diri sendiri. Akan tetapi, 51,2% responden mengaku tidak merasa puas dengan hubungan sosial yang dimiliki.

Menurut Bruno (dalam Agus & Halawa, 2015) *loneliness* adalah suatu keadaan mental dan emosional yang

terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Peneliti tertarik mengangkat tema *loneliness* pada penelitian ini karena *loneliness* memiliki dampak yang serius bagi kesehatan seseorang.

Hawley dan Cacioppo (dalam Halim & Dariyo, 2016) mengemukakan bahwa *loneliness* memiliki beberapa dampak pada kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun fungsi kognitif. Dampak pada kesehatan fisik seperti peningkatan resiko kesehatan kardiovaskular terutama pada dewasa muda dan juga meningkatkan tekanan darah sistol (keadaan dimana jantung berdetak atau kontraksi, lalu darah akan ter dorong melalui arteri ke seluruh tubuh) pada dewasa tengah.

Menurut Cherly dan Parelo (dalam Pratiwi, dkk., 2019) menyatakan bahwa ketika *loneliness* berkembang menjadi kesedihan, individu cenderung kurang peduli terhadap kesehatannya, yang dapat menyebabkan depresi, pola makan tidak sehat, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh. Masi, dkk. (dalam Pratiwi, dkk., 2019) menegaskan bahwa *loneliness* adalah kondisi yang merugikan, ditandai dengan perasaan kosong dan kurangnya hubungan sosial, yang berdampak pada kesehatan fisik dan tekanan mental.

Russell (dalam Hermawati & Hidayat, 2019) mendefinisikan *loneliness* sebagai kondisi yang ditandai dengan depresi akibat ketidakcocokan antara karakteristik pemikiran, perilaku, dan harapan individu terhadap kehidupan sosial yang memuaskan.

Pendapat yang berbeda dikemukakan oleh Perlman dan Peplau (dalam Hermawati & Hidayat, 2019) yaitu bahwa

loneliness adalah pengalaman yang tidak menyenangkan ketika jaringan sosial seseorang mengalami kemunduran baik itu secara kualitas maupun kuantitas.

Russell (dalam Hermawati & Hidayat, 2019) menyebutkan aspek *loneliness* yaitu aspek kepribadian (*personality*), aspek kepatutan sosial (*social desirability*), dan aspek depresi (*depression*).

Pratiwi dkk. (2019) menyebutkan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap *loneliness* adalah *self-compassion*. Menurut Narang (dalam Primashandy & Surjaningrum, 2021) sebagai upaya untuk mengurangi dampak dari *loneliness* tersebut, langkah pertama yang dapat diambil adalah menunjukkan kasih sayang kepada diri sendiri dengan tidak menjadikan pemikiran negatif akibat suatu masalah sebagai beban pikiran atau disebut *self-compassion*.

Neff (dalam Pratiwi, dkk., 2019) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* dapat membatasi emosi negatif dengan kesadaran penuh disertai empati. Neff (dalam Primashandy & Surjaningrum, 2021) mengemukakan bahwa *self-compassion* diartikan sebagai pemahaman untuk tidak menghakimi pada suatu kegagalan atau ketika melakukan kesalahan, sehingga dapat memandang pengalaman tersebut sebagai hal yang wajar dialami oleh manusia tanpa perlu menyalahkan diri sendiri secara berlebihan.

Dengan demikian, *self-compassion* tidak hanya dapat membantu individu merasa lebih nyaman dengan diri mereka sendiri, tetapi juga dapat memiliki efek positif yang signifikan dalam mengurangi tingkat *loneliness* dengan meningkatkan koneksi sosial dan mengurangi stigma

internal atau stigma dari dalam diri mereka sendiri Neff (dalam Pratiwi, dkk., 2019).

Neff (dalam Rahma & Puspitasari, 2019) menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, memaafkan kegagalan sebagai hal yang wajar, dan menyadari keterkaitan segala sesuatu. Sementara itu, *self-compassion* yang sedang ditandai dengan kecenderungan untuk peduli, menyayangi, dan memahami diri sendiri, serta memberikan kehangatan, kenyamanan, dan penerimaan tanpa syarat (Prastyo, dkk., 2020).

Self-compassion yang rendah pada individu dapat menyebabkan kurangnya perhatian, kasih sayang, dan pemahaman terhadap diri sendiri, serta kesulitan dalam menerima kenyataan hidup dan mengatasi perasaan sakit (Prastyo, dkk., 2020). Neff (dalam Primashandy & Surjaningrum, 2021) memperkenalkan konsep *self-compassion* sebagai sikap dan hubungan yang sehat dengan diri sendiri.

Penelitian terdahulu mengungkap adanya pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap *loneliness*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Liu, dkk. (2020) hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat berperan dalam mengurangi atau mencegah *loneliness*. Hal ini memberikan pemahaman bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin rendah tingkat *loneliness* yang mereka alami. Menurut Primashandy dan Surjaningrum (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *loneliness*, yang berarti bahwa seiring dengan

meningkatnya *self-compassion*, tingkat *loneliness* cenderung menurun.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self-compassion* mempengaruhi tingkat *loneliness* pada mahasiswa perantau di Kabupaten Karawang.

METODE PENELITIAN

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, di mana data numerik dianalisis menggunakan teknik statistik (Azwar, 2019). Desain penelitian yang dipilih adalah asosiatif kausal, bertujuan untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh antara variabel independen dan dependen serta mengukur tingkat signifikansi hubungan tersebut (Sugiyono, 2016).

Responden penelitian adalah mahasiswa perantau berusia 18 hingga 30 tahun yang tinggal di Kabupaten Karawang. Sampel diambil menggunakan metode *non-probability sampling*, yang berarti tidak semua individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2016).

Teknik yang digunakan adalah *convenience sampling*, di mana pemilihan sampel didasarkan pada kondisi dan kriteria yang sudah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2016). Jumlah responden dalam penelitian ini, dihitung menggunakan rumus Cochran, berjumlah 100 responden.

Data dikumpulkan menggunakan dua skala yang diadopsi, yaitu skala *loneliness* berdasarkan aspek-aspek dari Russell (dalam Hermawati & Hidayat, 2019). *Loneliness* diukur menggunakan Skala UCLA *loneliness scale* (*The University of California, Los Angeles Loneliness Scale*)

versi 3 yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan terdiri dari 21 item. Selain itu, skala *self-compassion SCS* (Neff *Self-Compassion Scale*) yang terdiri dari 26 item diukur berdasarkan aspek-aspek dari Neff (dalam Alifah & Yudi, 2022). Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan perangkat lunak statistik versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 berisi subjek dalam penelitian yaitu 100 orang mahasiswa Perantau di Kabupaten Karawang. Terdistribusi di antara mahasiswa laki-laki sebanyak 45 responden dan mahasiswa perempuan yang lebih banyak yaitu sebanyak 55 responden.

Data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Karakteristik Responden

Karakteristik	Ket	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-laki	45
	Perempuan	55
Usia	18-21	26
	22-25	54
	26-30	20
Kota Asal	Jawa Barat	53
	Jawa Tengah	34
	Jawa Timur	3
	Jakarta	8
	Jambi	1
	Medan	1

Proses analisis dilakukan dengan uji prasyarat, yaitu uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk menentukan normalitas data penelitian.

Berikut adalah tabel hasil perhitungan uji normalitas data.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Unstandardized Residual		
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std.	7.35103274
	Deviation	
Most Extreme Differences	Absolute	.079
	Positive	.079
	Negative	-.072
Test Statistic		.079
Asymp. Sig. (2-talled)		.122 ^c

Berdasarkan tabel diatas hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi dengan data secara residual sebesar 0,122 pada tabel *Kolmogorov-Smirnov* test yang artinya dikatakan bahwa data berikut berdistribusi secara normal.

Tabel 3 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Keterangan	F	Sig.
Loneliness (Y) *	Linearity	221.344	.000
Self_Compassio n (X1)	Deviation from Linearity	1.333	.160

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antar variabelnya dengan nilai *Sig* sebesar $0,160 > 0,05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang linear variabel *self compassion* terhadap *loneliness*.

Pada penelitian ini dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di Karawang. Uji hipotesis dilakukan dengan metode regresi linear sederhana. Berikut tabel hasil perhitungan uji hipotesis.

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	
	B	Std.E rror	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	6.968	3.79 8		1.835	.070
Self- Compassio n (X1)	.559	.040	.819	14.10 7	.000

Dependent Variable : Loneliness (Y)

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel menunjukkan bahwa *Sig* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti ada pengaruh antara *self-compassion* terhadap *loneliness* atau *self compassion* berpengaruh signifikan terhadap *loneliness*.

Hal ini menghasilkan persamaan berikut untuk fungsi regresi linier

sederhana. Dengan hasil perhitungan rumus sebagai berikut.

$$Y = 6.968 + .559x$$

Bila variabel X naik 1 satuan, maka variable Y akan meningkat sebesar 7,527 dan memperoleh hasil negatif.

Tabel 5 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.819 ^a	.670	.667	7.388

Berdasarkan tabel diatas diketahui R square menunjukkan angka 0,670 yang berarti bahwa pengaruh yang disumbangkan oleh variabel *self compassion* terhadap *loneliness* sebesar 67% ($R^2 = 0,670$) dan 33% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* mempengaruhi *loneliness* pada mahasiswa perantau di Kabupaten Karawang. Adanya pengaruh yang didapatkan negatif, bahwa H₀ diterima dan H₀ ditolak yang berarti ada pengaruh antara *self-compassion* terhadap *loneliness* atau *self compassion* berpengaruh signifikan terhadap *loneliness* yang berarti jika tingkat *self-compassion* rendah, maka tingkat *loneliness* tinggi.

Bagi responden, gejala *loneliness* terbukti bisa dihindari melalui *self-compassion*. Dgn kata lain, kita juga perlu memaafkan, menerima, dan memahami diri kita di saat kita mulai merasa *loneliness*. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperluas dan memperdalam temuan keterkaitan *loneliness* dan *self-compassion* dengan mencantumkan gambaran atau bentuk *loneliness* dan *self compassion* nya seperti apa.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, A., Halawa, A. (2015). Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian (Loneliness) Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tegar Kemlatten Vii Surabayakemlatten Vii Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 8.

Awaluddin, L. (2018, Juni 21). *detikNews*. Retrieved from <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4076561/jumlah-pendatang-kalahkan-warga-asli-karawang>

Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2019). *Metodologi Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dinie, D. R. D. (2014). Kesejahteraan psikologis lansia janda/duda ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial dan gender. *Jurnal Psikologi Undip*.

Faradhiga, Y. A. (2015). Pengaruh dukungan sosial, *loneliness*, dan trait kepribadian terhadap gejala depresi narapidana remaja di lembaga pemasyarakatan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).

Goodman, A., Adams, A., & Swift, H. J. (2015). *Hidden Citizens: How Can We Identify the Most Lonely Older Adults*. London: *Campaign to End Loneliness*.

Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.

Hermawati, N. Hidayat, I. N. (2019). *Loneliness* pada individu lanjut usia berdasarkan peran religiulitas. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(2) 155-166.

Hidayati, D. S. (2016). *Self-compassion* dan *loneliness*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.

Jamiyatun, j., & sudarsono, f. X. (2015). Implementasi manajemen mutu iso 9001:2000 pada smkn 1 Kalasan. *Jurnal akuntabilitas manajemen pendidikan*, 3(1), 50-56.

Meianisa, K., & Rositawati, S. (2022). Pengaruh social support terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, III(1), 640-646.

Neff, K. D. (2003a). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Pratiwi, dkk. (2019). Pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97.

Pratiwi, N. M. A. Y., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan kualitas komunikasi antara individu dewasa awal yang berpacaran jarak

jauh dan jarak dekat di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 130-138.

Purnomo, s. A. (2020). Pengembangan mutu manajemen lembaga pendidikan dalam penerapan iso 9001:2008 pada smk swasta ma'arif nu 1 ajibarang provinsi Jawa Tengah. *Andragogi: jurnal pendidikan islam dan manajemen pendidikan islam*, (2), 124-146.

Repi, A. A. (2023). Self-compassion, hardiness, dan loneliness pada mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(2), 10-20.

Shulman, S., & Conolly, J. (2013). *The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field*. *Emerging Adulthood*, 1(1) 27-39.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Widarti, D., & Marsidi, S. R. (2023). Identifikasi pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian pada karyawan rantau di PT.X. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 1331-1340.