

## KESEPIAN DAN *SELF COMPASSION* MAHASISWA PERANTAU

### *Loneliness and Self Compassion Among Abroad University Students*

Dinda Marisa<sup>1)</sup>, Nelia Afriyeni<sup>2)</sup>

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Diterima Tanggal 7 Februari 2019

#### ABSTRACT

*This research aimed to see the correlation between self compassion with loneliness in overseas students of Andalas University. The research method used in this study was quantitative method. The UCLA Loneliness Scale (Version 3) and Neff Self-Compassion Scale was used as measuring instrument in this research. The subjects in this research amounted to 100 people who were obtained using accidental sampling technique. The data was analyzed using Pearson Product Moment correlation analysis. The result of the correlation analysis showed that there was a significant negative relationship at the moderate level between self compassion and loneliness in overseas students of Andalas University ( $r=-0,538$ ;  $p=0,000$ ). It means that the higher the self compassion possessed by overseas students of Andalas University, the loneliness that they feel will be lower. The calculation of hypothetical scores indicate that perceived loneliness and self-compassion possessed by the overseas students of Andalas University were in the moderate category. In terms of gender, there was no difference in loneliness felt by male and female overseas students of Andalas University.*

**Keywords:** Loneliness, Overseas Students, Self-Compassion

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* dan *Neff Self-Compassion Scale* digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Subjek penelitian berjumlah 100 orang yang didapatkan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengolahan data dilakukan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan pada taraf sedang antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas ( $r=-0,538$ ;  $p=0,000$ ). Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas, kesepian yang dirasakan akan semakin rendah. Hasil perhitungan skor hipotetik menunjukkan bahwa kesepian yang dirasakan dan *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Jika dilihat dari jenis kelamin, tidak terdapat perbedaan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

**Kata Kunci:** Kesepian, Mahasiswa Perantau, *Self Compassion*

#### PENDAHULUAN

Perguruan tinggi sangat penting bagi masyarakat. Dengan mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, masyarakat menjadi lebih dipandang sebagai orang yang berpendidikan, sehingga lebih disegani oleh orang lain. Mengikuti pendidikan di perguruan tinggi juga dapat mempermudah masyarakat untuk mendapatkan pekerjaan.

Suharsaputra (2015) menyatakan bahwa masyarakat bisa bekerja di tempat yang lebih baik dengan menggunakan ilmu dan gelar yang mereka dapatkan di perguruan tinggi.

Dengan adanya perguruan tinggi, masyarakat dapat membentuk watak dan mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka (Ristekdikti, 2018).

Pentingnya perguruan tinggi tersebut dapat memicu minat masyarakat untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Sebagian orang bahkan pergi

\*Korespondensi Penulis:

E-mail: [dindamarisa\\_29@yahoo.com](mailto:dindamarisa_29@yahoo.com),  
[neliaafriyeni@yahoo.com](mailto:neliaafriyeni@yahoo.com)

merantau dan meninggalkan orang tua untuk melanjutkan pendidikan karena perguruan tinggi yang diinginkan berada jauh dari rumah. Salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang diminati oleh masyarakat dari berbagai daerah adalah Universitas Andalas. Pada tahun 2018, tercatat bahwa sebanyak 2.817 mahasiswa Universitas Andalas berasal dari luar Provinsi Sumatra Barat. Mahasiswa tersebut berasal dari 31 provinsi yang tersebar di Indonesia. 18 orang di antaranya berasal dari luar negeri (Lembaga Pengembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi Universitas Andalas).

Sebagai pendatang di suatu daerah, mahasiswa perantau harus tinggal di tempat yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya, baik rumah kost maupun rumah kontrakan ataupun asrama. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa perantau mengalami beberapa permasalahan. Mereka merasa bahwa hubungan sosial yang sedang dijalani tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan, sehingga merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang ada. Masalah ini disebut sebagai kesepian atau *loneliness* (Russell, Cutrona, Rose & Yurko, 1984). Nurlayli dan Hidayati (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa 40 dari 50 mahasiswa yang tinggal terpisah dari keluarga merasakan kesepian. Lee, Koeske, dan Sales (2004) juga menemukan bahwa mahasiswa perantau rentan mengalami masalah psikososial seperti sering merasa sendiri (*feel lonely*). Selain itu, Halim dan Dariyo (2016) juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang merantau merasakan kesepian.

Kesepian merupakan perasaan subjektif individu pada saat berada di dekat banyak orang, namun tetap merasa sendiri (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Russell, Cutrona, Rose, dan Yurko (1984) menyatakan bahwa kesepian merupakan persepsi subjektif seseorang mengenai kurangnya hubungan sosial yang ia jalani. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan perasaan subjektif yang tidak menyenangkan dan merasa sendiri, yang disebabkan oleh tidak tercapainya hubungan sosial yang

diinginkan, sehingga individu tidak merasakan kepuasan dari hubungan sosial yang sedang ia jalani dengan orang-orang di lingkungannya. Austin (1983) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi kesepian, yaitu:

1. *Intimate Others*, merupakan perasaan individu bahwa dirinya memiliki jarak dengan orang-orang terdekat atau merasa kehilangan orang-orang yang berarti dalam hidupnya.
2. *Social Others*, merupakan perasaan individu bahwa dirinya tidak memiliki jaringan sosial sehingga tidak ada orang yang dapat menjadi tempat baginya untuk menjalin hubungan sosial.
3. *Belonging and Affiliation*, individu merasa tidak ada hubungan yang dapat ia jalin dengan orang lain.

Munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa perantau dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya kelompok usia. Perasaan kesepian lebih rentan dialami oleh individu pada kelompok usia remaja (Ladd & Ettekal, 2013; *Mental Health Foundation*, 2010; Woodhouse, Dykas & Cassidy, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, dan Teppers (2014) menemukan bahwa mahasiswa pada usia remaja memiliki perasaan kesepian yang tinggi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kekosongan yang terjadi saat remaja meninggalkan hubungan yang begitu dekat dengan keluarga untuk membangun hubungan sosial dengan teman-temannya (Cosan, 2014). Perlman dan Peplau (1981) juga menyatakan bahwa usia remaja lebih rentan merasakan kesepian dibandingkan usia dewasa karena tingginya ekspektasi individu pada usia remaja, sedangkan individu pada usia dewasa mengetahui cara untuk bahagia.

Selain usia, kesepian juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Menurut Weiss, perempuan lebih merasakan kesepian dibanding laki-laki (dalam Cosan, 2014). Survey yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* (2010) juga menemukan bahwa hanya 33% dari subjek laki-laki yang merasakan kesepian, sedangkan subjek perempuan yang merasakan kesepian adalah sebanyak 41%. Namun

penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Septiningsih (2016) menemukan bahwa laki-laki lebih banyak menunjukkan perasaan kesepian dibanding perempuan. Hoza, Bukowski, dan Beery (2000) juga menemukan bahwa kesepian lebih besar dirasakan oleh laki-laki jika dibandingkan dengan perempuan.

Kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau dapat menimbulkan dampak negatif. Cosan (2014) menyatakan bahwa beberapa dampak negatif kesepian adalah mudah merasa bosan, merasa tidak diterima, sulit membangun komunikasi dengan orang-orang sekitar, menutup diri, dan tidak mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, kesepian juga dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti penyakit jantung dan menurunnya sistem kekebalan tubuh (Bernard, 2013). Kesepian bahkan dapat menimbulkan dorongan untuk bunuh diri (Perlman & Peplau, 1981). Hal ini tidak hanya merugikan diri pribadi mahasiswa perantau, tetapi juga dapat merugikan pihak kampus. Sebagai contoh, Saniskoro dan Akmal (2017) menemukan bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa perantau berpengaruh terhadap stres akademik. Jika mahasiswa perantau mengalami stres akademik, prestasinya juga akan terpengaruh, sehingga dapat menurunkan prestasi kampus.

Agar dampak-dampak tersebut dapat diminimalisir, beberapa usaha dapat dilakukan. Menurut Pond, Brey, dan DeWall (2011), mengurangi kesepian dapat dilakukan secara kognitif, emosi, dan perilaku. Mahasiswa perantau juga dapat mengurangi perasaan kesepian dengan cara menata emosi agar dapat memikirkan langkah yang harus dilakukan ke depannya serta mendapatkan intervensi kelompok dan mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar (Narang, 2014; Bernard, 2013). Namun, usaha-usaha tersebut tidak akan terlaksana jika belum memperhatikan diri sendiri (Sippola & Bukowski, 1999). Sehingga usaha pertama yang harus dilakukan adalah menyayangi diri sendiri dengan berbuat baik terhadap diri sendiri dan tidak membebani diri dengan pikiran-pikiran negatif terhadap suatu masalah

(Narang, 2014). Usaha inilah yang disebut dengan *self compassion*.

Neff (2011) menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan cara individu menghadapi dan memahami penderitaan yang ia alami sebagai hal yang positif dan juga dialami oleh orang lain, sehingga dapat mengatasinya dengan cara yang tepat. Terdapat tiga komponen *self compassion* menurut Neff (2011), yaitu *self kindness vs self-judgment*, *feeling of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. Mahasiswa perantau yang mampu berbuat baik terhadap diri sendiri (*self kindness*) akan memandang dirinya secara positif, sehingga tidak akan merasa sendiri di kehidupannya (Narang, 2014). Kemudian, berpikiran positif terhadap lingkungan bahwa orang lain juga merasakan hal yang sama dan mengalami masalah yang sama (*feeling of common humanity*) dapat mengurangi kesepian pada mahasiswa perantau (Pond, Brey & DeWall, 2011). Menurut Narang (2014), mahasiswa perantau yang mampu memahami situasi sulit yang sedang dihadapi secara obyektif (*mindfulness*) akan terbebas dari perasaan kesepian, karena mahasiswa perantau tersebut tidak memikirkan permasalahan secara berlebihan.

Beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan kesepian (Akin, 2010; Lyon, 2015; Hidayati, 2015). Namun masih terdapat ketidakkonsistenan pada hasil beberapa penelitian tersebut. Untuk itu, perlu dilakukan kembali penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan kesepian.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif korelasional.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau Universitas Andalas yang jumlahnya tidak dapat diketahui. Sehingga penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus  $n = 0,25 (Z_{\alpha/2} / \epsilon)^2$  (Riduwan, 2004). Dengan demikian, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa perantau Universitas Andalas dengan jumlah laki-laki dan perempuan masing-masing 50 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif Universitas Andalas, berasal dari luar Pulau Sumatra, berusia remaja (maksimal 22 tahun), tidak memiliki keluarga kandung di Kota Padang serta tidak tinggal bersama keluarga di Kota Padang.

### Alat Ukur Penelitian

#### a. Skala Kesepian

Skala kesepian yang digunakan merupakan adaptasi dari *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* (Russell, 1996). Pilihan respon diberikan dalam bentuk skala *Likert*. Untuk item *favorable*, pemberian skor dimulai dari 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), dan 4 (sering). Sedangkan untuk item *unfavorable*, skor dihitung secara berkebalikan. Hasil uji coba menunjukkan bahwa skala yang digunakan valid dan reliabel, dengan nilai koefisien  $\alpha=0,915$ .

#### b. Skala *Self Compassion*

Skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Neff Self-Compassion Scale* (Neff, 2003b). Skala ini disajikan dalam bentuk *rating scale* dengan lima rentang skor, mulai dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu). Untuk item pada komponen negatif (*self-judgement*,

*isolation*, dan *over-identification*), pemberian skor dilakukan sesuai urutan yang berkebalikan, yaitu dimulai dari 5 (hampir tidak pernah) hingga 1 (hampir selalu) (Neff, 2016; Neff, 2017). Skala ini terbukti valid dan reliabel dengan nilai koefisien  $\alpha=0,907$ .

### Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan inferensial. Karena data teruji normal dan linier, digunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antar-variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Umum Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 orang mahasiswa perantau Universitas Andalas dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi subjek penelitian berdasarkan tahun masuk kuliah

Tahun Masuk	Frekuensi	Persentase
2014	10	10%
2015	11	11%
2016	18	18%
2017	26	26%
2018	35	35%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa subjek yang masuk kuliah pada tahun 2018 merupakan subjek terbanyak, yaitu sebesar 35%

**Tabel 2.** Deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	50	50%
Perempuan	50	50%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa jumlah subjek dengan jenis kelamin laki-laki sama dengan perempuan.

**Tabel 3.** Deskripsi subjek penelitian berdasarkan provinsi asal

Provinsi	Frekuensi	Persentase
DKI Jakarta	33	33%
Jawa Barat	22	22%
Jawa Tengah	1	1%
Jawa Timur	2	2%
Banten	18	18%
Kal. Barat	1	1%
Kal. Selatan	1	1%
Kal. Timur	2	2%
Kal. Utara	1	1%
NTB	1	1%
Papua	15	15%
Papua Barat	3	3%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas terlihat bahwa subjek paling banyak berasal dari Provinsi DKI Jakarta, yaitu sebesar 33%.

### Hubungan *Self Compassion* dengan Kesepian

Hasil uji korelasi mengenai hubungan *self compassion* dengan kesepian dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	Sig.	Pearson Correlation	Ket.
<i>Self Compassion</i> - Kesepian	0,00	-0,538	Signifikan

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas ( $r=-0,538$ ;  $p=0,000$ ). Artinya, kemampuan untuk berbuat baik terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas dapat mengurangi kesepian yang dirasakan.

Akin (2010) dan Lyon (2015) juga menemukan bahwa subjek yang memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dapat meminimalisir kesepian yang dirasakan.

Pada teorinya, Narang (2014) serta Sippola dan Bukowski (1999) menyatakan bahwa individu yang mampu berbuat baik terhadap diri sendiri dan tidak membebani diri dengan pikiran negatif akan memandang dirinya secara positif, sehingga tidak akan merasa sendiri dalam hidupnya. Selain itu, agar terbebas dari perasaan kesepian, individu terlebih dahulu harus memperhatikan diri sendiri. Dengan demikian, mahasiswa perantau Universitas Andalas yang mampu memperhatikan dan menyayangi dirinya sendiri akan merasa puas dengan hubungan sosial yang mereka jalani.

Hubungan *self compassion* dengan kesepian pada penelitian ini tergolong sedang karena nilai koefisien korelasinya berada pada rentang 0,40 – 0,599. Artinya, kontribusi *self compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas tidak begitu tinggi dan tidak juga begitu rendah. Dengan demikian, *self compassion* saja tidak cukup untuk melindungi mahasiswa perantau dari perasaan kesepian.

Karena itu, perlu dipertimbangkan usaha-usaha lain yang dapat meminimalisir perasaan kesepian pada mahasiswa perantau, seperti menata pola pikir terhadap lingkungan sekitar sehingga merasa lebih nyaman ketika bersama dengan orang lain (Pond, Brey & DeWall, 2011), menata emosi agar dapat bertindak secara objektif (Narang, 2014), ataupun dengan cara mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar (Bernard, 2013). Secara metodologis, hal ini dapat disebabkan karena beberapa subjek tidak mengisi skala sesuai dengan apa yang mereka rasakan, karena adanya kecenderungan untuk menutup-nutupi perasaan kesepian yang dialami serta menampakkkan bahwa mereka mampu bertahan dari keadaan sulit yang dihadapi.

### Kategorisasi Kesepian dan *Self Compassion*

Berikut pengategorisasian kedua variabel penelitian diuraikan pada tabel 5 dan tabel 6:

**Tabel 5.** Kategorisasi kesepian

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi
Rendah	20 – 39,5	31
Sedang	40 – 59,5	57
Tinggi	60 – 80	12
<b>Total</b>		<b>100</b>

**Tabel 6.** Kategorisasi *self compassion*

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi
Rendah	26 – 60,5	3
Sedang	61 – 94,5	68
Tinggi	95 – 130	29
<b>Total</b>		<b>100</b>

Berdasarkan kategorisasi yang telah dilakukan, didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau Universitas Andalas merasakan kesepian pada kategori sedang (57%) dan memiliki *self compassion* juga pada kategori sedang (68%). Menurut Horowitz, French, dan Anderson (1982) serta Sønnderby dan Wagoner (2013), kesepian pada tingkat sedang berarti individu merasakan kesepian saat tidak berada di dekat orang-orang yang dipercaya. Ketika kehadiran orang-orang terdekat tidak ada, maka mahasiswa perantau Universitas Andalas merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang ada dan merasa sendiri walaupun secara fisik sedang bersama orang lain. Sedangkan kategori *self compassion* yang sedang menunjukkan bahwa individu mampu berbuat baik terhadap diri sendiri, namun belum sepenuhnya baik terhadap orang lain (Neff, 2003b). Saat mengalami suatu permasalahan, mahasiswa perantau Universitas Andalas dapat membentengi diri dari dampak negatif permasalahan tersebut serta fokus pada diri sendiri dalam menyelesaikannya. Mereka tidak begitu

memikirkan ataupun mengkritik lingkungan terhadap permasalahan yang terjadi.

Untuk mendukung hasil kategorisasi ini, perlu dilakukan perhitungan *mean* masing-masing dimensi kesepian dan komponen *self compassion* serta hubungan masing-masing komponen *self compassion* dengan kesepian.

**Tabel 7.** Deskripsi *mean* dimensi kesepian

Dimensi Kesepian	Mean
<i>Intimate others</i>	25,82
<i>Social others</i>	10,43
<i>Belonging and affiliation</i>	10,19

**Tabel 8.** Deskripsi *mean* komponen *self compassion*

Komponen <i>Self Compassion</i>	Mean
<i>Self-kindness vs self-judgement</i>	35,57
<i>Common humanity vs isolation</i>	25,79
<i>Mindfulness vs over-identification</i>	27,30

Untuk variabel kesepian, jumlah subjek yang paling sedikit berada pada kategori tinggi (12%). Hal ini dapat disebabkan karena faktor pengaruh kesepian yang menjadi perhatian hanya kelompok usia, sedangkan faktor lain seperti karakteristik personal, jenis kelamin, pengalaman masa kanak-kanak, dan status ekonomi (Cosan, 2014) tidak diperhatikan. Selain itu, subjek penelitian sebagian besar berada pada usia remaja akhir. Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1994), salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Sedangkan subjek penelitian ini merupakan mahasiswa perantau yang tinggal terpisah dari orang tua, sehingga kesempatan untuk memenuhi tugas perkembangan ini lebih besar.

Berlawanan dengan kesepian, persentase subjek yang memiliki *self compassion* terendah ada pada kategori rendah, yaitu 3%. Dari 100 orang mahasiswa perantau Universitas Andalas, hanya tiga orang yang mampu berbuat baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Neff (2003a) menyatakan bahwa *self*

*compassion* dipengaruhi oleh perlakuan yang diperoleh individu dari lingkungannya. Individu yang mendapat dukungan sosial akan memiliki *self compassion* yang lebih tinggi (Germer & Neff, 2013). Sedangkan subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa perantau Universitas Andalas yang memiliki paguyuban daerah asal masing-masing, sehingga dapat memberikan dukungan sosial bagi anggota kelompoknya.

Persentase terendah tersebut juga membuktikan bahwa *self compassion* memang berhubungan secara negatif dengan kesepian. Jika dilihat hubungan antara masing-masing komponen *self compassion* dengan kesepian, setiap komponen juga signifikan berhubungan secara negatif dengan kesepian dan tingkat hubungannya juga sedang.

**Tabel 9.** Hasil uji korelasi masing-masing komponen *self compassion* dengan kesepian

Variabel	Sig.	P	Ket.
<i>Self-kindness vs self-judgement</i> – Kesepian	0,0	-0,479	Signifikan
<i>Common humanity vs isolation</i> – Kesepian	0,0	-0,528	Signifikan
<i>Mindfulness vs over-identification</i> – Kesepian	0,0	-0,405	Signifikan

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa komponen *self compassion* yang paling tinggi nilai koefisien korelasinya dengan kesepian adalah *common humanity versus isolation* ( $r=-0,528$ ;  $p=0,000$ ). Sesuai dengan kondisi subjek yang memiliki paguyuban daerah asal masing-masing, mahasiswa perantau Universitas Andalas memiliki kelompok yang dapat menjadi tempat untuk saling berbagi (*sharing*). Melalui *sharing* tersebut, mahasiswa

perantau dapat mengetahui bahwa permasalahan yang terjadi juga dialami oleh anggota yang lain. Sehingga perasaan saling terhubung dan memiliki kesamaan akan muncul. Neff (2003a) menyatakan bahwa individu yang meyakini bahwa setiap permasalahan yang dihadapi dan setiap peristiwa yang dialami merupakan bagian kecil dari kejadian pada kelompok manusia yang lebih besar, sehingga akan merasa terhubung dan memiliki persamaan dengan orang lain. Dengan demikian, individu tersebut akan merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain sehingga tidak akan merasa sendiri di dalam keramaian.

Nilai koefisien korelasi tertinggi setelah *common humanity versus isolation* adalah hubungan antara *self-kindness versus self-judgement* dengan kesepian ( $r=-0,479$ ;  $p=0,000$ ). Narang (2014) yang menyatakan bahwa individu yang mampu berbuat baik dan berdamai terhadap diri sendiri serta mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan diri, akan memandang dirinya secara positif, sehingga tidak akan merasa sendiri dalam kehidupannya. Sehingga, semakin mampu mahasiswa perantau Universitas Andalas untuk berbuat baik dan menerima kekurangan serta kelebihan diri sendiri, maka kesepian yang dirasakan akan semakin berkurang.

Hasil perhitungan nilai *mean* untuk setiap komponen *self compassion* juga menemukan bahwa *self-kindness versus self-judgement* memiliki nilai *mean* paling tinggi, yaitu sebesar 35,57. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau Universitas Andalas lebih mampu dalam berbuat baik dan peduli pada diri sendiri serta menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Sedangkan untuk variabel kesepian, dimensi yang paling tinggi dirasakan oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas adalah *intimate others*, yaitu perasaan individu bahwa dirinya memiliki jarak dengan orang lain, sehingga cenderung merasa terisolasi atau dijauhi. Hal ini dapat disebabkan karena dimensi *intimate others* berasal dari internal individu (Austin, 1983) dan cara masing-masing individu dalam berpikir dan bertindak menjadi penentu terbesar

seseorang merasakan kesepian (Cosan, 2014).

Hubungan antara komponen *mindfulness versus over-identification* dengan kesepian memiliki nilai koefisien korelasi paling rendah ( $r=-0,405$ ;  $p=0,000$ ). Dengan demikian, kemampuan mahasiswa perantau Universitas Andalas dalam memahami permasalahan secara tepat dapat mengurangi kesepian yang dirasakan, namun tidak lebih baik daripada kemampuan dalam meyakini bahwa permasalahan yang dihadapi merupakan kejadian yang umum terjadi dan kemampuan untuk memandang diri secara positif. Narang (2014) menyatakan bahwa individu yang mampu memahami situasi sulit yang ia hadapi secara objektif dan tidak membesar-besarkan suatu permasalahan akan terbebas dari perasaan kesepian karena ia terbebas dari berbagai macam pikiran negatif terhadap lingkungan sosialnya.

### Perbedaan Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara mahasiswa perantau Universitas Andalas yang berjenis kelamin laki-laki dengan perempuan dalam merasakan kesepian, dilakukan analisis *Independent Sample T-Test*.

**Tabel 10.** Hasil analisis *Independent Sample T-Test*

Jenis Kelamin	Mean	Sig.
Laki-laki	46,30	0,903
Perempuan	46,58	

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas yang berjenis kelamin laki-laki dengan mahasiswa perantau Universitas Andalas yang berjenis kelamin perempuan ( $p=0,903$ ). Hutajulu (2008) juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kesepian ditinjau dari jenis kelamin.

Beberapa penelitian menemukan bahwa perempuan lebih rentan merasakan kesepian dibandingkan laki-laki, seperti

penelitian yang dilakukan oleh Galanaki (2004) dan Weiss (dalam Cosan, 2014) serta survey yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* (2010). Namun penelitian lain menemukan hasil yang berkebalikan, dimana laki-laki yang lebih rentan merasakan kesepian (Hoza, Bukowski & Beery, 2000; Durkheim dalam Cosan, 2014; Wardani & Septiningsih, 2016).

Dari ketidak-konsistenan hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa perasaan kesepian tidak dapat dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Renshaw dan Brown (1993) serta Bevinn (2011) menyatakan bahwa pengalaman pada masa kanak-kanak merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kesepian yang dirasakan seseorang, sehingga jenis kelamin tidak dapat dijadikan acuan dalam menjelaskan kesepian.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis dapat diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas. Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau, maka kesepian yang dirasakan mahasiswa perantau tersebut akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau, maka kesepian yang dirasakan akan semakin tinggi. Hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas berada pada taraf sedang. Artinya, kontribusi *self compassion* terhadap kesepian tidak begitu tinggi dan tidak juga begitu rendah.

*Self compassion* yang dimiliki dan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Komponen *self compassion* yang paling tinggi dimiliki oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas adalah *self-kindness versus self-judgment*. Sedangkan dimensi kesepian yang paling tinggi dirasakan adalah *intimate others*.



Komponen *self compassion* yang paling paling tinggi nilai koefisien korelasinya dengan kesepian adalah *common humanity versus isolation*. Berdasarkan jenis kelamin, tidak terdapat perbedaan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau universitas Andalas yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

### Saran

Penelitian ini menemukan bahwa *self compassion* berkorelasi pada taraf sedang dengan kesepian, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa *self compassion* bukanlah satu-satunya usaha yang dapat dilakukan untuk meminimalisir perasaan kesepian. Maka dari itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang usaha lain yang dapat mengurangi perasaan kesepian pada mahasiswa perantau, seperti usaha yang didasarkan pada kognitif, emosi, maupun perilaku.

Untuk mahasiswa, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam melindungi diri dari situasi yang sulit serta memahami situasi tersebut secara objektif. Selain itu, mahasiswa Universitas Andalas juga diharapkan untuk lebih terbuka dalam menerima dan menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, sehingga kesepian yang dirasakan dapat menurun. Bagi pihak kampus, diharapkan dapat membuat kebijakan ataupun kegiatan yang bertujuan untuk meminimalisir perasaan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas, seperti menambah kegiatan keakraban bagi mahasiswa baru. Selain itu, pihak kampus diharapkan memberikan perhatian yang lebih terhadap program *coaching* bagi mahasiswa perantau, serta memperluas cakupan program tersebut agar tidak hanya disediakan *coach* untuk mahasiswa yang berasal dari Papua.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702-718.
- Austin, B. A. (1983). Factorial structure of the UCLA loneliness scale. *Psychological Reports*, 53 (3), 883-889.
- Bernard, S. (2013). *Loneliness and social isolation among older people in north yorkshire*. Heslington: The Publications Office Social Policy Research Unit University of York.
- Bevinn, S. J. (2011). *Psychology of loneliness*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Cosan, D. (2014). An evaluation of loneliness. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 103-110.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude?. *International Journal of Behavioral Development*, 28 (5), 435-443.
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (8), 856-867.
- Goossens, L., Klimstra, T., Luyckx, K., Vanhalst, J. & Teppers, E. (2014). Reliability and validity of the Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8) with dutch-speaking adolescents in belgium. *Psychologica Belgica*, 54 (1), 5-18.
- Halim, C. F. & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4 (2), 170-181.
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3 (1), 154-164.
- Horowitz, L. M., French, R. D. S. & Anderson, C. A. (1982). The prototype of a lonely person. Dalam L. Peplau & D. Perlman (Eds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp183-205). New York: John Wiley & Sons.
- Hoza, B., Bukowski, B.M. & Beery, S. (2000). Assessing peer network and dyadic loneliness. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29 (1), 119-128.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.

- (Istiwidayanti & Soedjarwo, Terjemahan). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hutajulu, S.R.P. (2008). hubungan antara pengungkapan diri terhadap pasangan dengan kesepian pada individu yang menikah. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Ladd, G. W. & Ettekal I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 36, 1269-1282.
- Lee, J. S., Koeske, G. F. & Sales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28 (5), 399-414.
- Lyon, T. (2015). Self-compassion as a predictor of loneliness: The relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection. *Tesis*. Southeast U.S: Southeastern University.
- Mental Health Foundation. (2010). *The lonely society*. England: Jo Griffin.
- Narang, D. S. (2014). *Leaving loneliness: A workbook, building relationships with yourself and others*. Los Angeles: Stronger Relationships LLC.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85–102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223– 250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1–12.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7 (1), 264-274.
- Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the self-compassion scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified?. *Journal of Personality Assessment*, 99 (6), 596-607.
- Nurlayli, R. K. & Hidayati, D.S. (2014). Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (1), 21-35.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. Dalam K. Duck & R. Gihour (Eds), *Personal relationships in disorder* (pp31-56). London: Academic Press.
- Pond, R. S., Brey, J. J. & DeWall, C. N. (2011). Denying the need to belong: How social exclusion impairs human functioning and how people can protect against it. Dalam Sarah J. Bevinn, *Psychology of loneliness* (pp107-122). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Renshaw, P.D. & Brown, P.J. (1993). Loneliness in middle childhood: Concurrent and longitudinal predictors. *Child Development*, 64 (4), 1271-1284.
- Riduwan. (2004). *Metode dan teknik penyusunan tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (6), 1313-1321.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472-480.
- Saniskoro, B. S. R. & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4 (1), 95-106.
- Sippola, L.K. & Bukowski, W. M. (1999). Self, other, and loneliness from a developmental perspective. Dalam Ken J. Rotenberg & Shelley Hymel

- (Eds), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp280-295). New York: Cambridge University Press.
- Sønderby, L. C. & Wagoner, B. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3 (1), 1-29.
- Suharsaputra, U. (2015). *Manajemen pendidikan perguruan tinggi*. Bandung: Refika Aditama.
- Wardani, D. P. & Septiningsih, D. S. (2016). Kesenian pada *middle age* yang melajang. *Jurnal Psycho Idea*, 14 (2), 26-38.
- Woodhouse, S. S., Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2011). Loneliness and peer relations in adolescence. *Social Development*, 21 (2), 273-293.