

Hubungan Self-compassion dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau

Nadia Bilqisthi Nasution¹, Karjuniwati², Safrilsyah³

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh; Jl. Syekh Abdul Rauf Darussalam Banda Aceh, 23111,

Telp: +62-651-7557321

e-mail : nadiabilqisthi13@gmail.com¹ karjuniwati@ar-raniry.ac.id² [safrilsyah@ar-raniry.ac.id](mailto:sufrilsyah@ar-raniry.ac.id)³

ABSTRAK

Loneliness merupakan perasaan hilangnya kedekatan hubungan dengan orang lain, sebab perubahan yang signifikan dalam kehidupan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi *loneliness* adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self-compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan alat ukur skala *loneliness* yang diadaptasi-modifikasi dari teori dan aspek milik Russell dan skala *self-compassion* yang dimodifikasi dari Skala Welas Diri (SWD) yang telah diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto yang mengacu pada teori dan aspek milik Neff. Pengambilan sampel menggunakan *metode non-probability sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Jumlah sampel sebanyak 352 mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan $r = -0,876$ dengan $p = 0,000$ yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau.

Kata Kunci: *Loneliness, Mahasiswa, Merantau, Self-compassion*

Self-compassion with Loneliness in College Student who Migrate

ABSTRACT

Loneliness is a feeling of loss of close relationships with others, due to significant changes in social life. One of the factors that affect loneliness is self-compassion. This study aims to determine the relationship between Self-compassion with Loneliness in UIN Ar-Raniry Students who Migrate. This study uses a quantitative approach, with the loneliness scale measuring instrument adapted-modified from Russell's theory and aspects and the self-compassion scale modified from the Self-Compassion Scale (SWD) which has been adapted by Sugianto, Suwartono, and Sutanto which refers to Neff's theory and aspects. Sampling used non-probability sampling method with Purposive Sampling technique. The sample size was 352 UIN Ar-Raniry students who migrated. Hypothesis testing in this study used Pearson's product moment correlation. The results showed $r = -0.876$ with $p = 0.000$ which states that there is a very significant negative relationship between self-compassion and loneliness in UIN Ar-Raniry students who migrate.

Keywords: *College Student, Loneliness, Migrate, Self-compassion*

Pendahuluan

Individu pada masa dewasa awal, ketika tidak mampu membuat komitmen yang mendalam kepada orang lain (orang tersebut tidak memiliki kedekatan emosional dengan orang lain), maka mereka menjadi terisolasi, terpaku pada aktivitas dan pikirannya sendiri, dan cenderung lebih menyalahkan diri sendiri (Papalia, Old, & Feldman, 2011). Sebagai pendatang di suatu daerah, mahasiswa yang merantau harus tinggal di tempat yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya, baik rumah kos maupun rumah kontrakan ataupun asrama. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa yang merantau 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).

Kelompok usia yang lebih muda menunjukkan gejala *loneliness* dibandingkan usia lebih tua (Edison, 2020; Barreto, Victor, Hammond, Eccles, Richins, dan Qualter, 2021). Menurut Latifa, *Loneliness* juga muncul karena beberapa kondisi, salah satunya mengalami transisi kehidupan dan mengalami perpindahan (Resmadewi, 2019). Hal ini sejalan dengan kenyataan bahwa mahasiswa yang merantau mengalami keduanya, transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal dan pindah dari rumah tempat tinggalnya ke tempat baru untuk menempuh pendidikan yang lebih baik, hal ini dapat dikatakan sebagai merantau. Hasil penelitian oleh Inayati (2019), menunjukkan bahwa mahasiswa selama merantau mengalami *loneliness*.

Mahasiswa yang notabeneanya berada pada tahap dewasa awal, jika dilihat dari tahapan perkembangan sosialnya, sudah bisa menjalin hubungan interpersonal dan membangun komitmen dengan orang lain, sudah sepantasnya mahasiswa membangun hubungan yang hangat, erat dan dekat dengan teman perkuliahannya atau orang sekitarnya, tetapi berbeda dengan kenyataan yang ditemukan di lapangan, Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau merasakan *loneliness*, sehingga hal ini menjadi fenomena yang tidak sesuai dengan teori yang menyatakan

bahwa seharusnya mahasiswa sebagai dewasa awal sudah bisa mengatasi perasaan negatif yang ada, seperti *loneliness*.

Loneliness yang dirasakan subjek tersebut mempengaruhi diri subjek baik secara internal maupun eksternal. Menurut Priambodo dan Chozanah (2020), sebuah penelitian baru dari Universitas Sheffield Hallam, yang menyatakan siklus menyalahkan diri sendiri, harga diri rendah, dan disforia yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental, dan yang mengklaim bahwa orang yang *loneliness* sepanjang waktu berisiko mengalami depresi. Depresi dapat menyebabkan bunuh diri, yang merupakan penyebab kematian nomor dua pada usia 15 hingga 29 tahun (World Health Organization, 2021). Sehingga *loneliness* bukanlah masalah kecil yang bisa dibiarkan berlarut-larut, karena dapat berakibat fatal.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan untuk melihat hubungan dari *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa yang merantau, karena menurut Pratiwi, Dahlan, dan Damaianti (2019), akan lebih mudah bagi orang untuk menerima perbedaan budaya, terpisah dari orang tua, dan kehilangan teman lama jika mereka dapat menghargai diri sendiri dan berdamai dengan masalah mereka. Ini akan mencegah masalah ini menghalangi pertumbuhan pribadi mereka, yang menuntut mereka untuk dapat mengatasi masalah yang muncul ketika mengalami emosi negatif seperti perasaan *loneliness*. Pratiwi, Dahlan, dan Damaianti (2019) juga menjelaskan *self-compassion* dapat menerima dan membuat perasaan buruk, kemunduran, dan rasa sakit tampak sebagai pengalaman manusia yang normal. Langkah pertama dalam menaklukkan *loneliness* adalah dengan melatih *self-compassion*

Melalui beberapa penelitian, telah membuktikan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan *loneliness* (Akin, 2010; Dinda, 2018; Elfaza & Rizal, 2020). Selain itu, *self-compassion* membantu individu melawan kecenderungan mengkritik diri sendiri, serta membantu menangani emosi diri sendiri dengan tenang.

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji kembali penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lainnya dengan subjek dan lokasi yang berbeda dengan tujuan melihat apakah ada hubungan *Self-*

compassion dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau. Hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif (hubungan yang berlawanan arah) antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau.

Metodologi Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, adapun metode penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi yang diambil merupakan Mahasiswa Sarjana (S-1) Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dengan jumlah 21.331 mahasiswa (Pusat Informasi dan Pangkalan Data UIN Ar-Raniry, 2021).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *self-compassion* disusun dengan cara memodifikasi skala yang telah diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) yang diberi nama Skala Welas Diri (SWD) yang mengacu pada teori dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003a; 2003b). Skala *loneliness* disusun dengan mengadaptasi dan modifikasi berdasarkan acuan dari teori dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996).

Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu uji normalitas sebaran dan uji linieritas. Lalu, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson, karena kedua variabel penelitian berdistribusi normal dan linear yang mana dalam rangka menguji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu bahwa *self-compassion* berkorelasi terhadap *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan komputer program SPSS *version 26.0 for windows*.

Hasil

Penelitian ini dilakukan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, dengan menggunakan jumlah sampel sebanyak 21.331 Mahasiswa S-1 UIN Ar-Raniry Tahun 2021.

Tabel. 1 Deskripsi data penelitian Skala *Self-compassion*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self-compassion</i>	112	28	70	14	112	36	75.81	19.288

Berdasarkan Tabel.1 diatas, maka analisis deskriptif secara empirik *self-compassion* menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 36 dan jawaban maksimal 112, dengan nilai rata-rata (*mean*) 75,81 dan standar deviasi 19,288. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (*ordinal*).

Tabel. 2 Kategorisasi *Self-compassion*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 56.5$	96	27.3%
Sedang	$56.5 \leq X < 95$	191	54.3%
Tinggi	$95 \leq X$	65	18.5%
Jumlah		352	100 %

Berdasarkan Tabel. 2 diatas, maka hasil kategorisasi *self-compassion* pada subjek penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 96 (27,3%) mahasiswa memiliki *self-compassion* yang rendah, 191 (54,3%) mahasiswa memiliki *self-compassion* yang sedang dan 65 (18,5%) mahasiswa memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Tabel. 3 Deskripsi data penelitian Skala *Loneliness*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Loneliness</i>	140	35	87.5	17.5	126	50	86.42	21.556

Berdasarkan Tabel. 3 diatas, maka analisis deskriptif secara empirik *loneliness* menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 50 dan jawaban maksimal 126, dengan nilai rata-rata (*mean*) 86,42 dan standar deviasi 21,556. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal).

Tabel 4. Kategorisasi *Loneliness*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < 64.9$	68	19.3%
Sedang	$64.9 \leq X < 108$	199	55.5%
Tinggi	$108 \leq X$	85	24.1%
	Jumlah	352	100 %

Berdasarkan Tabel. 4 diatas, maka hasil kategorisasi *loneliness* pada subjek penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 68 (19.3%) mahasiswa memiliki *loneliness* yang rendah, 199 (55.5%) memiliki *loneliness* yang sedang dan 85 (24.1%) mahasiswa memiliki *loneliness* yang tinggi.

Hasil uji normalitas sebaran dari kedua variabel (*self-compassion & loneliness*) diperoleh nilai pada variabel *self-compassion*, nilai statistik *skewness* = -0,228 dan nilai *kurtosis* = -1,370 dapat dikatakan berdistribusi normal. Pada variabel *loneliness* dengan nilai statistik *skewness* = 0,90 dan nilai *kurtosis* = -1,387 dapat dikatakan berdistribusi normal. Hal ini berdasarkan pada ketentuan atau syarat dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai statistik *skewness-kurtosis* berada pada nilai -1.96 sampai dengan +1,96 atau yang dibulatkan menjadi -2 sampai dengan +2. Sehingga dikatakanlah data berdistribusi normal (Field, 2018). Sedangkan hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel diperoleh *F Linearity* = 1385,073 dan $\rho = 0,000$ ($\rho > 0,05$). Hal ini berarti kedua

skala memiliki hubungan yang linier antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) = -0.876 dengan signifikansi (p)= 0,000. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*. Dengan begitu, dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, sebaliknya semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Artinya, dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) disimpulkanlah bahwa hipotesis penelitian diterima. Hasil analisis pada penelitian ini juga menunjukkan sumbangan efektif dari kedua variabel yang dapat dilihat dari analisis *Measure of Association*. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa r squared (r^2) = 0,768 yang artinya terdapat 76,8% pengaruh *self-compassion* secara relatif terhadap *loneliness*, sementara sisanya 23,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Setelah dilakukan uji korelasi dengan *product moment* dari Pearson, maka diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0,876 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*. Dengan begitu, dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Putri (2020) yaitu, terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa, yang artinya tinggi rendahnya *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa akan mempengaruhi tinggi rendahnya *loneliness* yang dirasakan mahasiswa.

Berdasarkan hasil korelasi diatas, dapat dilihat bahwa kedua variabel, yaitu *self-compassion* dan *loneliness* merupakan dua hal yang saling berhubungan. Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian, seperti Lyon (2015) menjelaskan mengenai *self-compassion* sebagai prediktor dari *loneliness* dan menemukan fakta bahwa *self-compassion* dapat mengatasi perasaan *loneliness* yang dialami seseorang. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan dapat memahami, menerima, dan tidak menyalahkan diri sendiri terhadap keadaan dan situasi yang ia alami saat ini, salah satunya situasi yang membuatnya harus pergi dari tempat tinggalnya dan berpisah dengan keluarga dan orang terdekatnya demi menempuh pendidikan yang lebih baik, seperti merantau. Sebagaimana dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebanyak 76,8% terhadap *loneliness* Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau sementara 23,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Pada teorinya mahasiswa yang mengalami *loneliness*, dikarenakan banyak menghadapi dan memikirkan perasaan-perasaan negatif yang muncul, maka dari itu *self-compassion* memiliki tiga aspek oleh Neff (2003a; 2003b) yang dapat menurunkan *loneliness* yang dirasakan seseorang jika dapat memilikinya. Pertama, ada aspek *self-kindness*, mahasiswa yang dapat menerima dan mampu menjelaskan tentang dirinya sendiri, serta dapat menunjukkan sikap yang hangat, penuh dukungan, dan penuh kelembutan pada diri sendiri akan mengurangi potensi meningkatnya *loneliness*.

Kedua, ada aspek *common humanity*, yaitu mahasiswa yang mampu melihat kesulitan, kegagalan dan penderitaan yang ia alami sebagai bagian dari hidup manusia dan wajar adanya merupakan sesuatu yang dapat membuat mahasiswa tidak berlarut dengan hal negatif. Ketiga, aspek *mindfulness*, yaitu mahasiswa yang mampu memandang kenyataan secara jelas, mau menerima dan mampu menghadapinya walaupun sulit tanpa menghakimi diri sendiri merupakan kemampuan yang sangat diperlukan oleh mahasiswa. Demikianlah besarnya pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* yang dirasakan mahasiswa. Apalagi saat mereka sedang berada di perantauan, makin banyak stressor yang meningkatkan perasaan dan pikiran negatif, maka semakin harus mahasiswa

memiliki *self-compassion* yang tinggi, untuk menghindari rasa *loneliness* yang mereka rasakan, karena *self-compassion* merupakan sumber yang sangat penting dari kebahagiaan individu (Neff & Germer, 2018).

Martin dan Osbon (2008) menjelaskan faktor *loneliness* salah satunya adalah faktor psikologis, yaitu munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut dan mengasihani diri sendiri (*self-pity*). Mengasihani diri sendiri cenderung membesar-besarkan tingkat penderitaan pribadi. Di sisi lain, *self-compassion* memungkinkan seseorang untuk melihat penderitaan lebih objektif (Neff, 2003a). Maka dari itu, *self-compassion* penting untuk ditanamkan pada diri mahasiswa, karena Lyon (2015) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat mempertahankan kesadaran yang seimbang dari keadaan emosional seseorang dengan menghadapi pikiran dan perasaan negatif secara realistis tanpa berlebihan atau mengasihani diri sendiri.

Lalu, faktor lainnya adalah faktor situasional. Pada penelitian ini, situasi yang terjadi adalah mahasiswa yang sedang merantau. Faktor situasional ini yaitu mengenai situasi kehidupan yang sedang dialami seseorang, seperti perpisahan. Menurut Latifa (Resmadewi, 2019) salah satu kondisi yang dapat membuat individu merasa *loneliness* adalah transisi kehidupan dan perpisahan, yang mana saat seseorang mengalami fase baru dalam hidupnya maka semakin tinggi potensi seseorang mengalami *loneliness*, begitu juga jika seseorang mengalami perpisahan. Perpisahan berarti pergi dan berpisah dengan orang, tempat, dan suasana yang sudah biasa kita jumpai, sehingga menyebabkan perasaan *loneliness* pada diri.

Adapun hasil analisis kategorisasi secara deskriptif pada variabel *self-compassion* menunjukkan bahwa Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 191 mahasiswa (54,3%) dan kategori rendah yaitu 96 (27,3%), sedangkan kategori tinggi yaitu berjumlah 65 (18,5%). Artinya, dari jumlah 352 data responden, mayoritas mahasiswa lebih dari 50% memiliki tingkat *self-compassion* pada taraf sedang menuju rendah. Sehingga, dapat dikatakan Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau memiliki tingkat *self-compassion* yang cenderung sedang menuju rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Marisa dan Afriyeni (2019) yang menunjukkan bahwa *self-*

compassion berada pada taraf sedang sebesar 68%. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang sedang bahkan menuju rendah, ada baiknya untuk melakukan peningkatan, dikarenakan masih memiliki kecenderungan untuk *self-pity* ataupun menampung emosi negatif lebih sering, seperti *loneliness*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rasyid, Saputri, Larasati, & Tanjung (2018) menunjukkan bagaimana cara meningkatkan *self-compassion* melalui metode *mirror talk* yang bertujuan agar mampu mengontrol emosi negatif dan merubah cara seseorang melihat permasalahan.

Begitupula untuk variabel *loneliness*, mayoritas Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau mengalami dan merasakan *loneliness* berada pada taraf sedang sebanyak 199 mahasiswa (55.5%) dan diikuti pada kategori tinggi sebanyak 85 mahasiswa (24.1%) dan pada kategori rendah sebanyak 68 mahasiswa (19,3%). Artinya, dapat dikatakan Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau mengalami dan merasakan *loneliness* pada taraf sedang menuju tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Artiningsih dan Savira (2021) pada 330 responden dewasa awal, yang memiliki hasil penelitian *loneliness* berada pada taraf sedang menuju tinggi dengan persentase sedang sebesar 71%.

Dapat disimpulkan bahwa hasil interval penelitian data dari kedua variabel terbanyak di kategori sedang, *self-compassion* mempengaruhi *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau, sehingga dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang merantau memiliki *self-compassion* yang baik, maka akan menurunkan *loneliness* yang dirasakan. Namun jika mengabaikan taraf sedang yang umum adanya, dapat dilihat dari tingkat tinggi-rendahnya, Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau memiliki *self-compassion* yang rendah dan *loneliness* yang tinggi. Maka dari itu, Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau memiliki kemampuan yang rendah dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri, juga dalam memahami bahwa segala masalah merupakan bagian dari pengalaman hidup, sebagaimana Neff (2011) menjelaskan mengenai *self-compassion*. Pengaruh *self-compassion* yang rendah menyebabkan *loneliness* menjadi tinggi. Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau memiliki kecenderungan untuk *loneliness*, walaupun masih dalam taraf sedang, tetapi menuju ke taraf tinggi.

Hal ini bisa dikarenakan faktor merantau dimana sesuai dengan teori yang peneliti gunakan, individu yang mengalami situasi dimana perpisahan atau transisi kehidupan terjadi dapat menjadi alasan meningkatnya *loneliness*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*. Dengan begitu, dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *loneliness* pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Saran

Peneliti menyarankan agar mahasiswa terkhusus yang sedang merantau untuk mempertahankan dan meningkatkan *self-compassion* diri mereka dan peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk bisa memperluas penelitian mengenai *loneliness* maupun *self-compassion* dengan variabel-variabel terkait lainnya, serta untuk pihak universitas untuk menyediakan fasilitas seputar konseling kepada mahasiswa dan mengadakan seminar/workshop/event seputar *self-compassion* agar mahasiswa dapat mengetahui dan belajar untuk meningkatkan *self-compassion* mereka menjadi lebih baik lagi agar dapat menurunkan kecenderungan *loneliness* yang mahasiswa rasakan.

Referensi

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2, 702-718.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 169(110066), 1-6.

- Dinda, M. (2018). Hubungan Antara Self Compassion dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau Universitas Andalas. *Doctoral dissertation*. Universitas Andalas.
- Edison, L. (2020). *Loneliness atau Kesepian, Salah Satu Masalah Kesehatan Terkini*. Retrieved November 16, 2021, from kumparan.com: <https://kumparan.com/lampu-edison/loneliness-atau-kesepian-salah-satu-masalah-kesehatan-terkini-1ukhsJJvXcC/full>
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using SPSS* (5 ed.). London: SAGE Publications, Inc.
- Inayati, W. N. (2019). Kesepian Sosial Pada Mahasiswa Perantau Di Kota Surakarta. *Doctoral dissertation*, 1-13.
- Intana, R. N. (2020). *Waspada, Ini Dampak Buruk Kesepian Bagi Kesehatan Tubuh*. Retrieved April 22, 2021, from solopos.com: <https://www.solopos.com/waspada-ini-dampak-buruk-kesepian-bagi-kesehatan-tubuh-1091085>
- Lyon, T. A. (2015). Self-Compassion as a Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection. *Selected Honors Theses*, 37.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 1-11.
- Martin, & Osborn, J. G. (2008). *Psychology Adjustment and Everyday Living*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Journal of Self and Identity* 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-compassion. *Journal of Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Journal of Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook a Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: The Guilford Press.
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2021). *Jumlah Mahasiswa di Indonesia*. Retrieved November 03, 2021, from <https://pddikti.kemdikbud.go.id/mahasiswa>
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan) Bagian V s/d IX*. (A. K. Anwar, Trans.) Jakarta: Prenada Media Group.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97.
- Priambodo, A. R., & Chozanah, R. (2020). *Studi: Kesepian Dapat Sebabkan Depresi Yang Berujung Pemikiran Bunuh Diri!* Retrieved November 03, 2021, from [Suara.com](https://suara.com).

- <https://www.suara.com/health/2020/06/15/194542/studi-kesepian-dapat-sebabkan-depresi-yang-berujung-pemikiran-bunuh-diri?page=al>
- Pusat Informasi dan Pangkalan Data UIN Ar-Raniry. (2021). *Jumlah Populasi Mahasiswa Program S-1 UIN Ar-Raniry*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Putri, Q. A. (2020). Hubungan Self-Compassion dan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rasyid, M., Saputri, S. A., Larasati, L. D., & Tanjung, A. A. (2018). Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self-Compassion. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(1), 22-31.
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122-135.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- 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.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. doi:10.24854/jpu02020-337
- World Health Organization. (2021). *Adolescent Mental Health*. Retrieved November 03, 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>