

Interaksi *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat *Loneliness* pada Mahasiswa Perantauan di Surabaya

Meicha Lady Rosstiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Yanto Prasetyo

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: meichaladyross@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-compassion and social support and loneliness in regional students in Surabaya. This research is a type of quantitative research using a correlational quantitative method. The respondents in this study were 104 students from the Faculty of Psychology, University of Surabaya, August 17, 1945. The results of multiple regression analysis showed that the relationship between self-compassion and social support simultaneously with loneliness obtained a value of $F = 71,144$ with a significance of $0.000 < 0.05$ which means that there was a significant negative relationship between self-compassion and social support and loneliness in regional students in Surabaya. The results of the partial test on the self compassion variable obtained a value of ($\beta = -0.526$; $t = -8.155$) with a significance of $0.001 < 0.05$ which means that there is a significant negative relationship between self-compassion and loneliness so that the higher the loneliness behavior then the lower the self-compassion they have. Meanwhile, the results of the partial test on the social support variable obtained a value of ($\beta = -0.499$; $t = -7.737$) with a significance of $0.001 < 0.05$ which means that there is a significant negative relationship between social support and loneliness so that the higher the loneliness behavior, the lower the social support owned.

Keywords: *Self Compassion, Social Support and Loneliness*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self compassion* dan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di surabaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Responden dalam penelitian ini berjumlah 104 mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas 17 agustus 1945 surabaya. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa hubungan antara *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan dengan *loneliness* memperoleh nilai $F = 71.144$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di surabaya. Hasil uji parsial pada variabel *self compassion* memperoleh nilai ($\beta = -0,526$; $t = -8,155$) dengan signifikansi $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *loneliness* sehingga semakin tinggi perilaku *loneliness*, maka semakin rendah *self compassion* yang dimiliki. Sedangkan hasil uji parsial pada variabel dukungan sosial memperoleh nilai ($\beta = -0,499$; $t = -7,737$) dengan signifikansi $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *loneliness* sehingga semakin tinggi perilaku *loneliness*, maka semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki.

Kata kunci : *Self Compassion, Dukungan Sosial dan Loneliness*

Pendahuluan

Pendidikan ialah tonggak penting untuk membuat individu dan masyarakat berkembang. Pendidikan adalah salah satu jalan awal seseorang dalam mencapai sukses yang mereka inginkan. Kini perguruan tinggi menjadi tujuan dari banyak lulusan SMA baik mereka yang berasal dari daerah tempat perguruan tinggi berada maupun mereka yang berasal dari luar daerah yang disebabkan universitas di Indonesia didominasi pulau Jawa (Rufaida & Kustanti, 2018). Oleh karena itu banyak dari masyarakat khususnya di Indonesia yang rela pergi meninggalkan kampung halaman untuk mengenyam pendidikan di perantauan. Hal ini dilakukan oleh banyak orang tidak lain karena ingin mewujudkan mimpi serta ambisi mereka melalui pendidikan setinggi-tingginya. Kegiatan ini biasanya disebut dengan mahasiswa perantau yaitu individu yang sedang berada di jenjang perguruan tinggi di luar daerah asalnya (Mochtar (2013). Selama berkuliah, mahasiswa dapat bertemu dengan banyak mahasiswa lain yang sedang melanjutkan pendidikan tinggi dari luar daerahnya dimana kondisi ini diartikan sebagai "mahasiswa rantau" (Halim & Dariyo, 2016).

BPS Jatim mencatat, jumlah pelajar perguruan tinggi di Indonesia sebanyak 889.761 orang pada 2022. Jumlah tersebut naik 3,04% dari tahun sebelumnya sebanyak 863.499 mahasiswa. Kemudian, Surabaya menjadi salah satu kota tujuan terbanyak mahasiswa untuk merantau dikarenakan perguruan tinggi yang ada di kota ini sebanyak 6 PTN dan 72 PTS dengan 78% adalah Perguruan Tinggi dengan akreditasi A (Kemendikbud, 2019). Untuk dapat menempuh pendidikan tinggi yang diinginkan tersebut, banyak mahasiswa perlu untuk merantau dan jauh dari orang tua di tempat asal mereka dan berada jauh dari rumah. Hal ini merupakan fenomena yang biasa terjadi setiap tahunnya. Dengan persiapan dan pertimbangan yang matang ini bisa menjadi suatu aktifitas yang mampu memberikan dampak baik pada keberlangsungan pendidikan yang ditempuh mahasiswa. Tetapi saat memilih untuk menempuh pendidikan diluar pulau tidak semua mahasiswa perantau memiliki persiapan matang.

Zhang dkk.,(2012) menyampaikan jika tugas paling utama dari perkembangan psikologis mahasiswa adalah mendapatkan kedekatan yang mendalam, tetapi tidak semua dipenuhi mahasiswa.

Datangnya mahasiswa dari luar daerah kewilayah yang baru sebagai seorang mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan diperguruan tinggi biasanya akan memunculkan permasalahan-permasalahan baru (Fitria dkk., 2019) masalah ini muncul disebabkan karena mahasiswa rantau perlu beradaptasi. Hal ini bisa terjadi selain akibat dari berpisah tempat tinggal dengan orang tua, mahasiswa rantau biasanya mengalami kesulitan karena penyesuaian diri pada kehidupan perkuliahan yang jelas berbeda dengan SMA, kedisiplinan maupun hubungan mahasiswa dengan dosen. Ada juga perbedaan hubungan sosial, dinamika ekonomi dan penyesuaian dengan jurusan yang diambil. Data statistik mahasiswa stres Indonesia meningkat 55,1% selama pembelajaran jarak jauh, (Fauziyyah dkk.,2021). Mahasiswa yang sedang merantau dituntut untuk mampu menyesuaikan dirinya pada lingkungan yang baru sehingga mahasiswa rantau yang memiliki perasaan tidak puas dengan

hubungan sosialnya akan muncul perasaan kesepian (Russel, Cutrona, Rose & Yurko, 1984).

Menurut Russell (1980), perasaan subjektif pada individu muncul karena mereka tidak memiliki keamatan hubungan. Mahasiswa yang melanjutkan pendidikan tinggi di luar pulau harus pergi dan pindah tempat tinggal di lokasi yang jauh dari tempatnya berasal agar lebih dekat dengan kampus. Dengan ini mahasiswa yang merantau perlu tinggal jauh dari orang tua dan membuat mereka harus dapat menjalankan hidup sendiri. Hammond (2018) menyampaikan bahwa orang yang lebih muda akan lebih sering muncul perasaan kesepian akibat dari mereka yang kurang berpengalaman dalam mengelola emosinya. Berdasarkan data juga tertulis bahwa , sejumlah 11,7% siswa dengan loneliness rendah, 75,33% dengan loneliness sedang, dan 13,67% dengan loneliness tinggi. (Ummah & Murdiana, 2024).

Russell (1996) juga menyampaikan bahwa individu yang merasakan kesepian ini akan ditandai dengan perasaan sedih, perasaan tertekan, tidak memiliki semangat dan merasa dirinya tidak berharga. Sehingga menjadikan individu mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan orang di lingkungan sekitarnya dalam membangun hubungan sosial. Ada tiga aspek yang bisa membuat seseorang mengalami kesepian menurut Russell (1996) yaitu *Personality* atau kepribadian ketika seseorang merasa kesepian sebagai akibat dari sifatnya atau pola emosi kesepian yang lebih konstan yang berubah dalam kondisi tertentu. *Social desirability*, *Depression* karena adanya gangguan dari apa yang seseorang rasakan seperti perasaan sedih, depresi, kurang semangat, merasa tidak dihargai dan hanya terfokus pada kegagalan individu.

Menurut penelitian oleh Aboalshamat dkk. (2018), 23,3% siswa telah mencoba bunuh diri, 33,7% pernah memiliki pikiran bunuh diri di beberapa titik dalam hidup mereka, dan 33,4% pernah memiliki pikiran bunuh diri dalam 12 bulan terakhir. Menurut Gunarsa (dalam Astutik, 2019), kesepian adalah sebuah perasaan yang muncul saat seseorang merasa sepi, muncul perasaan kurang nyaman akibat ada sebuah perubahan dalam kehidupan sosial. Dalam keadaan ini individu akan memiliki kecenderungan untuk menarik dirinya dari lingkungan sekitar dan sosial, dimana akan memunculkan perasaan tak berdaya, menurunnya rasa percaya diri pada diri sendiri dan ketergantungan.

Kesepian tidak akan terwujud jika orang dewasa awal memiliki tujuan untuk dirinya sendiri, menerima dan mencintai dirinya sendiri, dan tidak menghakimi dirinya sendiri. Penderitaan akan terwujud sebagai stres, kejengkelan, dan kritik diri jika kebenaran negatif disangkal. Orang akan menghasilkan perasaan menyenangkan dari kebaikan dan kepedulian ketika kenyataan negatif diterima dengan kebaikan, yang membantu dalam pemecahan masalah.

Self-compassion adalah mendukung dan merawat diri sendiri di saat-saat menyakitkan, gagal, dan tidak sempurna. Untuk mengatur emosi yang menyenangkan dalam bentuk kebaikan dan koneksi, *self-compassion* berfungsi sebagai teknik adaptasi (Akin, 2010). Menurut sebuah penelitian oleh Saskia (2022), perasaan kesepian dan dukungan teman sebaya siswa berkorelasi secara signifikan. Sementara itu, penelitian ini akan meneliti bagaimana kesepian dan dukungan sosial

berhubungan dengan *self-compassion*. Dijelaskan dalam sebuah penelitian oleh Firdausi & Deslinda (2023) bahwa kesepian dan *self-compassion* memiliki hubungan yang kuat dan tidak menguntungkan. Hal ini menunjukkan bahwa nilai kesepian menurun seiring dengan peningkatan nilai *self-compassion*, dan sebaliknya. Penelitian Firdausi & Deslinda hanya menggunakan variabel *self-compassion*, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel dukungan sosial dan *self-compassion*.

Kesepian pada individu dapat terjadi dalam rentan usia yang berbeda-beda, tidak terkecuali muncul pada yang sedang menjalankan pendidikan tinggi di suatu universitas. Menurut sebuah studi kesehatan mental yang dilakukan terhadap masyarakat Indonesia pada bulan Mei–Juni 2021, 98% responden melaporkan merasa kesepian dalam beberapa bulan terakhir. (Tashandra, 2021). Menurut (Sears & Freedman, 1985) menyebutkan jika individu yang kesepian memerlukan bantuan individu lain untuk berkomunikasi sehingga individu yang kesepian dapat menjalin komunikasi yang baik dan mendapatkan dukungan sosial dari individu lain yang dipercaya mampu menyanggah tersebut.

Dukungan sosial didefinisikan oleh Zimet et al. (1988) sebagai kesan individu tentang pemeliharaan kesehatan atau pemulihan dari penyakit yang diperoleh dari orang terdekatnya, seperti keluarga, teman, dan orang-orang yang mereka anggap istimewa. Menurut (Sasmita & Rustika, 2015) teman sebaya merupakan salah satu sumber dari dukungan emosional yang paling penting sepanjang masa transisi seorang remaja. Mahasiswa yang sedang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi dan mendapatkan dukungan sosial dalam memulai kehidupannya di lingkungan yang baru akan membuat mahasiswa tersebut terhindar dari perasaan kesepian. Moore (Rambe, 2010) menyampaikan bahwa jika tidak ada dukungan sosial pada kehidupan seseorang akan mengakibatkan munculnya perasaan kesepian pada seseorang.

Mahasiswa rantau yang mempunyai *self compassion* dan dukungan sosial yang baik maka dia akan merasa bahwa kondisinya saat ini yang tinggal jauh dari keluarga dijalani oleh remaja lain juga sehingga tidak merasa kesepian. Ketika mahasiswa rantau memiliki dukungan sosial yang baik maka mahasiswa rantau akan memiliki lingkungan yang saling mendukung satu sama lain sehingga dapat mengurangi tingkat kesepian. Menurut sebuah penelitian oleh Gondokusumo (2023), perasaan kesepian dan dukungan sosial berkorelasi negatif secara signifikan. Sementara itu, penelitian ini akan meneliti bagaimana kesepian dan dukungan sosial berhubungan dengan *self-compassion*. Dijelaskan dalam sebuah penelitian oleh Mila (2024) bahwa kesepian dan *self-compassion* memiliki hubungan yang kuat dan tidak menguntungkan. Penelitian Mila (2024) hanya menggunakan variabel *self-compassion*, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel dukungan sosial dan *self-compassion*. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberkan informasi tentang hubungan antara kesepian dengan dukungan sosial dan *self-compassion*.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional untuk mengetahui hubungan tiga variabel yaitu *self compassion* dan dukungan sosial

dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di surabaya. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel *self compassion* dan dukungan sosial yang menjadi variabel bebas (independen) dan variabel *loneliness* sebagai variabel terikat (dependen). Penelitian ini menggunakan mahasiswa Angkatan 2021 dan 2022 sebagai populasi penelitian dengan menggunakan seluruh populasi sebagai partisipan penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel atau partisipan penelitian ini sebanyak 104 mahasiswa.

Hasil

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi Regresi. Dasar penggunaan teknik ini adalah uji normalitas suatu distribusi data yang merupakan distribusi normal, dan uji linieritas dengan menggunakan hasil linier. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-smirnov, uji linieritas menggunakan Deviation from Linearity. Uji Multikolinieritas dan uji Heteroskedastisitas

Hasil uji normalitas sebaran variabel *Self compassion* dan dukunagn sosial denan *loneliness* yang telah dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov- Smirnov* memperoleh nilai signifikasi $p = 0,200$, artinya $p > 0,05$, sehingga variabel *Self compassion* dan dukungan sosial dengan *loneliness* dapat memenuhi syarat uji asumsi normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Sig. | Keterangan |
|--|-------|------------|
| <i>Self compassion</i> dan dukungan sosial denan <i>loneliness</i> | 0,200 | Normal |

Sumber: *Output Statistic SPSS 27.0 For Windows*

Hasil uji linearitas hubungan antara variabel *Self compassion* dengan *Loneliness* diperoleh signifikansi sebesar 0,410 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel *Self compassion* dengan *Loneliness* bersifat linear. Adapun hasil uji linearitas hubungan antara variabel Dukungan sosial dengan *Loneliness* diperoleh signifikansi sebesar 0,341 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel dukungan sosial dengan *Loneliness* bersifat linear.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

| Variabel | F | Sig. | Ket |
|-------------------------------------|--------|-------|--------|
| <i>Self compassion - Loneliness</i> | 54,161 | 0,410 | Linier |
| Dukungan sosial - <i>Loneliness</i> | 55,428 | 0,341 | Linier |

Sumber: *Output Statistic SPSS 27.0 For Windows*

Hasil uji multikolinieritas antara variabel *Self compassion* dan dukungan sosial memperoleh nilai tolerance $0,987 > 0,10$ dan nilai VIF $1,013 < 10,0$ yang artinya tidak

terjadi multikolinieritas pada variabel bebas yaitu *Self compassion* dan dukungan sosial.

Tabel 1. Hasil Uji Multikolinieritas

| Variabel | Tolerance | VIF | Keterangan |
|------------------------|-----------|-------|---------------------------------|
| <i>Self compassion</i> | 0, 987 | 1,013 | Tidak terjadi multikolinieritas |
| Dukungan sosial | 0,987 | 1,013 | Tidak terjadi multikolinieritas |

Sumber: *Output Statistic SPSS 27.0 For Windows*

Hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel *self compassion* memiliki nilai signifikansi heteroskedastisitas sebesar $0,080 > 0,05$ yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel *self compassion* dan diperoleh hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel dukungan sosial $0,334 > 0,05$ yang berarti pada variabel dukungan sosial tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas

| Variabel | Sig. | Keterangan | Kesimpulan |
|------------------------|--------|------------|-----------------------------------|
| <i>Self compassion</i> | 0, 080 | $>0,05$ | Tidak terjadi heteroskedastisitas |
| Dukungan sosial | 0,334 | $>0,05$ | Tidak terjadi heteroskedastisitas |

Sumber: *Output Statistic SPSS 27.0 For Windows*

Penelitian ini dapat menganalisis hipotesis pertama yang diajukan, karena terdapat uji prasyarat yang terpenuhi sehingga dalam penelitian ini dapat menggunakan analisis regresi ganda untuk mengetahui hipotesis pertama. Hasil yang diperoleh dari analisis regresi ganda menunjukkan korelasi 0.585 pada taraf signifikansi 0.00 sehingga antara *Self Compassion* dan Dukungan sosial dengan *Loneliness* mempunyai hubungan yang negatif dan signifikan. Semakin negatif atau semakin rendah *Self Compassion* dan Dukungan sosial, maka semakin tinggi *Loneliness*.

Korelasi antara *Self Compassion* dengan *Loneliness* sebesar -0,526 dengan taraf signifikansi 0.01 Oleh karena itu, taraf signifikansi lebih kecil dibandingkan 0.01 ($p < 0,01$). Sehingga *Self Compassion* dengan *Loneliness* mempunyai hubungan yang negatif dan sangat signifikan. Semakin tinggi *Self Compassion*, maka semakin rendah *Loneliness*. Sehingga hipotesis kedua yang diajukan terbukti atau diterima. Serta korelasi, Dukungan sosial dengan *Loneliness* dengan taraf signifikansi -0,449 oleh karena itu taraf signifikansi lebih besar dari 0,01 ($p < 0,01$) Dukungan sosial dengan *Loneliness* memiliki hubungan negatif dan sangat signifikan. Semakin tinggi Dukungan sosial, maka semakin rendah *Loneliness*. Sehingga hipotesis ketiga yang diajukan terbukti atau diterima.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa rantau yang ada di Surabaya. Pemilihan partisipan mahasiswa angkatan 21 dan 22 karena mahasiswa angkatan 21 dan 22 yang sedang merantau mengalami transisi perkuliahan yang tidak biasa dari angkatan sebelum dan sesudahnya seperti perpindahan masa sekolah ke perkuliahan yang harus mandiri dalam mengatur keuangan, pola makan dan kebutuhan hidup lainnya sendiri di perantauan. Selain itu penyesuaian diri pada lingkungan akibat pandemi diawal perkuliahan dimulai dengan penyesuaian interaksi sosial yang harus dikurangi sehingga harus mengalihkan beberapa aktivitas menggunakan media *online*, dan juga mahasiswa rantau angkatan 2021 dan 2022 ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sudah banyak sekali melewati lika-liku permasalahan dalam perkuliahan yang sangat rentan memunculkan perasaan kesepian sehingga membutuhkan penerimaan dan belas kasih pada diri sendiri serta dukungan sosial dari berbagai pihak untuk membantu keberhasilan mereka diperantauan dalam menyelesaikan perkuliahan. Selain itu adanya penelitian ini untuk membuktikan seluruh hipotesis yang peneliti ambil.

Berdasarkan hasil data penelitian diatas menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan negatif antara variabel *self compassion* dan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau disurabaya. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* yang tinggi dan dukungan sosial yang tinggi memiliki hubungan yang signifikan sehingga dapat menurunkan *loneliness* yang terjadi pada mahasiswa. Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama pada penelitian ini dapat diterima.

Dari hasil uji parsial, maka hipotesis kedua pada penelitian ini diterima dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau. *self compassion* yang dimiliki mahasiswa rantau fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sangat berpengaruh pada tingkat perilaku *loneliness* yang dimilikinya. Artinya mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang rendah kemungkinan akan mengalami perasaan *loneliness*, sehingga persentase *loneliness* akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, mahasiswa dengan *self compassion* yang tinggi akan mampu mengatur dan mengendalikan dirinya sehingga *loneliness* juga semakin rendah. Hal tersebut didukung oleh penelitian Firdausi & Deslinda (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai *self-compassion*, maka semakin rendah nilai *loneliness*. begitu sebaliknya. Penelitian yang dilakukan Mila (2024) juga mengungkapkan bahwa hasil penelitiannya terbukti memiliki Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang saling mempengaruhi antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*.

Individu dengan *self compassion* yang tinggi tentunya memiliki strategi yang tepat untuk mengendalikan dirinya dari tekanan- tekanan dan kekurangan yang dapat menimbulkan mahasiswa rantau kesulitan dalam melewati masa sulit dalam proses perkuliahan. Sebagai mahasiswa rantau apabila memiliki *self compassion* yang tinggi, ia akan dapat dengan baik dalam mengendalikan perasaannya untuk melakukan

tanggung jawab yang sulit dalam proses perkuliahan meskipun dengan kekurangan yang dimiliki oleh dirinya sendiri atau keadaan yang menekan. Sehingga ia akan menghindari perilaku menyalahkan dirinya sendiri karena kekurangan yang dimiliki maupun keadaan yang menekan lainnya saat merantau yang cenderung dapat menyebabkan dirinya mengalami perasaan *loneliness*.

Individu yang mampu menerima kekurangan diri dan bersikap baik dengan diri sendiri saat dalam keadaan yang menekan dan penuh tantangan pasti akan lebih terbuka dan tidak menghakimi diri sendiri. Fungsi dari *self compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010). Mahasiswa perantau yang mampu berbuat baik terhadap diri sendiri akan memandang dirinya secara positif, sehingga tidak akan merasa sendiri di kehidupannya (Narang, 2014). Sehingga dalam hal ini individu tidak akan menyalahkan diri sendiri yang menyebabkan munculnya pikiran bahwa dirinya tidak layak, melainkan melihatnya sebagai bagian alami dalam pengalaman dan perjalanan hidup yang membuat kecenderungan untuk munculnya perasaan *loneliness* berkurang.

Dari hasil uji parsial yang kedua, hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau. dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa rantau fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sangat berpengaruh pada tingkat perilaku *loneliness* yang dimilikinya. Artinya mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah kemungkinan akan mengalami perasaan *loneliness*, sehingga persentase *loneliness* akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mampu memberikan rasa nyaman sehingga *loneliness* juga semakin rendah. Hal tersebut didukung oleh penelitian lain milik Widarti & Marsidi (2023) yang mengatakan terdapat pengaruh negatif dukungan sosial terhadap kesepian pada pekerja migran. Penelitian yang dilakukan Gondokusumo (2023) pun juga mengatakan ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa rantau UKSW yang berasal dari luar pulau Jawa. Hal ini bermakna bahwa dukungan sosial yang tinggi maka kesepian akan rendah dan begitupun sebaliknya apabila dukungan sosial rendah maka kesepian akan tinggi.

Menurut Sears & Freedman (1985), individu yang kesepian adalah individu yang memerlukan individu lainnya yang bersedia untuk berkomunikasi sehingga dapat terjalin suatu hubungan baik dan individu mendapatkan dukungan sosial dari individu lainnya yang dipercaya mampu menyayangi tersebut. Mahasiswa yang sedang merantau membutuhkan dukungan sosial dalam memulai kehidupannya di lingkungan yang untuk terhindar dari kesepian, hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Moore (Rambe, 2010) bahwa tidak adanya dukungan sosial pada kehidupan seseorang dapat memicu munculnya kesepian yang dirasakan oleh seseorang. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah tentu akan meningkatkan perasaan *loneliness* pada mahasiswa rantau. Hal ini dilihat dari hasil penelitian peneliti yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau. Mahasiswa yang

memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki perasaan nyaman dan diterima, mengurangi cemas dan merasa didukung secara sosial sehingga tidak memicu munculnya perasaan *loneliness* saat sedang diperantauan menjalankan proses perkuliahan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah responden 104 mahasiswa aktif fakultas psikologi angkatan 2021 dan 2022 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dapat disimpulkan bahwa secara simultan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau, sehingga hipotesis pertama pada penelitian ini diterima. Artinya semakin rendah *self compassion* dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat *loneliness* yang terjadi. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *self compassion* dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dimiliki. Pada uji parsial menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan *loneliness*, sehingga hipotesis kedua pada penelitian ini diterima. Uji parsial pada variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan *loneliness*, sehingga hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima. Maka dari itu, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa apabila mahasiswa memiliki *self compassion* yang tinggi dan didukung dengan dukungan sosial yang baik dari lingkungan maka akan menurunkan kecenderungan munculnya perasaan *loneliness* pada mahasiswa rantau fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, adapun beberapa saran yang dapat diberikan peneliti kepada subjek penelitian yaitu mahasiswa rantau fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya diharapkan dapat mempertahankan perasaan *self compassion* pada diri sendiri dengan sebaik mungkin dan yakin bahwa segala kesulitan yang dihadapi dalam proses perkuliahan ini merupakan bagian dari perjalanan hidup yang semua orang juga akan merasakan sebuah tekanan. Peneliti juga menyarankan untuk mempertahankan dukungan sosial kepada sesama untuk saling memberi dan mendapatkan dukungan sosial dalam menjalani proses perkuliahan agar tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan.

Referensi

- Firdausi, S., & Deslinda, G. (2023). *HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN LONELINESS PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL* (Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said Surakarta).
- Gondokusumo, A. L., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan kesepian pada mahasiswa rantau UKSW dari luar Pulau Jawa. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 831-836.
- Harnas, F. A., Gustriani, T., & Azra, M. Z. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 75-101.

- Mila, D. L. (2024). *Hubungan Antara Perilaku Self-Compassion dan Perasaan Loneliness pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2020 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Putri, R. A. *Pengaruh Self-Esteem, Dukungan Sosial, dan Kepribadian terhadap Kesepian Mahasiswa yang Merantau* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Widarti, D., & Marsidi, S. R. (2023). Identifikasi Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Karyawan Rantau di PT. X. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 2(9), 1331-1340..