

Mengelola Kesepian: *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial dalam Kehidupan Mahasiswa Rantau

Emilia Nur Aini Putri

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

I Gusti Ayu Agung Noviekayati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Alifia Ananta

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: emiliaputry8@gmail.com

Abstract

Overseas students in their late teens are prone to loneliness because they have to adapt to a new environment without direct support from their families. This study aims to determine the role of self-compassion and social support in reducing loneliness levels among overseas students. This study uses a correlational quantitative approach with 183 overseas students aged 18–21 years as participants selected using incidental sampling techniques. The instruments used include scales measuring loneliness, self-compassion, and social support. Data analysis was conducted using correlation and regression tests. The results indicate that both self-compassion and social support are significantly negatively correlated with loneliness. This means that the higher the levels of self-compassion and social support, the lower the levels of loneliness experienced by students. These findings highlight the importance of psychological interventions that foster self-compassion and build strong social networks.

Keywords: *Social Support, Loneliness, Students Away from Home Late Adolescents, Self-Compassion.*

Abstrak

Mahasiswa rantau pada tahap remaja akhir rentan mengalami kesepian karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru tanpa dukungan langsung dari keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* dan dukungan sosial dalam mengurangi tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 183 mahasiswa rantau berusia 18–21 tahun sebagai partisipan yang dipilih menggunakan teknik insidental sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala *loneliness*, *self-compassion*, dan dukungan sosial. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi dan regresi. Hasil menunjukkan bahwa baik *self-compassion* maupun dukungan sosial berhubungan negatif signifikan dengan *loneliness*. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* dan dukungan sosial, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi psikologis yang menumbuhkan welas asih pada diri dan membangun jejaring sosial yang kuat.

Kata kunci: *Dukungan Sosial, Loneliness, Mahasiswa Rantau, Remaja Akhir, Self-Compassion.*

Pendahuluan

Mahasiswa berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, di mana tuntutan untuk berpikir kritis, mandiri, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial dan akademik semakin tinggi. Sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia 18–21 tahun, yang menurut psikologi perkembangan tergolong remaja akhir. Pada masa ini, individu dituntut untuk memiliki identitas diri yang kuat, kemandirian emosional, serta kemampuan dalam mengambil keputusan dan menjalani peran sosial dengan lebih bertanggung jawab.

Dalam fase ini, tantangan semakin kompleks ketika mahasiswa harus menjalani kehidupan di luar daerah asal (merantau). Mereka dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun relasi sosial dari awal, dan mengelola tekanan akademik tanpa dukungan langsung dari keluarga. Situasi ini menjadikan mahasiswa rantau lebih rentan mengalami *loneliness*, yaitu perasaan kesepian yang timbul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan kenyataan yang dimiliki (Russell, 1996).

Loneliness pada remaja akhir dapat berdampak serius pada kesehatan mental. Studi menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kesepian cenderung memiliki tingkat stres dan depresi lebih tinggi, serta berisiko mengalami gangguan emosi hingga perilaku menyakiti diri sendiri (Geulayov et al., 2024). Survei global oleh Meta dan Gallup (2023) juga menempatkan kelompok usia 15–29 tahun sebagai kelompok paling rentan mengalami kesepian. Hal ini diperkuat oleh temuan lokal di Indonesia yang menunjukkan tingginya prevalensi *loneliness* pada remaja (Jati, 2023; Sabrina et al., 2022).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroiti hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* (Fachrial & Mauludia, 2023; Monica & Suryadi, 2023), serta antara dukungan sosial dengan *loneliness* (Meianisa & Rositawati, 2023; Hunowu & Pratisti, 2024). Namun, sebagian besar studi tersebut meneliti populasi yang terbatas seperti remaja broken home, lansia, atau narapidana. Belum banyak studi yang secara eksplisit meneliti mahasiswa rantau dalam rentang usia remaja akhir, serta menguji pengaruh gabungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *loneliness*.

Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji bagaimana *self-compassion* dan dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap kesepian pada mahasiswa rantau usia remaja akhir. Penelitian ini juga menawarkan kontribusi dalam pengembangan program intervensi psikologis berbasis kekuatan pribadi dan sosial, serta memberikan kebaruan dengan menggabungkan dua variabel pelindung secara simultan dalam konteks mahasiswa perantau di masa transisi perkembangan.

Metode

Penelitian ini melibatkan populasi mahasiswa rantau pada usia remaja akhir (18–21 tahun) yang sedang menempuh studi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Kelompok ini berada dalam masa transisi perkembangan dari remaja

menuju dewasa awal, yang secara psikologis rentan terhadap tekanan sosial dan emosional. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa rantau sebagai populasi yang relevan untuk diteliti dalam konteks *loneliness*, khususnya dalam hubungannya dengan kemampuan internal seperti *self-compassion* serta faktor eksternal seperti dukungan sosial.

Partisipan dalam penelitian berjumlah 183 orang dan diperoleh melalui teknik insidental sampling, yakni pengambilan sampel dengan secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti jika dipandang orang yang kebetulan ditemui itu sesuai/cocok sebagai sumber data sesuai dengan kriteria. Proses pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring berbasis *Google Form*, yang memuat tiga skala utama: skala *loneliness*, skala *self-compassion*, dan skala dukungan sosial. Ketiga skala disusun dalam format skala Likert 5 poin, dan telah melalui tahap uji validitas isi serta reliabilitas. Penggunaan metode daring memberikan kemudahan akses bagi mahasiswa rantau yang tersebar di berbagai tempat tinggal, serta memungkinkan partisipasi yang lebih luas tanpa batasan geografis.

Dalam hal analisis data, proses pengolahan dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27.0 Uji prasyarat yang dilakukan menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, sehingga teknik analisis parametrik tidak dapat diterapkan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji korelasi Spearman sebagai teknik non-parametrik untuk menguji hubungan antar variabel.

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa rantau dalam penelitian ini memiliki tingkat *loneliness* pada partisipan dalam kategori sedang. Variabel *self-compassion* juga berada pada kategori sedang serta pada variabel dukungan sosial berada dalam kategori sedang. Lebih lanjut, analisis per dimensi menunjukkan bahwa pada variabel *loneliness*, aspek yang paling dominan adalah *personality*, yang mencerminkan kemampuan individu untuk menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang bermakna. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau yang merasa kesepian umumnya mengalami kesulitan dalam membangun koneksi emosional yang dalam dan berkelanjutan dengan lingkungan barunya. Pada variabel *self-compassion*, dimensi *self-kindness* dan *common humanity* memperoleh skor relatif tinggi, sementara *over-identification* cenderung memiliki skor lebih rendah, yang berarti mahasiswa mampu bersikap welas asih pada diri sendiri, namun beberapa masih tenggelam dalam emosi negatif saat mengalami kegagalan. Untuk dukungan sosial, dimensi dukungan emosional dan penghargaan muncul sebagai aspek yang paling dominan, menunjukkan bahwa mahasiswa rantau lebih banyak merasakan keberadaan orang lain dalam bentuk empati, penghargaan, dan perhatian.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, peneliti melaksanakan serangkaian uji asumsi klasik untuk memastikan kelayakan penggunaan regresi linear. Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, ditunjukkan dengan nilai signifikansi $p > 0,05$. Uji linearitas juga menunjukkan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat

linear, sehingga asumsi linearitas terpenuhi. Selain itu, uji multikolinearitas yang dilihat dari nilai *tolerance* dan VIF menunjukkan tidak adanya hubungan yang terlalu tinggi antar variabel independen, artinya tidak terdapat masalah multikolinearitas. Namun demikian, hasil uji heteroskedastisitas memperlihatkan bahwa sebaran residual membentuk pola tertentu, menandakan adanya pelanggaran terhadap asumsi homoskedastisitas. Oleh karena itu, meskipun asumsi normalitas, linearitas, dan multikolinearitas terpenuhi, analisis regresi linear berganda tidak dapat dilanjutkan karena data tidak memenuhi asumsi homoskedastisitas. Sebagai alternatif, peneliti menggunakan uji korelasi Spearman yang bersifat non-parametrik untuk menguji hubungan antar variabel secara parsial.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* ($r = -0,560$; $p < 0,01$), serta antara dukungan sosial dan *loneliness* ($r = -0,332$; $p < 0,01$). Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesepian yang mereka rasakan. Hasil ini memperkuat temuan bahwa baik faktor personal (belas kasih terhadap diri sendiri) maupun faktor sosial (dukungan dari lingkungan) memiliki kontribusi penting dalam menurunkan perasaan kesepian pada mahasiswa rantau. Meskipun demikian, karena analisis regresi tidak dapat dilakukan akibat pelanggaran pada asumsi homoskedastisitas, kontribusi simultan kedua variabel terhadap *loneliness* belum dapat diuji dalam model prediktif yang lebih kompleks.

Tabel 1. Sebaran kontribusi masing-masing aspek variabel *loneliness*

	Aspek	Rata-Rata Skor	Rata-Rata Persentase	Keterangan
1	<i>Personality</i>	13,47	37,51%	Tertinggi/Aspek paling dominan
2	<i>Social desirability</i>	11,58	32,02%	Sedikit lebih rendah / Relatif tinggi
3	<i>Depression</i>	11,03	30,46%	Terendah / Paling kecil kontribusinya
	Total		100%	

Tabel 2. Sebaran kontribusi masing-masing aspek variabel *self-compassion*

	Aspek	Rata-Rata Skor	Rata-Rata Persentase	Keterangan
1	<i>Self-Kidness</i> Vs <i>Self-Judgement</i>	26,29	36,20%	Sedikit lebih rendah / Relatif tinggi
2	<i>Common Humanity</i> Vs <i>Isolation</i>	19,53	26,89%	Terendah / Paling kecil kontribusinya
3	<i>Mindfulness</i> Vs <i>Overidentification</i>	26,80	36,90%	Tertinggi / Aspek paling dominan
	Total		100%	

Tabel 3. Sebaran kontribusi masing-masing aspek variabel dukungan sosial

	Aspek	Rata-Rata Skor	Rata-Rata Persentase	Keterangan
1	Emosional	21,13	26,44%	Tertinggi / Aspek paling dominan
2	Informasional	17,07	21,27%	Terendah / Paling kecil kontribusinya
3	Instrumental	21,02	26,34%	Relatif tinggi
4	Sosial	20,78	25,95%	Sedikit lebih rendah / Relatif tinggi
	Total		100%	

Tabel 4. Hasil uji korelasi Spearman Rho Loneliness dengan Self-compassion

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
<i>Loneliness & Self-compassion</i>	-0,560	0,000	183	Signifikan pada $p < 0,001$

Tabel 5. Hasil uji korelasi Spearman Rho Loneliness dengan Dukungan Sosial

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
<i>Loneliness & Dukungan Sosial</i>	-0,332	0,000	183	Signifikan pada $p < 0,001$

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan loneliness pada mahasiswa rantau. Artinya, semakin tinggi kemampuan individu dalam memperlakukan dirinya dengan welas asih dan semakin besar dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Temuan ini memperkuat pendekatan psikologi positif yang menekankan pentingnya faktor pelindung personal dan sosial dalam menjaga kesejahteraan psikologis (Neff & Germer, 2018). Dalam konteks mahasiswa rantau, *self-compassion* menjadi penting karena membantu individu menerima kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusiawi, bukan sebagai kegagalan personal. Hal ini mencegah mahasiswa terjebak dalam *self-criticism* dan perasaan terasing saat menghadapi tekanan hidup jauh dari keluarga (Homan, 2016).

Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Germer & Neff (2019) yang menyatakan bahwa *self-compassion* membantu individu membangun ketahanan emosional dan mengurangi kesepian. Demikian pula, dukungan sosial telah terbukti memiliki peran signifikan dalam menurunkan loneliness pada mahasiswa. Studi Torsheim et al. (2020) menyebutkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dari teman dan keluarga berkaitan erat dengan rendahnya tingkat kesepian dan stres akademik. Lathifah & Rahman (2019) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi lebih mampu menyesuaikan diri di lingkungan perantauan dan cenderung tidak mengalami kesepian yang mendalam.

Namun penelitian ini tidak menemukan adanya kontribusi gabungan yang signifikan. Hal ini terjadi karena data tidak memenuhi uji asumsi, sehingga regresi linear berganda tidak dapat dilakukan. Kegagalan ini mengisyaratkan bahwa hubungan antar variabel mungkin tidak bersifat linier atau dipengaruhi oleh faktor mediasi seperti regulasi emosi, efikasi diri, atau strategi coping yang belum dijelajahi dalam studi ini. Dengan demikian, penelitian ini memberikan peluang eksplorasi lebih lanjut mengenai model hubungan yang lebih kompleks.

Selain itu, dimensi *personality* dalam variabel *loneliness* ditemukan sebagai aspek dominan yang memengaruhi tingkat kesepian mahasiswa. Dimensi ini merujuk pada kemampuan individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang bermakna. Fakta ini menyoroti bahwa kesepian tidak semata-mata disebabkan oleh ketidakhadiran orang lain secara fisik, tetapi juga oleh kesulitan internal individu dalam menjalin keterhubungan yang emosional. Hal ini memperluas pemahaman tentang kesepian sebagai fenomena psikososial yang multidimensional, bukan sekadar keterputusan sosial. Dengan mengidentifikasi faktor internal seperti *self-compassion* dan aspek kepribadian dalam *loneliness*, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan teori tentang faktor pelindung psikologis dalam populasi mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penguatan *self-compassion* dan dukungan sosial dapat menjadi pendekatan *preventif* untuk mengurangi *loneliness* pada mahasiswa rantau. Di sisi lain, perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya membuka peluang bagi studi lanjutan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang belum terungkap dan mengembangkan pendekatan intervensi yang lebih menyeluruh.

Kesimpulan

Simpulan Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial dengan perasaan kesepian pada mahasiswa rantau. Dari hasil analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *loneliness*. Artinya, mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk bersikap welas asih terhadap dirinya sendiri serta merasakan adanya dukungan dari orang-orang di sekitarnya, cenderung merasa tidak terlalu kesepian. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi internal dan kualitas hubungan sosial yang dimiliki, berperan penting dalam menjaga kesehatan mental selama menjalani kehidupan di perantauan.

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah bahwa dimensi *personality* menjadi aspek yang paling menonjol dalam variabel *loneliness*. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan sosial, tetapi juga oleh kemampuan personal dalam membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna. Dengan demikian, penelitian ini turut memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai faktor internal

yang memengaruhi kesepian, khususnya pada mahasiswa di masa transisi menuju dewasa awal.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyarankan agar pihak kampus lebih memperhatikan aspek dukungan emosional mahasiswa, misalnya dengan menyediakan layanan konseling, kelompok diskusi sebaya, atau pelatihan pengembangan diri yang menumbuhkan *self-compassion*. Di sisi lain, penting juga untuk menciptakan lingkungan sosial yang terbuka dan mendukung, agar mahasiswa tidak merasa sendiri saat menghadapi kesulitan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain seperti regulasi emosi, strategi coping, atau peran kepribadian dalam memperjelas hubungan antara *self-compassion*, dukungan sosial, dan loneliness secara lebih menyeluruh.

Referensi

- Fachrial, L. A., & Maulydia, N. (2023). *View Of Hubungan Antara Self-Compassion Dan Loneliness Pada Remaja Broken Home*. <https://Journal.Admi.Or.Id/Index.Php/Jukeke/Article/View/869/1090>
- Firdausi, S., & Deslinda, G. (2023). *Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal*. http://Eprints.lain-Surakarta.Ac.Id/6821/1/FullTeks_191141020.Pdf
- Geulayov, G., Mansfield, K., Jindra, C., Hawton, K., & Fazel, M. (2024). Loneliness And Self - Harm In Adolescents During The First National Covid - 19 Lockdown : Results From A Survey Of 10 , 000 Secondary School Pupils In England. *Current Psychology*, 43(15), 14063–14074. <https://Doi.Org/10.1007/S12144-022-03651-5>
- Homan, K. J. (2016). *Self-compassion and psychological well-being in older adults*. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Hunowu, M., & Pratisti, W. (2024). *Korelasi Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Dan Loneliness Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <https://Eprints.Ums.Ac.Id/Id/Eprint/129049>
- Jati, R. P. (2023). *Survei Hcc: Separuh Warga Jabodetabek Merasa Kesepian*. www.kompas.id. <https://www.kompas.id/Baca/Metro/2023/12/19/Sebanyak-44-Persen-Warga-Jabodetabek-Merasa-Kesepian>
- Lathifah, L., & Rahman, A. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 12–20.
- Meianisa, K., & Rositawati, S. (2023). Pengaruh Social Support Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://Doi.Org/10.29313/Bcsp.V3i1.6698>
- Monica, M., & Suryadi, D. (2023). Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness Pada Perempuan Lajang Di Usia Dewasa Awal. *Journal Of Social And Economics Research*, 5(2), 1104–1113. <https://Doi.Org/10.54783/Jser.V5i2.218>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion program (MSC): Clinical application and practice*. In I. Ivtzan (Ed.), *Handbook of mindfulness-based programs* (pp. 213–226). Springer.

- Park, G., Kim, S. Y., & Lee, K. (2019). *The roles of self-compassion and social support in predicting loneliness in college students. International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 442–453. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1534490>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, And Factor Structure. *Journal Of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/S15327752jpa6601_2
- Sabrina, K. N., Syakarofath, N. A., Karmiyati, D., & Widayarsi, D. C. (2022). Loneliness Dan Internalizing Problems Remaja. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 5(2), 142–149. <https://doi.org/10.36341/Psi.V5i2.2337>
- Taqiyya Almas. (2023). *Satu Dari Empat Orang Di Dunia Merasa Kesepian*. Goodstats.Id. <https://data.goodstats.id/statistic/satu-dari-empat-orang-di-dunia-merasa-kesepian-vrkij>
- Torsheim, T., Aarø, L. E., & Wold, B. (2020). *Social support and adolescent mental health: A multilevel cross-national study. Journal of Adolescent Health*, 66(2), 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.08.004>