Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi
Juni 2026, Vol. 7, No. 01, hal 68-85

Kesepian pada dewasa awal pasca putus cinta hubungan *long term*: bagaimana peran gaya kelekatan orang tua dan *self compassion*?

Aprilya Ferani
Universitas Buana Perjuangan Karawang, Psikologi, Jalan H.S. Ronggowaluyo, Sirnabaya, Kec. Telukjambe Timur, Kabupaten Karawang
Wina Lova Riza
Universitas Buana Perjuangan Karawang, Psikologi, Jalan H.S. Ronggowaluyo, Sirnabaya, Kec. Telukjambe Timur, Kabupaten Karawang
Mohammad Iqbal
Universitas Buana Perjuangan Karawang, Psikologi, Jalan H.S. Ronggowaluyo, Sirnabaya, Kec. Telukjambe Timur, Kabupaten Karawang
E-mail: ps22.apriliyaferani@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstract

Romantic breakups in long-term relationships during emerging adulthood often trigger severe emotional distress, positioning individuals at a high risk of experiencing profound loneliness. This study aims to empirically examine the simultaneous and partial effects of attachment style and self-compassion on loneliness among emerging adults post-breakup in Karawang Regency. Utilizing a quantitative causality design, data were gathered from 204 respondents (aged 18–25 years) who had experienced a breakup within the last 12 months from a relationship lasting at least two years. Sampling was conducted via non-probability purposive sampling. Data were collected using the adapted UCLA Loneliness Scale Version 3, the Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA), and the Self-compassion Scale (SCS). Multiple linear regression analysis revealed that attachment style and self-compassion simultaneously contributed 49.9% to the variance of loneliness F = 103.152, p < .001). Partially, attachment style (specifically insecure attachment) exerted a significant positive effect on loneliness (t = 10.901, p < .001), whereas self-compassion demonstrated a significant negative effect (t = -8.639, p < .001). These findings indicate that while insecure attachment styles heighten vulnerability to post-breakup isolation, strong self-compassion acts as a vital internal coping mechanism to mitigate loneliness.
Keywords: *attachment style, emerging adulthood, loneliness, romantic breakup, self-compassion.*

Abstrak

Putusnya hubungan asmara yang terjalin lama pada masa dewasa awal kerap kali menimbulkan penderitaan emosional yang berat, sehingga menempatkan individu pada risiko tinggi mengalami kesepian yang mendalam. Penelitian ini dirancang untuk menguji secara empiris dampak simultan maupun parsial dari gaya kelekatan orang tua dan welas diri (*self-compassion*) terhadap tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu dewasa awal pasca-putus cinta di Kabupaten Karawang. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional-prediktif, data dihimpun dari 210 responden (berusia 18–25 tahun) yang mengalami putus hubungan dalam kurun waktu 12 bulan terakhir dengan durasi hubungan sebelumnya minimal dua tahun. Penarikan sampel dilakukan melalui metode *non-probability purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan adaptasi dari *UCLA Loneliness Scale Version 3*, *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA), serta *Self-compassion Scale* (SCS). Haasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *attachment style* dan *self - compassion* secara bersama - sama memberikan kontribusi sebesar 49,9% terhadap varians kesepian (F = 103,152; p < 0,001). Secara parsial, gaya kelekatan (khususnya kelekatan tidak aman) membawa pengaruh positif yang signifikan terhadap kesepian (t = 10,901; p < 0,001), sementara welas diri menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan (t = -8,639; p < 0,001). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun gaya kelekatan tidak aman meningkatkan kerentanan terhadap isolasi pasca-putus hubungan, kemampuan welas diri yang kuat berfungsi sebagai mekanisme koping internal yang krusial dalam mereduksi kesepian.
Kata kunci: *attachment style*, masa dewasa awal, kesepian, putus cinta, *self-compassion*.

Pendahuluan

Seiring bertambahnya usia dan kematangan emosional, hubungan romantis menjadi semakin bermakna dalam kehidupan individu. Pada periode ini, hubungan romantis yang dijalani individu umumnya mulai mencari dan membangun hubungan yang lebih bermakna serta berkelanjutan. Namun, tidak semua hubungan tersebut dapat bertahan, sehingga sebagian berakhir dengan perpisahan. Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang menyakitkan dan sering kali meninggalkan dampak psikologis yang mendalam bagi individu yang mengalaminya (Maharani dan Setiasih, 2025). Pengalaman putus cinta dapat memunculkan reaksi stres psikologis yang menyerupai respons *grief* terhadap bentuk kehilangan lainnya, terutama ketika hubungan tersebut telah menjadi bagian penting dari identitas emosional individu (Arana dkk., 2024).

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Majid dan Khoirunnisa, 2025), putus cinta dipahami sebagai stresor interpersonal yang menuntut proses *appraisal* (penilaian kognitif) dan *coping* (strategi penanganan stres) agar individu dapat menyesuaikan diri secara psikologis. Proses penyesuaian ini menjadi susah karena tergantung pada kemampuan individu dalam mengelola respons emosional pasca-kehilangan, termasuk dalam membentuk kembali identitas diri tanpa kehadiran pasangan. Field (dalam Setyorini dkk., 2024) menjelaskan bahwa putusnya hubungan romantis tidak hanya memunculkan emosi negatif, tetapi juga dapat berdampak lebih luas terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dampak tersebut cenderung semakin kuat ketika putus cinta terjadi dalam hubungan jangka panjang (*long-term relationship*) yang ditandai oleh komitmen, kedekatan, serta keterikatan emosional yang mendalam minimal selama dua tahun (Freeman dkk., 2023; Yue dkk., 2025)

Ketika hubungan *long-term* berakhir, individu tidak hanya kehilangan pasangan, tetapi juga kehilangan kedekatan emosional, pola interaksi, kebiasaan yang telah terbentuk, serta harapan masa depan yang dibangun bersama. Individu menjadi lebih rentan terhadap perasaan kesepian dan, dalam kondisi tertentu, dapat memicu munculnya perilaku negatif sebagai bentuk respons terhadap *distress* emosional (Fajariyah dan Evanytha, 2025). Dalam perspektif psikologi, putus cinta dalam hubungan *long-term* dipandang sebagai *stressful life event* sekaligus bentuk kehilangan psikologis karena hilangnya figur keterikatan yang sebelumnya menjadi sumber dukungan emosional, keintiman, dan rasa aman (Mikulincer & Shaver, 2022).Ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri secara emosional pasca-putus cinta dapat berdampak pada meningkatnya perasaan terisolasi dan kesepian.

Kondisi ini berkaitan erat dengan fase perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*) pada rentang usia 18- 25 tahun, di mana individu mulai mengembangkan kemandirian dan belajar untuk tidak lagi bergantung pada orang lain (Arnett, dalam Aviva dan Jannah, 2023). Tahap perkembangan ini cukup rentan terhadap munculnya *isolation*, khususnya ketika individu mengalami keterputusan hubungan interpersonal yang bermakna seperti putus cinta dari hubungan *long-term*. Ketika kebutuhan untuk membangun hubungan sosial yang bermakna tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami *isolation* secara emosional dan sosial yang selanjutnya dapat meningkatkan pengalaman kesepian (Irmansyah dan Ningrat, 2024). Kondisi *isolation* ini menunjukkan adanya kesenjangan antara gambaran hubungan yang diimpikan dengan realitas hubungan yang dialami, sehingga memunculkan rasa kehampaan dan tekanan emosional pada dewasa awal.

Data *Indonesian Family Life Survey* (IFLS-5) menunjukkan bahwa sekitar 10,6% penduduk Indonesia mengalami kesepian secara *occasional* hingga sering, dengan prevalensi cenderung lebih banyak ditemukan pada fase remaja dan dewasa muda (Asri dkk., 2025). Secara lebih spesifik, penelitian Kustanti dkk. (2022) menemukan bahwa 73,8% generasi milenial Indonesia berada pada tingkat kesepian sedang, di mana kelompok pada masa dewasa muda, khususnya umur 21-29, menunjukkan kecenderungan mengalami perasaan kesepian yang lebih besar. Sejalan dengan itu, berdasarkan hasil studi, perempuan umumnya cenderung memperlihatkan kesepian yang lebih tinggi dibandingkan laki - laki. Hal tersebut sejalan pada hasil studi, Aviva dan Jannah (2023) yang menunjukkan adanya tingkat kesepian dewasa awal di Sidoarjo tergolong tinggi, yaitu sebesar 53%, di mana skor rata-rata kesepian perempuan ditemukan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki.

Menurut Russell dkk. (dalam Wandana dan Nurwidawati, 2024), kesepian merupakan pengalaman emosional subjektif di mana individu tetap merasa kesepian meskipun berada di tengah banyak orang karena tidak merasakan kedekatan yang bermakna. Baron dan Branscombe (dalam Ummah dan Murdiana, 2024) memaknai kesepian sebagai respons keadaan emosional dan kognitif yang disebabkan oleh keterbatasan hubungan sosial serta rendahnya kepuasan dalam hubungan tersebut. Adapun, Rokach (dalam (Putri dkk., 2022) menyebutkan bahwa kesepian merupakan fenomena umum dari pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh kepribadian, lingkungan, serta perubahan sosial. Russell (dalam Amalia dan Suparman, 2025) menjelaskan bahwa kesepian terdiri dari tiga dimensi, yaitu *trait loneliness* (faktor internal kepribadian), *social desirability loneliness* (ketidaksesuaian harapan hubungan), dan *depression loneliness* (fokus pada kegagalan diri).

Di sisi lain, Cacioppo dkk. (dalam Hasnah dan Pratiwi, 2022) membagi kesepian menjadi tiga dimensi utama, yaitu *intimate loneliness* (tidak memiliki sosok dekat secara emosional), *relational loneliness* (kualitas hubungan persahabatan/kekeluargaan), dan *collective loneliness* (keterhubungan dengan kelompok sosial yang lebih luas). Perasaan kesepian dapat menimbulkan dampak psikologis serius, seperti meningkatnya stres, gejala depresi, dan termasuk pada faktor yang turut memengaruhi terjadinya perilaku bunuh diri (Andari, dalam Suriana dan Rifani, 2024). Berdasarkan hasil survei pra-penelitian pada November 2025 terhadap 30 responden dewasa awal pasca-putus cinta hubungan *long-term* di Kabupaten Karawang (23 perempuan, 7 laki-laki), ditemukan bahwa pada aspek *trait loneliness* terdapat 56,7% responden mengalami kesulitan percaya dan membuka diri. Pada aspek *social desirability loneliness*, sebanyak 46,7% merasa kurang memiliki orang yang menemani, dan pada aspek *depression loneliness*, terdapat 46,7% yang merasa sedih, kurang berharga, hingga terlintas keinginan menyakiti diri sendiri (*self-harm*).

Berbagai dampak tersebut menunjukkan bahwa kesepian dapat memengaruhi kesehatan mental individu secara signifikan. Menurut Wright dan Silard (dalam Gondokusumo dan Soetjiningsih, 2023), munculnya kesepian dipengaruhi oleh faktor sosial, faktor individual, faktor kondisi (kualitas relasi), serta faktor eksternal berupa peristiwa perpisahan. Salah satu faktor intrapersonal yang memengaruhi kesepian, *attachment style* (gaya kelekatan) dapat terlihat pada individu yang tidak sedang menjalani hubungan romantis (Girme, dalam Amalia dan Suparman, 2025). Penelitian oleh Ummah dan Murdiana (2024) menunjukkan bahwa gaya kelekatan berpengaruh signifikan terhadap kesepian, di mana gaya *preoccupied*, *dismissing*, dan *fearful attachment* cenderung meningkatkan kesepian, sedangkan *secure attachment* tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Sejalan dengan itu, gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*)

berpengaruh signifikan terhadap tingkat kesepian pada mahasiswa lajang (Adira, 2025), serta berkontribusi meningkatkan kondisi kesepian yang dialami oleh dewasa muda yang tidak menjalin hubungan romantis di masa pandemi (Putri dkk., 2022).

Hazan dan Shaver (dalam Annisa, 2021) menjelaskan bahwa gaya kelekatan merupakan ikatan emosional yang terbentuk dengan figur terdekat sejak awal kehidupan yang bertujuan memberikan rasa aman. Kelekatan ditandai oleh tingkat kedekatan dan intensitas hubungan yang kuat (Armsden & Greenberg, dalam Bela dan Ambarwati, 2021), serta memunculkan perasaan aman dan nyaman (Ainsworth, dalam Annisa dan Dalimunthe, 2021). Dalam hal ini, kelekatan orang tua (*parental attachment*) memegang peranan krusial sebagai fondasi utama pembentukan *internal working model* individu. Kualitas hubungan lekat antara anak dan orang tua di masa kanak-kanak berfungsi sebagai cetak biru (*template*) kognitif dan emosional yang menentukan bagaimana individu akan merespons kedekatan dan memandang diri maupun orang lain di masa dewasa. Pengalaman masa kecil dengan pengasuh yang responsif dan suportif cenderung memfasilitasi pembentukan gaya kelekatan aman (*secure attachment*), sedangkan interaksi yang tidak konsisten atau penolakan dari orang tua sering kali menjadi akar berkembangnya gaya kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) di masa dewasa (Nguyen, 2021). Armsden dan Greenberg (dalam Bela dan Ambarwati, 2021) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek utama dalam kelekatan menurut IPPA, yaitu *trust*, *communication,* dan *alienation*. Berdasarkan hal tersebut, Bartholomew dan Horowitz (dalam Nopiyanti dkk., 2025) membagi *attachment* menjadi empat tipe, yaitu *secure*, *preoccupied*, *fearful-avoidant*, dan *dismissive-avoidant*. Sementara Ainsworth dan Bowlby (dalam Zulvia, 2025) membaginya menjadi *secure* dan *insecure attachment*. Perbedaan gaya kelekatan dari masa lalu ini memengaruhi kemampuan individu dalam membangun kedekatan serta menghadapi konflik dan kehilangan dalam hubungan *long-term*, di mana individu dengan gaya kelekatan tidak aman lebih rentan merasakan kesepian (Ananda, 2022; Mikulincer dan Shaver, 2022; Yunus dkk., 2023).

Selain gaya kelekatan orang tua, faktor lain yang memengaruhi kesepian adalah *self-compassion* dan gender (Wandana & Nurwidawati, 2024). Penelitian oleh Ummi (2025), Suriana dan Rifani (2024), serta Primashandy dan Surjaningrum (2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan dampak signifikansi terhadap kesepian pada dewasa awal, *self-compassion* yang tinggi cenderung merasakan tingkat kesepian yang lebih rendah. *Self-compassion* dipahami sebagai sikap menerima diri tanpa menghakimi ketika mengalami kegagalan, sehingga individu mampu melihat pengalaman tersebut sebagai hal yang wajar (Neff, dalam Prismashandy & Surjaningrum, 2022). Kemampuan bersikap welas asih ini membantu individu menenangkan diri (Gilbert & Procter, dalam Karinda, 2020) dan menghadapi kesulitan emosional setelah putus cinta (Wiffida, 2022). Menurut Neff (dalam Kuswoyo dkk., 2023), Menurut konsep *self-compassion* tersusun atas tiga komponen yang salin berkaitan dan berpasangan, yaitu *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*.

Perbedaan tingkat *self-compassion* juga dipengaruhi oleh faktor gender. Permasalahan cenderung memicu respons hormon negatif pada perempuan yang menimbulkan kecemasan, sedangkan laki-laki lebih memandang konflik sebagai tantangan (Nasrani dan Purnawati, dalam Pratama dan Laksmiwati, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Fachrial dan Herdiningtyas (2023) yang menyatakan bahwa perempuan umumnya memiliki tingkat *self-compassion* lebih rendah dibandingkan laki-laki karena cenderung lebih fokus pada kegagalan masa lalu serta lebih sering menarik diri.

Berdasarkan fenomena di atas, dewasa awal merupakan masa penting di mana seseorang mulai membangun hubungan serius dan menghadapi tantangan emosional seperti putus cinta. Kesepian pada tahap ini bukan hanya perasaan sesaat, melainkan kondisi yang memengaruhi kesehatan mental, di mana cara meresponsnya dipengaruhi oleh *attachment style* dan *self-compassion*. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini penting dilakukan guna memahami pengaruh *attachment style* dan *self-compassion* terhadap tingkat kesepian pad dewasa awal di Kabupaten Karawang. Hasil penelitian diharapkan bisa menjadi dasar pengembangan strategi atau intervensi yang membantu dewasa awal menghadapi putus cinta dan mengelola kesepian dengan lebih baik.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kausalitas untuk menguji hubungan sebab-akibat antar variabel secara sistematis (Azwar, 2018; Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini yaitu individu pada fase dewasa awal berusia 18–25 tahun di Kabupaten Karawang yang mengalami putus cinta dari hubungan jangka panjang minimal dua tahun dalam kurun waktu 12 bulan terakhir (Arnett, dalam Aviva dan Jannah, 2023). Karena jumlah populasi belum diketahui secara pasti, pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Kriteria inklusi yang ditetapkan bagi responden adalah sebagai berikut:

1. Usia: Berada pada rentang dewasa awal (18–25 tahun).
2. Domisili: Berdomisili atau bertempat tinggal di Kabupaten Karawang.
3. Pengalaman Hubungan: Pernah menjalin hubungan asmara dengan durasi minimal dua tahun.
4. Status Hubungan: Mengalami putus hubungan asmara dalam kurun waktu 12 bulan terakhir.
5. Kesiapan Responden: Bersedia berpartisipasi secara sukarela dan memberikan persetujuan (informed consent) untuk mengisi instrumen penelitian.

Guna menentukan ukuran sampel yang representatif dalam pengujian statistik ini, peneliti menggunakan formula Jacob Cohen (dalam Nazara dan Saputra, 2024) sehingga diperoleh total sampel minimal 210 responden dan pada penelitian ini sampel sebanyak 210 responden.

Pengumpulan data pada variabel kesepian menggunakan instrumen *UCLA Loneliness Scale Versi* 3 yang dikembangkan oleh Russell (dalam Hartanti, 2025) dan telah diadopsi oleh peneliti. Proses adaptasi dilakukan dengan mengacu pada pedoman adaptasi tes dari *International Test Commission* (ITC) serta prosedur *cross-cultural adaptation* yang dikemukakan oleh Beaton dkk. (2000). Tahapan adaptasi meliputi penerjemahan awal (*forward translation*), sintesis hasil terjemahan, penerjemahan balik (back translation), peninjauan oleh panel ahli (*expert review*), uji coba terbatas (*pilot testing*), dan evaluasi karakteristik psikometrik instrumen. Setelah proses penerjemahan dan penyesuaian budaya dilakukan, instrumen kemudian divalidasi melalui *expert judgement* oleh tiga ahli psikologi untuk menilai kesesuaian isi, kejelasan bahasa, dan relevansi setiap aitem dengan konstruk kesepian yang diukur. Instrumen ini terdiri dari 20 aitem (memuat aitem *favourable* dan *unfavourable*) yang mengukur tiga dimensi kesepian, yaitu *Personality* (aitem 4, 6, 9, 13, 17), *Social Desirability* (aitem 1, 5, 7, 8, 10, 15, 18, 19), dan *Depression* (aitem 2, 3, 11, 12, 14, 16, 20) dengan format respons skala Likert empat pilihan jawaban dari TP (Tidak Pernah) hingga S (Selalu). Validasi isi instrumen ini melibatkan uji *expert judgement*

oleh tiga dosen psikologi Bapak Mohammad Iqbal, S.Psi., M.M, Ibu Ananda Saadatul Maulidia, M.Psi, dan Ibu Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog dengan perolehan nilai indeks validitas yang sangat baik pada tiap-tiap nomor, yaitu aitem 1, 4, 7, 11, 14, 15, 16, 18, dan 19 sebesar 1,00; aitem 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 17, dan 20 sebesar 0,93; serta aitem 13 sebesar 0,87. Berdasarkan seluruh hasil indeks yang berada di atas batas minimum tersebut, instrumen ini dinyatakan valid dan layak digunakan untuk mengukur tingkat kesepian individu.

Variabel *attachment style* orang tua dilakukan menggunakan instrumen *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) versi *Parent* yang diadaptasi oleh Safaria dkk. (2024), di mana hasil uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan nilai *Standardized Estimate* pada skala hubungan ayah berkisar antara 0,761 hingga 0,798 untuk dimensi *alienation* (aitem 1, 2, 3), 0,752 hingga 0,854 untuk dimensi *trust* (aitem 10, 13, 14, 15), serta 0,371 hingga 0,815 untuk dimensi *communication* (aitem 18, 19, 20) dengan indeks kesesuaian model yang sangat fit (CFI = 0,982; TLI = 0,975; SRMR = 0,0288; RMSEA = 0,0599). Sementara itu, pada skala hubungan ibu, nilai *Standardized Estimate* berkisar antara 0,718 hingga 0,806 untuk dimensi *alienation* (aitem 1, 3, 4), 0,743 hingga 0,798 untuk dimensi *trust* (aitem 10, 13, 15), serta 0,630 hingga 0,838 untuk dimensi *communication* (aitem 18, 20, 23) dengan indeks kebaikan model yang juga memenuhi kriteria (CFI = 0,968; TLI = 0,951; SRMR = 0,0333; RMSEA = 0,0829). Oleh karena seluruh aitem menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ dan muatan faktor serta indeks kecocokan model telah memenuhi standar empiris, kedua skala adaptasi dalam instrumen ini dinyatakan valid dan sangat layak diadopsi untuk subjek penelitian. Pengukuran instrumen ini menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, di mana pemberian skor untuk aitem *favorable* dari skor 1 untuk kategori "Hampir tidak pernah", 2 untuk "Tidak terlalu sering", 3 untuk "Kadang-kadang", 4 untuk "Sering", hingga 5 untuk "Selalu", sedangkan untuk aitem *unfavorable* berlaku penilaian sebaliknya (5 hingga 1).

Variabel *self-compassion* diukur menggunakan instrumen *Self-compassion Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Neff. Instrumen ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto dkk., (2020). Skala tersebut terdiri dari 26 aitem yang digunakan untuk mengukur enam subskala, meliputi komponen *favorable* yaitu *Self-Kindness* (aitem 5, 12, 19, 23, 26), *Common Humanity* (aitem 3, 7, 10, 15), dan *Mindfulness* (aitem 9, 14, 17, 22), serta komponen *unfavorable* yaitu *Self-Judgment* (aitem 1, 8, 11, 16, 21), *Isolation* (aitem 4, 13, 18, 25), dan *Overidentification* (aitem 2, 6, 20, 24). Pengukuran instrumen ini menggunakan rentang skala Likert lima pilihan jawaban dari Sangat Tidak Setuju (STS) hingga Sangat Setuju (SS), dengan pemberian skor untuk aitem *favorable* dari 1 hingga 5, sedangkan aitem *unfavorable* dari 5 hingga 1. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas konstruk yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, diperoleh nilai koefisien untuk subskala *Self-Kindness* sebesar AVE = 0,36 dan MSV = 0,70$; subskala *Self-Judgment* sebesar AVE = 0,31 dan MSV = 0,97; subskala *Common Humanity* sebesar AVE = 0,39 dan MSV = 0,63; subskala *Isolation* sebesar AVE = 0,43 dan MSV = 0,93; subskala *Mindfulness* sebesar AVE = 0,30 dan MSV = 0,70; serta subskala *Overidentification* sebesar AVE = 0,34 dan MSV = 0,97. Melalui perolehan parameter psikometris tersebut, seluruh dimensi dalam instrumen ini terbukti empiris memiliki interkorelasi dan validitas konstrak yang memadai, sehingga instrumen tersebut dinyatakan layak digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya, analisis regresi berganda dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0 for Windows. Prosedur

statistik ini diterapkan guna membedah pengaruh variabel secara bersama - sama (simultan) maupun sendiri-sendiri (parsial).

Hasil

Profil subjek dalam studi ini didasarkan pada hasil pengisian skala psikologi digital (*Google Form*). yang disajikan secara digital melalui *platform* Google Form. Data yang terkumpul telah melalui tahapan penyaringan dan pembersihan (*data cleaning*), termasuk identifikasi serta penanganan skor ekstrem (*outlier*) untuk memastikan akurasi hasil analisis. Berikut adalah rekapitulasi data demografi responden yang dipaparkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1

Data Demografi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	109	51,90%
Laki - laki	101	48,10%
Total	210	100%

Berdasarkan data pada Tabel 1, sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 109 orang atau sebesar 51,90%. Sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 101 orang atau sebesar 48,10%. Dominasi partisipan perempuan dalam riset ini sejalan dengan kecenderungan psikologis di mana perempuan umumnya lebih terbuka untuk membagikan pengalaman emosional serta dinamika hubungan interpersonal mereka melalui pengisian instrumen penelitian, khususnya setelah menghadapi peristiwa duka berupa perpisahan romantis.

Tabel 2

Data Demografi Usia

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase
18	2	0,95%
19	3	1,43%
20	27	12,86%
21	23	10,95%
22	35	16,67%
23	39	18,57%
24	41	19,52%
25	40	19,05%
Total	210	100%

Paparan data statistik deskriptif pada Tabel 2 memperlihatkan sebaran partisipan yang berada pada tahap dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Kelompok responden terbesar berada pada usia kematangan 24 tahun dengan jumlah 41 individu (19,52%), diikuti secara ketat oleh kelompok usia 25 tahun sebanyak 40 individu (19,05%), serta usia 23 tahun sebanyak 39 individu (18,57%). Di sisi lain, jumlah partisipan paling minim ditemukan pada usia peralihan remaja akhir, yakni usia 18 tahun (0,95%) dan 19 tahun (1,43%). Struktur demografi usia ini menegaskan bahwa subjek penelitian berada pada fase krusial di mana hubungan romantis jangka panjang sudah

mulai dipandang sebagai fondasi komitmen masa depan, sehingga kegagalan relasi di usia ini memicu dampak psikologis yang nyata.

Tabel 3

Data Demografi Durasi Hubungan yang Pernah Dialami

Durasi Hubungan yang Pernah Dialami	Frekuensi	Persentase
2-3 tahun	48	22,86%
3-4 tahun	83	3,.52%
4-5 tahun	50	23,81%
> 5 tahun	29	13,81%
Total	210	100%

Pada hasil kompilasi data pada Tabel 3 mengenai riwayat kedekatan romantis yang pernah dijalani, sebagian besar responden memiliki masa pacaran pada rentang waktu 3 hingga 4 tahun, yakni sebesar 39,52% (83 individu). Responden dengan pengalaman hubungan sepanjang 4 sampai 5 tahun menduduki posisi kedua dengan persentase 23,81% (50 individu), disusul oleh kelompok berdurasi 2 hingga 3 tahun sebanyak 22,86% (48 individu). Data ini membuktikan bahwa subjek dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria eksklusi hubungan jangka panjang (*long-term relationship*), di mana ikatan emosional dan investasi sosial yang tertanam sudah sangat mendalam.

Tabel 4

Data Demografi Tempat Tinggal Saat Ini

Tempat Tinggal Saat Ini	Frekuensi	Persentase
Dengan Orang Tua	70	33,33%
Dengan Keluarga Lainya	31	14,76%
Dengan Teman	27	12,86%
Kos/Sendiri	82	39,05%
Total	210	100%

Ditinjau dari aspek kondisi domestik atau tempat bernaung saat ini yang tertera pada Tabel 4, persentase tertinggi diisi oleh responden yang memilih untuk mengontrak rumah, menetap di kamar kos, atau hidup mandiri secara personal, yaitu sebanyak 82 subjek (39,05%). Selanjutnya, sebanyak 33,33% (70 subjek) dilaporkan masih tinggal bersama dengan orang tua kandung mereka. Adapun sisanya terbagi ke dalam kelompok yang bertempat tinggal dengan kerabat atau keluarga lainnya sebesar 14,76% (31 subjek) serta tinggal bersama rekan sejawat sebanyak 12,86% (27 subjek). Tingginya angka responden yang hidup mandiri atau mengekos mengindikasikan karakteristik khas subjek urban di kawasan industri, yang berpotensi memicu isolasi sosial lebih tinggi saat menghadapi tekanan psikologis.

Tabel 5

Data Demografi Frekuensi Bertemu Pasangan

Frekuensi Bertemu Pasangan	Frekuensi	Persentase
Setiap Hari	33	15,71%
Beberapa Kali Seminggu	91	43,33%
Beberapa Kali Sebulan	44	20,95%
Jarang (LDR)	42	20,00%
Total	210	100%

Berdasarkan visualisasi data demografi pada Tabel 5 terkait intensitas pertemuan langsung semasa hubungan masih berjalan, mayoritas responden mengindikasikan bahwa mereka terbiasa bersua fisik beberapa kali dalam kurun waktu satu minggu, dengan total mencapai 91 orang (43,33%). Kelompok responden yang melakukan pertemuan beberapa kali dalam sebulan berada pada angka 20,95% (44 orang), diikuti oleh kelompok hubungan jarak jauh atau LDR *(Long Distance Relatioship)* sebanyak 20,00% (42 orang). Sementara itu, subjek yang memiliki intensitas pertemuan sangat tinggi atau setiap hari tercatat sebanyak 33 orang (15,71%). Perubahan drastis dari pola pertemuan yang awalnya cukup intensif (beberapa kali seminggu) menjadi ketiadaan interaksi total pasca-putus cinta menjadi salah satu pemicu utama munculnya distorsi emosional.

Tabel 6

Data Demografi Frekuensi Interaksi Sosial (Diluar Pasangan)

Frekuensi Interasksi Sosial (diluar pasangan)	Frekuensi	Persentase
Jarang	65	30,95%
Cukup Sering	85	40,48%
Sangat Sering	60	28,57%
Total	210	100%

Data pada tabel terakhir menggambarkan tingkat keterlibatan sosial para responden di luar lingkaran hubungan asmara mereka. Hasil menunjukkan bahwa porsi terbesar responden berada pada kategori cukup sering melakukan interaksi sosial dengan teman, organisasi, atau lingkungan kerja, yakni sebanyak 85 individu (40,48%). Kelompok dengan frekuensi interaksi sosial yang tergolong jarang berada pada angka 30,95% (65 individu), dan kelompok dengan mobilitas sosial sangat aktif atau sangat sering menyentuh persentase 28,57% (60 individu). Meskipun sebagian besar responden memiliki aktivitas sosial yang memadai di luar hubungan asmaranya, keberadaan 30,95% responden yang jarang berinteraksi sosial mengindikasikan adanya kelompok rentan yang minim jaringan dukungan emosional alternatif saat mengalami depresi pasca-putus cinta.

Hasil Analisa Deskriptif Variabel

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, uji Analisa deskriptif diterapkan terlebih dahulu untuk memetakan gambaran umum kondisi psikologis responden pada variabel *Attachment style* (X1), *Self-compassion* (X2), dan Kesepian (Y). Dalam analisis ini, data dibagi menjadi lima kelompok kategori (Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi). Adapun distribusi frekuensi dan persentase dari hasil kalkulasi data terhadap 210 responden dipaparkan secara rinci sebagai berikut.

Tabel 7
Hasil Analisis Deskriptif Skala Parent Attachment Style

Kategori	Interval Skor	Jumlah Responden (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	X ≤ 37	6	2,86%
Rendah	38 – 50	24	11,43%
Sedang	51 – 63	51	24,29%
Tinggi	64 – 76	54	25,71%
Sangat Tinggi	X ≥ 77	75	35,71%
Total		210	100%

Sebaran variabel *Attachment style* didominasi oleh kelompok kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 75 responden (35,71%) dan kategori tinggi sebanyak 54 responden (25,71%). Selanjutnya, responden pada kelompok kategori sedang tercatat sebanyak 51 orang (24,29%), kategori rendah sebanyak 24 orang (11,43%), dan kategori sangat rendah hanya diisi oleh 6 orang (2,86%). Akumulasi persentase pada level tinggi dan sangat tinggi yang menembus angka 61,42% ini menjadi petunjuk kuat bahwa mayoritas responden memiliki distorsi gaya kelekatan di atas rata-rata normatifnya. Penumpukan skor di area atas ini menggambarkan bahwa pengalaman putus cinta dari jalinan hubungan jangka panjang rentan memicu kebangkitan emosi kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) berupa kecemasan relasional kronis maupun mekanisme penghindaran diri pada dewasa awal.

Tabel 8
Hasil Analisis Deskriptif Skala Self-Compassion

Kategori	Interval Skor	Jumlah Responden (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	X ≤ 51	4	1,90%
Rendah	52 - 69	30	14,29%
Sedang	70 - 86	52	24,76%
Tinggi	87 - 103	58	27,62%
Sangat Tinggi	X ≥ 104	66	31,43%
Total		210	100%

Sebaran tingkat *Self-compassion* berada pada kategori sangat tinggi sebesar 31,43% (66 responden) dan kategori tinggi sebesar 27,62% (58 responden). Sementara itu, kelompok kategori sedang ditempati oleh 52 responden (24,76%), kategori rendah oleh 30 responden (14,29%), dan kategori sangat rendah oleh 4 responden (1,90%). Dominansi skor pada spektrum tinggi dan sangat tinggi (total 59,05%) mengindikasikan sebuah temuan positif, di mana mayoritas dewasa awal di Kabupaten Karawang sebenarnya memiliki modalitas psikologis atau potensi resiliensi yang memadai. Temuan ini membuktikan bahwa meskipun subjek sedang didera tekanan akibat patah hati, mereka memiliki kemampuan potensial untuk mengembangkan welas asih diri, mencoba memahami situasi kegagalan cinta secara objektif, serta berupaya meminimalisasi kritik diri yang bersifat destruktif.

Tabel 9
Hasil Analisis Deskriptif Skala Kesepian

Kategori	Interval Skor	Jumlah Responden (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	X ≤ 39	21	10,00%
Rendah	40 – 53	31	14,76%
Sedang	54 – 66	43	20,48%
Tinggi	67 – 79	45	21,43%
Sangat Tinggi	X ≥ 80	70	33,33%
Total		210	100%

Tingkat kesepian responden termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan jumlah sebanyak 70 responden (33,33%) dan kategori tinggi sebanyak 45 responden (21,43%). Sementara itu, kelompok kategori sedang mencakup 43 responden (20,48%), kategori rendah sebanyak 31 responden (14,76%), dan kategori sangat rendah sebanyak 21 responden (10,00%). Tingginya persentase akumulatif pada rumpun tinggi dan sangat tinggi yang menyentuh angka 54,76% memberikan penegasan bahwa fenomena putus cinta dari hubungan *long-term* (di atas 2 tahun) memberikan guncangan emosional yang masif pada fase dewasa awal di Kabupaten Karawang. Kondisi ini mencerminkan adanya persepsi subjektif yang sangat menyakitkan mengenai hilangnya kedekatan intim, ketiadaan figur sandaran emosional, serta munculnya perasaan terisolasi di tengah lingkungan sosiografis urban yang kompetitif.

Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 10
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	*Cronbach's Alpha*	*N of Items*
Attachment Style	0,976	19
Self-Compassion	0,983	26
Kesepian	0,977	20

Data pada Tabel 10 memperlihatkan bahwa variabel *Attachment Style* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,976, *Self-Compassion* sebesar 0,983, dan variabel Kesepian sebesar 0,977. Merujuk pada kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas, sebuah instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60. Mengingat seluruh variabel dalam penelitian ini melampaui angka tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan telah memenuhi standar reliabilitas. Dengan demikian, seluruh instrumen dinyatakan layak dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 11
Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov	Sig. (2-tailed)	P value	Hasil
Normalitas Residual	0,200	0,05	Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200 (p > 0,05) yang menunjukan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas pada penelitian ini telah terpenuhi. Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200. Oleh karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf 0,05 ($0,200 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, kriteria asumsi normalitas untuk model regresi telah terpenuhi dengan baik.

Tabel 12
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerace	ViF	Hasil
Parent *Attachment Style*	0,996	1,004	Tidak Terjadi Multikolineariotas
Self Compassion	0,996	1,004	Tidak Terjadi Multikolineariotas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, variabel *Parent Attachment Style* dan *Self Compassion* masing-masing memiliki nilai Tolerance sebesar 0,996 dan VIF sebesar 1,004. Nilai tolerance yang lebih besar dari 0,10 serta nilai VIF yang lebih kecil dari 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam model penelitian. Dengan demikian, kedua variabel bebas tidak memiliki korelasi yang tinggi satu sama lain dan layak digunakan secara bersama-sama dalam analisis regresi.

Tabel 13
Hasil Uji Heteroskedastisititas

Variabel	Sig.	Hasil
Parent *Attachment Style*	0,222	Tidak Terjadi Gejala Heteroskedastisititas
Self Compassion	0,063	Tidak Terjadi Gejala Heteroskedastisititas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas, variabel *Parent Attachment Style* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,222 dan variabel *Self Compassion* sebesar 0,063. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model penelitian. Dengan demikian, varians residual cenderung konstan dan model regresi memenuhi salah satu asumsi klasik yang diperlukan untuk analisis regresi.

Tabel 14
Hasil Uji Linieritas

Hubungan Variabel	Deviation from Linearity	P value	Hasil
Kesepian * Parent *Attachment Style*	0,271	0,05	Liniear
Kesepian * *Self Compassion*	0.337	0,05	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi Deviation from Linearity pada hubungan antara variabel kesepian dan *attachment style* sebesar 0,271. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (0,271 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada penyimpangan yang signifikan dari linieritas. Di sisi lain, hasil pengujian hubungan antara variabel kesepian dan *self-*

compassion memperoleh nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,337. Karena nilai tersebut juga berada di atas batas signifikansi 0,05 (0,337>0,05), maka hubungan antara *self-compassion* dan kesepian tidak ada penyimpangan yang signifikan dari linieritas. Dengan demikian, seluruh variabel pada penelitian ini telah memenuhi asumsi linearitas sehingga data dinilai layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan analisis regresi.

Uji Hipotesis

Tabel 15
Hasil Uji Simultan

Sumber Variasi	JK (Sum of Squares)	df	RJK (Mean Square)	F	Sig.
Regresi	43.176,048	2	21.588,024	103,152	0,000
Residual (Error)	43.321,647	207	209,283	–	–
Total	86.497,695	209	–	–	–

Berdasarkan hasil uji ANOVA atau uji F pada tabel di atas, diperoleh nilai F hitung sebesar 103,152 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi tersebut berada di bawah taraf signifikansi yang telah ditetapkan (0,000<0,05), maka model regresi dapat dinyatakan signifikan secara statistik. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel *attachment style* dan *self-compassion* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel kesepian pada dewasa awal di Kabupaten Karawang.

Tabel 16
Hasil Uji Parsial

Variabel	Koefisien Regresi Tidak Terstandarisasi	Standar Error	Koefisien Regresi Terstandarisasi	t	Signifikasi
Konstanta	59,798	6,094	–	9,812	0,000
Parent Attachment Style	0,653	0,060	0,537	10,901	0,000
Self-Compassion	-0,365	0,042	-0,426	-8,639	0,000

Berdasarkan hasil uji koefisien regresi pada tabel di atas, diperoleh persamaan garis regresi linear berganda yaitu

$$Y = 59{,}798 + 0{,}653X_1 - 0{,}365X_2$$

Nilai konstanta sebesar 59,798 menunjukkan bahwa jika variabel *attachment style* dan *self-compassion* bernilai konstan atau nol, maka tingkat kesepian individu adalah sebesar 59,798. Secara parsial, variabel *attachment style* (X1) memiliki nilai koefisien regresi positif sebesar 0,653 dengan nilai t hitung 10,901 dan signifikansi 0,000 (p < 0,05), yang berarti *attachment style* (khususnya bentuk *insecure attachment*) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesepian; semakin tinggi kecenderungan kelekatan tidak aman, maka semakin meningkat pula rasa kesepian yang dialami. Sebaliknya, variabel *self-compassion* (X2) memiliki nilai koefisien regresi negatif sebesar -0,365 dengan nilai t hitung -8,639 dan signifikansi 0,000 ($< 0,05), yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan welas asih diri yang dimiliki oleh dewasa awal, maka tingkat kesepian pasca-putus cinta akan menurun secara signifikan.

Tabel 16
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Indikator	Nilai
Koefisien Korelasi (R)	0,707
Koefisien Determinasi (R^2)	0,499
Adjusted R^2	0,494
Standard Error of the Estimate	14,467

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 16, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,707 yang menunjukkan adanya hubungan atau korelasi yang kuat antara variabel independen dengan variabel dependen, yaitu *attachment style* dan *self-compassion*, secara bersama-sama dengan variabel dependen berupa kesepian. Selain itu, nilai R Square (koefisien determinasi) yang diperoleh sebesar 0,499 atau 49,9%. Nilai ini mengindikasikan bahwa variabel *attachment style* (X1) dan *self-compassion* (X2) memberikan kontribusi atau pengaruh simultan sebesar 49,9% terhadap variasi tingkat kesepian (Y) pada dewasa awal pasca-putus cinta di Kabupaten Karawang. Sementara itu, sisa sebesar 50,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor luar yang tidak diteliti dalam model penelitian ini.

Pembahasan

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *attachment style* dan *self-compassion* secara simultan berkontribusi sebesar 49,9% terhadap kesepian pada dewasa awal pasca-putus cinta di Kabupaten Karawang. Sedangkan 50,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan tersebut membuktikan bahwa kombinasi antara *attachment style* dan *self-compassion* mempunyai peran yang sangat signifikan dalam memengaruhi dinamika tinggi rendahnya tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu.

Secara teoritis, kesepian dipengaruhi oleh interaksi faktor intrapersonal dan pengalaman interpersonal. *Attachment style* sebagai representasi kedekatan emosional masa lalu dan *self-compassion* sebagai mekanisme pertahanan internal individu saling berkaitan dalam membentuk respons kognitif maupun emosional terhadap perpisahan (Girme, dalam Amalia dan Suparman, 2025; Wandana dan Nurwidawati, 2024). Dalam konteks dewasa awal pasca-putus cinta dari hubungan *long-term*, kehilangan figur keterikatan (*attachment figure*) memicu *distress* emosional yang mendalam (Mikulincer & Shaver, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan terdahulu yang membuktikan bahwa karakteristik kelekatan dan kemampuan welas asih diri berpengaruh nyata terhadap kerentanan individu mengalami kesepian (Suriana dan Rifani, 2024; Ummah dan Murdiana, 2024). Secara parsial, *attachment style* (khususnya *insecure attachment*) terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tidak aman gaya kelekatan yang dimiliki individu (seperti cemas atau menghindar), maka semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakannya pasca-putus cinta (Adira, 2025; Putri dkk., 2022). Sebaliknya, *self-compassion* menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesepian. Karakteristik ini menandakan bahwa semakin tinggi kapasitas individu untuk mengasihi diri sendiri dan menerima kegagalan tanpa menghakimi, maka akan semakin rendah tingkat kesepian yang ia alami (Primashandy dan Surjaningrum, 2021; Ummi, 2025).

Secara dinamis, hubungan antara *attachment style*, *self-compassion*, dan kesepian pada dewasa awal pasca-putus cinta berlangsung melalui proses psikologis yang saling memengaruhi. Ketika hubungan jangka panjang yang telah dibangun minimal dua tahun tersebut kandas, individu dengan gaya kelekatan tidak aman cenderung kehilangan arah karena hilangnya basis rasa aman dan nyaman yang selama ini menopang pola interaksi harian mereka (Ainsworth dalam Annisa dan Dalimunthe, 2021; Yue dkk., 2025). Pola kelekatan yang rentan akan memicu munculnya perasaan terisolasi emosional (*isolation*) serta penurunan rasa percaya diri untuk membuka lembaran baru (Irmansyah & Ningrat, 2024). Kondisi keterasingan interpersonal ini memunculkan ketidaksesuaian yang lebar antara relasi ideal yang diharapkan dengan realitas kesendirian yang dihadapi, sehingga secara drastis meningkatkan *trait loneliness* dan *depression loneliness* (Russell, dalam Amalia dan Suparman, 2025).

Selanjutnya, *self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme intrapersonal yang mengolah rasa sakit akibat perpisahan tersebut menjadi respons yang jauh lebih adaptif. Ketika individu yang mengalami putus cinta mampu mengaktifkan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, mereka tidak akan terperosok ke dalam penghakiman diri (*self-judgment*) atau identifikasi berlebihan (*over-identification*) terhadap kegagalan hubungannya (Neff, dalam Kuswoyo dkk., 2023). Melalui kemampuan menenangkan diri (*self-soothing*) ini, kepedihan akibat putus cinta dipandang sebagai bagian dari pengalaman universal manusia, sehingga individu lebih mampu menghadapi kesulitan emosional pasca-kehilangan (Wiffida dkk., 2022). Dengan demikian, dinamika yang terbentuk menunjukkan bahwa *attachment style* bertindak sebagai fondasi kerentanan interpersonal yang menentukan sensitivitas individu terhadap kehilangan, sementara *self-compassion* bertindak sebagai *internal processing system* yang menyembuhkan luka emosional tersebut. Interaksi keduanya secara simultan menentukan tingkat kesepian individu, di mana kapasitas welas asih diri yang kuat mampu mereduksi dampak negatif dari gaya kelekatan tidak aman.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, responden penelitian hanya berasal dari kelompok dewasa awal di Kabupaten Karawang sehingga hasil penelitian belum dapat diterapkan secara umum pada populasi yang berbeda. Untuk itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel-variabel lain yang relevan (seperti *social support* atau tingkat *self-esteem*) serta memperluas cakupan wilayah penelitian untuk melihat variasi konteks sosial budaya. Rentang usia subjek juga dapat diperluas untuk membandingkan karakteristik kedewasaan emosional antara fase remaja dan dewasa. Selain itu, penelitian masa depan disarankan menggunakan desain longitudinal guna mengamati fluktuasi tingkat kesepian dari waktu ke waktu pasca-putus cinta, serta mengombinasikan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif (studi fenomenologis) agar didapatkan pemahaman yang lebih komprehensif dan lebih jauh tentang proses terjadinya kesepian yang dialami oleh individu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan dan pembahasan ini, dapat dinyatakan bahwa *attachment style* dan *self-compassion* memiliki peran krusial secara simultan dalam memengaruhi tingkat kesepian pada dewasa awal pasca-putus cinta dari hubungan jangka panjang (*long-term relationship*) di Kabupaten Karawang. Kontribusi gabungan dari kedua faktor intrapersonal ini mencapai 49,9%, adapun sisa pengaruhnya

dipengaruhi oleh variabel lainnya yang berasal dari variabel lain diluar model penelitian yang digunakan.

Secara parsial, kedua variabel memberikan pengaruh dengan arah yang berlawanan. *Attachment style*, khususnya kecenderungan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*), memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesepian. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa karakteristik ini menunjukkan adanya individu yang memiliki kecemasan atau kecenderungan menghindar yang tinggi akan merasa jauh lebih terisolasi dan kesepian setelah kehilangan figur keterikatannya. Sebaliknya, *self-compassion* terbukti berpengaruh negatif dan signifikan pada kesepian. Hal ini menegaskan adanya kemampuan individu untuk menerapkan welas asih diri, memahami kegagalan sebagai salah satu bentuk dinamika kehidupan universal individu, dan menjaga kontrol diri menjaga kesadaran diri yang penuh (*mindfulness*) berperan sebagai sistem pemrosesan internal yang efektif untuk mereduksi tekanan emosional dan rasa sepi. Dengan demikian, penguatan kapasitas *self-compassion* dapat menjadi strategi intervensi yang adaptif bagi dewasa awal dalam menghadapi kedukaan emosional akibat perpisahan.

Referensi

Adira, S. P. (2025). *Pengaruh Anxious Attachment Style terhadap Loneliness pada Mahasiswa Lajang*. UNIVERSITAS SUMATERA UTARA.

Amalia, F. M., & Suparman, M. Y. (2025). Hubungan Attachment Style dengan Loneliness pada Emerging Adulthood yang Sedang Tidak Berpacaran. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, *3*(3), 295–312. https://doi.org/10.61132/PROTEIN.V3I3.1596

Ananda, P. Z. (2022). HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN TIDAK AMAN DENGAN KOMITMEN PADA DEWASA AWAL YANG BERPACARAN DI SURABAYA. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, *1*(1), 21–26. https://doi.org/10.47353/SIKONTAN.V1I1.206

Annisa, N. M. (2021). Kelekatan Terhadap Pasangan Pada Dewasa Awal : Studi Deskriptif Tentang Tipe Kelekatan. *JIPSI : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *3*(2).

Annisa, N. M., & Dalimunthe, F. G. (2021). Aman, Menghindar, Cemas: Pengaruh Attachment Style terhadap Kesiapan Menikah pada Dewasa Awal. *JIPSI*, *3*(1). https://doi.org/10.37278/jipsi.v3i01.405

Arana, F. G., Rice, K. G., & Aiello, M. (2024). A cross-cultural look at the role of rumination in the relationship between trait anxiety and romantic breakup distress. *European Journal of Trauma & Dissociation*, *8*(1), 100376. https://doi.org/10.1016/J.EJTD.2023.100376

Asri, Y., Hartono, A., Murwani, A., Kristiarini, J. J., & Manga, Y. B. (2025). Prevalence and Associated Factors of Loneliness Among Older Adults in Indonesia: Insights from the Indonesian Family Life Survey (IFLS-5). *Jurnal Ners*, *20*(1), 9–16. https://doi.org/10.20473/JN.V20I1.59927

Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2023). Eksplorasi Loneliness pada Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(2), 203–212. https://doi.org/10.26740/CJPP.V10I2.53184

Azwar, S. (2018). Metode Penelitian Psikologi Edisi II Cetakan IV. In *Yogyakarta: Pustaka Belajar*.

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. In *Spine* (Vol. 25, Issue

24). https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014

Bela, B. R., & Ambarwati, K. D. (2021). Hubungan antara Kelekatan Aman (Secure Attachment) Orang Tua-Remaja dengan Kompetensi Sosial pada Remaja di SMPN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *12*(2). https://doi.org/10.23887/JIBK.V12I2.34200

Fachrial, L. A., & Herdiningtyas, K. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, *2*(3).

Fajariyah, H., & Evanytha. (2025). PERAN SELF-COMPASSION TERHADAP LONELINESS PADA DEWASA AWAL PASCAPUTUS CINTA DALAM HUBUNGAN BERPACARAN. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, *14*(2), 12–27.

Freeman, H., Simons, J., & Benson, N. F. (2023). Romantic Duration, Relationship Quality, and Attachment Insecurity among Dating Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(1). https://doi.org/10.3390/ijerph20010856

Gondokusumo, A. L., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Uksw Dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Ilmiah Hospitality 831*, *12*(2).

Hasnah, A., & Pratiwi, M. (2022). Peran Sense Of Humor Terhadap Kesepian Pada Dewasa Awal Lajang. *Psychology Journal of Mental Health*, *3*(2), 170–185. https://doi.org/10.32539/PJMH.V3I2.62

Irmansyah, E., & Ningrat, R. C. (2024). Loneliness pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, *2*(04), 327–337. https://doi.org/10.58812/JPKWS.V2I04.1849

Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, *8*(2). https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288

Kustanti, A. F., Anawar, & Rahmatulloh, A. R. (2022). Loneliness in Millenial Generation. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *24*(2), 1693–2552. https://doi.org/10.26486/PSIKOLOGI.V24I2.2641

Kuswoyo, C. A. D., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Forgiveness pada penyintas perundungan: Bagaimana peranan dukungan sosial dan self-compassion? *INNER: Journal of Psychological Research*, *3*(3), 427–440. https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1229

Maharani, K., & Setiasih. (2025). Harga Diri, Kecerdasan Emosional dan Pemaafan pada Emerging Adulthood yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *12*(1), 37–48. https://doi.org/10.35891/JIP.V12I1.5640

Majid, A. S., & Khoirunnisa, R. N. (2025). Studi Fenomenologi Mekanisme Koping Pada Individu Pasca Putus Cinta. *LIBEROSIS : Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *16*(2), 1–30. https://doi.org/10.8734/Musytari.v1i2.365

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2022). An attachment perspective on loss and grief. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101283. https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2021.11.003

Nazara, I., & Saputra, A. (2024). Pengaruh Kualitas Produk, Citra Merek dan Nilai Pelanggan terhadap Keputusan Pembelian Konsumen di E-Commerce Lazada Kota Batam. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *4*(2), 637–649. https://doi.org/10.57250/AJSH.V4I2.523

Nguyen, M. (2021). The Relationship Between Parental Personality, Attachment Style, and Subjective Well-Being. In *Psychology | Senior Theses*.

Nopiyanti, P., Musslifah, A. R., & Purnomosidi, F. (2025). Hubungan Antara Gaya Kelekatan

dengan Interaksi Parasosial pada Penggemar K-POP. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, *4*(1), 100–113. https://doi.org/10.55606/CONCEPT.V4I1.1821

Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). PERBEDAAN SELF COMPASSION DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(7), 73–83. https://doi.org/10.26740/CJPP.V9I7.47865

Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Kala Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(2), 1237–1245. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28740

Putri, B. S., Riza, W. L., & Sadijah, N. A. (2022). PENGARUH GAYA KELEKATAN (ATTACHMENT STYLE) TERHADAP KESEPIAN (LONELINESS) PADA DEWASA MUDA YANG TIDAK MEMILIKI PASANGAN DI MASA PANDEMI COVID-19. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, *2*(2), 35–41. https://doi.org/10.36805/EMPOWERMENT.V2I2.353

Safaria, T., Rahayu, Y. P. R., & Rahaju, S. (2024). Adaptasi Skala Parent Child Relationship (IPPA) Versi Indonesia. *Journal Psikogenesis*, *12*(2). https://doi.org/10.24854/jps.v12i2.4693

Setyorini, E. Y., Nisa, N. K., & Frisdiansyah, F. A. B. (2024). Stress Relief Perempuan Pasca Putus Cinta. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* , *3*, 333–340. https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/3930

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif dan R&D. In *Bandung: CV Alfabeta*.

Suriana, & Rifani, R. (2024). The Effect of Self-Compassion on Loneliness in Early Adulthood in Makassar City. *Journal of Correctional Issues*, *7*(1), 41–50. https://doi.org/10.52472/JCI.V7I1.395

Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 8–15. https://doi.org/10.24014/PIB.V5I1.23314

Ummi, T. K. (2025). Pengaruh Self-Compassion terhadap Loneliness pada Dewasa Awal Pengguna Tinder. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, *7*(3), 2192–2201. https://doi.org/10.38035/RRJ.V7I3.1366

Wandana, K. M., & Nurwidawati, D. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal di Universitas Negeri Surabaya. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, *4*(3), 250–264. https://doi.org/10.56910/PUSTAKA.V4I3.1512

Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. In *Indonesian Journal of Health Research* (Vol. 2022, Issue 1).

Yue, M., Xu, Z., Gupta, V., Ha, T., Sharabi, L., & Zhou, B. (2025). RELATE-Sim: Leveraging Turning Point Theory and LLM Agents to Predict and Understand Long-Term Relationship Dynamics through Interactive Narrative Simulations. *Proceedings Of*, *1*. https://doi.org/https://doi.org/10.48550/arXiv.2510.00414

Yunus, A. W., Murdiana, S., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan Antara Attachment Style Dengan Kekerasan Pada Perempuan Dewasa Yang Telah Menikah Di Kota Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, *3*(1), 140–157. https://doi.org/10.56799/PESHUM.V3I1.2651