

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU DI
YOGYAKARTA YANG BERASAL DARI LUAR PULAU**

JAWA



**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

Oleh:

Kinaton Ageng Laksono

NIM 18107010054

Dosen Pembimbing :

Fitriana Widayastuti, S.Psi., M.Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kinaton Ageng Laksono

NIM : 18107010054

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta yang Berasal dari Luar Pulau Jawa” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang diikuti telah disebutkan dalam teks pada daftar Pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.



NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
FM-UINSK-BM-05—07/R0

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan

Humaniora UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu 'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya,
maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara:

Nama : Kinaton Ageng Laksono

NIM : 18107010054

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan antara *Self-Compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa
Rantau di Yogyakarta yang Beraal dari Luar Pulau Jawa

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana
strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil
untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu 'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh.

Yogyakarta, 5 Agustus 2024
Pembimbing

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi
NIP. 19910102 201903 2 012

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1251/U.n.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara *Self-Compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta yang Berasal dari Luar Pulau Jawa

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : KINATON AGENG LAKSONO
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010054
Telah diujikan pada : Semin, 19 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang



Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 66cc07e14ed13



Pengaji I

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 66ca9a5fa2a83



Pengaji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 66cbc4f31d4537



Yogyakarta, 19 Agustus 2024

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mohammad Sudik, S.Sos., M.Si.

SIGNED

Valid ID: 66cc2bb9834ae

MOTO

“Only you can change your life, nobody else do it for you”

Orang lain tidak akan bisa faham *struggel* dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tau hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun ga ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang yaa.

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebaikan), teruslah bekerja keras (untuk kebaikan yang lain). dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!”

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release. You can carry all things”

(Taylor Swift)

HALAMAN PERSEMPAHAN

Alhamdulillahhilladzi Bini'mathi Tatimussholihat

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya sehingga atas izin dan kuada-Nya amanah ini dapat saya selesaikan

Puji syuukur karena rahmat-Nya menghadirkan banyak orang baik, yang mendukung, menyemangati, serta mendoakan semua yang terbaik untuk saya.

*Teruntuk tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta*

Teruntuk kedua orang tua saya, Bapak dan Mama, Kakak-Kakak, dan seluruh Keluarga Besar

Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat, dan do'a yang selalu menjadi kekuatan besar hingga kini.

Barakallahufiikum.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi Rabbil'aalamiin, puji syukur atas kehadirat dan ridho dari Allah SWT yang telah memudahkan segala urusan penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini merupakan karya yang tidak luput dari kekurangan dan dekat dengan ketidaksempurnaan. Oleh sebab itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang begitu besar atas dukungan, bimbingan, tuntutan, dan bantuan dari berbagai pihak yang menjadikan proses penulisan dan penyelesaian skripsi ini terasa mudah dan menyenangkan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A, M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih Ibu untuk kesabaran, doa, masukan, dan kemudahan bimbingan serta dukungan yang tiada henti sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., sebagai penguji satu dan Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi., sebagai penguji dua. Terimakasih Ibu dan Bapak penguji untuk kesabaran, kemudahan, masukkan, dan dorongan kepada penulis.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi.
7. Mahasiswa rantau di Yogyakarta. Terima kasih penulis sampaikan kepada responden yang turut berpartisipasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

8. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah mencapai titik ini dan berhasil berkominten hingga selesainya masa studi S1 ini. Semangat dan tekad pada dirimu hingga akhir yang tidak pernah surut merupakan hal yang luar biasa.
9. Mama, Kakak-Kakak Perempuan saya, Kakak Ipar dan Ilham. Terima kasih kepada Mama yang selalu memberi segala bentuk dukungan, kasih sayang, kepercayaan menyemangati, mengingatkan dan mendoakan dalam perjunagan menyelesaikan amanah ini. Untuk Kakak-Kakak perempuan penulis, terimakasih atas segala bantuan dan dukungan yang di berikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan studi ini. Untuk Kakak Ipar dan Ilham terima kasih sudah memberikan dukungan dan kebahagiaan untuk keluarga.
10. Om, Tante, Sepupu dan seluruh keluarga besar di Godean yang selalu mendukung dan mendoakan.
11. Sahabat penulis, Vivin, Ayu, Eca dan Rifki. Terima kasih selalu mendukung, menyadarkan dan memberikan support disetiap langkah yang penulis buat. Terima kasih telah memberikan perhatian yang lebih dan menjadi pendengar bagi penulis.
12. Sahabat sekaligus kawan seperantauan penulis, Diqi, Erdin, Maul, dan Yadi. Terima kasih sudah susah senang dan membuat kenangan yang indah, buruk dan konyol bersama penulis selama di perantauan atau pun ketika di kampung halaman yang tentunya juga selalu menjadi *support system* dan pendengar bagi penulis.
13. Teman KKN sekaligus teman seperjuangan skripsi, Arya, Teteh Prue, dan Nabila. Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan hingga akhir. Semoga perjuangan yang saat ini kita lalui dapat membawa hasil yang terbaik bagi kita semua.
14. Terima kasih juga kepada Wiriatur Hasanah. Terima kasih sudah menjadi alasan atas semua yang dilakukan penulis.
15. Teman-teman Psikologi 18. Terima kasih untuk canda tawa, dukungan, dan pengalamannya selama belajar di kampus.

16. Dan teman-teman Basket UIN Terima kasih untuk canda tawa, dukungan, dan pengalamannya selama di kampus.



Hubungan antara *Self-Compassion* dan Kesepian pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta yang Berasal dari Luar Pulau Jawa

Kinaton Ageng Laksono

NIM. 18107010054

Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

INTISARI

Banyak permasalahan yang cukup sering terjadi pada mahasiswa selama merantau menempuh pendidikan, salah satunya adalah kesepian. Kesepian cukup sering terjadi dan dapat mempengaruhi mahasiswa selama menempuh pendidikan, sehingga terdapat tuntutan sosial dan adaptasi yang baik bagi mahasiswa rantau. Maka dari itu *self-compassion* bisa menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi kesepian yang dirasakan mahasiswa selama merantau. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan dari *self-compassion* dengan kesepian yang terjadi pada mahasiswa rantau. Dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional, penelitian ini memilih mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau jawa yang sedang berkuliah di Yogyakarta dengan 82 orang yang menjadi subjek penelitian. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif, berkuliah di perguruan tinggi Yoyakarta, yang berasal dari luar pulau jawa. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan Skala Kesepian UCLA (*University of California Los Angeles*) *Loneliness Scale Version 3* dan Skala Self-compassion (SCS) yang kedua skala tersebut diperoleh dari penelitian terdahulu. Pada penelitian ini didapatkan nilai reliabilitas baru untuk skala kesepian yaitu sebesar 0,862, sedangkan untuk skala self-compassion memiliki reliabilitas sebesar 0,839. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana dengan hasil penelitian menunjukkan 59% pengaruh *self-compassion* secara relatif terhadap kesepian, sementara sisanya 41% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Hal ini menunjukan adanya hubungan negatif antara self-compassion dan kesepian. Artinya, semakin tinggi self-compassion yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan.

Kata Kunci: Kesepian, Self-Compassion, Mahasiswa Rantau

The Relationship between Self-Compassion and Loneliness in Overseas Students in Yogyakarta who come from outside Java

Kinaton Ageng Laksono

NIM. 18107010054

Psychology, Faculty of Social Sciences and Humanities, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta

ABSTRAK

Many problems often occur to students during their education, one of which is loneliness. Loneliness is quite common and can affect students during their education, so there are social demands and good adaptation for overseas students. Therefore, self-compassion can be one of the factors that can reduce the loneliness felt by students during migration. The purpose of this study is to determine the relationship of self-compassion with loneliness that occurs in overseas students. Using a correlational quantitative research design, this study chose overseas students who came from outside the island of Java who were studying in Yogyakarta with 82 people who became research subjects. The research sampling used purposive sampling technique, with the criteria that are active students, studying at Yoyakarta college, who come from outside the island of Java. The data collection technique in this study used the UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale Version 3 and the Self-compassion Scale (SCS), both of which were obtained from previous research. In this study, it was found that the new reliability value for the loneliness scale was 0.862, while the self-compassion scale had a reliability of 0.839. Data analysis using simple regression techniques with the results of the study showed 59% of the relative influence of self-compassion on loneliness, while the remaining 41% was influenced by other factors. This shows a negative relationship between self-compassion and loneliness. This means that the higher the self-compassion possessed by overseas students, the lower the level of loneliness felt.

Keywords: Loneliness, Self-Compassion, Overseas Student

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	10
1. Secara Teoritis	10
2. Secara Praktis	10
D. Keaslian Penelitian	12
1. Keaslian Topik	37
2. Keaslian Teori	37
3. Keaslian Alat Ukur	37
4. Keaslian Subjek Penelitian	38
BAB II	39
LANDASAN TEORI	39
A. Kesepian	39
1. Pengertian Kesepian	39
2. Aspek-Aspek Kesepian	41
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian	44
B. <i>Self-Compassion</i>	47
1. Pengertian Self-Compassion	47
2. Aspek-Aspek Self-Compassion	49
C. Dinamika Hubungan Kesepian dengan <i>Self-</i>	

<i>Compassion</i>	51
D. Hipotesis	57
BAB III.....	58
METODE PENELITIAN.....	58
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	58
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	58
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	59
1. Kesepian	59
2. Self-Compassion.....	59
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	60
1. Populasi	60
2. Sampel	61
E. Teknik Pengumpulan Data.....	62
1. Skala <i>Self-compassion</i>	63
2. Skala Kesepian	67
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	69
1. Uji Validitas.....	69
2. Seleksi Aitem.....	70
3. Uji Reliabilitas	71
G. Teknik Analisis Data.....	72
1. Uji Asumsi.....	72
2. Uji Hipotesis	73
BAB IV	74
HASIL DAN PEMBAHASAN	74
A. Orientasi Kancah	74
B. Persiapan Penelitian	74
1. Persiapan Administrasi	74
2. Persiapan Alat Ukur	75
3. Pelaksanaan Penelitian	76
4. Hasil Uji Coba Aitem	76
C. Pelaksanaan Penelitian.....	87
D. Hasil Penelitian	89
1. Deskripsi Responden Penelitian	89
2. Deskripsi Statistik	93
3. Teknik Analisis Data	96
E. Pembahasan.....	104
BAB V.....	113
KESIMPULAN DAN SARAN	113

A. Kesimpulan	113
B. Saran	113
1. Mahasiswa Rantau.....	113
2. Peneliti Selanjutnya.....	114
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN	122



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Kerangka Koneptual	12
Tabel 3. 1 Skala <i>Self-Compassion</i>	63
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Self-Compassion.....	64
Tabel 3. 3 Skala Kesepian.....	67
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Kesepian	67
Tabel 4. 1 Distribusi Skala Self-Compassion Sebelum Diseleksi	78
Tabel 4. 2 Distribusi Skala Self-Compassion Sesudah Diseleksi	78
Tabel 4. 3 Blue Print Skala Self- Compassion Setelah Diseleksi	79
Tabel 4. 4 Distribusi Aitem Skala Kesepian Sebelum Diseleksi	82
Tabel 4. 5 Distribusi Aitem Skala Kesepian Setelah Diseleksi	83
Tabel 4. 6 Blue Print Skala Kesepian Setelah Diseleksi.....	83
Tabel 4. 7 Reliabilitas Alat Ukur Self-Compassion dan Kesepian	86
Tabel 4. 8 Data Demografi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	89
Tabel 4. 9 Data Demografi Berdasarkan Pulau Daerah Asal.....	89
Tabel 4. 10 Data Demografi Berdasarkan Asal Universitas	90
Tabel 4. 11 Data Demografi Berdasarkan Angkatan Perkuliahannya	92
Tabel 4. 12 Deskriptif Statistik Hipotetik dan Empirik	93
Tabel 4. 13 Norma Kategorisasi	94
Tabel 4. 14 Kategorisasi Self-Compassion	95
Tabel 4. 15 Kategorisasi Kesepian	96
Tabel 4. 16 Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian	98
Tabel 4. 17 Uji Linieritas	99
Tabel 4. 18 Uji Hipotesis Data Penelitian.....	100
Tabel 4. 19 Uji Hipotesis Data Penelitian.....	101
Tabel 4. 20 Uji Regresi Linier	102
Tabel 4. 21 Uji F	104

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual..... 56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Preliminary.....	122
Lampiran 2 Form Preliminary.....	122
Lampiran 3 Tabulasi Data Penelitian.....	123
Lampiran 4 Data Views SPSS	123
Lampiran 5 Variabel Views	124
Lampiran 6 Aitem Skala Self-Compassion.....	125
Lampiran 7 Distribusi Sekala Self-Compassion Sebelum Diseleksi	129
Lampiran 8 Distribusi Sekala Self-Compassion Setelah Diseleksi	129
Lampiran 9 Aitem Sekala Kesepian.....	130
Lampiran 10 Distribusi Sekala Kesepian Sebelum Diseleksi.....	133
Lampiran 11 Distribusi Sekala Kesepian Setelah Diseleksi	134
Lampiran 12 Reliabilitas Skala Self-Compassion dan Kesepian.....	135
Lampiran 13 Uji Reliabilitas Self-Compassion Sebelum Diseleksi	136
Lampiran 14 Uji Reliabilitas Self-Comappson Setelah Diseleksi	138
Lampiran 15 Uji Realibilitas Kesepian Sebelum Diseleksi	140
Lampiran 16 Uji Realibiltas Kesepian Setelah Diseleksi.....	143
Lampiran 17 Uji Normalitas Self-Compassion.....	146
Lampiran 18 Uji Normalitas Kesepian	147
Lampiran 19 Uji Linieritas.....	148
Lampiran 20 Uji Normalitas	149
Lampiran 21 Deskriptives Statistic	150
Lampiran 22 Analisis Regresi.....	151
Lampiran 23 Uji Korelasi	152

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagian pelajar yang telah lulus dari SMA biasanya melanjutkan pendidikannya di Universitas. Perguruan tinggi ini menjadi satu langkah pemerintah negara demi mencapai sumber daya yang berkualitas. Di Indonesia terdapat 4.554 perguruan tinggi termasuk Perguruan Tinggi Negeri, Perguruan Tinggi Swasta, Institut, Sekolah Tinggi, Akademik, dan Politeknik (pddikti.kemdikbud.go.id).

Mendapatkan perguruan tinggi dengan kualitas terbaik sangatlah didambakan seseorang bahkan hal tersebut merupakan sebuah pencapaian besar. Banyak pelajar Indonesia mendambakan perguruan tinggi yang ada di luar daerah asal mereka yang lebih berkualitas. Banyak masyarakat atau pelajar yang menganggap universitas di daerah mereka kurang baik sehingga banyak pelajar memilih perguruan tinggi di daerah lain yang lebih besar yang mereka anggap kualitasnya lebih baik (Muharomi, 2012).

Banyak yang ingin melanjutkan studi di universitas ternama bahkan siap untuk merantau demi pendidikan yang lebih baik. Menurut Suharsaputra (2015), dengan ilmu dan gelar yang didapat pada universitas, akan lebih

menjamin masyarakat dalam mendapat pekerjaan yang lebih baik. Salah satu daerah yang sering menjadi tujuan untuk melanjutkan studi masyarakat Indonesia adalah Yogyakarta. Dikutip dari Harian Jogja tahun 2023, Yogyakarta menduduki posisi pertama dalam pemilihan daerah sebagai tujuan pendidikan sebesar 70% sedangkan Bandung di posisi kedua sebesar 45% diikuti daerah lainnya, oleh karena itu Yogyakarta selalu memegang gelar sebagai kota pendidikan di Indonesia. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor bagi masyarakat merantau mencari Pendidikan. Dengan begitu pelajar atau mahasiswa pendatang harus tinggal di daerah tersebut sebagai pendatang dengan menyewa kost, atau apartemen sewaan atau asrama. Hal ini dapat menimbulkan banyak masalah bagi pelajar yang merantau.

Hal yang sering terjadi pada mahasiswa rantau ialah rasa cemas akan kesepian atau *loneliness*. Menurut hasil penelitian dari Gil (2014), masyarakat dengan usia 55 tahun lebih jarang mengalami kesepian jika dibandingkan dengan masyarakat yang berusia 18-34 tahun. Dalam penelitian yang dilakukan Perlman (dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2006) memperkuat pendapat tersebut di mana kesepian sering terjadi pada masa-masa remaja hingga dewasa awal dibandingkan dengan orang lanjut usia.

Mahasiswa yang merantau seharusnya secara emosional sudah matang dan dapat dikendalikan dengan baik, dikarenakan usia mereka sudah memasuki masa dewasa yaitu sekitar 18 tahun keatas ketika masa perkuliahan. Secara kognitif mereka sudah mampu memikirkan apa saja hal yang baik untuk kehidupan mereka. Menurut penjelasan dari Martin (dalam Guswani & Kawuryan, 2011) Kematangan emosi adalah kemampuan menerima hal-hal negatif dari lingkungan tanpa membalasnya dengan sikap yang negatif, melainkan dengan kebijakan. Akan tetapi yang terjadi di dalam masyarakat saat ini, beberapa mahasiswa rantau masih mengalami kesepian walaupun mereka sudah minginjak masa dewasa akan tetapi dalam beberapa hal mereka belum cukup matang emosionalnya. Sehingga perasaan kesepian dalam masa perantauan mereka dalam menempuh pendidikan sedikit terganggu akibat rasa kesepian tersebut. Weiss (1973) menjelaskan tentang kesepian sebagai sebuah reaksi dari munculnya hal-hal yang tidak diinginkan dari sebuah hubungan individu dengan lingkungannya.

Kesepian menurut pendapat Perlman & Peplau (dalam Ferlina & Endang, 2021) digambarkan sebagai adanya pengalaman yang tidak menyenangkan secara psikologis, dimana kurangnya sebuah kualitas dan

kuantitas dari suatu hubungan sosial yang dimiliki seseorang. Kesepian juga berdampak kepada kesehatan fisik, kesehatan mental ataupun kemampuan dari fungsi kognitifnya akan terganggu. Menurut Hawkley dan Cacioppo (2010), kesepian berhubungan dengan masalah psikologis, penurunan kinerja kognitif, meningkatkan risiko penyakit Alzheimer, mengurangi kendali eksekutif, dan meningkatkan gejala depresi.

Salah satu permasalahan yang muncul di kalangan mahasiswa rantau adalah kesepian. Hasil dari penelitian Nurlayli dan Hidayati (2014) menunjukkan 40 dari 50 mahasiswa meraasa kesepian selama merantau dikarenakan tinggal terpisah dengan keluarganya. Gagasan tersebut didukung oleh Lee, Koeske, dan Sales (2004) bahwa mahasiswa rantau lebih rentan terhadap masalah psikososial seperti ketika mereka kesepian (*feeling alone*).

Loneliness atau kesepian merupakan hal yang sering terjadi pada individu. Kesepian ini disebabkan oleh penurunan hubungan sosial pada seseorang yang cukup signifikan (Perlman & Peplau, 1998). Penurunan tersebut bisa dikarenakan oleh berbagai hal seperti pindahnya individu ke lingkungan yang baru, meninggalkan orang terdekatnya dan prilaku kurang baik dari lingkungan sekitar. Kesepian yang dialami individu menyebabkan

dirinya merasa hampa, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun pada realitanya tidak menunjukan hal tersebut. Pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan menurunannya secara signifikan dalam hal kuantitas dan kualitas pada hubungan sosial seseorang didefinisikan sebagai kesepian (Peplau & Perlman, 1998).

Rasa kesepian yang dialami mahasiswa baru saja pindah ke lingkungan yang baru dapat berdampak kurang baik pada kesehatan fisik dan mental mereka, sehingga mahasiswa mudah diserang sakit serta harus juga dirawat di rumah sakit, tidak hanya itu mahasiswa juga dapat terkena serangan depresi karena kurang memikirkan dirinya. Pendapat Cherly & Pareollo (2008) jika kesepian yang dialami seseorang sudah berubah menjadi sebuah kesedihan maka seseorang tersebut akan cenderung kurang peduli terhadap kesehatan mereka, baik itu fisik ataupun mentalnya. Pendapat di atas didukung oleh pendapat dari Masi dkk (2011) bahwa kesepian dapat menyebabkan penderitanya akan merasakan kekosongan akibat tidak baiknya kondisi hubungan sosial yang dimiliki serta dapat menyebabkan kurang baiknya kesehatan mental dan fisik seseorang.

Kesepian yang dialami seorang mahasiswa dapat meningkat jika seorang mahasiswa yang merantau

mengalami *culture shock* dengan lingkungan barunya, sehingga depresi atau kecemasan yang dialami akan meningkat bahkan dapat membuat seseorang melakukan tindakan yang dapat merugikan kesehatan dirinya. Menurut Jones, Carpenter, & Remondet (1986) bahwa kesepian berkaitan erat dengan depresi dan kecemasan yang dialami oleh seseorang.

Penelitian di Amerika Serikat yang menunjukkan peningkatan pada kesepian pada awal tahun 2020 lalu sebanyak 36% dari seluruh responden mengalami perasaan kesepian yang cukup tinggi, sedangkan 68% responden berusia 18-25 tahun mengalami kesepian tingkat tinggi (Weissbourd dkk, 2021). Penelitian di atas didukung oleh penelitian lainnya seperti yang dilakukan di Amerika Serikat, Horigian dkk (2021) di mana hasil penelitiannya menunjukkan semenjak awal pada tahun 2020 terjadi kenaikan kesepian yang dirasakan responden pada dewasa awal sekitar 49% mengalami tingkat yang tinggi. Sedangkan penelitian terbaru pada tahun 2021 di Indonesia dengan responden berusia 20-40 tahun dengan mayoritas responden berasal dari Banjarmasin 53%, menunjukkan hasil 67,9% mengalami kesepian tingkat sedang dan 18,12% mengalami kesepian tingkat tinggi (Nadya & Afif, 2021).

Pada penelitian ini peneliti mengambil data awal kepada mahasiswa rantau yang sedang melanjutkan studinya di Yogyakarta. Dalam pengambilan data awal ini, peneliti menggunakan aspek-aspek kesepian sebagai panduan dalam membuat kuesioner singkat. Dari aspek-aspek tersebut peneliti membuat 4 pertanyaan dengan jawaban yang menunjukkan seberapa sering responden mengalami hal tersebut. Jawaban pertanyaan tersebut memiliki skala 1 sampai 5. Setalah mendapatkan hasil dari kuesioner, peneliti kemudian melakukan olah data awal dengan ketentuan: $(mean) > 3$ maka dikategorikan memiliki kecenderungan kesepian. Sebaliknya jika $(mean) < 3$ maka dikategorikan tidak memiliki kecenderungan kesepian. Maka dari hasil pengambilan data awal dengan jumlah responden 10 mahasiswa rantau dari luar pulau jawa yang berkuliah di Yogyakarta, terdapat 7 orang responden memiliki kecenderungan kesepian dan 3 orang responden tidak memiliki kecenderungan kesepian.

Kesepian yang dialami seseorang dapat menyebabkan kondisinya semakin parah jika tidak mengambil langkah cepat untuk menanganinya, dimana perasaan kesepian tersebut akan menjadi kesepian kronis. Menurut Lake (1986), kesepian kronis dapat menyebabkan bunuh diri. Kesepian yang dialami

mahasiswa rantau dapat diatasi melalui *self-compassion*. Pendapat tersebut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Diani, Tina & Lira (2019), dalam penelitiannya menunjukkan *self-compassion* berkontribusi dalam menurunkan kesepian mahasiswa rantau sebesar 9,6%, di mana *self-compassion* bersifat negatif dalam mempengaruhi kesepian pada mahasiswa rantau. Bentuk rasa belas kasih sayang terhadap diri sendiri merupakan definisi dari *self-compassion*. Seseorang yang memiliki belas kasih pada dirinya dapat mengontrol emosi negatif pada dirinya dengan rasa empati (Neff 2003). Secara tidak langsung *self-compassion* bisa mengubah emosi negatif menjadi lebih positif sehingga dapat menghilangkan perasaan kesepian yang dirasakan.

Neff (2011) menjelaskan tentang *self-compassion* yang mana hal tersebut merupakan suatu cara bagi individu dalam menghadapi serta memahami sebuah penderitaan yang ia alami dalam kehidupannya dan apa yang orang lain alami sebagai hal positif, agar dapat diatasi dengan cara setepat mungkin. Dengan adanya *self-compassion*, individu dapat mengatasi penderitaan atau masalah yang tengah dialaminya dengan strategi yang tepat tanpa harus menghindari masalah atau penderitaan. Strategi yang digunakan dalam *self-compassion* ini adalah dengan memahami tanpa mengkritik sebuah penderitaan,

kegagalan dan ketidakmampuan diri yang dialami sebagai sebuah proses hidup yang harus tetap dijalani seseorang dalam melewati hidupnya. Fungsinya adalah agar dapat beradaptasi untuk menata emosi dengan mengurangi emosi-emosi negative yang ada kemudian meningkatkan emosi positif seperti kebaikan serta hubungan yang lebih baik.

Menurut Neff & Germe (2018) *Self-compassion* sendiri memiliki komponen-komponen seperti: *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self-kindness* sendiri menjadi sebuah hal positif terhadap diri sendiri seperti sebuah dorongan dan dukungan terhadap diri sendiri. *Common humanity* merupakan sebuah penerimaan terhadap segala kekurangan, kesalahan, kegagalan dan lainnya sebagai bentuk dari sebuah perjalanan hidup ataupun pengalaman hidup. Sedangkan *mindfulness* merupakan keterbukaan diri terhadap kondisinya dan memberikan dirinya merasakan sebuah emosi dan pikirannya secara sadar tanpa membesarikan masalah yang ada. Dengan begitu *self-compassion* diharapkan mampu mengurangi hingga dapat memberikan hal positif terhadap mahasiswa yang mengalami kesepian.

Sesuai dengan pengambilan data awal yang dilakukan peneliti dimana tujuh dari sepuluh mahasiswa

rantau di Yogyakarta memiliki kecenderungan kesepian. Maka peneliti menarik sebuah rumusan masalah: apakah terdapat sebuah hubungan antara *self-comassion* dengan kesepian kepada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta dan yang berasal dari luar pulau jawa?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui sebuah hubungan antara self-compassion dengan kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau di Yogyakarta yang berasal dari luar pulau jawa.

C. Manfaat Penelitian

Diharapkan dapat memberikan manfaat positif bagi peneliti, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, dan masyarakat secara luas. Adapun manfaat penelitian ini ialah:

1. Secara Teoritis

Dalam penelitian yang dilakukan peneliti, diharapkan agar dapat menambah literatur dalam bidang psikologi klinis dan psikologi positif.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa Rantau

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah saktu faktor yang dapat membantu mahasiswa rantau dalam mengatasi

permasalahan terkait kesepian ketika sedang menempuh pendidikan diluar daerah asal, dengan meningkatkan faktor *self-compassion* pada diri sendiri serta meningkatkan faktor-faktor lain juga untuk menghindari diri dari permasalahan kesepian.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu untuk menambah literatur dalam pembuatan penelitian selanjutnya yang serupa dengan variabel yang digunakan.



D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap apakah ada hubungan *self-compassion* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang berasal dari luar pulau jawa terhadap kondisi kesepian yang dialami. Berdasarkan studi literatur yang peneliti lakukan, ternyata hubungan variabel-variabel di atas telah banyak diteliti dan dikaji sebelumnya. Beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian terkait dengan tema *self-compassion* dan kesepian, beberapa diantaranya adalah:

Tabel 1. 1 Kerangka Koneptual

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Dony Darma Sagita, Dede Hermawan (2020)	Kesepian Remaja Pada masa pandemi COVID-19	Tidak adanya keintiman dalam sebuah hubungan yang terjalin yang diakibatkan situasi konflik dapat berujung pada kesepian	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Dengan menggunakan alat ukur berdasarkan Weiss (1973)	Sampel dalam penelitian ini adalah 300 remaja. Dengan domisili di DKI Jakarta.	Dalam hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kesepian remaja pada masa pandemi COVID-19 cukup tinggi dengan persentase sebesar 43%, 10%

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			yang dirasakan. (Cosan, 2014; Gierveld, Tilburg, & Dykstra, 2006; Sonderby & Waggoner, 2013).	dan Perlman dan Peplau (1984). Skala ini terdiri dari 16 item dengan menggunakan skala Likert.		dalam kategori tinggi dan 1,7% dalam kualitas sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan perlunya memberikan perhatian lebih kepada remaja agar mereka dapat menjalani pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2	Zihan Fahira, Zaujatul Amna, Marty Mawarpury, Syarifah	Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau	Kesepian sebagai perasaan dan situasi negatif yang muncul akibat	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif	Metode pengambilan sampel menggunakan purposive	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
	Faradina (2021)		ketidaksesuaian antara pengalaman dan harapan dalam hubungan dengan orang lain, baik secara kuantitatif (jumlah teman yang diharapkan) maupun secara kualitatif (kualitas hubungan yang diharapkan), (Peplau dan Perlman 1982). Nomophobia sebagai fobia dari hubungan	dengan metode korelasi. Dengan alat ukur Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) dan UCLA <i>Loneliness Scale</i> (versi 3). Metode penelitian menggunakan analisis deskriptif dan teknik korelasi product-time untuk menguji hipotesis penelitian.	sampling terhadap total 513 mahasiswa rantau yang terdiri dari 157 laki-laki dan 356 perempuan yang tengah berkuliah di Universitas Syiah Kuala dan berasal dari luar Banda Aceh tanpa didampingi ibu dan ayah atau anggota keluarga lainnya.	kesepian dengan nomophobia pada mahasiswa rantau Universitas Syiah Kuala. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut: semakin tinggi kesepian, semakin tinggi nomofobianya, sebaliknya jika semakin sedikit kesepian, semakin sedikit nomofobianya.

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			antara manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi, awal dari ketakutan irasional karena tidak dapat menggunakan telepon atau smartphone dan layanan yang diberikan, (Yildirim dan Correia 2015).			
3	Zona Febriani (2021)	Perbedaan tingkat kesepian pada remaja ditinjau dari jenis kelamin	Kesepian diartikan sebagai perasaan cemas dan tidak puas	Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif.	Sampel pada penelitian ini merupakan remaja dari umur 14-21 tahun yang berada	Analisis yang digunakan adalah uji Independent Samples T-test. Berdasarkan nilai

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			akibat adanya kesenjangan antara kebutuhan sosial dan hubungan sosial yang dialaminya (Perlman. D. & Peplau. AL, 1998)	menggunakan instrumen kesepian multi pertanyaan dengan kategori positif dan negatif, skala kesepian UCLA versi 3.	di Sumatera Barat yang berjumlah 78 subjek	uji beda jenis kelamin yaitu p 0,642 ($p>0,05$) ditolak yang artinya tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian antara remaja putra dan remaja putri.
4	Nadya Haliza, Afif Kurniawan (2021)	Hubungan antara Keterbukaan Diri dengan Kesepian pada Dewasa Awal Pengguna	Pengungkapan diri atau keterbukaan diri adalah proses mengungkapkan diri sendiri, memberikan informasi	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang fokus pada variabel dan pengukuran data. Teknik	Total partisipan dalam penelitian ini sebesar 149 yang memenuhi kriteria penelitian yaitu pria atau wanita usia 20-40 tahun yang aktif atau	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada dewasa awal

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
		Aplikasi Dating Online	<p>lengkap tentang diri kepada orang lain (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007).</p> <p>Kesepian merupakan perasaan kehilangan dan perasaan tidak puas akibat kurangnya interaksi sosial yang dialami seseorang dan hubungan sosial yang diinginkannya</p>	<p>pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei</p>	<p>pernah menggunakan aplikasi dating online (tinder, tantan, okcupid, bumble, line people nearby) selama 1 tahun terakhir.</p>	<p>pengguna aplikasi dating dengan arah hubungan yang positif.</p>

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			(Brehm dan Kassin, 2002),			
5	Muhammad Fahizza Amru & Tri Kurniati Ambarini (2021)	Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal	<i>Trait mindfulness</i> atau dispositional <i>mindfulness</i> khususnya mengacu pada pola-pola yang umum terjadi pada perilaku yang terikat oleh ruang serta waktu (Sala dkk., 2019). Kesepian ditunjukkan oleh adanya sebuah persepsi	Penelitian menggunakan metode kuantitatif dan desain korelasional. Perolehan data menggunakan skala multidimensi <i>Five-Facets of Mindfulness</i> (FFMQ) dan <i>The University of California, Los Angeles Loneliness Scale</i>	Sebanyak 169 orang dewasa awal berusia 20-40 berpartisipasi di Surabaya dalam penelitian ini.	Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi <i>trait mindfulness</i> pada individu, maka semakin rendah kecenderungannya untuk mengalami kesepian.

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			yang muncul akibat kebutuhan sosial yang tidak sesuai ekspektasi, dimana kuantitas dan kualitasnya tidak seperti yang diharapkan (Hawley & Cacioppo, 2010)	Version 3 (UCLA).		
6	Fahada Bagas Karinda (2020)	Belas Kasih Diri (<i>Self-Compassion</i>) pada Mahasiswa	Bentuk dari sikap menyayangi diri sendiri ketika tengah dalam menghadapi	Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif dekriptif.	Subjek berjumlah 345 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang.	Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji deskriptif kuantitatif dan menunjukkan

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			berbagai kesulitan dalam menjalai hidup adalah belas kasih diri, Neff (2003).	Convenience sampling digunakan sebagai teknik pengambilan sampel dengan <i>Self-Compassion Scale</i> sebagai alat ukurnya		bahwa tingkat self-compassion siswa berdasarkan jenis kelamin memiliki perbedaan tipis sebesar 52,7%. laki-laki serta 53,6% perempuan baik dalam kategori tinggi.
7	Samantha Nur Tania Ayatilah, Siti Ina Savira (2021)	Self-Compassion pada Perempuan yang Pernah menjadi Korban Bullying	Bullying sendiri juga dapat didefinisikan sebagai perlakuan merugikan hingga menyakiti individu lain yang pada umumnya	Metode yang digunakan untuk mengkaji data dalam penelitian ini ialah metode kualitatif, dengan pendekatan model studi kasus. Sumber data dalam	Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, yang diperoleh melalui penyebaran pamflet di sosial media.	Hasil yang diperoleh dari penelitian ini ialah self-compassion pada perempuan yang pernah mengalami bullying tidak hanya terdampak secara negatif dalam jangka pendek,

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			dilakukan secara berulang terhadap pihak yang lebih lemah (Rigby, 2003). <i>Self-compassion</i> adalah bentuk menyayangi diri sendiri dengan cara memberikan sebuah kenyamanan pada diri ketika munculnya sebuah peristiwa yang sulit, serta sebisa mungkin untuk	penelitian ini diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur.		melainkan juga dalam jangka panjang. Hal tersebut diukur dari masih kurang terceminnya komponen self-compassion pada ketiga partisipan

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			Menghindari hal-hal negatif yang ada. (Neff, 2011).			
8	Hasmarlin & Hirmawingsih (2019)	Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja	Regulasi emosi merupakan bentuk upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif diri dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai dengan situasi yang ada secara	Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan skala self-compassion berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003). Skala regulasi emosi	Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i SMAN 3 Pekanbaru, SMAN 11 Pekanbaru, SMAN 12 Pekanbaru, SMAS Tri Bakti Pekanbaru, SMAS YLPI Pekanbaru, dan SMAS Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang berjumlah 4262 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 398	Terdapat korelasi atau hubungan yang positif antara variabel <i>loneliness</i> dengan perilaku agresi pada remaja fatherless di Surabaya. Semakin tinggi <i>loneliness</i> yang terjadi pada remaja fatherless di Surabaya, maka semakin tinggi pula timbulnya perilaku agresi pada remaja fatherless di Surabaya.

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			fleksibel, (Gratz dan Roemer 2004). <i>Self-Compassion</i> merupakan sebuah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan yang dialami, kegagalan atau ketidakmampuan individu untuk cara memahami bahwa hal tersebut merupakan	berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004)	subjek yang terdiri dari kelas X, XI dan XII dari masing-masing sekolah.	Sebaliknya, semakin rendah tingkat <i>loneliness</i> pada remaja fatherless di Surabaya, maka semakin rendah pula tingkat perilaku agresi yang akan timbul pada remaja fatherless di Surabaya.

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			bagian dari sebuah pengalaman hidup sebagai manusia pada umumnya. (Neff, 2003)			
9	Wildah Alfasma, Dyan Evita Santi, Rahma Kusumandar (2022)	<i>Loneliness</i> dan Perilaku Agresi pada Remaja Fatherless	Perilaku agresif diantaranya ada agresi fisik, agresi verbal, dan agresi relasi. Perilaku agresi tersebut dapat merugikan bagi orang lain maupun bagi dirinya sendiri	Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik total sampling. Data penelitian diambil menggunakan skala <i>loneliness</i> yang terdiri dari 34 aitem dan	Subjek dalam penelitian ini adalah 45 remaja fatherless di Surabaya.	Terdapat korelasi atau hubungan yang positif antara variabel <i>loneliness</i> dengan perilaku agresi pada remaja fatherless di Surabaya. Semakin tinggi <i>loneliness</i> yang terjadi pada remaja fatherless di Surabaya, maka semakin tinggi pula timbulnya perilaku

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			<p>menurut Warbuton et al, 2015 (dalam Djawa dan Ambarini, 2019)</p> <p>Kesepian adalah bentuk dari emosi dan kognitif yang timbul karena kurang bahagia akibat keinginan berhubungan akrab dengan orang lain akan tetapi tidak dapat mencapainya</p>	skala agresivitas yang terdiri dari 24 aitem.		agresi pada remaja fatherless di Surabaya

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			seperti keinginannya. Baron dan Byrne, 2005 (dalam Sukmana, 2020)			
10	Eileen Kristlynna aka Santosa Sudagijono (2020)	Perbedaan Intensitas <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Indonesia yang Melanjutkan Studi di Luar Negeri Ditinjau dari Tipe Kepribadian	Kesepian merupakan keadaan mental serta emosi yang kurang baik akibat munculnya pikiran akan terasingkan dirinya dan tidak bermaknanya hubungan	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Teknik pengambilan data purposive dan snowball sampling. Pengambilan data dilakukan dengan	Sampel penelitian ini merupakan mahasiswa berkewarganegaraan Indonesia yang melanjutkan studi S1 di luar negeri, berusia 18 sampai 22 tahun dan telah berada di luar negeri selama 1 bulan atau lebih.	Hasil pada penelitian ini mengatakan bahwa tidak ada perbedaan antara intensitas <i>loneliness</i> pada mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian karena adanya faktor lain yaitu <i>self-esteem</i> ,

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			yang dimiliki (Bruno, 2000)	menggunakan skala tipe kepribadian Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) dan skala <i>Loneliness</i> yang disusun oleh peneliti.		dukungan sosial dan juga adanya perkumpulan mahasiswa Indonesia.
11	Dinda Marisa, Nelia Afriyeni (2019)	Kesepian Dan <i>Self-Compassion</i> Mahasiswa Perantau	Kesepian merupakan perasaan subjektif individu pada saat berada di dekat banyak orang, namun tetap	Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis	Subjek penelitian berjumlah 100 orang mahasiswa Universitas Andalas yang didapatkan menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> .	kesepian yang dirasakan dan <i>self-compassion</i> yang dimiliki oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Jika dilihat dari jenis kelamin, tidak

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			merasa sendiri (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Neff (2011) menjelaskan bahwa <i>Self-compassion</i> merupakan cara individu menghadapi dan memahami penderitaan yang ia alami sebagai hal yang positif dan juga dialami oleh orang lain, sehingga dapat	statistik deskriptif dan inferensial. Karena data teruji normal dan linier, digunakan uji korelasi <i>Pearson Product Moment</i> . <i>UCLA Loneliness Scale (Version 3)</i> dan <i>Neff Self-Compassion Scale</i> digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini		terdapat perbedaan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			mengatasinya dengan cara yang tepat.			
12	Diani Pratiwi, Tina Hayati Dahlan, Lira Fessia Damaianti (2019)	Pengaruh <i>Self-Compassion</i> Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau	Masi (dkk, 2011) bahwa kesepian merupakan suatu keadaan yang tidak baik, perasaan kekosongan dan kurangnya hubungan sosial yang berdampak pada kesehatan fisik serta tekanan mental dalam diri. Neff (2003) <i>self-compassion</i> didefinisikan sebagai bentuk	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan yaitu analisis regresi sederhana. Instrumen penelitian ini menggunakan terjemahan <i>Self-compassion Scale – Short Version</i> (Oktyana, 2013) serta terjemahan UCLA	Subjek penelitian ini menggunakan 260 mahasiswa rantau luar Jawa Barat angkatan 2018 di Universitas Pendidikan Indonesia.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan <i>self-compassion</i> terhadap kesepian dengan kontribusi <i>self-compassion</i> sebesar 9.6% terhadap kesepian.

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			kasih sayang pada diri sendiri, tidak menghindari permasalahan, melainkan melihat bahwa situasi negatif yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia.	<i>Loneliness Scale Version 3</i> (Irsalina, 2013).		
13	Ferlina Marethra Primashandy & Endang R. Surjaningrum (2021)	Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Kala Pandemi COVID-19	kesepian digambarkan sebagai adanya pengalaman tidak menyenangkan secara	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe penelitian eksplanatori. Pengumpulan	Penelitian ini dilakukan pada 108 mahasiswa di Indonesia dengan usia 18-25 tahun yang saat ini melaksanakan perkuliahan di	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self-compassion</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian mahasiswa di kala pandemi COVID-

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			psikologis ketika kekurangan atau tidak memadainya kualitas dan kuantitas dari suatu hubungan social (Perlman & Peplau, 1998). <i>Self-compassion</i> diartikan sebagai pemahaman untuk tidak menghakimi pada suatu kegagalan atau ketika melakukan kesalahan, sehingga dapat memandang	data menggunakan teknik survei. Alat pengumpul data berupa kuesioner adaptasi UCLA <i>Loneliness Scale Version-3</i> dan <i>Self-compassion Scale</i> .	kala pandemi COVID-19	19 dengan nilai koefisien sebesar $R=0,514$ ($p<0,05$). Koefisien determinasi (R^2) <i>self-compassion</i> terhadap kesepian sebesar 0,264 yang berarti bahwa <i>self-compassion</i> menyumbang 26,4% faktor untuk memprediksi kesepian.

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			pengalaman tersebut sebagai hal yang wajar dialami oleh manusia tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan (Neff, 2003).			
14	Revati K. Bhagchandani (2017)	<i>Effect of Loneliness on the psychological Well-Being of College Students</i>	(Mental health Foundation, 2010). Kesepian adalah pengalaman subjektif. Artinya jika seseorang merasa	Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan korelasi Pearson dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS	Penelitian ini terdiri dari 101 mahasiswa yang terdiri dari 51 laki-laki dan 49 perempuan.	Temuan penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			kesepian maka dia akan merasa kesepian. (Tellegen, 1979; Sinha dan Verma, 1992) untuk mengelola ketegangan dan hal-hal negatif Seseorang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, unggul dalam segala bidang, memiliki	untuk mengolah datanya. Alat yang digunakan untuk mengukur kesepian pada mahasiswa adalah skala <i>kesepian UCLA-R</i> oleh Russel (1982) dan skala kesejahteraan psikologis Ryff (Ryff dan Keyes, 1995).	mereka dihitung 20 tahun.	hal kesepian dan kesejahteraan psikologis tidak terlalu signifikan

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			tingkat kepuasan dan harga diri yang lebih tinggi serta mampu memikirkan diri sendiri atau yang lain. Menekankan karakteristik positif dari pertumbuhan dan perkembangan.			
15	Niki Christodoulou & Marios N. Adonis (2024)	THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN LONELINESS	Self-compassion involves being gentle and kind towards oneself in response to recognized	The Self-Compassion Scale (SCS; Neff, 2003b) is a self-report questionnaire with 26 items	This study included 198 adult participants, 131 women (66.2%) and 67 men (33.8%). The age of the participants ranged	Self-compassion was significantly negatively correlated with loneliness. Furthermore, self-compassion

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			<p>failures, hardships, or difficulties, acknowledging that perceived inadequacies and suffering are part of the human condition and that everyone, including oneself, is worthy of compassion (Neff, 2003b).</p> <p>Loneliness is associated with the feeling of being socially isolated. It has</p>	<p>measuring six subscales: self-kindness, self-judgment, isolation, common humanity, overidentification, And mindfulness.</p> <p>The Revised University of California, Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale (Russell et al., 1980) is a self-report questionnaire consisting of 20</p>	<p>from 21 to 65 years old</p>	<p>predicted levels of loneliness even after controlling for age, perceived social support, and social isolation.</p>

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode dan Alat Ukur	Subjek Dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
			been linked with significant physical and mental health consequences ranging from increased levels of depression to suppressed immune function and increased mortality (Cacioppo & Cacioppo, 2018).	items that measure satisfaction and dissatisfaction with social relationships. Social isolation was measured using the Interpersonal Support Evaluation List (ISEL; Cohen & Hoberman, 1983) and the Social Network Index (SNI; Cohen et al., 1997).		

1. Keaslian Topik

Dalam penelitian sebelumnya, tema yang diteliti ini adalah kesepian dan *self-compassion*. Dalam tinjauan literatur yang dilakukan peneliti, kedua variabel yang dibahas telah dianalisis beberapa kali pada penelitian sebelumnya, seperti: Marisa & Afriyeni (2019), Pratiwi, Dahlan & Damaianti (2019), dan Primashndy & Surjaningrum (2021).

2. Keaslian Teori

Pada tinjauan literatur yang ada dan penelitian yang sudah dikaji peneliti, konsep kesepian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan konsep seperti pada penelitian sebelumnya. Teori yang digunakan dalam penelitian ini untuk kesepian adalah teori dari Russell (1996). Sedangkan teori *self-compassion* yang digunakan yaitu yang disampaikan Neff (2011).

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala kesepian yang sudah diadaptasi oleh Widiastuti (2018) skala kesepian ini berdasarkan acuan dari teori dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996). Sedangkan Skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Self-Compassion Scale (SCS)* Neff (2003) yang diadaptasi

oleh Halim (2015) dan sudah dimodifikasi oleh Karinda (2020).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Berdasarkan kajian literatur dan penelitian-penelitian sebelumnya, kriteria subjek dalam penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu: merupakan mahasiswa/i perguruan tinggi yang tengah merantau di Yogyakarta yang berasal dari luar pulau Jawa. Sehingga dapat katakan penelitian ini merupakan penelitian baru dengan pembeda penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah pada subjek penelitiya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau jawa yang berkuliah di Yogyakarta. Terdapat 59% pengaruh *self-compassion* secara relatif terhadap kesepian dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan diantara *self-compassion* dan kesepian yang berkorelasi secara negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki seseorang akan menurunkan tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta maka semakin tinggi pula kesepian mahasiswa yang merantau di Yogyakarta.

B. Saran

1. Mahasiswa Rantau

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa rantau yang berkuliah di Yogyakarta memiliki tingkat *self-compassion* yang baik untuk mengatasi kesepian yang menjadi masalah mereka selama merantau.

Bagi mahasiswa yang tengah merasakan kesepian pada saat merantau khususnya pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta diharapkan agar dapat meningkatkan *self-compassion* pada dirinya. Self-compassion sendiri dapat menurunkan tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau selama menempuh pendidikannya. Diharapkan juga mahasiswa agar mampu terbuka pada lingkungan sekitarnya selama merantau agar tidak timbul rasa kesepian dan sendiri lagi. Selain itu mahasiswa juga diharapkan mampu untuk memahami serta mengenali dirinya sendiri, mengembangkan kemampuan mereka dalam bersosial, dan meyakini kemampuan mereka sendiri untuk mencapai tujuan.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari temuan ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan untuk meneliti kesepian dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya. Penelitian baru dengan topik yang serupa seperti pada penelitian ini tentu dapat dilakukan dengan mengganti atau menambah variabel-variabel selain *self-compassion*. Dengan penambahan variabel baru dalam penelitian akan membuat pengkajian topik kesepian menjadi

semakin luas. Adapun contoh variabel lain yang berbeda yakni kesadaran diri, self-kindsess, dan lain-lain. Selain mengganti atau menambah variabel pada topik kesepian, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode yang berbeda seperti metode kualitatif, metode eksperimen atau yang lainnya. Dengan bervariasinya variabel ataupun metode yang digunakan akan memperkaya dan memperluas topik terkait *loneliness* atau kesepian.



DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
- Amru, M. F., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1064–1074.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28465>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/charater/article/view/41218/35541>
- Aulia, Q., & Astriska, B. F. (2022). Self-Compassion Dan Gratitude Sebagai Prediktor Loneliness Narapidana Perempuan Di Lapas Perempuan Kelas Iia Medan. *Journal of Correctional Issues*, 5(1), 33–46.
<https://doi.org/10.5247/jci.v5i1.109>
- Aulia, Q., & Astriska, B. F. (2022). Self-Compassion dan Gratitude sebagai Prediktor Loneliness Narapidana Perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Medan. *Journal of Correctional Issues*, 5(1), 33-46.
- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212–226.
- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). Self-compassion pada perempuan yang pernah menjadi korban bullying: studi kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212-226.
- Azwar, A., Mubarika, S., & Surono, A. (2016). Hubungan ekspresi p53, Bcl-2, c-Myc dan MMP-9 dengan gambaran klinikopatologi karsinoma sel skuamosa kepala-leher. *Oto Rhino Laryngologica Indonesiana*, 46(1), 53-61

- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2006). Social psychology, 11/E. Aufl, Boston.
- Bruno, F. . (2000). *Conquer Loneliness, Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Christodoulou, N., & Adonis, M. (2024). The role of self-compassion in loneliness. *Hellenic Journal of Psychology*, 21(2), 141-154.
- Cosan, D. (2014). An Evaluation of Loneliness. In *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences* (pp.103–110).
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian kualitatif dan desain riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Deviana, N., & Purwanto, S. (2018). *Hubungan antara self-compassion dengan kesepian pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Dreimann, J. (2021). *The Association between Self-Compassion and Loneliness in a Daily Context: an experience sampling study* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88. <https://doi.org/10.32507/attadib.v4i2.829>
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan self-compassion dengan kesepian pada remaja di boarding school. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 7032–7037.

- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariete SPSS 25.
- Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2012). Perilaku agresi pada mahasiswa ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 86-92.
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Antara Keterbukaan Diri dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Dating Online. *Nursing Analysis: Journal Of Nursing Research* Vol., 1(1), 51–61.
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Dating Online. *NURSING ANALYSIS: Journal of Nursing Research*, 1(1), 51-61.
- Hawley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
- Hidayati, D. S. (2016). SELF COMPASSION DAN LONELINESS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154 –. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Hidaynati, R. (2018). Kecemasan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Mahasiswa Di Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Psikologi Prima*, 1(1), 40–51. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v1i1.133>
- Horigian, V. E., Schmidt, R. D., & Feaster, D. J. (2021). Loneliness, Mental Health, and Substance Use among US Young Adults during COVID-19. *Journal of Psychoactive Drugs*, 53(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1836435>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Lee, J. S., Koeske, G. F., & Sales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(5), 399-414.

- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self-Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11.
- Marisa, Dinda & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self-Compassion Mahasiswa Perantau Loneliness and Self-Compassion Among Abroad University Students. *Jurnal Psibernetika*, 12, 1–11.
- Melinda, G. R. (2017). Kontrol Emosi pada Mahasiswa yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(7), 292.
- Muharomi, L. S. (2012). Hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dan konsep diri dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa baru (Doctoral dissertation, Faculty of Social and Political Science).
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. (2011). *The Proven Power of Being Kind to Yourself: Self-Compassion*. HarperCollins Publisher.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave insecurity behind. Texas: Harper Collins Publishers.
- Pamungkas, A. (2020). Syams: Jurnal Studi Keislaman Tipe Kepribadian Ektrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19 Ari Pamungkas. *E-Journal.Iain-Palangkaraya.Ac.Id*, 1(Desember), 36–42. <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>
- Pangkalan data pendidikan tinggi <https://pddikti.kemdikbud.go.id>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley-Interscience.
- Periantalo, J. (2016). Penelitian kuantitatif untuk psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 186.

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 571–581
- Pratiwi, D. (2019). *PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97.
- 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>
- 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.
- Purwandita, B. S., & Monika, M. (2021). Loneliness Dan Self-Compassion Pada Santri Yang Tinggal Di Pesantren Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Serina*, 1(1), 119–126. <https://journal.untar.ac.id/index.php/PSERINA/article/view/16151>
- Purwandita, B. S., & Monika, M. (2021). Loneliness Dan Self-Compassion Pada Santri Yang Tinggal Di Pesantren Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Serina*, 1(1), 119-126.
- Repi, A. A. (2023). Self compassion, hardiness, dan loneliness pada mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 9.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assesment*, 66, 20-40.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal*

- Bimbingan Dan Konseling Islam), 3(2), 122–130.*
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- Sugianto, D., Sutanto, H., & Suwartono, C. (2020). Self-Compassion as a Way to Embrace Loneliness in University Students. *Psiakodimensia, 19*(1), 122–131.
- Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan* (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R & D. Bandung: Alfabeta.
- Vitasari, I. (2016). Kejemuhan Belajar Ditinjau Dari Kesepian Dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI Sman 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5 2016* Masalah, 60–75.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press
- Weissbourd, R., Batanova, M., Lovison, V., & Torres, E. (2021). *How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It* (pp. 1–13). Harvard University.
- Widyastuti, F. (2018). Kesepian sebagai moderator hubungan antara need to belong dengan kecenderungan adiksi media sosial online pada remaja (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).