



Orbit: Jurnal Ilmu Multidisplin Nusantara

| ISSN (Online) [3064-5883](https://issn.org/3064-5883) |
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
DOI: <https://doi.org/10.63217/orbit.v2i4>



Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau

Widaderevi Tryanthamie Najla Ufairah¹, Hema Dayita², Andreas Corsini Widya Nugraha³

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id²

Abstract: *This study aimed to examine the effect of self-compassion on loneliness among students living away from home at Universitas Negeri Jakarta. Students living away from home were considered vulnerable to experiencing loneliness due to environmental changes, limited social support, and various challenges encountered during their adjustment to a new environment. Self-compassion was regarded as one of the psychological factors that could help individuals cope with difficulties and reduce feelings of loneliness. This study employed a quantitative approach involving 212 students living away from home as research participants. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale Version 3 developed by Russell and the Self-compassion Scale (SCS) developed by Neff. The data were analyzed using normality testing, linearity testing, and simple linear regression analysis. The results indicated that self-compassion had a negative direction of effect on loneliness; however, the effect was not statistically significant ($F = 3.644$; $p = 0.058$). The coefficient of determination (R^2) was 0.017, indicating that self-compassion accounted for only 1.7% of the variance in loneliness, while the remaining 98.3% was explained by other factors beyond the scope of this study. Therefore, self-compassion was not found to have a statistically significant effect on loneliness among students living away from home at Universitas Negeri Jakarta.*

Keywords: *Loneliness, Students Studying Away from Home, Self-Compassion*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta. Mahasiswa rantau rentan mengalami *loneliness* akibat perubahan lingkungan, keterbatasan dukungan sosial, serta beragam tuntutan di daerah perantauan. *Self-compassion* dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang dapat membantu individu menghadapi kesulitan dan mengurangi perasaan *loneliness*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 212 mahasiswa rantau. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur UCLA Loneliness Scale Version 3 yang dikembangkan oleh Russell dan Self-compassion Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Neff. Analisis data yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki arah pengaruh negatif terhadap *loneliness*, namun pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik ($F = 3,644$; $p = 0,058$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,017 menunjukkan bahwa *self-compassion* hanya memberikan kontribusi sebesar 1,7% terhadap *loneliness*, sedangkan 98,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, *self-compassion* tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci: *Loneliness*, Mahasiswa Rantau, *Self-Compassion*.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi menjadi salah satu sarana penting bagi individu untuk mengembangkan kompetensi akademik, keterampilan, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Meningkatnya jumlah mahasiswa di Indonesia menunjukkan tingginya minat masyarakat untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Peningkatan jumlah mahasiswa dipengaruhi oleh keyakinan untuk melanjutkan pendidikan, kondisi finansial orang tua, motivasi belajar, prestasi akademik, serta dukungan lingkungan (Prianggita & Ghofur, 2021). Selain itu, Shkoler & Rabenu (2022) menyatakan bahwa pendidikan tinggi mampu meningkatkan pengalaman, keterampilan, peluang karir, jaminan finansial, kepercayaan diri, serta aktualisasi diri. Namun demikian, belum meratanya persebaran perguruan tinggi di Indonesia menyebabkan banyak calon mahasiswa memilih melanjutkan pendidikan ke luar daerah asal, terutama Jakarta yang menjadi salah satu tujuan utama pendidikan tinggi (Parlindungan, 2020).

Keinginan memperoleh pendidikan yang lebih baik mendorong banyak individu merantau ke daerah lain (Andari et al., 2025). Merantau merupakan aktivitas berpindah dari daerah asal menuju daerah lain secara sukarela untuk menempuh pendidikan, bekerja, atau memperoleh pengalaman baru sebelum kembali ke daerah asal (Biring & Wibowo, 2024). Universitas Negeri Jakarta menjadi salah satu perguruan tinggi yang banyak diminati karena memiliki akreditasi unggul, beragam program studi, beasiswa, serta jaringan alumni yang luas (UNJ, 2026). Hasil mini survei terhadap 20 mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa alasan utama mahasiswa memilih merantau adalah keinginan menjadi lebih mandiri, memperoleh pengalaman baru, memperluas relasi, serta mendapat peluang pendidikan dan karir yang lebih baik. Temuan ini didukung oleh penelitian Aisyah et al., (2025) yang menyatakan bahwa mahasiswa memilih merantau untuk memperoleh pendidikan yang berkualitas, keterbatasan pilihan program studi di daerah asal, serta dorongan untuk hidup mandiri dan mengembangkan diri.

Di balik berbagai peluang yang diperoleh, proses merantau turut menghadirkan tantangan bagi mahasiswa. Perpindahan ke lingkungan baru, berpisah dengan keluarga, serta terbatasnya dukungan sosial dapat menimbulkan kesulitan dalam proses penyesuaian diri dan meningkatkan risiko mengalami *loneliness*. Russell (1996) menyatakan *loneliness* merupakan persepsi individu ketika memandang dirinya terisolasi dari lingkungan sosial dan kehilangan koneksi emosional dengan orang lain. WHO (2025) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan perasaan menyakitkan yang muncul ketika kualitas hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan. Penelitian Prawira et al., (2021) menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* pada usia 18-25 tahun tergolong tinggi, sedangkan Marisa & Afriyeni (2019) menemukan sebanyak 57% mahasiswa rantau berada pada kategori *loneliness* sedang. Putri et al., (2024) turut menjelaskan bahwa perubahan lingkungan, terbatasnya interaksi sosial, tuntutan akademik, serta kurangnya dukungan keluarga menyebabkan mahasiswa rantau lebih rentan mengalami *loneliness*.

Hasil mini survei menunjukkan bahwa mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta menghadapi berbagai tantangan selama di perantauan, seperti homesick, *loneliness*, sulit beradaptasi, perbedaan budaya, serta tuntutan hidup mandiri. Sebanyak 60% responden berada pada kategori *loneliness* sedang, sementara 80% responden memiliki *self-compassion* pada kategori sedang. Meskipun demikian, masih terdapat mahasiswa yang mengalami *loneliness* meskipun memiliki tingkat *self-compassion* yang cukup baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa

loneliness masih menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan karena dapat berdampak pada munculnya depresi, kecemasan, menurunnya kualitas hidup (Steen et al., 2022), serta menghambat proses adaptasi mahasiswa di lingkungan perantauan (Putri et al., 2023).

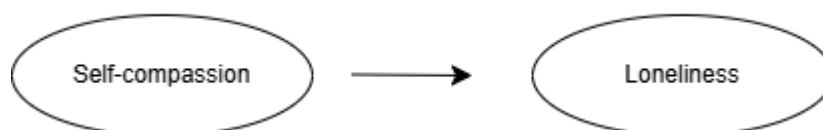
Salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi *loneliness* adalah *self-compassion*. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan individu untuk menerima diri dan menghadapi penderitaan maupun kekurangan dengan sikap penuh kasih tanpa menghakimi, serta menyadari bahwa kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Individu yang memiliki *self-compassion* mampu menerima diri tanpa penolakan, mengelola emosi secara lebih baik, serta bersikap bijaksana dalam menghadapi berbagai tantangan (Pardede et al., 2021). Penelitian Simatau & Supraba (2024), Megaswari et al., (2024), dan Wandana & Nurwidawati (2024) secara konsisten menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan. Oleh demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian regresi linear sederhana. Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada pengumpulan data berupa angka yang diperoleh melalui instrumen penelitian, kemudian diolah dan dianalisis menggunakan statistik agar hasil penelitian bersifat objektif (Sugiyono, 2023). Regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas, yaitu *self-compassion*, memengaruhi variabel terikat, yaitu *loneliness*.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta, yaitu mahasiswa yang berasal dari luar Jakarta dan tinggal sementara di Jakarta untuk menempuh pendidikan. Sampel ditentukan menggunakan aplikasi GPower versi 3.1.9.7 dan memperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 123 responden. Penelitian ini memperoleh 212 responden yang memenuhi kriteria sebagai mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta, berasal dari luar Jakarta, dan tidak tinggal bersama keluarga. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode accidental sampling. Teknik ini dipilih karena tidak tersedia data yang akurat mengenai jumlah mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data dilakukan melalui proses screening terhadap responden yang memenuhi kriteria penelitian, kemudian kuesioner disebarkan secara langsung maupun melalui *google form*.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala. Variabel *loneliness* diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996), terdiri atas 20 item dengan empat pilihan jawaban berdasarkan aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003), terdiri atas 26 item dengan lima pilihan jawaban berdasarkan aspek *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* (Periantalo, 2016).



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) versi 0.95.14.0. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 212 mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Responden diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form dan mendatangi lokasi penelitian. Pada awal pengumpulan data diperoleh 217 responden, namun setelah dilakukan screening terdapat lima responden yang tidak memenuhi kriteria penelitian sehingga jumlah responden yang dianalisis sebanyak 212 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta. *Loneliness* merupakan kondisi ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki belum mampu memenuhi kebutuhan emosionalnya sehingga muncul perasaan terasing dan kesepian (Nisa & Satwika, 2023; Boli et al., 2024). Sementara itu, *self-compassion* dipahami sebagai kemampuan individu untuk menerima diri, memperlakukan diri dengan penuh kebaikan, serta menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman setiap manusia (Neff, 2003; Neff, 2023).

Profil responden

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 169 orang (80%), sedangkan laki-laki sebanyak 43 orang (20%). Berdasarkan semester, sebagian besar responden berasal dari semester 8 sebanyak 91 orang (43%), diikuti semester 6 sebanyak 60 orang (28%), semester 4 sebanyak 35 orang (17%), semester 2 sebanyak 25 orang (12%), dan semester 10 sebanyak 1 orang (1%). Berdasarkan asal daerah, mayoritas responden berasal dari Jawa Barat sebanyak 91 orang (43%), Jawa Tengah sebanyak 40 orang (19%), Jawa Timur sebanyak 22 orang (10%), serta daerah lainnya dengan persentase yang lebih kecil.

Validitas dan Reliabilitas Penelitian

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada skala *loneliness*, sebanyak 19 dari 20 item dinyatakan valid dengan satu item dinyatakan gugur karena memiliki nilai korelasi negatif sehingga tidak sesuai dengan konstruk yang diukur.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas *Loneliness*

Aspek	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable
Personality	17	9, 16	17	9, 16
Social Desirability	2, 3, 8, 18	1, 5, 6, 10, 15, 19, 20	2, 3, 8, 18	1*, 5, 6, 10, 15, 19, 20
Depression	4, 7, 11, 12, 13, 14	-	4, 7, 11, 12, 13, 14	-
Total	11	9	11	8

Pada skala *self-compassion*, sebagian besar item dinyatakan valid, namun item terdapat beberapa item dinyatakan gugur karena memiliki nilai korelasi di bawah 0,30 dan bernilai negatif sehingga tidak digunakan dalam penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas *Self-compassion*

Aspek	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
	Favorable	Unfavo	Favorable	Unfavo
Mengasihi diri (<i>self-kindness</i>)	5, 12, 19, 23, 26	-	5, 12, 19, 23*, 26*	-
Menghakimi diri (<i>self-judgement</i>)	-	1, 8, 11, 16, 21	-	1, 8, 11, 16, 21
Kesamaan sebagai manusia (<i>common humanity</i>)	3, 7, 10, 15	-	3, 7, 10*, 15	-
Isolasi (<i>isolation</i>)	-	4, 13, 18, 25	-	4, 13, 18, 25*

Kesadaran penuh (<i>mindfulness</i>)	9, 14, 17, 22	-	9, 14*, 17, 22	-
Overidentifikasi (<i>overidentification</i>)	-	2, 6, 20, 24	-	2, 6, 20, 24
Total	13	13	9	12

Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *loneliness* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,986, sedangkan skala *self-compassion* memperoleh nilai 0,975.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Skor Reliabilitas	Keterangan
<i>Loneliness</i>	0,975	Sangat reliabel
<i>Self-compassion</i>	0,942	Sangat reliabel

Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi yang sangat tinggi sehingga layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Statistik Deskriptif

Untuk memberikan gambaran umum mengenai profil demografis responden, dilakukan analisis statistik deskriptif pada variabel *loneliness* dan *self-compassion*.

Tabel 4. Statistik deskriptif

Variabel	Mean	Median	Std. Deviasi
<i>Loneliness</i>	45.33	46.00	13.20
<i>Self-compassion</i>	65.58	67.00	17.56

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel *loneliness* memiliki nilai mean sebesar 45.33, median sebesar 46.00, dan standar deviasi sebesar 13.20. sementara itu, variabel *self-compassion* memiliki nilai mean sebesar 65.58, nilai median sebesar 67.00, dan standar deviasi sebesar 17.56.

Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	Sig.
<i>Loneliness</i>	0.529	0,591
<i>Self-compassion</i>	0.623	0,382
Keterangan	Uji normalitas terpenuhi	

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel *loneliness* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,591 dan variabel *self-compassion* sebesar 0,382. Kedua nilai tersebut di atas 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Sementara itu, uji linearitas melalui *scatter plot* menunjukkan bahwa titik-titik data mengikuti arah garis regresi dan tidak membentuk pola yang menyimpang. Garis regresi juga menunjukkan arah menurun dari kiri atas ke kanan bawah yang mengindikasikan adanya hubungan linear negatif antara *self-compassion* dan *loneliness*. Dengan demikian, asumsi normalitas dan linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Kategorisasi Penelitian

Pada penelitian ini, kategorisasi digunakan untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai tingkat *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 6. Kategorisasi *Loneliness*

Kategori	Batas nilai	N	Persentase
Rendah	$X < 38$	67	32%
Sedang	$38 \leq X < 57$	103	49%
Tinggi	$57 \leq X$	42	20%
Total		212	100%

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Diketahui sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 103 responden (49%). Selanjutnya, sebanyak 67 responden (32%) berada pada kategori rendah, dan 42 responden (20%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta mengalami *loneliness* pada kategori sedang.

Sementara itu, variabel *self-compassion* dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu positif dan negatif yang diuraikan melalui tabel kategorisasi variabel *self-compassion* sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi *Self-compassion*

Kategori	Batas nilai	N	Persentase
Negatif	$X < 63$	85	40%
Positif	$X \geq 63$	127	60%
Total		212	100%

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Berdasarkan hasil kategorisasi *self-compassion*, diketahui bahwa sebanyak 85 responden (40%) berada pada kategori negatif, sedangkan sebanyak 127 responden (60%) berada pada kategori positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta dalam penelitian ini memiliki *self-compassion* yang positif.

Uji korelasi

Uji korelasi Pearson untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta.

Tabel 8. Uji Korelasi Pearson

Variable	Pearson's r	Sig.
<i>Self-compassion</i> → <i>Loneliness</i>	-0,131	0,058

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,131 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,058. Nilai koefisien korelasi yang bertanda negatif menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi *self-compassion* maka *loneliness* semakin rendah. Namun, berdasarkan nilai signifikansi $0,058 > 0,05$, maka hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau tidak signifikan secara statistik.

Uji Hipotesis

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta. Analisis ini digunakan

untuk mengetahui besarnya pengaruh *self-compassion* sebagai variabel bebas terhadap *loneliness* sebagai variabel terikat.

Tabel 9. Hasil Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi

Variable	R	R ²	Sig.
<i>Self-compassion</i> → <i>Loneliness</i>	0,131	0,017	0,058

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai R sebesar 0,131 dan R Square sebesar 0,017. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang sangat rendah dengan *loneliness*. Nilai R Square sebesar 0,017 mengindikasikan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 1,7% terhadap *loneliness*, sedangkan 98,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya, uji ANOVA digunakan untuk mengetahui signifikansi model regresi, yaitu apakah *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness*.

Tabel 10. Hasil Uji ANOVA

Variable	F	Sig.
<i>Self-compassion</i> → <i>Loneliness</i>	3,644	0,058

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Berdasarkan hasil uji ANOVA diperoleh nilai F sebesar 3,644 dengan nilai signifikansi 0,058. Dengan nilai signifikansi $0,058 > 0,05$, maka model regresi tidak signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta. Setelah diketahui hasil uji signifikansi model regresi, selanjutnya adalah menginterpretasikan koefisien regresi untuk mengetahui besarnya konstanta (a), nilai koefisien regresi (b), arah pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, serta sebagai dasar dalam menyusun persamaan regresi linear sederhana.

Tabel 11. Hasil Koefisien Regresi

Model	B (Unstandardized)	t	Sig.
Konstanta (a)	51,770	14,820	<0,001
<i>Self-compassion</i>	-0,098	-1,909	0,058

Sumber: Statistik data JASP 0.95.14.0

Persamaan regresi

$$Y = a + bX$$

$$Y = 51,770 + (-0,098) X$$

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa konstanta (a) sebesar 51,770, yang berarti apabila nilai *self-compassion* dianggap bernilai nol, maka skor *loneliness* diprediksi sebesar 51,770. Sementara itu, koefisien regresi (b) sebesar -0,098 menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 poin *self-compassion* diprediksi menurunkan *loneliness* sebesar 0,098 poin. Namun, karena nilai signifikansi sebesar $0,058 > 0,05$, maka penurunan tersebut tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, sehingga *self-compassion* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta. Meskipun arah hubungan yang diperoleh bersifat negatif, temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan *self-compassion* belum tentu diikuti oleh penurunan *loneliness* pada responden penelitian.

Temuan tersebut berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self-compassion* berpengaruh dalam menurunkan *loneliness* pada mahasiswa rantau

(Ginting et al., 2025; Kusniawati et al., 2024; Ibrahim et al., 2022). Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* tidak selalu konsisten pada setiap populasi maupun konteks penelitian.

Salah satu kemungkinan yang menjelaskan temuan tersebut adalah bahwa *loneliness* tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengasihi diri sendiri. Mahasiswa rantau yang memiliki hubungan sosial yang baik, memperoleh dukungan sosial, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan baru cenderung memiliki tingkat *loneliness* yang lebih rendah (Cipolletta et al., 2022). Selain itu, faktor lain seperti *psychological well-being*, resiliensi, optimisme, dan *hardiness* juga diketahui berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan selama masa perantauan sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian (Angraini & Rahardjo, 2023; Naibaho & Wati, 2026).

Rendahnya kontribusi *self-compassion* dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti dukungan sosial, *psychological well-being*, kecemasan akademik, penyesuaian diri, dan harga diri. Oleh karena itu, *self-compassion* bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya *loneliness* pada mahasiswa rantau.

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar mahasiswa rantau berada pada tingkat *loneliness* sedang dan memiliki *self-compassion* yang positif. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun responden telah memiliki kemampuan untuk menerima dan memperlakukan diri secara lebih adaptif, mereka masih dapat mengalami kesepian selama menjalani proses adaptasi di lingkungan baru. Temuan ini memperkuat bahwa pengalaman *loneliness* pada mahasiswa rantau tidak hanya berkaitan dengan faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi sosial dan lingkungan di sekitarnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* belum terbukti menjadi prediktor utama *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa upaya mengurangi *loneliness* tidak hanya berfokus pada peningkatan *self-compassion*, tetapi juga perlu mempertimbangkan faktor-faktor psikologis maupun sosial lain yang berperan dalam proses penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan perantauan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta, sehingga hipotesis penelitian ditolak. Meskipun demikian, arah hubungan yang diperoleh bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* cenderung diikuti oleh semakin rendah *loneliness*, namun hubungan tersebut tidak signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *loneliness* pada mahasiswa rantau merupakan kondisi yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh *self-compassion*, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Keterbatasan dalam penelitian ini hanya mencakup mahasiswa rantau dari satu perguruan tinggi sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada mahasiswa rantau dari perguruan tinggi lainnya. Selanjutnya, penelitian ini belum menganalisis peran masing-masing aspek *self-compassion* terhadap *loneliness* secara lebih spesifik, sehingga belum dapat diketahui aspek *self-compassion* yang paling berkontribusi dalam menurunkan *loneliness*.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian psikologi, khususnya mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *loneliness* pada mahasiswa rantau, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan model penelitian dengan melibatkan variabel lain agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *loneliness* pada mahasiswa rantau. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi mahasiswa rantau mengenai pentingnya mengembangkan

self-compassion dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kehidupan di perantauan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan program pendampingan atau layanan psikologis yang mendukung kesejahteraan mahasiswa rantau.

Penelitian selanjutnya dapat memperluas karakteristik responden dengan melibatkan mahasiswa rantau dari berbagai perguruan tinggi agar hasil penelitian memiliki cakupan yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menganalisis lebih lanjut peran masing-masing aspek *self-compassion* terhadap *loneliness* sehingga dapat memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai aspek yang paling berkontribusi dalam menurunkan *loneliness*.

REFERENSI

- Aisyah, R. F., Kartika, R., Alvionita, M., Mahendra, S. P., Islami, H. F., Martasari, T., & Azzahra, F. (2025). Dinamika Adaptasi Sosial dan Budaya Mahasiswa Perantau Asal Pedesaan Program Studi Pendidikan Sosiologi di UNP. *Social Empirical: Prosiding Berkala Ilmu Sosial*, 2(2), 589. <https://doi.org/10.24036/scemp.v2i2.326>
- Andari, S. K., Sessiani, L. A., & Ikrom. (2025). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Dalam Menghadapi Culture Shock. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 317. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.5179>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience Dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21, 166–176.
- Biring, R. N., & Wibowo, D. H. (2024). Self-compassion dengan loneliness pada remaja akhir yang sedang merantau. *Jurnal Imiah Psikologi*, 12(1), 73. <https://doi.org/https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/13432/pdf>
- Boli, R., Silva, K. F. Da, Umar, R. B., & Killing, I. Y. (2024). Perspektif Kesepian Pada Mahasiswa Yang Tinggal Jauh Dari Keluarga (Mahasiswa Rantau). *Parade Ilmiah Psikologi UNTAG Samarinda*, 2(1), 2–7. <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/PU/article/view/8492/7124>
- Cipolletta, S., Ronconi, L., & Tomaino, S. C. M. (2022). Social connections combat loneliness and promote wellbeing among college students coming out of the COVID- pandemic. *Frontiers in Psychology*.
- Ginting, O. B., Solang, D. J., & S, A. (2025). Pengaruh Social Support dan Self Compassion Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *Journal Of Social Science Research*, 5(3), 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.20264>
- Ibrahim, M. M., Masyhadi, A. K., & Damayanti, E. (2022). Psychological Well-Being Influenced by Self-Compassion and Loneliness among Overseas Students in Jakarta. *Journal of Educational, Health and Community*, 11(3), 669–683. https://www.researchgate.net/publication/366880070_Psychological_WellBeing_Influenced_by_SelfCompassion_and_Loneliness_among_Overseas_Students_in_Jakarta?
- Kusniawati, Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Peran Self-Compassion dalam Menghadapi Loneliness pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 739–745. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.466>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Megaswari, D. F. S., Utami, N. M. S. N., & Astaningtias, N. M. I. N. (2024). Hubungan Self-Compassion Terhadap Kesepian Mahasiswa Rantau pada Universitas X. *Islamika Granada*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/ig.v5i1.315>
- Naibaho, Y. O., & Wati, L. (2026). Ketangguhan Sebagai Upaya Mengatasi Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Di Jakarta. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(2), 751–762. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i2.9591>
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 224. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 195–196. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych->

032420- 031047

- Nisa, I. F., & Satwika, Y. W. (2023). Gambaran Loneliness pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 455–474.
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Syahdi, D. (2021). Self-Compassion Berhubungan Dengan Harga Diri Orang Dengan HIV/AIDS. *Jurnal Keperawatan*, 13(4), 996. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i4.1975>
- Parlindungan, D. R. (2020). Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Perantau dalam Beradaptasi di Lingkungan Pendidikan Tinggi. *Jurnal Bisnis dan Komunikasi*, 7(1), 34.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi* (Marjeck (ed.); 1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Prawira, B., Magdalena, S., Siandita, M. J., Hanifa, R. S., & Liem, A. (2021). *Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia – Hasil Awal*. <https://drive.google.com/file/d/1Co0bJxB7ld5tbmYlipdjofeEoHZSVN5N/view>
- Prianggita, M., & Ghofur, M. A. (2021). Analisis variabel-variabel yang mempengaruhi minat siswa sma melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 9, 33. <https://doi.org/10.33603/ejpe.v9i1.3519>
- Putri, H. W., Priyatmono, A. F., & Setiawan, W. (2023). *Analisis Hubungan antara Perasaan Homesickness pada Mahasiswa Rantau terhadap Keberadaan Fasilitas Indeks*. 2023: *Prosiding (SIAR) Seminar Ilmiah Arsitektur*, 964. <https://proceedings.ums.ac.id/siar/article/view/3086>
- Putri, R. A., Syukrilla, W. A., & Nihayah, Z. (2024). Navigating Loneliness: Exploring the Impact of Self-Esteem, Social Support, and Personality Traits on Transient University Students. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 21(1), 69. https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/26303/pdf_1
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Shkoler, O., & Rabenu, E. (2022). The motivations and their conditions which drive students to seek higher education in a foreign country. *Current Psychology*, 2–3. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03619-5>
- Simatauw, J. C. Della, & Supraba, D. (2024). Loneliness Ditinjau Dari Self-Compassion Pada Mahasiswa Perantau. *Seminar Nasional Sistem Informasi*, 5279.
- Steen, O. D., Ori, A. P. S., Wardenaar, K. J., & Loo, H. M. Van. (2022). Loneliness associates strongly with anxiety and depression during the COVID pandemic, especially in men and younger adults. *Scientific Reports*, 2. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-13049-9>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In Sutopo (Ed.), *Alfabeta* (5th ed.). Alfabeta.
- UNJ. (2026). *Universitas Negeri Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta. <https://unj.ac.id/>
- Wandana, K. M., & Nurwidawati, D. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, 4(3), 251. <https://doi.org/10.56910/pustaka.v4i3.1512>
- WHO. (2025). *Social Isolation and Loneliness*. World Health Organization. [https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death#:~:text=The World Health Organization \(WHO\),lack of sufficient social connections.](https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death#:~:text=The World Health Organization (WHO),lack of sufficient social connections.)