

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1  
Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi

Oleh :

**NIKEN DEVIANA**

**F 100 100 087**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh :

**NIKEN DEVIANA**

**F 100 100 087**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
Di depan Dewan Penguji

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Setiyo Purwanto', is positioned above the printed name of the supervisor.

**Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si, Psi**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Yang diajukan oleh

**NIKEN DEVIANA**

**F 100 100 087**

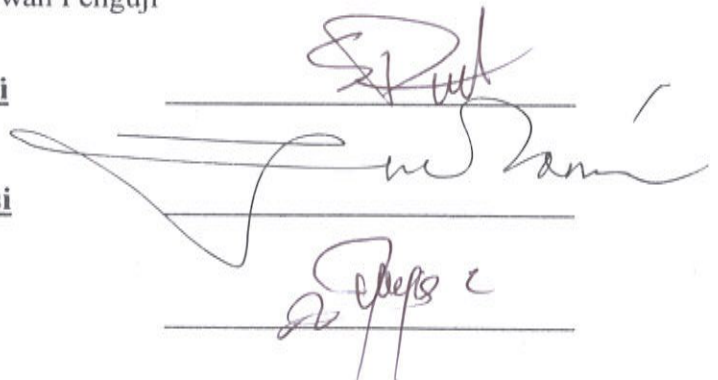
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 27 November 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. **Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si, Psi**  
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Drs. Mohammad Amir, M.Si, Psi**  
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psi**  
(Anggota I Dewan Penguji)



Dekan,



**(Dr. Moordiningsih, M.Si, Psi)**

**NIK 8760615127401**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 27 November 2017

Yang membuat pernyataan



NIKEN DEVIANA

F 100 100 087

# HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

## Abstrak

Kehidupan psikososial pada masa dewasa awal bertambah kompleks karena selain memasuki dunia kerja, individu juga menghadapi berbagai macam tugas perkembangan, salah satunya adalah menikah dan membina kehidupan rumah tangga. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi yakni merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian, sehingga penulis mengajukan hipotesis "Ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesepian", Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UMS, fakultas psikologi angkatan 2016 yang berjumlah 100 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *insidental sampling*, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Alat ukur yang digunakan untuk mengungkapkan variabel-variabel penelitian ada 2 macam alat ukur, yaitu : (1) skala *self-compassion*, dan (2) skala kesepian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*, Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh korelasi antara *self-compassion* dengan kesepian ( $r$ ) sebesar 0,433 dengan  $p=0,000$  dimana  $p<0,01$ , hal ini berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* aspek negatif maka semakin tinggi kesepian pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* aspek negatif maka semakin rendah pula kesepian pada mahasiswa. Rerata empirik variabel *self-compassion* sebesar 56,52 dengan rerata hipotetik sebesar 65. Jadi rerata empirik < rerata hipotetik yang menggambarkan bahwa pada umumnya mahasiswa UMS fakultas psikologi mempunyai *self-compassion* aspek negatif yang rendah. Selanjutnya rerata empirik variabel kesepian sebesar 66,51 dengan rerata hipotetik sebesar 75. Jadi rerata empirik < rerata hipotetik yang berarti pada umumnya mahasiswa UMS fakultas psikologi mempunyai kesepian yang sedang. Peranan *self-compassion* terhadap kesepian ( $SE$ ) sebesar 18,7% artinya masih terdapat 81,3% faktor lain selain *self-compassion* yang mempengaruhi kesepian yakni karakteristik demografi, pengaturan hidup, dan karakteristik kepribadian.

**Kata kunci :** *Self-compassion*, Kesepian, Mahasiswa.

## Abstract

Psychosocial life of early adulthood period will to increases be complex because beside the individual to enter the workforce, she/he also to face a variety the developmental tasks, the one of is married and fostering domestic life. If it fails within to made of intimacy so he will experience what is called isolation i.e. feel

excluded from others, loneliness, blame themselves cause different with others. The aim of this research is to know the relation between self-compassion with loneliness, so the authors propose the hypothesis "there is a positive relationship between self-compassion with loneliness.", The subject in this study is the student of psychology Faculty of UMS, the 2016 grade that is an amount of one hundreds student. Sampling technique that used was incidental sampling, namely, anyone who by chance/incidental met with researchers can be used as a sample, when is seen the person that found it incidentally suitable as a data source. Measuring instrument which is used to reveal research variables there are 2 kinds of measuring instrument, namely: (1) the scale of self-compassion, and (2) the scale of loneliness. Data analysis in this study uses the product moment correlation, Based on the results, so is obtained the correlation between self-compassion with loneliness ( $r$ ) is amount of 0.433 with  $p = 0.000$  where  $p < 0.01$ , this means there is a very significant positive relationship between self-compassion with loneliness. That is, the higher self-compassion of negative aspects, then the higher the loneliness in college students, and conversely the lower self-compassion of negative aspects, then the lower also loneliness on a student. The empirical mean of the variable self-compassion is an amount of 56.52 with the mean hypothetic is an amount of 65. So the mean empirical  $<$  mean hypothetic that means that generally, the UMS student of Psychology Faculty had self-compassion of negative aspects is low. Furthermore, the empirical mean of the variable loneliness is an amount of 66.51 with mean hypothetic is an amount of 75. So the mean empirical  $<$  mean hypothetic which means generally the UMS students of Psychology Faculty has loneliness is medium. The role of self-compassion towards loneliness (SE) is an amount of 18.7%, which mean there is still 81.3% another factor besides the self-compassion that affects the loneliness, namely demographic characteristics, the setting of life, and the personality characteristics.

**Keywords:** Self-Compassion, Loneliness, A Student University.

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai generasi penggerak bangsa sangat dibutuhkan eksistensi dan perannya bagi negara Indonesia. Apabila mahasiswa sebagai individu yang kreatif dan penuh daya cipta maka sudah dapat dipastikan negara Indonesia akan memiliki tunas-tunas baru. Masa menjadi mahasiswa rata-rata merupakan usia tahap dewasa awal, dimana tahap ini merupakan transisi dari masa remaja menuju masa dewasa.

Berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada masa dewasa awal. Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis. Dijelaskan lebih lanjut oleh (Santrock, 2011), bahwa orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik

(*physically trantition*) transisi secara intelektual (*cognitive trantition*), serta transisi peran sosial (*social role trantition*).

Kehidupan psikososial pada masa dewasa awal bertambah kompleks karena selain memasuki dunia kerja, individu juga menghadapi berbagai macam tugas perkembangan, salah satunya adalah menikah dan membina kehidupan rumah tangga. Monks (2006) mengatakan bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain).

Havighurst (Hurlock, 2004) menjelaskan bahwa rasa kesepian pada dewasa awal terjadi karena masa ini merupakan “periode yang relatif kurang terorganisir dalam kehidupan seseorang, yang menandai transisi dari lingkungan yang terbagi menurut status sosial”.

Sharma (2002) menjelaskan perasaan kesepian terbagi dalam dua jenis yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Dalam kesepian emosional, seseorang merasa tidak memiliki kedekatan dan perhatian dalam berhubungan sosial, merasa tidak ada satu orang pun yang peduli terhadapnya, sedangkan kesepian sosial muncul dari kurangnya jaringan sosial dan ikatan komunikasi atau dapat dijelaskan sebagai suatu respon dari tidak adanya ikatan dalam suatu jaringan sosial.

Akibat dari kesepian apabila menjadi sebuah kesedihan yang mendalam menurut penelitian terbaru oleh Psychological Science (Rabin dalam [tribunnews.com](http://tribunnews.com), 2015) yakni akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik maupun mental, yakni depresi, pola makan tidak sehat orang kesepian karena cenderung tidak peduli dengan dirinya sendiri, memiliki resiko penyakit jantung lebih tinggi, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Pendapat tersebut diperkuat oleh Murray (2003) bahwa dalam banyak kasus kesepian menyebabkan kesehatan fisik dan mental mengalami penekanan karena mereka tidak mempunyai teman lagi.

Begitu buruknya akibat dari kesepian sebagai sebuah kesedihan yang mendalam, sehingga diharapkan semua individu termasuk mahasiswa yang notabene sebagai dewasa awal, seharusnya punya penyaluran kegiatan yang dapat memberikan

dampak positif dan terhindar dari kesepian. Hanya saja tidak semua mahasiswa dapat mengatasi rasa kesepian yang dialami dengan kegiatan yang positif, namun malah berbuat yang dapat merugikan diri sendiri hingga akhirnya terjadi bunuh diri. Seperti kasus yang diberitakan oleh post metro, medan bahwa seorang mahasiswa Fakultas Teknik USU ditemukan adiknya tergantung kaku di kamar kos mereka di Jl. Jamin Ginting, Pasar I Padang Bulan, pada 19 Oktober 2014. Ada juga inisial D yang ditemukan pada 4 Februari 2015, merupakan mahasiswa Semester IV Jurusan Teknik Mesin Sekolah Tinggi Teknik Harapan Medan, nekat menjerat lehernya dengan tali.

Menurut Sears (2009) kesepian menunjuk pada kegelisahan subjektif yang kita rasakan pada saat hubungan sosial kita kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hal ini bisa bersifat menyenangkan atau tidak menyenangkan, kesepian mencerminkan isolasi sosial yang dirasakan atau terbuang. Ditambahkan oleh (Heikkinen, 2010) bahwa kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan dengan merangsang kecemasan subjektif, sehingga pengalaman yang dirasakan adalah hasil dari hubungan sosial yang tidak memadai. Sedangkan menurut (Pettigrew, 2008) kesepian sebagai kurangnya keintiman suatu hubungan manusia yang dialami oleh individu sebagai tindakan yang tidak menyenangkan.

Oleh karena itu sangat diharapkan agar para generasi penerus tidak mengalami kesepian agar terhindar dari masalah-masalah kesehatan mental, sehingga perlu dicari penyebab kesepian dan kemudian diatasi masalahnya. Menurut Martin dan Osborn (2008) penyebab umum terjadinya kesepian ada tiga faktor, faktor yang pertama adalah faktor psikologis yaitu harga diri rendah disertai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut, mengasihani diri sendiri (*self-pity*) dan berpusat pada diri sendiri. Faktor yang kedua yang mempengaruhi kesepian adalah faktor kebudayaan dan situasional, faktor yang ketiga adalah faktor spiritual yaitu agama seseorang dapat menghilangkan kecemasan seseorang dan kekosongan spiritual seringkali berakibat kesepian.

Sebenarnya rasa kesepian itu tidak akan terjadi apabila seorang dewasa awal mempunyai rasa bermakna bagi dirinya sendiri, menerima diri apa adanya dan dapat mencintai diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya karena individu tidak bisa



selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan. Bila kenyataan buruk ditolak, penderitaan akan muncul dalam bentuk stres, frustrasi, dan *self-criticism*. Ketika kenyataan buruk diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut. Semua hal tersebut disebut dengan *self-compassion* atau dengan kata lain individu dapat menghindarkan diri dari rasa mengasihani diri sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kesepian, salah satunya yakni *self-compassion*.

*Self-compassion* itu sendiri artinya adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan (Neff, 2003). Ditambahkan oleh Neff (2011) bahwa *self-compassion* adalah sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang termasuk diri sendiri adalah berharga.

*Self-compassion* itu mempunyai beberapa aspek yang terdiri dari aspek negatif yakni *self-judgment, isolation, and over-identification*, dan 3 aspek positif yang merupakan kebalikan dari ketiga aspek sebelumnya yakni *self-kindness, common humanity, mindfulness* (Neff, 2003).

Dikatakan oleh Neff, Hsieh, & Dejitterat (2005) bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai strategi adaptif bagi pengorganisasian emosi melalui pengurangan emosi negatif dan menciptakan emosi positif berupa kebaikan. Akin (2010) dalam penelitiannya berjudul *self-compassion* dan loneliness terhadap mahasiswa di Turki menemukan bahwa 3 aspek positif dalam *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan loneliness (kesepian) dan 3 aspek negatif dalam *self-compassion* berhubungan secara positif dengan loneliness (kesepian). Dijelaskan lebih lanjut bahwa *self-compassion* menyebabkan individu dapat menerima kehidupan yang paling menimbulkan stres sekalipun, sehingga apabila misalnya ditinggal mati oleh orang yang dicintai sekalipun, individu tidak akan mengalami emosi negatif, seperti rasa kesepian. Pada akhirnya mahasiswa yang mempunyai 3 aspek positif *self-compassion* dapat terhindar dari rasa kesepian.

Sehingga dapat diasumsikan bahwa individu yang mempunyai *self-compassion* aspek positif yang tinggi akan terhindar dari rasa kesepian, dan dapat mengisi waktunya dengan kegiatan yang bermanfaat. *Self-compassion* sangat berbeda dari *self-pity*. Ketika individu merasa *self-pity* (mengasihani diri sendiri) individu menjadi tenggelam dalam masalah mereka dan lupa bahwa orang lain juga memiliki masalah. Individu jadi mengabaikan hubungan dengan orang lain dan bertindak bahwa individu satu-satunya yang menderita. Mengasihani diri sendiri menekankan perasaan egosentris dan melebih-lebihkan kesusahan. Sedangkan pada *self-compassion* aspek positif ini memberikan rasa aman dan perlindungan yang individu inginkan serta memungkinkan untuk melihat pengalaman relasi diri dengan orang lain tanpa adanya pemisahan.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Akin (2010) terletak pada subyek penelitian yang berbeda latar belakangnya seperti usia dan budayanya. Perbedaan lainnya adalah bahwa dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 3 aspek negatif dari *self-compassion* yakni *self-judgment*, *isolation*, and *over-identification* untuk memfokuskan hasil penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, penulis memiliki harapan bahwa mahasiswa sebagai masa dewasa awal dapat terhindar dari kesepian. Oleh karena itu rumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian? Sehingga penulis merumuskan judul penelitian: “Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Kesepian Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: a. hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa.; b. peranan *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa; c. tingkat *self-compassion* pada mahasiswa; d. tingkat kesepian pada mahasiswa.

Menurut (Sears, 2009) bahwa kesepian menunjuk pada kegelisahan subjektif yang kita rasakan pada saat hubungan sosial kita kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hal ini bisa bersifat menyenangkan atau tidak menyenangkan, kesepian mencerminkan isolasi sosial yang dirasakan atau terbuang. Dengan demikian, kesepian yang lebih erat terkait dengan kualitas dari jumlah hubungan.

Pettigrew dan Michele (Pettigrew, 2008) mendefinisikan kesepian sebagai kurangnya keintiman suatu hubungan manusia yang dialami oleh individu sebagai tindakan yang tidak menyenangkan. Berbeda dengan pendapat (Heikkinen, 2010) yang memandang kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan dengan merangsang kecemasan subjektif, sehingga pengalaman yang dirasakan adalah hasil dari hubungan sosial yang tidak memadai.

. Gierveld dan Tilburg (Tilburg, 2006) mengemukakan tiga dimensi kesepian, yaitu: a. Karakteristik emosi (*Emotional characteristics*). Karakteristik emosi yaitu memperlihatkan rentang dari perasaan yang dialami individu dari yang ringan sampai yang berat. Indikator perilakunya berupa hilangnya perasaan yang positif, contohnya : perasaan bahagia, berharga, dipercaya, dicintai, unik, berguna, kuat dan kemudian digantikan dengan adanya perasaan yang negatif, contohnya: perasaan sedih, cemas, tertekan, terluka, gelisah, terbuang, tidak pasti, tidak dimengerti, tidak bertujuan, tidak berhasil dan kehilangan kontak; b. Bentuk keterpisahan sosial (*Type of social deprivation*). Bentuk keterpisahan sosial memperlihatkan seberapa dekat bentuk keintiman hubungan individu dalam jaringan sosial. Indikator perilaku meliputi individu kehilangan atau tidak memiliki hubungan yang intim dan spesial, individu di dalam lingkungan sosialnya memiliki hubungan yang tidak dekat, kosong dan jauh serta individu ditolak dalam komunitasnya; c. Perspektif waktu (*Time perspective*). Perspektif waktu memperlihatkan cara individu mengevaluasi kesepian yang dialaminya. Cara evaluasi ini dapat digolongkan ke dalam tiga karakteristik indikator perilaku, yaitu tidak ada harapan, permanen dan menyalahkan sesuatu di luar dirinya. Tidak ada harapan dapat diartikan sebagai bagaimana individu memandang kesepian itu tidak bisa diubah dan dirinya tidak mampu terlepas dari perasaan kesepian. Permanen berarti individu memandang atau menilai dampak dari kesepian itu yang tidak dapat hilang, sedangkan menyalahkan sesuatu di luar dirinya berarti bagaimana individu memandang hal-hal lain di luar dirinya dapat mempengaruhi perasaan kesepian yang dialami.

Ada dua faktor yang mendorong kesepian (Cheryl & Parello 2008) yaitu: a. Faktor situasional. Faktor ini mengenai situasi kehidupan yang dialami ketika perasaan seseorang akan menjadi kesepian. Situasi kehidupan, seperti perceraian,

perpisahan, sosial situasi individu dirawat di rumah sakit atau sakit kronis anak-anak atau anggota keluarga dan mereka yang baru saja pindah ke lingkungan baru; b. Faktor characterological. Characterological factor yang mendorong kesepian adalah ciri-ciri kepribadian seperti introversi, rasa malu dan rendah diri. Individu dengan ciri-ciri kepribadian dapat dilihat di lingkungannya.

*Self-compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. *Self-compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003).

Komponen *self-compassion* yang utama yakni yang mengandung aspek positif, antara lain *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness*, sedangkan komponen yang mengandung aspek negatif adalah *isolation*, *self-judgement*, *over identification*.

Adapun faktor yang mempengaruhi *self-compassion* adalah peran orang tua, budaya, kepribadian, dan jenis kelamin (Neff, 2011).

Berdasarkan uraian diatas, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Ada hubungan positif antara *self-compassion* aspek negatif dengan kesepian pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-compassion* aspek negatif, maka semakin tinggi kesepian. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah pula kesepian pada mahasiswa, semakin rendah *self-compassion* aspek negatif, maka semakin rendah pula kesepian pada mahasiswa”.

## **2. METODE PENELITIAN**

Variabel dalam penelitian ini adalah *self-compassion* sebagai variabel bebas dan variabel kesepian sebagai variabel tergantung. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2016 yang berjumlah 100 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran psikologis. Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala *self-compassion* dan skala kesepian. Teknik analisis yang digunakan untuk menghubungkan antara *self-compassion* dengan kesepian adalah SPSS dengan analisis *product moment*.

Skala *self-compassion* setelah dilakukan penghitungan Aiken maka diperoleh 30 aitem yang valid, sedangkan untuk skala kesepian setelah penghitungan Aiken diperoleh 26 aitem yang valid. Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan try out terpakai yaitu antara uji coba dan penelitian dilaksanakan secara bersamaan yaitu satu kali pengambilan data namun digunakan untuk dua pengujian analisis sekaligus yaitu a) uji reliabilitas, dan b) uji hipotesis dengan korelasi *product moment* dengan menggunakan data yang valid saja. Beberapa pertimbangan penulis menggunakan *try out* terpakai adalah: a. Keadaan subyek yang disibukkan dengan aktivitas perkuliahan; b. Keadaan subyek yang sudah berbeda-beda dalam mengambil mata kuliah.

*Try out* terpakai ini dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2017. Peneliti memberikan skala *self-compassion* dengan skala kesepian pada mahasiswa angkatan 2016 yang kebetulan ditemui dan memenuhi syarat. Dari 100 eksemplar skala yang dibagikan semuanya kembali dan memenuhi syarat untuk diskor dan dianalisis. Peneliti memberi skor pada setiap uji coba dan penelitian untuk diuji reabilitasnya serta analisis data untuk uji hipotesis.

Perhitungan reliabilitas skala *self-compassion* dan kesepian menggunakan bantuan komputer program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 19.0. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan diperoleh nilai reliabilitas untuk skala *self-compassion* yakni sebesar 0,913, dan untuk skala kesepian sebesar 0,892.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil analisis data uji *product moment* dapat diketahui bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* aspek negatif dengan kesepian pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016, dengan  $r_{xy}$  sebesar 0,433 dengan  $p < 0,01$ . Artinya bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kesepian pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula kesepian pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016. Jadi hipotesis yang peneliti ajukan diterima.

Dimensi *self-compassion* aspek negatif yang terdiri dari self-judgment, isolation, and over-identification ini memprediksi kesepian secara positif. Ketiga dimensi *self-compassion* aspek negatif tersebut mengandung arti bahwa individu mengaitkan dirinya dengan pembuatan kesalahan dan pengalaman hidup yang gagal, secara terus-menerus mengidentifikasi dirinya dengan perasaan negatif ketika menghadapi kegagalan, dan perasaan negatif tersebut terus meluas dan terbawa oleh rasa sakit pribadi (Neff, 2003). Oleh karena itu dimensi-dimensi *self-compassion* aspek negatif ini bersifat maladaptif dan dapat dikaitkan secara positif dengan kesepian. Jadi dapat dikatakan bahwa meningkatnya self-judgment, isolation, and over-identification akan meningkatkan kesepian.

*Self-compassion* aspek negatif pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016 termasuk rendah yang ditunjukkan dengan rerata empirik sebesar 56,52 yang lebih kecil dari rerata hipotetik sebesar 65.

Adanya *self-compassion* aspek negatif yang rendah pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016 karena ketika terjadi masalah atau keburukan, sebagian besar dari mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016 tidak menghakimi diri sendiri dan menyadari bahwa orang lain juga bisa mengalami keburukan, kemudian juga tidak terlalu berfokus pada masalah melainkan justru mencari pemecahan masalah, karena dalam setiap mata kuliah para dosen memberikan berbagai tugas yang mengarah pada pemecahan masalah.

Kesepian pada mahasiswa psikologi UMS, angkatan 2016 termasuk sedang mendekati rendah yang ditunjukkan dengan rerata empirik sebesar 66,51 yang lebih kecil dari rerata hipotetik sebesar 75. Adanya tingkat kesepian yang rendah pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016, karena pengaruh *self-compassion* aspek negatif yang rendah pula, sehingga tingkat kesepian juga hanya sedang mendekati rendah.

Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Akin (2010) pada 398 mahasiswa yang terdiri dari 179 mahasiswa perempuan (45%) dan 219 mahasiswa laki-laki (55%) di Universitas Negeri, Turki, dengan kisaran umur antara 18 hingga 25 tahun, bahwa dari ketiga aspek negatif *self-compassion* dikaitkan dengan kesepian, maka

diperoleh hasil yakni *self-judgment* ( $r=0,44$ ), *isolation* ( $r=0,47$ ), dan *over-identification* ( $r=0,42$ ).

Variabel *self-compassion* menyumbang cukup relevan terhadap kesepian dengan sumbangan efektifnya sebesar 18,7%, sehingga masih ada 81,3% faktor lain yang mempengaruhi kesepian selain *self-compassion*, yakni jenis kelamin, budaya, peran orang tua, dan kepribadian.

Gagasan penelitian ilmiah ini yakni mengacu pada penelitian yang telah dilakukan oleh Akin, dkk (2007) bahwa ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada 388 mahasiswa di Universitas Negeri Turki.

#### **4. PENUTUP**

Adapun kesimpulan dan saran dari penelitian ini adalah: a. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* aspek negatif dengan kesepian, artinya semakin tinggi *self-compassion* individu maka semakin tinggi kesepian, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* individu maka semakin rendah pula kesepian pada mahasiswa psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016; b. Berdasarkan hasil penelitian diketahui *self-compassion* pada subyek penelitian tergolong rendah; c. Berdasarkan hasil penelitian diketahui kesepian pada subyek penelitian tergolong sedang mendekati rendah; d. Sumbangan efektif *self-compassion* terhadap kesepian sebesar 18,7%. Hal ini berarti menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain sebesar 81,3% selain *self-compassion* yang mempengaruhi kesepian yakni jenis kelamin, budaya, peran orang tua, dan kepribadian.

Saran bagi Universitas, *self-compassion* aspek negatif di lingkungan fakultas psikologi angkatan 2016 termasuk rendah maka hal itu perlu dipertahankan sehingga tingkat kesepian juga bisa ditekan lebih rendah misalnya dengan cara memberikan pelatihan atau outbound yang mengarah pada pemecahan masalah, selain itu outbound juga dapat mempererat hubungan psikologis antar mahasiswa yang mana itu akan mengurangi rasa kesendirian yang dapat menjurus ke arah kesepian.

Saran bagi Mahasiswa, yang sesuai dengan masalah subjek diharapkan semakin dapat saling mendukung di antara para temannya, saling memberi masukan dari permasalahan yang muncul sehingga tidak akan merasa paling menderita di dunia ini.

Saran bagi peneliti selanjutnya, dengan terbuktinya analisis yang penulis susun, bagi yang ingin meneliti kembali tentang kesepian maka dapat memakai variabel lain yang mempengaruhi kesepian sebagai variabel bebas, misalnya pola asuh maupun jenis kelamin.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akin, A. (2010). Self Compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702-718.
- Cheryl, A., dan Parello, K. (2008). Loneliness in the School Setting, Volume 24. *The Journal of School Nursing* 2008. 24/2. 66 - 70.
- Heikkinen, R. L dan Tiikkainen, P. (2010). Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Journal of Aging & Mental Health*. 9/6. 526 – 534
- Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Martin and Osborn. J. G. (2008). *Psychology Adjustment and Everyday Living*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjahmada University Pers
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2. 223-250.
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, hlm.263-287.
- Neff, K. (2011). Self Compassion, Self Esteem, and Well Being. *Social and Personality Compass*, 5, 1-12
- Pettigrew, S. dan Michele R. (2008). Addressing loneliness in later life. *Journal of Aging & Mental Health*. 12/3. 302 – 309.
- Rabin, B. (2015). *Empat Dampak Dari Mereka Yang Selalu Kesepian*. <http://pontianak.tribunnews.com/2014/11/02/empat-dampak-dari-mereka-yang-selalu-merasakan-kesepian>.



- Santrock, J.W. (2011). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 13, Jilid I. Alih Bahasa: Widyasinta Benedictine. Jakarta: Erlangga.
- Sears, D. O., Jonathan, L. F, dan L. Anne, P. (2009). *Psikologi Sosial Jilid 1 Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Sharma. (2002). *Jenis-jenis Kesepian Pada Lansia*. <http://resopitoryusu.ac.id/bitstream/12345678/23636/4/Chapter%2011.pdf>