Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI Universitas Batam
p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS BATAM

Stephanie Young[1], Dyna Salawaty Maulidya[2], Serlyna[3], Mutiara Nurul Anisa[4]
*email korespodensi: 102222017@univbatam.ac.id
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dan loneliness pada mahasiswa perantau di Universitas Batam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 104 mahasiswa program sarjana berusia 18–25 tahun yang berasal dari luar Batam dan sedang menempuh pendidikan di Universitas Batam. Partisipan dipilih menggunakan teknik random sampling atau pengambilan sampel secara acak. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang terdiri atas Self-Compassion Scale (SCS) dan UCLA Loneliness Scale. Data dianalisis menggunakan korelasi Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat self-compassion dalam kategori sedang (72,1%) dan tingkat loneliness dalam kategori sedang (68,3%). Hasil analisis Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-compassion dan loneliness, dengan koefisien korelasi sebesar −0,630 dan nilai $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat self-compassion yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat loneliness yang lebih rendah pada mahasiswa perantau di Universitas Batam. Sebaliknya, tingkat self-compassion yang lebih rendah berkaitan dengan tingkat loneliness yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion merupakan sumber daya psikologis penting yang berkaitan dengan pengalaman kesepian mahasiswa ketika tinggal jauh dari daerah asalnya.*

Kata kunci : *Self-Compassion, Loneliness, Mahasiswa Perantau, Mahasiswa Universitas.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau merupakan individu yang meninggalkan daerah asalnya untuk menempuh pendidikan di lingkungan yang baru. Kondisi ini mengharuskan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, budaya, dan akademik yang mungkin berbeda dari lingkungan di daerah asalnya. Lindah et al. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau dapat mengalami kesepian selama masa transisi dan ketika tinggal di lingkungan yang baru. Proses penyesuaian ini dapat melibatkan berbagai tantangan, seperti membangun

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

hubungan sosial yang baru, menjalani kehidupan secara lebih mandiri, serta menghadapi permasalahan tanpa selalu memperoleh dukungan langsung dari keluarga. Kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap munculnya pengalaman psikologis berupa kesepian, terutama ketika hubungan sosial yang dimiliki belum memenuhi kebutuhan atau harapan individu (Lindah et al., 2024; Rahayu & Hutabarat, 2025).

Loneliness atau kesepian merupakan pengalaman subjektif yang terjadi ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan individu dan hubungan sosial yang sebenarnya dialami (Khonsa Muna Wandana & Desi Nurwidawati, 2024). Pada mahasiswa perantau, kesepian dapat berkaitan dengan berkurangnya kedekatan dengan keluarga dan teman-teman di daerah asal, serta tuntutan untuk membangun hubungan baru di tempat mereka menempuh pendidikan (Shafiananta et al., 2024). Kondisi ini sejalan dengan penelitian Kristlyna dan Sudagijono (2020), yang menemukan bahwa mahasiswa yang menempuh pendidikan jauh dari daerah asalnya dapat mengalami kesepian ketika tinggal di lingkungan yang baru. Partisipan dalam penelitian ini berusia 18–25 tahun, yaitu rentang usia yang umumnya dikategorikan sebagai masa *emerging adulthood* atau masa transisi menuju kedewasaan. Pada periode ini, individu menghadapi berbagai proses perkembangan, seperti mengembangkan kemandirian, mengeksplorasi identitas diri, dan membangun hubungan interpersonal yang bermakna. Ummi (2025) menjelaskan bahwa mengembangkan keterikatan dan keintiman merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, kesulitan dalam membangun kedekatan dengan orang lain dapat berkaitan dengan kesepian ((Aviva & Jannah, 2023; Kristlyna & Sudagijono, 2020; Ummi, 2025).

Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI Universitas Batam
p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

Salah satu faktor psikologis yang mungkin berkaitan dengan kesepian adalah *self-compassion*. *Self-compassion* mengacu pada kemampuan untuk memahami, menerima, dan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan ketika mengalami kesalahan, kekurangan, atau kesulitan. (Azra, 2022) menemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dan *self-compassion* pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki relevansi dalam memahami *self-compassion* pada mahasiswa. *Self-compassion* terdiri atas tiga komponen, yaitu kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*). Ketiga komponen tersebut membantu individu merespons pengalaman sulit secara lebih adaptif. Melalui komponen-komponen ini, individu mungkin tidak terlalu cenderung memandang kesulitan sebagai kegagalan pribadi. Sebaliknya, individu dapat menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang dapat dihadapi dan dijadikan pembelajaran (Karinda, 2020). *Self-compassion* sangat relevan bagi mahasiswa perantau karena proses penyesuaian diri dapat melibatkan tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Mahasiswa yang mampu memperlakukan dirinya dengan baik ketika menghadapi kesulitan mungkin dapat merespons tekanan di lingkungan baru secara lebih adaptif. Sebaliknya, tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dapat berkaitan dengan kritik diri yang lebih besar, perasaan gagal, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan tingkat kesepian yang lebih tinggi (Ardi et al., 2024). Penelitian terdahulu juga mendukung adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan kesepian. Wandana dan Nurwidawati (2024) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesepian pada mahasiswa perantau. Sugianto et al. (2020) juga

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

melaporkan adanya hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada mahasiswa. Penelitian lainnya melaporkan temuan serupa pada kelompok dewasa awal dan mahasiswa perantau (Maria Monica & Denrich Suryadi, 2024; Mubina & Leometa, 2024; Purwandita, 2021; Tyasningrum & Kusumiati, 2023)

Proses penyesuaian diri juga relevan karena mahasiswa perantau mengalami perubahan dalam lingkungan sosial dan kehidupan sehari-hari setelah meninggalkan daerah asalnya. (Hediati & Nawangsari, 2020) menjelaskan bahwa mahasiswa perantau perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan berbagai tuntutan selama tinggal jauh dari rumah. (Ummah & Murdiana, 2024) selanjutnya menjelaskan kesepian pada mahasiswa perantau dalam kaitannya dengan proses penyesuaian diri dan kemampuan membangun hubungan sosial setelah berpisah dari keluarga serta lingkungan sosial asal.

Dengan demikian, penyesuaian diri dan pembentukan hubungan sosial merupakan aspek yang relevan untuk memahami kesepian pada mahasiswa perantau.

Meskipun hubungan antara *self-compassion* dan kesepian telah diteliti sebelumnya, penelitian terhadap kedua variabel tersebut pada mahasiswa perantau di Universitas Batam tetap relevan karena karakteristik lingkungan dan partisipannya dapat memberikan konteks yang berbeda.

Universitas Batam memiliki mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia, termasuk mahasiswa yang meninggalkan daerah asalnya untuk menempuh pendidikan tinggi. Keberagaman ini menjadikan mahasiswa perantau di Universitas Batam sebagai partisipan yang relevan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan kesepian.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

loneliness pada mahasiswa perantau di Universitas Batam. Penelitian ini secara khusus berfokus pada mahasiswa program sarjana berusia 18–25 tahun yang berasal dari luar Batam dan sedang menempuh pendidikan di Universitas Batam.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Universitas Batam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 104 mahasiswa perantau yang terdaftar dalam program sarjana di Universitas Batam dan berusia 18–25 tahun. Partisipan berasal dari luar Batam dan sedang menempuh pendidikan di Universitas Batam. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* atau pengambilan sampel secara acak.Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana berusia 18–25 tahun yang berasal dari luar Batam dan bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Desain tersebut digunakan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Universitas Batam. Penelitian dilaksanakan tanpa memberikan perlakuan atau memanipulasi variabel. Data diperoleh melalui pengukuran *self-compassion* dan *loneliness* pada partisipan, kemudian dianalisis untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) untuk mengukur *self-compassion*, serta *UCLA Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russell (1996) untuk mengukur *loneliness*.

Self-Compassion Scale terdiri atas enam aspek, yaitu kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), penilaian negatif terhadap

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

diri sendiri (*self-judgment*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*), isolasi (*isolation*), kesadaran penuh (*mindfulness*), dan identifikasi berlebihan (*overidentification*).

Sementara itu, *UCLA Loneliness Scale* terdiri atas tiga aspek, yaitu kesepian berdasarkan karakteristik pribadi (*trait loneliness*), kesepian yang berkaitan dengan keinginan untuk diterima secara sosial (*social desirability loneliness*), dan kesepian yang berkaitan dengan depresi (*depression loneliness*).

Kedua instrumen menggunakan skala Likert empat poin dengan empat pilihan jawaban, yaitu tidak pernah, jarang, sering, dan selalu.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan IBM SPSS. Pengujian validitas dilakukan terhadap 30 responden uji coba, dengan nilai r tabel sebesar 0,361. Suatu butir dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel dan nilai signifikansinya kurang dari 0,05 (Subhaktiyasa, 2024). Pada *Self-Compassion Scale*, sebanyak 21 dari 26 butir yang diuji dinyatakan valid, sedangkan lima butir dinyatakan tidak valid, yaitu butir nomor 6, 8, 13, 20, dan 21. Pada *UCLA Loneliness Scale*, sebanyak 17 dari 20 butir yang diuji dinyatakan valid, sedangkan tiga butir dinyatakan tidak valid, yaitu butir nomor 1, 8, dan 12. Dengan demikian, instrumen akhir yang digunakan terdiri atas 21 butir *self-compassion* dan 17 butir *loneliness*.

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan IBM SPSS. Koefisien reliabilitas yang diperoleh adalah 0,896 untuk *self-compassion* dan 0,884 untuk *loneliness*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen reliabel dan layak digunakan untuk pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Forms selama periode penelitian dari Oktober hingga Juli

Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI Universitas Batam
p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

2026. Partisipan yang memenuhi kriteria inklusi mengisi kuesioner secara mandiri melalui Google Forms. Sebanyak 104 responden yang memenuhi kriteria penelitian berhasil diperoleh dan diikutsertakan dalam analisis data.

Data yang terkumpul diolah dan dianalisis menggunakan IBM SPSS. Hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* dianalisis menggunakan korelasi Spearman's Rho. Analisis ini dipilih karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *self-compassion* tidak terdistribusi secara normal, serta hubungan antara kedua variabel tidak memenuhi asumsi linearitas.

HASIL PENELITIAN

Sebanyak 104 mahasiswa program sarjana yang merantau dan sedang menempuh pendidikan di Universitas Batam berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden berusia 18–25 tahun dan memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian disajikan berdasarkan karakteristik demografis partisipan, kategorisasi variabel penelitian, serta analisis korelasi antara *self-compassion* dan *loneliness*.

Table 1. Tabel Karakteristik Demografis Responden

Variabel	Kategori	n	%
Usia	18–19 tahun	36	34.6
	20–21 tahun	40	38.5
	22–23 tahun	25	24.0
	24–25 tahun	3	2.9
Jenis Kelamin	Laki-Laki	32	30.8
	Perempuan	72	69.2
Lama Merantau	< 12 bulan	29	27.9
	12–23 bulan	31	29.8
	24–35 bulan	28	26.9
	> 35 bulan	16	15.4
Total		**104**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 20–21 tahun, yaitu sebanyak 40 orang (38,5%), diikuti oleh responden berusia 18–19 tahun sebanyak

Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI Universitas Batam
p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

36 orang (34,6%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 72 orang (69,2%). Sementara itu, berdasarkan lama tinggal jauh dari daerah asal, proporsi responden terbesar telah merantau selama 12–23 bulan, yaitu sebanyak 31 orang (29,8%).

Table 2. Tabel Kategorisasi dari *Self-Compassion* dan *Loneliness*

Variabel	Kategori	n	%
Self-Compassion	Rendah	15	14.4
	Sedang	75	72.1
	Tinggi	14	13.5
Loneliness	Rendah	18	17.3
	Sedang	71	68.3
	Tinggi	15	14.4
Total		**104**	**100**

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 75 orang (72,1%). Sementara itu, sebanyak 15 responden (14,4%) berada dalam kategori rendah dan 14 responden (13,5%) berada dalam kategori tinggi. Demikian pula, tingkat *loneliness* sebagian besar responden berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 71 orang (68,3%). Selanjutnya, sebanyak 18 responden (17,3%) berada dalam kategori rendah dan 15 responden (14,4%) berada dalam kategori tinggi.

Table 3. Korelasi Spearman's Rho antara *Self-Compassion* dan *Loneliness*

Variabel	N	Correlation Coefficient (r)	p
Self-Compassion – Loneliness	104	−0.630	< 0.001

Hasil analisis korelasi Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* ($r = -0{,}630$; $p < 0{,}001$; $N = 104$). Koefisien korelasi negatif menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat *loneliness* yang lebih rendah pada mahasiswa perantau di Universitas Batam.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Universitas Batam. Koefisien korelasi Spearman's Rho adalah −0,630 ($p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat *loneliness* yang lebih rendah. Selain itu, sebagian besar responden menunjukkan tingkat *self-compassion* dalam kategori sedang (72,1%) dan tingkat *loneliness* dalam kategori sedang (68,3%). Temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau.

Tingkat *self-compassion* dalam kategori sedang yang ditemukan pada sebagian besar responden dapat menunjukkan bahwa mahasiswa perantau secara umum memiliki kemampuan untuk merespons kesulitan pribadi dengan pemahaman dan penerimaan diri, meskipun kemampuan tersebut mungkin belum optimal. *Self-compassion* melibatkan respons terhadap kesulitan dengan memperlakukan diri sendiri secara baik, menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia pada umumnya, serta mempertahankan kesadaran yang seimbang terhadap pengalaman negatif. Bagi mahasiswa perantau, karakteristik tersebut mungkin relevan ketika menghadapi tantangan akademik, sosial, dan emosional yang berkaitan dengan kehidupan jauh dari daerah asal.

Sebagian besar responden juga memiliki tingkat *loneliness* dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian dialami oleh mahasiswa perantau, meskipun tingkat kesepian mereka tidak didominasi oleh kategori tinggi. Tinggal jauh dari keluarga dan lingkungan sosial yang sudah dikenal mengharuskan mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan mengembangkan hubungan sosial yang baru. Selama proses penyesuaian ini, mahasiswa mungkin mengalami berkurangnya kedekatan emosional dengan orang-orang dari daerah

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

asalnya, sekaligus berusaha membangun hubungan yang bermakna di lingkungan yang baru.

Temuan ini juga dapat dipahami dalam konteks kesejahteraan psikologis mahasiswa secara lebih luas. (Amelia et al., 2025) membahas pentingnya respons adaptif terhadap tekanan psikologis dalam mendukung pengalaman akademik mahasiswa. Selain itu (Rismaida P.A.Napitupulu et al., 2024) menyoroti relevansi harga diri positif terhadap kesejahteraan psikologis. Perspektif tersebut memberikan konteks tambahan untuk memahami tantangan psikologis yang dialami mahasiswa perantau, meskipun penelitian ini secara khusus mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness*.

Hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan teoretis bahwa *self-compassion* dapat membantu individu merespons pengalaman emosional yang sulit secara lebih adaptif. Mahasiswa yang mampu memperlakukan dirinya dengan lebih banyak kebaikan dan pemahaman mungkin tidak terlalu cenderung merespons kesulitan melalui kritik diri yang berlebihan atau perasaan terisolasi. Dengan demikian, mereka mungkin mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah. Sebaliknya, tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dapat berkaitan dengan kesulitan yang lebih besar dalam menghadapi pengalaman negatif, yang mungkin beriringan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian terdahulu oleh (Khonsa Muna Wandana & Desi Nurwidawati, 2024), yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara self-compassion dan loneliness pada mahasiswa perantau di Universitas Negeri Surabaya ($r = -0{,}427$; $p < 0{,}001$). Demikian pula, (Purwandita, 2021) melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

compassion dan loneliness pada mahasiswa yang tinggal di pesantren (r = −0,506). Temuan-temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa self-compassion yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah pada mahasiswa yang mengalami keterpisahan dari lingkungan sosial yang telah mereka kenal.

Selanjutnya, (Tyasningrum & Kusumiati, 2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada perempuan dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh atau long-distance relationship (LDR) (r = −0,542; p < 0,05). Meskipun karakteristik partisipan berbeda dari partisipan dalam penelitian ini, kedua penelitian tersebut menemukan arah hubungan yang serupa antara *self-compassion* dan *loneliness*. Temuan ini semakin mendukung konsistensi hubungan antara self-compassion dan loneliness pada berbagai kelompok yang mengalami keterpisahan dalam hubungan interpersonal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, partisipan terbatas pada mahasiswa program sarjana berusia 18–25 tahun yang merantau dan menempuh pendidikan di Universitas Batam. Hal ini dapat membatasi generalisasi temuan pada populasi mahasiswa lainnya. Kedua, penelitian ini mengandalkan kuesioner laporan diri (*self-report*), yang mungkin dipengaruhi oleh persepsi subjektif partisipan dan bias keinginan untuk memberikan jawaban yang dapat diterima secara sosial (*social desirability bias*). Ketiga, penelitian ini hanya berfokus pada *self-compassion* dan *loneliness* tanpa mengkaji faktor lain yang berpotensi relevan, seperti dukungan sosial, penyesuaian diri, dan kerinduan terhadap rumah atau daerah asal (*homesickness*). Selain itu, desain penelitian korelasional tidak

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat dari temuan penelitian.

Temuan penelitian ini menyoroti relevansi *self-compassion* terhadap pengalaman emosional mahasiswa perantau. Universitas dapat mempertimbangkan penyediaan dukungan psikologis, layanan konseling, serta kegiatan yang mendorong interaksi sosial positif di antara mahasiswa perantau. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan dari berbagai universitas dan wilayah geografis, mengkaji variabel tambahan seperti dukungan sosial dan penyesuaian diri, serta menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesepian pada mahasiswa perantau.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Universitas Batam. Hasil analisis Spearman's Rho menunjukkan koefisien korelasi sebesar −0,630 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat *loneliness* yang lebih rendah pada mahasiswa perantau. Sebaliknya, tingkat *self-compassion* yang lebih rendah berkaitan dengan tingkat *loneliness* yang lebih tinggi. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini didukung. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor psikologis penting yang berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa yang tinggal jauh dari daerah asalnya.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, universitas disarankan untuk menyediakan dukungan psikologis dan layanan konseling yang dapat membantu mahasiswa perantau mengatasi tantangan emosional yang berkaitan dengan

p - ISSN: 2654-8496
e - ISSN: 2798-9321
http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi

kehidupan jauh dari daerah asal. Kegiatan yang mendorong interaksi sosial positif dan pengembangan hubungan yang saling mendukung juga dapat dipertimbangkan untuk membantu mahasiswa selama proses penyesuaian diri. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan partisipan dari berbagai universitas atau wilayah geografis serta mengkaji faktor lain yang mungkin berkaitan dengan kesepian, seperti dukungan sosial, penyesuaian diri, dan kerinduan terhadap rumah atau daerah asal (*homesickness*). Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kesepian pada mahasiswa perantau.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, C., Hasbi, A. N. F., Saputri, A., & Rahimni, F. (2025). UPAYA MENGATASI ANXIETY DISORDER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS BATAM.

Ardi, I. Y., Feoh, N., & Jani, S. A. (2024). Pengaruh Self Compassion pada Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau. Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development, 7(1), 433–440. https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1.1213

Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2023). EKSPLORASI LONELINESS PADA DEWASA AWAL EXPLORATION OF LONELINESS IN EARLY ADULTHOOD. . . Character, 10(02).

Azra, M. Z. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SELF COMPASSION PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19. Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, 7(2), 186–203. https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773

Hediati, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (2020). Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. Cognicia, 8(2), 234–252. https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288

Khonsa Muna Wandana & Desi Nurwidawati. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal di Universitas Negeri Surabaya. PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan, 4(3), 250–264. https://doi.org/10.56910/pustaka.v4i3.1512

Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2020). PERBEDAAN INTENSITAS LONELINESS PADA MAHASISWA INDONESIA YANG MELANJUTKAN STUDI DI LUAR NEGERI DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN. 8.

Lindah, N. E., Nur, H., & Ansar, W. (2024). HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU. 7(1).

Maria Monica & Denrich Suryadi. (2024). HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN LONELINESS PADA PEREMPUAN LAJANG DI USIA DEWASA AWAL. Journal of Social and Economics Research, 5(2), 1104–1113. https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.218

Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Peran Self-Compassion dalam Menghadapi Loneliness pada Mahasiswa Perantau.

Purwandita, B. S. (2021). LONELINESS DAN SELF-COMPASSION PADA SANTRI YANG TINGGAL DI PESANTREN SELAMA PANDEMI COVID-19.

Rahayu, M., & Hutabarat, T. (2025). Kesepian pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama: Bagaimana Hubungannya dengan Trait Kepribadian? Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 13(2).

Rismaida P.A.Napitupulu, Nabilla, S., & Nur Hafidza Fitri. (2024). TINGKAT SELF-ESTEEM PADA REMAJA SMA/SMK. Jurnal Ilmiah Zona Psikologi, 7(1). https://doi.org/10.37776/jizp.v7i1.1591

Shafiananta, M., Khusna, Z. W., Widyaningrum, F. R., Dian, F., Wijayanti, F. S., Yuniar, H. R., & Rifai, M. A. (2024). Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang. 3(1).

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka. Journal of Education Research, 5(4), 5599–5609. https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1747

Tyasningrum, A. D., & Kusumiati, R. Y. E. (2023). Hubungan Antara SelfCompassionDengan Kesepian Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalani LongDistanceRelationship(LDR).

Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi, 5(1), 8. https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.23314

Ummi, T. K. (2025). Pengaruh Self-Compassion terhadap Loneliness pada Dewasa Awal Pengguna Tinder. Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development, 7(3), 2192–2201. https://doi.org/10.38035/rrj.v7i3.1366