

**SELF COMPASSION DAN LONELINESS****Diana Savitri Hidayati**Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang  
dhi2savitri@gmail.com

Banyak hal yang menyebabkan seseorang mengalami kesepian, salah satu penyebabnya adalah kondisi di mana harus tinggal jauh dari orang tua dan keluarga, yang juga dialami oleh remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna suatu kesulitan sebagai hal yang positif, termasuk kesulitan ketika harus tinggal jauh dari orang tua dan keluarga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan subyek penelitiannya berjumlah 254 siswi yang tinggal di pondok pesantren. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala *Self Compassion Scale* (SCS) dan *R-UCLA Loneliness Scale* yang masing-masing telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia dan telah melalui proses validasi dan reliabilitas. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa hipotesa penelitian ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *loneliness* ( $r = 0.776$ ;  $p = 0.001$ ;  $0.776 > 0.001$ ).

Kata kunci: *Self compassion, loneliness*

*Loneliness is caused by many thing, one of them is the condition when teenager should life without parents and family because of their study at a boarding school. Self compassion is a new concept that explain about how to defend, understand and realize the meaning of suffering as a positive thing; for example when some one should life without their parents and families. The aim of this study is to determine relationships of self compassion and loneliness. Methode research is a quantitative approach to correlation with number of subjects were 254 girls who were life at a boarding school. Methode of data collecting in this study by self compassion scale and R-UCLA loneliness scale. The results showed that there is no correlations between self compassion and loneliness ( $r = 0.776$ ;  $p = 0.001$ ;  $0.776 > 0.001$ ).*

Keywords: *Self compassion, loneliness*

Menurut Cherry (tt) kesepian atau *loneliness* merupakan sebuah perasaan yang umum terjadi pada seseorang dimana sebenarnya perasaan tersebut kompleks dan unik pada masing-masing individu. Seorang anak yang sedang berjuang untuk menjalin pertemanan di lingkungan sekolahnya mempunyai kebutuhan yang berbeda dengan seorang dewasa kesepian yang baru saja ditinggal meninggal oleh pasangannya.

Kesepian adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dimana kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan (Peplau & Perlman, 1998). Kesepian menyebabkan seseorang yang mengalaminya merasa kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendiri dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai (Cherry, tt).

Kesepian bisa terjadi pada individu dengan berbeda usia, tidak terkecuali pada remaja. Gürsoy dan Biçakçı (2006) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perbedaan level kesepian yang terjadi pada remaja disebabkan oleh perbedaan status ekonomi, keluarga dan hubungan pertemanan. Survey *loneliness* yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* di Inggris pada Mei tahun 2010, dari 2256 orang ditemukan 24% yang merasakan kesepian, dimana subyek berumur 18-34 tahun lebih merasakan kesepian daripada subyek berumur di atas 55 tahun (Mental Health Foundation, 2010).

Banyak hal yang menyebabkan seseorang mengalami kesepian, salah satu penyebabnya adalah kondisi di mana harus tinggal jauh dari keluarga. Lake (1986) dalam bukunya mengatakan bahwa kondisi dimana seseorang yang harus bekerja jauh dari rumah dan terpisah dari keluarga dan teman-temannya bisa menjadi penyebab kesepian yang mereka alami. Penyebab tersebut selaras dengan apa yang dikatakan oleh Baron & Byrne (2005) bahwa perpindahan ke lokasi baru dapat menimbulkan kesepian.

Kondisi dimana seseorang harus tinggal berjauhan dengan keluarga dan teman-temannya dialami pula oleh remaja yang tinggal di dalam pondok pesantren. Pertimbangan untuk menuntut ilmu agama sekaligus ilmu dunia membuat banyak remaja memilih untuk tinggal dan 'nyantri' di sebuah pondok pesantren. Para remaja tersebut kemungkinan besar akan merasakan kesepian. Walaupun sebenarnya kesepian adalah sebuah perasaan yang wajar dialami oleh para remaja tersebut, tetapi kalau dibiarkan berlarut-larut tentu akan berpengaruh terhadap aspek psikologis yang lain.

*Self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Menurut Germer, *self compassion* merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut (Hidayati & Maharani, 2013). Neff (2003b) menambahkan bahwa *self compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

Fungsi dari *self compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan secara negatif dengan self-criticism, depresi, kecemasan, rumination dan thought suppression dan berhubungan positif dengan hubungan sosial, emotional intelligence, self-determination, interpersonal cognition distortion dan submissive behaviour (Akin, 2010).

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* dan 3 aspek negatif dalam *self compassion* berhubungan secara positif dengan *loneliness*. 3 aspek positif *self compassion* tersebut adalah *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, sementara 3 aspek negatifnya adalah *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification*.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian terdahulu maka peneliti berasumsi bahwa ketika seorang remaja pesantren mempunyai *self compassion* yang baik maka dia akan merasa bahwa kondisinya saat ini yang jauh dari keluarga akan dipahaminya secara positif sebagai sebuah proses hidup yang juga dialami oleh remaja-remaja lain sehingga remaja tersebut tidak akan merasakan kesepian walaupun tinggal berjauhan dari keluarganya. Atas dasar tersebut maka peneliti berkeinginan melaksanakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Akin (2010) terletak pada subyek penelitian yang berbeda latar belakangnya seperti usia dan lokasi tempat tinggal yang berjauhan dari keluarga. Perbedaan lainnya adalah bahwa dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 3 aspek positif dari *self compassion* untuk memfokuskan hasil penelitian. Manfaat dari penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi tambahan tentang *self compassion* dan *loneliness*

### ***Loneliness***

*Loneliness* atau kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya (Baron & Byrne, 2005; Archibald, Bartholomew, & Marx, 1995; Peplau & Perlman, 1982). Menurut Peplau & Perlman (1998), kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya (dalam Nurlayli & Hidayati, 2014).

Weiss (dalam Perlman & Peplau, 1998; Tassin, 1999 dan Bednar, 2000) membagi kesepian menjadi dua jenis yaitu : (a) *Emotional Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kondisi dimana dia kehilangan figur lekatnya secara emosional. Misalnya seorang anak terhadap orang tuanya atau seorang dewasa terhadap pasangannya atau teman dekatnya. Intinya adalah bahwa *emotional loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada hubungan yang bersifat intim. (b) *Social Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kekurangan hubungan sosial. Beberapa kondisi yang bisa menyebabkan kesepian jenis ini adalah pindah rumah, kehilangan pekerjaan, didiskriminasikan oleh anggota kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas. Intinya adalah bahwa *social loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada kelompok atau komunitas yang tidak sesuai dengan harapannya.

Lake (1986) merumuskan bahwa ada tiga tahap kesepian, yaitu: (1) Keadaan yang membuat seseorang memutuskan hubungannya dengan orang lain sehingga ia akan kehilangan beberapa perasaan yaitu : disukai, dicintai, atau diperhatikan orang lain; (2) Hilangnya rasa percaya diri dan *interpersonal trust*, yang terjadi ketika seseorang tidak

dapat menerima dan memberikan perilaku yang menentramkan kepada orang lain; (3) Menjadi apatis, yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tak seorangpun peduli sedikitpun tentang apa yang sedang dialaminya, dimana seringkali kondisi ini menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri.

### *Self Compassion*

*Self-compassion* merupakan konsep baru yang dipelajari oleh dunia barat, yang diambil dari filosofi ajaran Budha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan kita ketika melihat orang lain mengalami kesulitan (Neff, 2003b; Hidayati & Maharani, 2013). Lebih lanjut Hidayati dan Maharani (2013) menjelaskan bahwa konsep tentang *self compassion* muncul karena adanya kritik terhadap konsep-konsep yang telah berkembang sebelumnya, seperti *self esteem*, *self efficacy*, atau *self regulation*, yang cenderung mengedepankan tentang prestasi diri atas perbandingan dengan orang lain. Konsep-konsep tersebut berbeda dengan *self compassion* yang mengembangkan rasa cinta kasih terhadap diri sendiri dan orang lain (Neff, 2003b). *Self compassion* berbeda dengan konsep *self esteem* (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007a).

Secara umum, *self-compassion* berhubungan dengan keterbukaan dan pemahaman terhadap orang lain. Individu yang mempunyai *self compassion* tinggi mempunyai ciri : (1) mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya; (2) mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain; dan (3) mempunyai kesadaran tentang ketertubungan antara segala sesuatu (Hidayati & Maharani, 2013).

Menurut Neff (2003b) *self-compassion* merupakan kebaikan hati dan pemahaman yang timbul dari diri individu dengan melibatkan perilaku yang sama terhadap diri sendiri ketika sedang dalam kesulitan, kegagalan, atau mengingat suatu hal yang tidak kita sukai tentang diri kita sendiri. Sedangkan menurut Hidayati dan Maharani (2013) *compassion* merupakan kombinasi antara motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang dalam rangka memunculkan keinginan untuk menghilangkan kesulitan dan penderitaan, dimana kasih sayang tersebut ditujukan kepada dirinya sendiri. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *self compassion* berbeda dengan *self pity* atau mengasihani diri sendiri, karena mengasihani diri sendiri sebenarnya adalah sebuah kondisi dimana individu yang bersangkutan menolak penderitaan dan cenderung menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang dilakukannya.

*Self-compassion* dapat dipahami melalui beberapa komponen yang dikembangkan oleh Neff (2003b), yaitu:

- 1) *Self kindness* (kebaikan diri) merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalannya. *Self kindness* berisi afirmasi bahwa diri pantas mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang walaupun dalam kondisi terburuk sehingga tercipta kenyamanan bagi diri sendiri (Neff, 2011). *Self kindness* bertolak belakang dengan *self judgment*, yang berisi sikap permusuhan, rendah diri dan kritik terhadap diri sendiri.
- 2) *Common humanity* (sifat manusiawi) merupakan komponen tentang seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam. Melalui *common humanity* seseorang akan mampu melihat sebuah

kegagalan atau masalah dari sudut pandang yang lebih luas sehingga mampu memahami bahwa peristiwa yang sedang dialaminya tersebut terjadi bukan semata-mata karena kesalahannya sendiri melainkan memang hal yang sudah sewajarnya terjadi. *Common humanity* berkebalikan dengan isolasi diri. Ketika seseorang mengalami kegagalan, biasanya dia akan merasa hanya dirinya saja di dunia ini yang mengalami kondisi tersebut dan merasa harus bertanggung jawab sendirian. Akibatnya muncul perasaan malu dan berusaha mengisolasi diri (Hidayati & Maharani, 2013).

- 3) *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan (Neff, 2003b). Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar obyektif dan efektif (Neff, 2011). *Mindfulness* bertolak belakang dengan *over identification*, berupa hilangnya kontrol atas emosi.

### Hipotesa

Hipotesa dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan *loneliness*. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan oleh subyek penelitian.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian kuantitatif korelasional karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yakni *self compassion* dan *loneliness* pada remaja.

### Subyek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa SMA. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan Subyek dalam penelitian ini adalah remaja wanita, dengan rentang usia antara 15 tahun sampai dengan 18 tahun, yang berstatus sebagai siswa SMA serta tinggal di pondok pesantren. Subyek penelitian berjumlah 254 siswi yang tinggal di pondok pesantren.

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel yaitu *self compassion* dan *loneliness*. Variabel bebas yaitu *self compassion* adalah suatu bentuk kebaikan hati dan pemahaman diri sendiri yang melibatkan perilaku saat mengalami kesulitan, kegagalan, atau mengingat hal-hal yang tidak disukai oleh diri sendiri. Sedangkan variabel terikatnya yaitu *loneliness* adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap suatu kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas dalam hubungan sosialnya.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yakni Skala *Self Compassion* dan *Skala Loneliness*. Skala *Self compassion* dalam penelitian ini menggunakan skala *Self Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003a) dengan tiga indikator yaitu, *self-kindness*, *awareness of common humanity* dan *mindfulness* dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh mahasiswa bimbingan peneliti dan peneliti bertindak sebagai editor. Pilihan jawaban disediakan

dengan *rating scale* yaitu dari skor 1-5 (Selalu - Tidak Pernah). Jumlah total item dalam skala ini adalah 20 item dengan indeks validitasnya adalah 0,252-0,733 dengan reliabilitas 0,776 (Arief, 2014).

Selanjutnya metode pengumpulan data variabel *loneliness* dengan menggunakan Skala *Loneliness* yang digunakan adalah skala yang disusun oleh Russel (1996) yaitu *Revised University of California, Los Angeles Loneliness Scale (R-UCLA Loneliness Scale)* versi 3 yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh mahasiswa bimbingan peneliti dan peneliti bertindak sebagai editor. Jenis skala adalah Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu “tidak pernah”, “jarang”, “kadang-kadang”, dan “selalu” dengan skor 1-4. Jumlah total item dalam skala ini sebanyak 20, dengan 11 item negatif (kesepian) dan 9 item positif (tidak kesepian). Kelebihan skala ini adalah tidak memasukkan kata-kata kesepian secara langsung dalam item-itemnya. Indeks validitas dari skala ini adalah 0,320-0,658 dengan reliabilitas 0,883 (Nurlayli & Hidayati, 2014)

### Prosedur Penelitian dan Analisa Data

Prosedur yang dilakukan pada penelitian ini dimulai pada tahap persiapan yakni penyusunan proposal penelitian dan pengajuan perizinan penelitian kepada pihak Madrasah Aliyah Putra-Putri di daerah Sumenep. Setelah itu dilakukan pengambilan data kepada subyek penelitian yang merupakan siswa Madrasah Aliyah Putri tersebut pada tanggal 25 sampai 29 Maret 2014 dengan sampel 270 siswa. Pengambilan data tidak dilakukan sendiri oleh peneliti namun dilakukan oleh mahasiswa bimbingan peneliti yang merupakan alumni dari Madrasah Aliyah Putri tersebut. Awalnya peneliti bermaksud untuk mengambil subyek penelitian berjenis kelamin pria dan wanita, namun karena terkendala izin dari pihak pengelola Madrasah Aliyah Putra, maka akhirnya diputuskan untuk mengambil data pada subyek penelitian yang berjenis kelamin wanita. Adapun dari total sampel yang dibutuhkan, 5 subjek tidak sesuai dengan karakteristik subjek penelitian dan 11 skala lainnya tidak memenuhi aturan pengisian sehingga skala yang layak untuk dianalisa sejumlah 254 skala. Langkah selanjutnya adalah melakukan *entry* data sekaligus proses analisa data menggunakan perhitungan SPSS program IBM SPSS *statistic* 21 untuk menguji korelasi antar variabel penelitian.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

Tabel 1. Perhitungan *T-score Self-Compassion*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	T-score $\geq$ 50	73	28.7 %
Rendah	T-score < 50	181	71.3 %
Total		254	100 %

Berdasarkan pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 254 subjek penelitian, ada 73 subjek atau 28.7% yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dan 181 subjek atau 71.3% yang memiliki *self-compassion* yang rendah.

**Tabel 2. Perhitungan *T-score* Loneliness**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	T-score $\geq$ 50	134	52.8 %
Rendah	T-score $<$ 50	120	47.2 %
Total		254	100 %

Berdasarkan pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 254 subjek penelitian, ada 134 subjek atau 52.8% yang memiliki *loneliness* yang tinggi dan 120 subjek atau 47.2% yang memiliki *loneliness* yang rendah

**Tabel 3. Korelasi *Self-Compassion* dengan *Loneliness***

Koefisien Korelasi	Indeks Analisis
Koefisien korelasi	-0.18
Taraf kemungkinan kesalahan	1% (0.01)
Nilai Signifikansi	0.776

Berdasarkan skor koefisien korelasi yang dihasilkan tidak ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness*. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi (p) yang ditunjukkan yaitu 0.776 lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0.001 ( $0.776 > 0.001$ ). Sehingga dapat dikatakan tidak ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness*.

Hasil perhitungan tersebut sekaligus menunjukkan bahwa hipotesa penelitian ditolak, yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *loneliness*.

## DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *loneliness*, yang berarti hipotesa penelitian ini ditolak.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu di Turki yang dilakukan oleh Akin (2010) terhadap mahasiswa, dimana dalam penelitian tersebut ditemukan fakta bahwa *self compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness*. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self compassion* seseorang maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakannya. Dimana dijelaskan lebih lanjut bahwa komponen *self compassion* yang berhubungan secara negatif dengan *loneliness* adalah *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

Hasil penelitian ini bisa dijelaskan dengan mengacu pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Werner dkk (2012) terhadap populasi individu yang mengalami *social anxiety disorder*. Hasil dari penelitian Werner tersebut menyatakan bahwa *self compassion* yang rendah tidak berhubungan secara general dengan tingkat keparahan kecemasan sosial yang dialami individunya, namun berhubungan dengan tingkat ketakutan terhadap evaluasi negatif maupun positif dari lingkungan individu tersebut. Salah satu efek dari *social anxiety disorder* adalah individunya akan mengalami *loneliness* karena kecenderungannya untuk menghindari kehidupan sosial.

Hasil penelitian lain yang juga bisa menjelaskan hasil penelitian ini adalah penelitian Hutchison dkk (tt) tentang efek dari *self compassion* terhadap *relationships* mahasiswa. Lebih jauh dijelaskan bahwa *self compassion* berhubungan secara positif dengan *relationships satisfaction* tetapi *self compassion* tidak berhubungan dengan *relationships attitudes*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self compassion* seseorang maka akan semakin tinggi kepuasannya pada hubungan yang sedang dijalani namun demikian *self compassion* tidak berhubungan dengan sikap orang tersebut pada hubungan yang sedang dijalannya. Sikap seseorang terhadap hubungan yang sedang dijalannya berhubungan dengan bagaimana orang tersebut memaknai hubungan tersebut, dimana makna tersebut akhirnya berhubungan dengan *emotional loneliness*. *Emotional loneliness* menurut Weiss (dalam Perlman & Peplau, 1998; Tassin, 1999 dan Bednar, 2000) berkaitan dengan emosi negatif yang muncul akibat tidak adanya keintiman pada sebuah hubungan.

Dalam penelitian ini ditemukan fakta bahwa subyek penelitian yang mempunyai *self compassion* tinggi, jumlahnya lebih sedikit daripada subyek penelitian yang mempunyai *self compassion* rendah. Sementara data tentang *loneliness* subyek penelitian menemukan fakta bahwa subyek penelitian yang mengalami *loneliness* dengan kategori tinggi jumlahnya hampir sama dengan subyek yang mengalami *loneliness* dengan kategori rendah. Temuan-temuan tersebut akan penulis bahas berdasarkan beberapa pendapat dari ahli-ahli terdahulu, yakni :

Berdasarkan beberapa studi yang dilakukan Neff (2003b) ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *self compassion*, salah satunya adalah jenis kelamin. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pria memiliki nilai *self compassion* lebih tinggi daripada wanita. Hal ini disebabkan bila dibandingkan dengan pria, wanita lebih sering menyalahkan dan melakukan kritik pada dirinya sendiri, merasa sendiri saat mengalami masalah, hanya terfokus pada kegagalan masa lalu dan terbawa emosi negatif. Bila dikaitkan dengan subyek dalam penelitian ini maka pernyataan tersebut sedikit banyak bisa menjawab hasil penelitian ini, dimana subyek penelitian yang mempunyai *self compassion* tinggi lebih sedikit jumlahnya bila dibandingkan dengan yang tingkat *self compassion*nya rendah. Awalnya subyek dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di pesantren berjenis kelamin pria dan wanita, namun ternyata kondisi di lapangan tidak memungkinkan untuk mengambil data dari remaja pesantren pria karena tidak adanya ijin dari pengelola sehingga akhirnya peneliti hanya mengambil data para siswi.

Fakta lain yang bisa menjelaskan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Crocker dan Canevello pada tahun 2008 yang menjelaskan bahwa *self compassion* pada siswa yang tinggal di asrama berhubungan dengan adanya dukungan sosial dan interpersonal trust terhadap teman sekamarnya (Germer dan Neff, 2013). Bila dikaitkan dengan *self compassion* subyek penelitian, maka hasil penelitian tersebut bisa memberikan penjelasan tentang hasil penelitian ini dimana ditemukan fakta bahwa subyek penelitian dengan *self compassion* tinggi jumlahnya lebih sedikit dibanding dengan subyek penelitian yang *self compassion*nya rendah. Hal ini sangat mungkin disebabkan karena perbedaan waktu tinggal para subyek penelitian di pondok pesantren tersebut yang akhirnya mempengaruhi terbentuknya dukungan sosial dan *interpersonal trust* subyek penelitian kepada sesama penghuni pondok pesantren. Belum terbentuknya dukungan sosial dan *interpersonal trust* tersebut yang menyebabkan *self compassion* subyek penelitian banyak yang rendah.

Penelitian tentang *loneliness* pada remaja menemukan bahwa 12,4% individu berusia 15-24 tahun (Nielsen, Sorensen & Osmec, 2010), dan antara 4-14% remaja (Lasgaard, 2007)



lebih sering mengalami kesepian (dalam Nurlaily & Hidayati, 2014). Hasil penelitian tersebut juga bisa digunakan sebagai alternatif untuk menjawab hasil penelitian ini, bahwa berdasarkan penelitian terdahulu tidak banyak jumlah remaja usia 15-24 tahun yang mengalami kesepian. Dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah remaja yang berusia 15-18 tahun yang tinggal di pondok pesantren dan ditemukan bahwa perbandingan antara subyek yang mengalami kesepian dan tidak mengalami kesepian hampir sama yaitu 50%. Hal ini mungkin bisa dijelaskan dengan melihat lama waktu para subyek tinggal di pondok pesantren. Dimana sebagian subyek merupakan siswa kelas X yang tentu saja baru beradaptasi dengan kehidupan pondok pesantren yang jauh dari orang tua dan keluarga sehingga kemungkinan merasa kesepian, sementara sebagian subyek penelitian yang lain merupakan siswi yang duduk di kelas XI yang kemungkinan besar sudah mampu beradaptasi untuk tinggal jauh dari orang tua dan keluarga sehingga tidak lagi merasakan kesepian.

Menurut Perlman & Peplau (1998), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness* adalah nilai budaya. Lebih jauh dikatakan bahwa secara teori, individu yang menganut nilai budaya kolektivistik akan lebih mempunyai kedekatan emosional dengan keluarganya, lebih setia dan loyal kepada kelompoknya dan lebih bisa memunculkan harmonisasi hubungan dengan orang lain ketika berinteraksi sosial. Hal-hal tersebut membuat individu penganut nilai budaya kolektivistik lebih jarang mengalami *loneliness*. Orang-orang Asia, Afrika dan Amerika Latin adalah penganut nilai budaya kolektivistik, begitu juga dengan subyek penelitian. Teori tersebut menjawab hasil penelitian ini, dimana jumlah subyek penelitian dengan *loneliness* tinggi hampir sama dengan jumlah subyek penelitian dengan *loneliness* rendah.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada jenis kelamin subyek penelitian, yaitu wanita yang berdasarkan penelitian cenderung rendah *self compassion*-nya. Kondisi ini terjadi karena faktor perijinan dari pihak pengasuh pondok pesantren yang hanya memberikan ijin untuk mengambil data pada santri putri.

### SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa hipotesa penelitian ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *loneliness* dimana berdasarkan perhitungan statistik nilai signifikansi ( $p$ ) yang ditunjukkan yaitu 0.776 lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0.001 ( $0.776 > 0.001$ ). Implikasi dari penelitian ini adalah untuk remaja pesantren khususnya subyek penelitian agar terus mempertahankan dan mengembangkan *self compassion* saat ini dengan terus memahami dan menjalankan ajaran agama sesuai dengan aturan yang tertulis dalam Al Qur'an dan Hadist. Oleh karena *self compassion* akan sangat membantu mereka melalui pengalaman hidup yang tidak menyenangkan seperti ketika harus tinggal jauh dari keluarga. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tema-tema yang hampir sama, diharapkan untuk lebih memperhatikan karakteristik subyek penelitian misalnya memilih subyek penelitian yang berjenis kelamin pria, usianya bukan lagi remaja atau subyek penelitian yang tinggal bersama keluarga.

### REFERENSI

Akin, A. (2010) Self compassion and loneliness. *International online journal of educational sciences*, 2, (3), 702-718.

- Arief, T. (2014). Hubungan antara self compassion dan prokstinasi akademik pada siswa sma. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga
- Bednar, K. L. (2000). *Loneliness and self-esteem at different levels of the self*. Honor project psychology, digital commons @IWU. Illinois Wesleyan University.
- Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness: human nature and the need for social connection*. Laporan Penelitian, W. W. Norton and Company. Mental Health Foundation. (2010). *The lonely society?, 2010*. Inggris: Mental Health Foundation.
- Cherry, K., (tt). *Loneliness : causes, effects and treatments for loneliness*, Artikel dari [psychology.about.com/od/psychotherapy/a/loneliness.htm](http://psychology.about.com/od/psychotherapy/a/loneliness.htm) (diakses pada 23 Desember 2013).
- Germer, C.K. & Neff, K.D., (2013). Self compassion in clinical practise. *Journal of clinical psychology: In session*, 69, (8), 1-12. Wiley online library
- Gürsoy, F., and Biçakçi, M.Y.,(2006). A study on the loneliness level of adolescents. *Journal of qafqaz university number 18*, 140-146. Ankara-Turkiye.
- Hidayati, F., dan Maharani, R., (2013). *Self compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh*. *Prosiding psikologi kesehatan*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Hutchison, L., Garcia, M., and Williams, J., (tt). *What's love got to do with it ? : the effect of self compassion on relationships*. Austin, Texas : St. Edward's University
- Lake, T. (1986). *Kesepian*. Jakarta: Arcan
- Mental Health Foundation. (2010). *The mental health foundation survey*. Laporan Penelitian, Mental Health Foundation. Mental Health Foundation. (2010). *The lonely society?, 2010*. Inggris: Mental Health Foundation.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- \_\_\_\_\_. (2003). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Self compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York : HarperColins Publishers Inc.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007a). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41,139-154.
- Neff, K. D., Rude, S.S., & Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Nurlayli, R. K., & Hidayati, D. S. (2014). Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02, 01, 21-35.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.) *Encyclopedia of mental health*, 2, (571-581). San Diego, CA: Academic Press.
- Russel, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (varsion 3):reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Tassin, J. M. (1999). *Integrating self-concept theory into a model of loneliness*. Honor project psychology, digital commons @IWU. Illinois Wesleyan University.
- Werner, K.H., Jazaieri, H., Goldin, P.R., Ziv, M., Heimberg, R., &Gross, J.J., (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25, 5, September, 543-558