

Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Surabaya

Mayliana Christina Widyaningtyas¹, Yohana Wuri Satwika²

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya

mayliana.22075@mhs.unesa.ac.id¹, yohanasatwika@unesa.ac.id²

Article Info

Article history:

Received January 26, 2026

Revised February 13, 2026

Accepted February 19, 2026

Keywords:

Self-compassion, Loneliness,
Overseas students

ABSTRACT

Overseas students in the emerging adulthood phase are vulnerable to loneliness due to the demands of academic, social, and emotional adaptation. One psychological factor assumed to play a role in reducing loneliness is self-compassion. This study aims to determine the relationship between self-compassion with loneliness in overseas students at Surabaya State University. This study used a quantitative approach with a correlational design and Pearson Product Moment correlation test analysis. The research subjects were 372 overseas students from Surabaya State University and data were collected using a questionnaire via google form. The results of the analysis showed a significant negative relationship between self-compassion with loneliness ($r = -0.257, p = 0.001$), so the research hypothesis (H_1) was accepted. These results indicate that the higher the self-compassion, the lower the loneliness felt by overseas students. These findings prove that self-compassion plays a protective role in helping overseas students manage the emotional impact of loneliness experiences, although loneliness is also influenced by social and environmental factors.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Article Info

Article history:

Received January 26, 2026

Revised February 13, 2026

Accepted February 19, 2026

Keywords:

Welas diri, kesepian, mahasiswa rantau

ABSTRACT

Mahasiswa rantau pada fase *emerging adulthood* rentan mengalami *loneliness* akibat tuntutan adaptasi akademik, sosial, dan emosional. Salah satu faktor psikologis yang diasumsikan berperan dalam menurunkan *loneliness* adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan analisis uji korelasi *Pearson Product Moment*. Subjek penelitian sebanyak 372 mahasiswa rantau Universitas Negeri Surabaya dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner *online* melalui *google form*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* ($r = -0,257, p = 0,001$), sehingga hipotesis penelitian (H_1) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan mahasiswa rantau. Temuan ini membuktikan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa rantau mengelola dampak emosional dari pengalaman *loneliness*, walaupun *loneliness* juga dipengaruhi sosial dan lingkungan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Mayliana Christina Widyaningtyas
Universitas Negeri Surabaya
Email: mayliana.22075@mhs.unesa.ac.id

Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah atas yang dilakukan oleh perguruan tinggi dan berfungsi sebagai area utama mobilitas mahasiswa lintas wilayah. Perguruan tinggi tidak hanya memiliki peran menciptakan sumber daya manusia yang berdaya saing bangsa yang tangguh, namun juga berperan bagi mahasiswa yang memutuskan merantau untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas (Soleh & Handoyo, 2024). Berdasarkan data *QS World University Rankings, (2025)*, Indonesia mempunyai 26 universitas terbaik, sehingga memiliki peluang besar untuk memperoleh pendidikan berkualitas yang mampu mencetak lulusan berkualitas dan berkompeten bagi mahasiswa dari berbagai wilayah. Populasi mahasiswa yang tersebar di Indonesia per 2025 mencapai 8.281.591 orang dengan dominasi mahasiswa aktif pada jenjang sarjana yang berjumlah 7.246.906 orang atau setara dengan 72,71% dari total populasi mahasiswa (PDDikti, 2025). Kumpulan mahasiswa sarjana ini biasanya berada pada rentang usia dewasa awal yang sedang melalui masa peralihan kehidupan, sehingga pengalaman merantau tidak hanya memiliki sifat akademik, namun juga melibatkan perubahan psikologis dan sosial. Berdasarkan konteks kelembagaan, Universitas Negeri Surabaya sebagai salah satu perguruan tinggi negeri dengan jumlah mahasiswa aktif mencapai 76.180 orang atau setara 0,9% dari total populasi mahasiswa per 2025 sehingga memiliki peran menjadi salah satu tujuan mahasiswa rantau dari berbagai wilayah di Indonesia (PD-Unesa, 2025).

Menurut Gandhi et al., (2021), mahasiswa sarjana berada pada rentang usia 18-25 tahun yang tergolong pada fase *emerging adulthood*. Fase *emerging adulthood* yaitu masa peralihan dari remaja ke dewasa yang ditandai dengan keinginan untuk mengeksplorasi identitas diri melalui pekerjaan hingga pandangan hidup (Arnett, 2000). Fase *emerging adulthood* memiliki tugas perkembangan yakni hidup mandiri yang terpisah dengan orang tua, terdapat peningkatan karir dan pendidikan, mewujudkan relasi intim dan bermakna, membentuk keputusan pribadi yang bertanggung jawab, dan mempunyai kedewasaan emosional (Miller, 2011). Pada fase ini juga, ditandai dengan perubahan emosional dan peralihan lingkungan sosial. Kondisi yang tidak menentu akan arah hidup, tekanan akademik, dan tantangan beradaptasi dengan lingkungan baru merupakan kondisi yang rentan mengalami ketidakstabilan yang memicu *loneliness* terutama mahasiswa rantau.

Individu yang meninggalkan keluarga dan kampung halaman dalam proses belajar untuk meneruskan pendidikan merupakan sebuah transisi yang harus dilalui oleh mahasiswa rantau. (Pramasella, 2019). Umumnya di tahun pertama merantau, seorang mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dari berbagai hal ketika beradaptasi di perguruan tinggi (Magdalena et al., 2023). Seperti hidup jauh dengan kampung halaman dimana diwajibkan mandiri dan

menyesuaikan diri dengan kawasan baru, relasi antara dosen dengan mahasiswa, dan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas (Rahmanda & Satwika, 2023). Selain itu, mahasiswa rantau mempunyai tantangan terkait perbedaan budaya, kebiasaan, gaya hidup, ketidaknyaman, ketidaksamaan akan pemahaman terkait tata dan asas etika dalam interaksi sosial di lingkungan baru serta terdapat jarak emosional dengan keluarga (Aulia & Fikry, 2025; Purnamasari & Satwika, 2024). Kondisi tersebut menimbulkan mahasiswa rantau merasakan *loneliness*.

Permasalahan yang umum terjadi dan telah masuk di kehidupan seseorang yakni *loneliness* dimana ketika seorang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Rantepadang & Gery, 2020). Permasalahan tersebut juga dirasakan mahasiswa terkhususnya mahasiswa yang sedang merantau dari rumah, keluarga, dan teman-temannya. Selain itu, *loneliness* muncul saat individu yakin bahwa dirinya tidak mempunyai siapapun seutuhnya yang memahami kondisinya (Aviva & Jannah, 2022). Masalah-masalah itu merupakan sebuah permasalahan psikologis yang bisa berpengaruh pada kesehatan mental dan akademik individu. Weiss Sønnderby & Wagoner, (2013), mengemukakan bahwa suatu keadaan yang bukan dikarenakan seseorang sedang sendiri akan tetapi karena berkurangnya relasi atau ikatan relasi yang diperlukan. Selain itu, *loneliness* merupakan bentuk rasa sepi yang terjadi saat individu merasa terpisah dari orang lain (Tumanggor & Putra, 2024). Hal ini ditemukan sebagai masalah psikologis yang berdampak pada kesejahteraan individu secara menyeluruh.

Loneliness muncul saat terdapat ketidakselarasan antara harapan seorang individu dengan realita dari aktivitas interpersonal, akibatnya individu tersebut merasa sendiri dan kesepian. Penyebab utama dari *loneliness*, meliputi minimnya relasi sosial, persepsi individu sebab isolasi sosial, dan trauma masa lalu (Tumanggor & Putra, 2024). Kemudian, terdapat dua bentuk *loneliness* yang beda tetapi saling terjalin dalam kehidupan seseorang (Perlman & Peplau, 1981), meliputi: pertama, *existential loneliness* mengacu pada pemahaman terdalam bahwa pada dasarnya setiap orang akan berpisah dengan orang lain yang diidentifikasi pada kesenjangan eksistensial yang tidak tersalurkan antara individu tersebut dengan dunia bahkan hubungan dengan orang terdekat sekalipun. Perasaan ini terjadi ketika momen kritis, meliputi hilangnya makna hidup atau diperhadapkan dengan kematian. McKenna-Plumley et al., (2023), dalam penelitiannya memperoleh bahwa kondisi tersebut terjadi di berbagai kalangan usia yang seringkali disebabkan trauma, stress, atau menurunnya kesehatan mental karena refleksi eksistensial yang traumatis. Kedua, *loneliness anxiety* mengacu pada pemahaman terkait keterbatasan individu, kehampaan, dan penggalan makna terkait masa depan.

Loneliness bukan hanya pada faktor individu namun juga terpengaruh oleh konteks sosial. Menurut Melalondo & Sarajar, (2024), menyatakan bahwa mahasiswa rantau di tahun terakhir juga seringkali menghadapi *loneliness* yang diperberat dengan tekanan akademik dan perasaan tidak terjalin dengan lingkungan sosial yang baru. Amran et al., (2024), menambahkan bahwa mahasiswa rantau yang mempunyai tingkat penyesuaian diri rendah, cenderung tinggi pada *loneliness*nya. Hal itu disebabkan karena kurangnya keterampilan dalam membangun relasi dukungan sosial yang cukup. *Loneliness* yang berkelanjutan tidak hanya berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, melainkan dapat menghalangi motivasi akademik dan kesehatan mental secara kompleks.

Pra-survei telah peneliti lakukan sebagai studi pendahuluan untuk mengonfirmasikan bahwa fenomena *loneliness* benar-benar dialami oleh mahasiswa rantau di Universitas Negeri

Surabaya terhadap 35 responden mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2022-2024. Selain itu, pra-survei berguna memperkuat relevansi konteks penelitian dan menjadi pondasi yang rasional dalam penetapan fokus variabel yang diteliti. Pondasi pelaksanaan pra-survei ini mengacu pada praktik penelitian kuantitatif dan anjuran metodologis yang menitikberatkan pentingnya studi pendahuluan dalam menelaah masalah penelitian sebelum dilaksanakan penelitian hubungan antarvariabel. Diperoleh data bahwa 80% responden merasa *loneliness* sejak menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau, 34% responden merasa kesulitan dalam menemukan teman dekat yang dapat diajak berbagi cerita di perantauan, 43% responden merasa relasi sosial di perantauan tidak sekuat relasi dengan teman-teman di kampung halaman, 68% responden merasa rindu terhadap keluarga ketika merantau. Sehingga 68% responden merasa lebih banyak menyimpan masalah sendiri selama menjadi mahasiswa rantau, 62% responden merasa *loneliness* yang dialaminya membuat kehilangan semangat untuk beraktivitas, dan 37% responden merasa *loneliness* dapat mempengaruhi motivasi belajarnya.

Pada pra-survei peneliti juga membuat pertanyaan mengenai kegiatan yang dilakukan responden ketika *loneliness* dengan mengenali keadaan *loneliness* yang dilaksanakan melalui pengalaman subjektif responden secara teoretis yang menggambarkan *loneliness*, seperti perasaan kurangnya hubungan bermakna, perasaan terpisah dengan keluarga, dan kesulitan memperoleh tempat cerita yang cenderung menyimpan masalahnya sendiri. Peneliti mendapatkan lima kegiatan teratas yang dilakukan responden saat *loneliness*, antara lain 31 responden atau setara 88%, responden melakukan *scroll* sosial media ketika *loneliness*, 24 responden atau setara 68%, responden menyatakan tidur ketika *loneliness*, 22 responden atau setara 63%, responden beraktivitas nonton film ketika *loneliness*, 10 responden atau setara 28%, responden ketika *loneliness* bermain games, dan 6 responden atau setara 17%, responden ketika *loneliness* membaca komik atau novel atau au. Selain itu, peneliti juga membuat pertanyaan terkait tantangan terbesar sebagai mahasiswa rantau yang berpengaruh pada *loneliness* responden. Berikut peneliti menyimpulkan lima tantangan teratas yang dirasakan responden ketika *loneliness*, meliputi *homesick*, enggan dan bingung mengajak teman keluar atau jalan-jalan, *overthinking*, jauh dari orang tua, dan kurangnya *support system*.

Berlandaskan hasil pra-survei terdapat penelitian dari Primashandy & Surjaningrum, (2021), mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan faktor yang mempengaruhi *loneliness*. Selain itu, juga terdapat penelitian lain dari Yunitasari et al., (2025), menyatakan bahwa *social support*, *academic*, dinamika relasi interpersonal merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness*. Dukungan sosial yang cukup dari orang tua (keluarga), teman, dan lingkungan dapat menjadi penopang utama terhadap *loneliness* karena pada konteks sosial dapat membantu seseorang merasa diterima dan dihargai. Tekanan akademik dan hambatan adaptasi terkait tuntutan belajar di perguruan tinggi dapat memperberat rasa terisolasi jika individu tidak mempunyai keterampilan cukup dalam mengelola perasaan diri sendiri dan pengalaman dirinya. Oleh karena itu, penting untuk setiap individu mempunyai kemampuan dalam pengelolaan diri yang memadai, seperti *self-compassion* supaya dapat merespons tekanan akademik dan sosial secara lebih baik. *Self-compassion* berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi tingkat *loneliness* karena pengelolaan diri yang mendalam, tidak bersikap menghakimi diri, dan *aware* atau *mindfulness* terhadap pengalaman

emosionalnya. Sehingga, *self-compassion* mampu menolong mahasiswa rantau dalam membangun ketahanan psikologis dalam konteks menghadapi tekanan akademik dan sosial (Neff & Germer, 2018).

Setiap individu memerlukan mekanisme psikologis untuk mampu bertahan ketika diperhadapkan peristiwa sulit atau pengalaman yang menyebabkan tekanan emosional. Pada konteks ini, *self-compassion* menjadi satu diantara faktor penting yang memiliki peran sebagai dasar kekuatan internal. *Self-compassion* terbukti menolong seseorang ketika mengalami kesulitan yang dapat disesuaikan dengan meningkatkan regulasi emosi, *coping* yang positif, dan keterampilan dalam memperoleh makna melalui peristiwa sulit (Ewert et al., 2021). *Self-compassion* berguna untuk memperkuat resiliensi dan melemahkan risiko gangguan psikologis karena hal itu dapat mendukung seseorang untuk mampu bertahan dalam tekanan kehidupan (Lefebvre et al., 2020). *Self-compassion* dipandang menjadi salah satu kekuatan internal yang menunjang kesejahteraan individu. Sehingga *self-compassion* menjadi satu alternatif yang efektif untuk menurunkan *loneliness* pada mahasiswa rantau (Simatauw & Supraba, 2024).

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *loneliness*, diantaranya penelitian dari Hidayati, (2015), mengemukakan tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Pada penelitian tersebut melibatkan sampel santri berjenis kelamin perempuan yang sedang berada pada tingkat pendidikan SMA dan tinggal di Pondok Pesantren yang tidak tinggal bersama keluarga dengan rentang usia 15-18 tahun serta sampel berjumlah 254 orang. Namun, peneliti menemukan penelitian yang hasilnya berbanding terbalik yakni penelitian dari Purwandita & Monika, (2021), menyatakan terdapat hubungan negatif sekaligus signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada siswa SMA yang ada di Pondok Pesantren saat pandemi Covid-19. Pada penelitian tersebut melibatkan sampel santri berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 14-19 tahun serta sampel berjumlah 231 orang dengan karakteristik sampel tinggal di pondok pesantren selama pandemi Covid-19 dan sudah tidak berjumpa orang tua selama > 1 bulan. Demikian juga, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Ginting et al., (2025), yang melibatkan *self-compassion* dan *loneliness* menyebutkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *loneliness*, yang berarti semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah *loneliness* yang dialami subjek. Penelitian tersebut melibatkan sampel mahasiswa rantau semester 2 dan semester 4 berjenis kelamin laki-laki dan perempuan di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado serta sampel berjumlah 80 orang.

Penelitian dari Biring & Wibowo, (2024), menyatakan bahwa ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* yang berkorelasi negatif dan signifikan. Memiliki arti bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dipunyai remaja akhir yang sedang merantau, maka semakin rendah *loneliness* yang dialaminya. Penelitian tersebut melibatkan sampel remaja akhir yang sedang merantau dengan rentang usia 18-22 tahun yang berstatus mahasiswa maupun pekerja dan sampel berjumlah 203 orang. Lebih lanjut terdapat penelitian dari Ibrahim et al., (2022), mengemukakan bahwa ada pengaruh negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Jakarta. Penelitian tersebut melibatkan sampel mahasiswa rantau yang mengemban ilmu di berbagai perguruan tinggi di Jakarta dengan rentang usia 17-22 tahun dan sampel pada penelitian tersebut berjumlah 160 orang. Hasil dari penelitian tersebut semakin

tinggi *self-compassion* yang dipunyai mahasiswa rantau, maka semakin rendah *loneliness* yang dialami.

Berlandaskan beberapa penelitian di atas terkait hubungan *self-compassion* dan *loneliness* menunjukkan temuan yang belum konsisten. Sebagian penelitian membuktikan tidak memperoleh hubungan antara kedua variabel tersebut, selain itu penelitian lain pada menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness*. Lalu, Sebagian besar penelitian masih memposisikan *self-compassion* dan *loneliness* sebagai variabel pendukung terhadap variabel lain, sehingga peneliti tertarik untuk menggali lebih lanjut terkait *self-compassion* dengan *loneliness*, terkhusus pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya yang mempunyai sosial, budaya, dan tekanan akademik yang berbeda. Maka dari itu, peneliti memiliki upaya untuk mendalami kembali hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya. Di penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada *self-compassion* dan *loneliness* dengan subjek mahasiswa rantau yang berkuliah di Universitas Negeri Surabaya dalam fase *emerging adulthood*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Lalu penelitian ini diselenggarakan dengan mendistribusikan kuesioner secara *online*. Instrumen penelitian dibuat berbentuk kuesioner melalui *google form* dan kemudian didistribusi melalui sosial media berupa *Whatsapp*, *Telegram*, *Instagram*, dan *X* untuk memperoleh responden dengan karakteristik mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya.

Populasi merupakan semua elemen yang akan dikonsepskan dalam penyatuan wilayah dimana elemen populasi yaitu semua subjek yang akan diteliti dan ukur (Sugiyono, 2023). Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif S1 dan berkuliah di Universitas Negeri Surabaya berjumlah 73.186 orang yang dimana terdapat 12 fakultas (PD-Unesa, 2025). Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel terkait mahasiswa aktif S1 yang merantau dan berkuliah di Universitas Negeri Surabaya. Peneliti dalam menentukan jumlah sampel menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% dengan jumlah populasi lebih dari 50.000 orang, maka jumlah minimal responden yang dibutuhkan sebanyak 346 responden (Machali, 2021).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *cluster sampling*. Pendekatan *cluster sampling* atau *area sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk menetapkan sampel jika objek yang diteliti sangat luas, seperti provinsi atau kabupaten (Sugiyono, 2023). Kriteria sampel pada penelitian ini, yakni berusia 18-25 tahun, mahasiswa aktif S1 Universitas Negeri Surabaya yang berstatus sebagai mahasiswa rantau, dan tidak tinggal bersama orang tua dan keluarga yang sedang menempuh pendidikan.

Instrumen pada penelitian ini ditata dengan berbagai daftar pernyataan yang terdiri atas item mendukung pernyataan (*favorable*) dan item tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*). Metode pada instrument penelitian ini menggunakan skala likert. Pada skala *loneliness*, peneliti menggunakan instrumen *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell, (1996), yang peneliti adopsi dari instrumen yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Putri, (2020) ke dalam Bahasa Indonesia terdiri dari 15 aitem. Sedangkan skala *self-compassion*, peneliti menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh (Neff, 2003b),

yang peneliti adopsi dari instrumen yang diadaptasi oleh Sugianto et al., (2020) ke dalam Bahasa Indonesia yang bernama Skala Welas Diri (SWD) terdiri dari 26 aitem. Selain itu, pengujian data yang diperoleh pada penelitian ini menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.95.3.0.

Hasil

Berikut hasil data yang peneliti peroleh pada penelitian yang telah dilaksanakan, meliputi:

Tabel 1. Rekapitulasi Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	116	31,18%
	Perempuan	256	68,82%
2.	Usia (tahun)		
	18	33	8,9%
	19	68	18,3%
	20	81	21,8%
	21	102	27,4%
	22	68	18,3%
	23	16	4,3%
	24	2	0,5%
	25	2	0,5%
3.	Fakultas		
	FIP	28	7,5%
	FBS	29	7,8%
	FEB	33	8,9%
	FPsi	32	8,6%
	FIKK	30	8,1%
	FMIPA	33	8,9%
	Vokasi	29	7,8%
	FT	35	9,4%
	FISIP	32	8,6%
	FH	29	7,8%
	FK	31	8,3%
	FKP	31	8,3%
4.	Angkatan		
	2021	17	4,6%
	2022	123	33,1%
	2023	85	22,8%
	2024	74	19,9%
	2025	73	19,6%
5.	Asal Daerah		
	Jawa Timur	227	61%
	Jawa Barat	36	9,7%
	Jawa Tengah	46	12,4%
	Banten	5	1,3%
	DKI Jakarta	5	1,3%

Jakarta Utara	2	0,5%
Jakarta Selatan	5	1,3%
Jakarta Barat	1	0,3%
DIY	7	1,9%
Aceh	1	0,3%
Sumatera Utara	8	2,2%
Sumatera Barat	4	1,1%
Sumatera Selatan	5	1,3%
Kalimantan Barat	3	0,8%
Kalimantan Tengah	3	0,8%
Kalimantan Selatan	2	0,5%
Sulawesi Barat	1	0,3%
Bali	4	1,1%
NTB	2	0,5%
NTT	2	0,5%
Papua	1	0,3%
Papua Tengah	2	0,5%

Berlandaskan data yang didapatkan dari 372 responden dengan kriteria yang telah ditentukan pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya, pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan (n=256; 68,82%) dibandingkan responden laki-laki. Lalu pada karakteristik usia didominasi oleh usia 21 tahun (n=102; 27,4%). Pada karakteristik angkatan, pada penelitian ini didominasi oleh Angkatan 2022 (n=123; 33,1%). Kemudian, karakteristik asal daerah didominasi oleh Jawa Timur (n=227; 61%).

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif

	<i>Self-Compassion</i>	<i>Loneliness</i>
<i>Valid</i>	372	372
<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>	86,54	36,61
<i>Std. Deviation</i>	19,65	10,29
<i>Minimum</i>	34,00	15,00
<i>Maximum</i>	121,0	56,00
<i>Skewness</i>	-0,445	0,084
<i>Kurtosis</i>	-0,173	-0,943

Pada tabel 2 merupakan hasil perolehan uji statistik deskriptif yang menggambarkan variabel *self-compassion* mempunyai rata-rata sebesar 86,54 dengan standar deviasi 19,65, dilanjut dengan nilai minimum dan maximum secara berurutan, yakni 34 dan 121. Kemudian nilai *skewness* dan *kurtosis* secara berurutan, yakni – 0,445 dan -0,173. Sedangkan variabel *loneliness* menggambarkan nilai rata-rata sebesar 36,61 dengan standar deviasi 10,29, diikuti dengan nilai *minimum* dan *maximum* secara berurutan, yakni 15 dan 56. Lalu nilai *skewness* dan *kurtosis* secara berurutan, yakni 0,084 dan -0,943.

Tabel 3. Kategori Tingkat *Self-Compassion*

Rumus	Kategori	Frekuensi	Persen tase
$X \geq 106,1$	Tinggi	76	20,4%
$66,8 \leq X < 106,1$	Sedang	247	66,4%
$X < 66,8$	Rendah	49	13,2%
Total		372	100%

Berlandaskan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil pengkategorian pada variabel *Self-Compassion* didominasi oleh kategori sedang (n=247;66,4%), diikuti kategori tinggi (n=76;20,4%), dan kategori rendah (n=49;13,2%).

Tabel 4. Kategori Tingkat *Loneliness*

Rumus	Kategori	Frekuensi	Persen tase
$X \geq 46,9$	Tinggi	71	19,1%
$26,3 \leq X < 46,9$	Sedang	223	59,9%
$X < 26,3$	Rendah	78	21%
Total		372	100%

Pada tabel 4 menggambarkan bahwa hasil pengkategorian pada variabel *Loneliness* didominasi oleh kategori sedang (n=223;59,9%), disusul kategori rendah (n=78;21%), dan kategori tinggi (n=71;19,1%).

Tabel 5. Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0,085	Data terdistribusi Normal
<i>Loneliness</i>	0,110	Data terdistribusi Normal

Tabel 5 menggambarkan bahwa hasil uji normalitas pada variabel *Self-Compassion* dan *Loneliness* mempunyai nilai signifikansi secara berurutan, yakni 0,085 dan 0,110 ($p > 0,05$). Melalui uji ini, kedua variabel memenuhi asumsi normalitas sehingga pengujian korelasi antar variabel pada penelitian ini menggunakan analisis parametrik dengan metode *Pearson Product-Moment Correlation* yang sesuai untuk data yang terdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Linier antara *Self-Compassion* dan *Loneliness*

Variabel Prediktor	Variabel Terikat	R	R ²	F	p
<i>Self-Compassion</i>	<i>Loneliness</i>	0,257	0,066	26,26	< 0,001

Uji linieritas dilakukan untuk mengonfirmasi bahwa hubungan antara *self-compassion* sebagai variabel prediktor dan *loneliness* sebagai variabel terikat yang dapat diuraikan melalui bentuk hubungan linier. Tabel 6 menggambarkan bahwa nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,257 dan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,066. Hal ini menandakan bahwa *self-compassion* memiliki faktor yang memengaruhi sebesar 6,6% ragam pada *loneliness*, sedangkan sebagian ragam lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Tabel 7. Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel		<i>Loneliness</i>	<i>Self-Compassion</i>
<i>Loneliness</i>	<i>Pearson's r</i>	---	---
	<i>p-value</i>	---	---
	<i>Effect size (Fisher's z)</i>	---	---
	<i>SE Effect size</i>	---	---
	n	---	---
<i>Self-Compassion</i>	<i>Pearson's r</i>	-0,257	---
	<i>p-value</i>	< 0,001	---
	<i>Effect size (Fisher's z)</i>	-0,263	---
	<i>SE Effect size</i>	0,052	---
	n	372	---

Berlandaskan tabel 7 memaparkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*. Nilai koefisien korelasi *Pearson* (r) sebesar -0,257 menggambarkan bahwa seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi condong mempunyai *loneliness* yang rendah. Selain itu, jika ditinjau dari pedoman koefisien korelasi menurut Sugiyono, (2023), hasil uji korelasi termasuk tingkat hubungan yang rendah. Lalu, nilai ukuran efek (*Fisher's z*) sebesar -0,263 menandakan bahwa kekuatan hubungan antarvariabel berada pada kategori kecil. Dan nilai *SE effect size* sebesar 0,052 menandakan bahwa estimasi ukuran efek yang didapatkan mempunyai tingkat ketelitian yang baik.

Pembahasan

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya. Berlandaskan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada 372 mahasiswa terhadap variabel *self-compassion* dan variabel *loneliness* menggunakan metode *Pearson Product-Moment* dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.95.3.0, memperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,257 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan *loneliness* memiliki hubungan yang signifikan. Temuan tersebut menandakan bahwa hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya diterima.

Berlandaskan hasil koefisien korelasi pada penelitian ini dapat dikategorikan nilai -0,257 termasuk pada kategori yang rendah. Nilai koefisien korelasi pada uji korelasi tidak hanya membuktikan tingkat hubungan, akan tetapi juga membuktikan tanda positif dan negatif. Tanda tersebut menandakan arah hubungan dari variabel yang diteliti. Penelitian ini menghasilkan tanda negatif pada variabel *self-compassion* dan *loneliness* sehingga arah hubungannya yakni berlawanan arah. Hubungan variabel yang berlawanan arah bermakna bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang mahasiswa rantau miliki, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialaminya. Begitu sebaliknya, mahasiswa rantau yang memiliki *self-compassion* rendah, maka *loneliness* yang dialaminya tinggi.

Responden pada penelitian ini membuktikan tingkat *self-compassion* didominasi pada kategori sedang berjumlah 247 responden (66,4%). Lalu responden pada kategori tinggi berjumlah 76 responden (20,4%) sedangkan responden pada kategori rendah berjumlah 49 responden (13,2%). Temuan kategori sedang pada variabel *self-compassion* menunjukkan mahasiswa rantau telah mempunyai kemampuan welas diri yang cukup, akan tetapi belum konsisten dalam merespons kesulitan secara adaptif. Selain itu, pada tingkat *loneliness* didominasi pada kategori sedang berjumlah 223 responden (59,9%), lalu diikuti kategori tinggi dan rendah secara berurutan berjumlah 71 responden (19,1%) dan 78 responden (21%). Temuan ini membuktikan *loneliness* pada mahasiswa rantau memiliki sifat situasional dan melibatkan adaptasi sosial di lingkungan baru. Hal ini selaras dengan pandangan Artiningsih & Savira, (2021); Perlman & Peplau, (1981), menyatakan *loneliness* timbul karena ketidaksesuaian antara relasi sosial yang diinginkan dengan relasi yang dipunyai seseorang tersebut.

Berlandaskan hasil analisis deskriptif, rata-rata skor pada setiap aspek memberikan gambaran yang lebih nyata mengenai kecondongan karakteristik responden pada kedua variabel yang diteliti. Pada variabel *loneliness*, aspek *personality* mempunyai nilai rata-rata sebesar 2,455, diikuti aspek *social desirability* sebesar 2,424, dan aspek *depression* sebesar 2,446. Nilai rata-rata yang relatif berdekatan menandakan pengalaman *loneliness* pada mahasiswa rantau tidak didominasi oleh satu aspek tertentu, akan tetapi timbul sebagai kombinasi antara karakteristik pribadi, keperluan dan penerimaan sosial, dan respon emosional yang berhubungan dengan suasana hati. Aspek *personality* terlihat sedikit lebih tinggi menandakan kecondongan personal, seperti cara seseorang mengartikan relasi sosial atau kecondongan menarik diri dalam keadaan sosial tertentu, ikut berperan pada timbulnya *loneliness*. Sedangkan

aspek *depression* yang mempunyai nilai rata-rata hampir sama menandakan *loneliness* juga berhubungan dengan pengalaman emosional negatif, walaupun tidak berada pada tingkat yang tinggi. Hal tersebut memperkuat pandangan bahwa *loneliness* pada mahasiswa rantau lebih menggambarkan tahap adaptasi sosial dan emosional daripada kondisi psikologis yang berat.

Pada variabel *self-compassion*, aspek *common humanity*, aspek *self-kindness*, dan aspek *mindfulness* mempunyai nilai rata-rata yang berurutan, yakni 3,610, 3,551, dan 3,526. Temuan ini membuktikan sebagian besar responden condong mampu melihat pengalaman kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum dan mempunyai kecondongan untuk memperlakukan diri secara lebih baik ketika mengalami kesulitan. Tingginya aspek *common humanity* menandakan mahasiswa rantau relatif mampu mengerti bahwa kesulitan dalam beradaptasi tidak pengalaman yang dihadapi secara pribadi, sehingga dapat menurunkan perasaan terisolasi. Dari sudut pandang lain, aspek *self-judgement*, aspek *overidentification*, aspek *isolation* juga mempunyai nilai rata-rata yang rendah secara berurutan, yakni 3,132, 3,124, dan 3,022 yang membuktikan kecondongan mengkritik diri secara berlebihan, terlarut pada emosi negatif, ataupun merasa terpisah dari orang lebih relatif rendah daripada aspek positif dari *self-compassion*.

Secara teoretis, hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* dapat dimengerti melalui kerangka konsep yang dikemukakan oleh Neff, (2003a), mengenai tiga aspek utama *self-compassion*, yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Seseorang yang mempunyai aspek *self-kindness* condong tidak memberikan pandangan negatif secara berlebihan pada diri ketika menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan baru. Pandangan ini membantu seseorang tersebut mengurangi kecondongan menyalahkan diri yang sering menjadi dorongan perasaan terisolasi. Lalu, aspek *common humanity* memberi kesempatan seseorang memahami bahwa kesulitan dalam menjalin relasi, rasa rindu pada keluarga, bahkan perasaan tidak selalu diterima oleh lingkungan baru merupakan pengalaman yang wajar dirasakan oleh kebanyakan orang terutama pada fase *emerging adulthood*. Hal tersebut membantu seseorang tersebut melihat pengalaman *loneliness* secara lebih realistis dan tidak mengartikannya sebagai kegagalan pribadi. Kemudian, aspek *mindfulness* memiliki peran dalam membantu seseorang untuk memahami pengalaman emosional yang timbul tanpa larut berlebihan pada emosi negatif, sehingga *loneliness* tidak berkelanjutan menjadi masalah psikologis yang mendalam.

Temuan pada penelitian ini juga selaras dengan konsep *loneliness* yang dikemukakan oleh Russell, (1996), yang menegaskan *loneliness* tidak hanya ditetapkan oleh total interaksi sosial, akan tetapi oleh kualitas relasi yang dirasakan bermakna oleh seseorang tersebut. Mahasiswa rantau yang mempunyai *self-compassion* yang lebih baik condong dapat menerima keadaan sosial yang belum seluruhnya sesuai dengan keinginan tanpa menumbuhkan pandangan negatif pada diri ataupun lingkungannya. Dengan begitu, walaupun seseorang tersebut belum mempunyai relasi sosial yang baik di lingkungan baru, keterampilan dalam memahami keadaan diri dapat membantu untuk menurunkan frekuensi *loneliness* yang dialami.

Besarnya pengaruh *self-compassion* pada *loneliness* menandakan bahwa r^2 sebesar 0,066, bermakna *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 6,6% ragam pada *loneliness*. Sedangkan 93,4% ragam lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam bentuk penelitian ini. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Megaswari et al., (2024), bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi ketika tingkat *self-compassion* yang

dimiliki mahasiswa rantau tinggi, maka tingkat *loneliness* yang dialami rendah. Temuan ini membuktikan *loneliness* pada mahasiswa rantau tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, namun juga berkaitan dengan faktor eksternal. Keadaan merantau memaksa seseorang untuk mampu menjalin relasi baru serta menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial yang beda, maka *loneliness* dapat tetap timbul walaupun seseorang tersebut mempunyai tingkat *self-compassion* yang cukup baik.

Selain itu, rendahnya kekuatan hubungan pada penelitian ini dapat diketahui sebagai tanda bahwa *self-compassion* memiliki peran lebih sebagai faktor protektif daripada faktor utama dalam menentukan *loneliness* (Mutmainah et al., 2025). Selain itu, *self-compassion* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi timbulnya *loneliness* pada mahasiswa rantau. *Self-compassion* membantu seseorang mengelola respons emosional pada *loneliness*, akan tetapi tidak langsung menghapuskan keadaan sosial yang menjadi penyebab *loneliness* itu sendiri. *Self-compassion* memiliki peran pada internal seseorang, seperti keterampilan dalam menerima diri, mengelola emosi negatif, dan melihat kesulitan diri sebagai pengalaman yang lumrah. Namun, pengalaman *loneliness* juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal.

Karakteristik mahasiswa rantau pada fase transisi ke dewasa awal juga dapat memaparkan kontribusi *self-compassion* terhadap *loneliness* yang tidak terlalu besar. Pada fase ini, seseorang dipertemukan pada tuntutan penyesuaian akademik, sosial, dan kemandirian secara bersamaan, sehingga pengalaman *loneliness* tidak hanya berhubungan dengan regulasi emosi, namun dengan tahap pembentukan identitas sosial dan relasi pertemanan baru. Selain itu, mahasiswa rantau selalu mengalami realitas jarak fisik dengan keluarga, kekurangan jalinan sosial, dan tuntutan akademik yang dapat menghambat peluang menjalin relasi sosial yang mendalam. Maka dari itu, eksistensi *self-compassion* lebih bermanfaat dalam menurunkan dampak emosional dari *loneliness* dibandingkan menghapuskan penyebabnya secara langsung.

Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau (Repi, 2023). Hasil tersebut menandakan seseorang yang dapat bersikap lebih welas diri pada dirinya condong lebih mampu mengalami tantangan adaptasi di lingkungan baru sehingga perasaan kesepian dapat menurun. Penelitian lain juga menunjukkan *self-compassion* berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan memiliki peran dalam mengurangi kecondongan timbulnya emosi negatif, walaupun perannya pada *loneliness* tidak besar karena pengalaman *loneliness* disebabkan oleh berbagai faktor interpersonal dan lingkungan, seperti kualitas relasi sosial, kekurangan dukungan sosial, proses penyesuaian diri, dan perubahan peran sosial pada masa transisi ke dewasa awal (Megaswari et al., 2024). Kesamaan hasil ini menguatkan asumsi bahwa *self-compassion* merupakan salah satu kesejahteraan psikologis yang membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan emosional selama tahap adaptasi di perantauan, walaupun tidak satu-satunya faktor yang menetapkan timbulnya *loneliness*.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan temuan Biring & Wibowo, (2024), yang menyatakan *self-compassion* berhubungan negatif secara signifikan dengan *loneliness* pada remaja akhir yang merantau. Seseorang yang mampu menerima dirinya dengan sikap penerimaan dan pemahaman condong tidak mudah merasa terisolasi walaupun berada jauh dari lingkungan asalnya. Selaras dengan itu, penelitian Wandana & Nurwidawati, (2024), pada mahasiswa rantau semester awal membuktikan *self-compassion* membantu seseorang melalui

tekanan akademik dan sosial sehingga tahap penyesuaian diri berproses lebih adaptif dan tingkat *loneliness* menjadi lebih turun. Penelitian Nasution et al., (2024), juga menemukan hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* yang membuktikan kemampuan regulasi emosi dan penerimaan diri memiliki peran penting untuk menjaga stabilitas psikologis mahasiswa rantau. Selain itu, penelitian Kusniawati et al., (2024), memperkuat temuan tersebut yang menandakan seseorang dengan *self-compassion* tinggi condong lebih stabil secara emosional ketika mengalami perubahan lingkungan sosial, sehingga pengalaman *loneliness* dapat diperkecil.

Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya, sehingga temuan ini sejalan dengan sebagian besar penelitian sebelumnya yang meletakkan *self-compassion* sebagai faktor psikologis yang memiliki peran dalam mengurangi pengalaman *loneliness*. Temuan ini konsisten dengan penelitian Biring & Wibowo, (2024); Kusniawati et al., (2024); Nasution et al., (2024); Repi, (2023), yang sama-sama menyatakan bahwa seseorang dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi condong mempunyai tingkat *loneliness* yang lebih rendah. Kesamaan hasil tersebut menguatkan pandangan bahwa keterampilan seseorang dalam menerima diri, memahami pengalaman sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lumrah dan mengelola emosi secara adaptif membantu mahasiswa rantau melalui tantangan adaptasi sosial dan emosional selama masa perantauan. Selain itu, hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Wandana & Nurwidawati, (2024), yang menyatakan *self-compassion* memiliki peran dalam membantu mahasiswa semester awal menyesuaikan diri dengan tekanan akademik dan sosial, sehingga *loneliness* dapat dikurangi.

Di sisi lain, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Hidayati, (2015), yang tidak menunjukkan hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness*. Perbedaan hasil ini dapat didalami melalui perbedaan karakteristik subjek dan konteks penelitian. Penelitian tersebut melibatkan santri perempuan tingkat SMA yang tinggal di lingkungan pondok pesantren dengan sistem kehidupan Bersama dan interaksi sosial yang relatif terstruktur. Keadaan tersebut mengizinkan seseorang tetap mendapatkan kedekatan sosial walaupun berada jauh dari keluarga, sehingga faktor internal, seperti *self-compassion* tidak menjadi faktor utama timbulnya *loneliness*. Melainkan, mahasiswa rantau dalam penelitian ini berada pada lingkungan sosial yang lebih terbuka dan mengharuskan inisiatif seseorang dalam menjalin relasi sosial, sehingga keterampilan mengelola diri dan emosi melalui *self-compassion* menjadi lebih relevan dalam mengurangi pengalaman *loneliness*.

Selain itu, jika dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya, kekuatan hubungan dalam penelitian ini condong berada pada kategori rendah, berbeda dengan penelitian Wandana & Nurwidawati, (2024), yang menyatakan korelasi sedang dan Nasution et al., (2024), yang menyatakan hubungan negatif yang sangat signifikan. Perbedaan ini menandakan *loneliness* pada mahasiswa rantau tidak hanya disebabkan oleh faktor internal, akan tetapi juga faktor eksternal. Walaupun arah hubungan penelitian ini konsisten dengan sebagian besar penelitian sebelumnya, *self-compassion* lebih faktor protektif diantara beberapa faktor lain yang ikut mewujudkan pengalaman *loneliness* pada mahasiswa rantau dalam fase *emerging adulthood*.

Kesimpulan

Berlandaskan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya. Hal tersebut membuktikan semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialaminya. Sedangkan mahasiswa rantau dengan tingkat *self-compassion* yang rendah condong lebih rentan menghadapi *loneliness* dalam tahap adaptasi di lingkungan perantauan. Lalu, berlandaskan hasil analisis deskriptif juga, menandakan bahwa mahasiswa rantau mempunyai kecenderungan *self-compassion* yang relatif baik, terutama pada aspek *common humanity*, *self-kindness*, dan *mindfulness* yang mempunyai peran dalam membantu seseorang untuk memahami pengalaman kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lumrah dan mengelola emosi secara lebih adaptif.

Akan tetapi, *loneliness* tetap timbul karena pengalaman *loneliness* tidak hanya disebabkan oleh faktor internal seseorang tersebut, namun juga faktor eksternal. Sehingga *self-compassion* dapat dimengerti sebagai salah satu faktor protektif yang membantu mahasiswa rantau dalam menurunkan akibat emosional dari pengalaman *loneliness*, walaupun bukan merupakan satu-satunya faktor yang mengidentifikasi. Temuan ini menekankan pentingnya peningkatan keterampilan pengelolaan diri sebagai bagian dari usaha mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dalam melalui masa transisi menuju dewasa awal.

Bagi mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya, penting untuk mengembangkan *self-compassion* sebagai keterampilan dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial selama proses adaptasi di lingkungan baru, dengan cara menerima diri, tidak menghakimi diri secara berlebihan, dan menyadari bahwa kesulitan merupakan pengalaman yang lumrah. Mahasiswa juga diharapkan untuk membangun relasi sosial yang sehat, aktif dalam kegiatan organisasi atau komunitas kampus, dan memanfaatkan layanan konseling saat mengalami kesulitan penyesuaian. Pihak kampus diharapkan dapat memperkuat program pendampingan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, seperti pelatihan pengelolaan emosi, penguatan dukungan sosial, dan optimalisasi sosialisasi layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas kajian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *loneliness*, menggunakan pendekatan *mixed methods* untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, dan melibatkan subjek dari berbagai perguruan tinggi supaya hasil penelitian mempunyai daya generalisasi yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Amran, A. M., Zainuddin, K., & Ridfah, A. (2024). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *EKOMA : Jurnal Ekonomi*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/ekoma.v3i2.2857>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Aulia, F. S. N., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Kesepian dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Merantau di Universitas Negeri Padang. *INNOVATIVE: Journal Of Social*

- Science Research*, 5(3), 2967–2989.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19129>
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2022). EXPLORATION OF LONELINESS IN EARLY ADULTHOOD. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 203–212.
- Biring, R. N., & Wibowo, D. H. (2024). Self-Compassion with Loneliness in Late Teens Who Are Migrating Self-Compassion dengan Loneliness Pada Remaja Akhir yang Sedang Merantau. *Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi*, 12(1), 72–77.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8/Published>
- Gandhi, N., Wahyuningsih, S., & Karunia, N. I. (2021). Hubungan Antara Keterlibatan Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Emerging Adulthood Universitas X di Surabaya. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19.
- Ginting, O. B., Solang, D. J., & Arham, S. (2025). Pengaruh Social Support dan Self Compassion Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 8477–8495.
- Hidayati, D. S. (2015). SELF COMPASSION DAN LONELINESS. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 154–164.
- Ibrahim, M. M., Masyhadi, A. K., Damayanti, E., & Lutfi, M. M. (2022). Psychological Well-Being Influenced by Self-Compassion and Loneliness among Overseas Students in Jakarta. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i3.22792>
- Kusniawati, Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Peran Self-Compassion dalam Menghadapi Loneliness pada Mahasiswa Perantau. *J-P3K: Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3), 739–745. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.466>
- Lefebvre, J. I., Montani, F., & Courcy, F. (2020). Self-Compassion and Resilience at Work: A Practice-Oriented Review. *Advances in Developing Human Resources*, 22(4), 437–452.
<https://doi.org/10.1177/1523422320949145>
- Machali, I. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Magdalena, S. M., Sudagijono, J. S., & Mulya, H. C. (2023). Hubungan antara Family Functioning dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. 11(1), 17.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v11i1.4604>
- McKenna-Plumley, P. E., Turner, R. N., Yang, K., & Groarke, J. M. (2023). “It’s a feeling of complete disconnection”: experiences of existential loneliness from youth to older adulthood. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01452-4>
- 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), 2723–4142. <https://doi.org/10.51849/ig.v5i1.315>
- Melalondo, M. C., & Sarajar, D. K. (2024). Loneliness and Quarter-Life Crisis in Final Year Overseas Students from Outside Java. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 12(1), 59–65.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>
- Miller, J. L. (2011). *The Relationship between Identity Development Processes and Psychological Distress in Emerging Adulthood*. The George Washington University.

- Mutmainah, A. N., Efendy, M., & Kusumandari, R. (2025). Self-Compassion terhadap Loneliness pada Mahasiswa Perantau. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- Nasution, N. B., Karjuniwati, & Safrilisyah. (2024). Hubungan Self-compassion dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. In *Proceedings Ar-Raniry International Conference on Psychology*, 1, 247–259.
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. The Guilford Press.
- PDDikti. (2025, September 21). *Statistik Perguruan Tinggi di Indonesia*. <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/statistik>
- PD-Unesa. (2025). *Pangkalan Data Universitas Negeri Surabaya*. <https://pd-unesa.unesa.ac.id/>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In S. Duck & R. Gilmour. (Eds.), *Personal Relationship in Disorder*. (2). Academic Press.
- Pramasella, F. (2019). Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Psikoborneo*, 7(3), 457–465.
- Primashandy, M. F., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Kala Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Purnamasari, L. N., & Satwika, Y. W. (2024). Resiliensi Mahasiswa Rantau di Kota Surabaya yang Mendapatkan Dukungan Sosial dari Komunitas Kristen. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 905–921. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p905-921>
- Purwandita, B. S., & Monika. (2021). LONELINESS DAN SELF-COMPASSION PADA SANTRI YANG TINGGAL DI PESANTREN SELAMA PANDEMI COVID-19. *Prosiding Serina*, 1(1), 119–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/pserina.v1i1.16151>
- Putri, Q. A. S. (2020). *HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN LONELINESS (STUDI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU)*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- QS World University Rankings. (2025, June 19). *QS World University Rankings 2026: Top global universities*. QS Top Universities. <https://www.topuniversities.com/world-university-rankings?countries=id>
- Rahmanda, Y. A., & Satwika, Y. W. (2023). Gambaran Stres Akulturatif pada Mahasiswa Baru yang Merantau (Beda Budaya). *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(01), 825–844. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53843>
- Rantepadang, A., & Gery, A. Ben. (2020). HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN LONELINESS. *Nutrix Journal*, 4(1), 59. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.428>
- Repi, A. A. (2023). Self Compassion, Hardiness, dan Loneliness pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 9. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.36392>

- 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
- Simatauw, J. C. Della, & Supraba, D. (2024). Loneliness Ditinjau Dari Self-Compassion Pada Mahasiswa Perantau. *Senasif: Seminar Nasional Sistem Informasi*.
- Soleh, M., & Handoyo, E. (2024). PENINGKATAN MUTU PENDIDIKAN DALAM RANGKA MENINGKATKAN DAYA SAING PERGURUAN TINGGI UNTUK MENGHADAPI ERA GLOBALISASI ABAD 21. *Jurnal Eksplorasi Pendidikan*, 7(10), 56–64.
- Sønderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). LONELINESS: AN INTEGRATIVE APPROACH. *Loneliness The Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 2013–2015. www.jiss.org,
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA. 7(2), 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (Sutopo, Ed.). ALFABETA. www.cvalfabeta.com
- Tumanggor, R. O., & Putra, F. P. (2024). Psikoedukasi Strategi Mengatasi Loneliness di Kalangan Siswa SMA Kristoforus 2 Jakarta. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 10585–10891. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Wandana, K. M., & Nurwidawati, D. (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>
- Yunitasari, P., Arsyad, M., & Makaria, E. C. (2025). Analisis Kuantitatif: Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Loneliness pada Mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. *Journal of Education Research*, 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/jer.v6i1.2324>