



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 8477-8495

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh *Social Support* dan *Self Compassion* Terhadap *Loneliness* Pada  
Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Negeri Manado

Oktavia Br Ginting<sup>1✉</sup>, Deetje Josephine Solang<sup>2</sup>, Arham S<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado

Email : [oktaviabrgintingg@gmail.com](mailto:oktaviabrgintingg@gmail.com)<sup>1✉</sup>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Social Support Dan Self Compassion Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i semester 2 dan 4 yang berkuliah di Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Metode penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dengan jumlah 80 responden. Uji linear Berganda antara variabel Social Support (X1) dan Self Compassion (X2) dengan Loneliness (Y) hasil yang diperoleh adalah nilai F hitung= 165.780 dengan taraf signifikan  $0,000 < 0.05$ , maka terdapat pengaruh secara signifikan sebesar 0.000 lebih kecil dari 0,05 yang artinya dapat disimpulkan bahwa variabel Social Support dan Self Compassion berpengaruh signifikan secara simultan atau secara bersama – sama terhadap variabel Loneliness. Hasil koefisien determinasi R-Square ( $R^2$ ) menunjukkan nilai sebesar 0.812, yang berarti bahwa Pengaruh Social Support dan Self Compassion terhadap Loneliness adalah sebesar 81,2%. Menunjukkan bahwa derajat hubungan antar tiga variabel masuk kategori sangat kuat.

Kata kunci : *Social Support, Self Compassion, Loneliness*

## Abstract

This study aims to determine whether there is an Influence of Social Support and Self Compassion on Loneliness in Out-of-town Students at the Faculty of Education and Psychology, Manado State University. The population in this study were students in semesters 2 and 4 who studied at the Faculty of Education and Psychology, Manado State University. This research method uses quantitative techniques with a total of 80 respondents. Multiple linear test between the variables Social Support (X1) and Self Compassion (X2) with Loneliness (Y) the results obtained are the calculated F value = 165.780 with a significance level of  $0.000 < 0.05$ , then there is a significant influence of 0.000 smaller than 0.05 which means that it can be concluded that the variables Social Support and Self Compassion have a significant effect simultaneously or together on the Loneliness variable. The results of the R-Square determination coefficient ( $R^2$ ) show a value of 0.812, which means that the Influence of Social Support and Self Compassion on Loneliness is 81.2%. Shows that the degree of relationship between the three variables is in the very strong category.

Keywords: *Social Support, Self Compassion, Loneliness*

## PENDAHULUAN

*Loneliness* bisa dirasakan oleh siapa saja dalam kehidupan sosial, baik itu pelajar maupun pekerja. Weiss (2013) menyatakan bahwa loneliness adalah suatu kondisi bukan disebabkan karena individu sedang sendiri melainkan karena kurangnya hubungan atau rangkaian hubungan yang dibutuhkan. Weiss (dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2006) membagi *loneliness* menjadi dua tipe, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *Emotional loneliness* adalah kesepian yang disebabkan oleh kurangnya atau tidak adanya kelekatan intim pada suatu tokoh atau sosok seperti anak kecil dengan orangtuanya atau seorang individu dewasa dengan pasangannya atau teman dekat. Sedangkan *social loneliness* terjadi ketika individu mengalami perasaan kurang dalam integrasi atau keterlibatan sosial yang dapat diperoleh dari teman atau teman kerja (Taylor, Peplau, & Sears, 2006).

Menurut Cherly & Parello (2008) apabila loneliness sudah menjadi sebuah kesedihan maka, individu yang merasa loneliness cenderung kurang peduli terhadap kesehatan tubuhnya sehingga menimbulkan depresi, pola makan yang tidak sehat, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh. Hal tersebut juga diperkuat oleh Masi (dkk, 2011) bahwa loneliness merupakan suatu keadaan yang tidak baik, perasaan kekosongan dan kurangnya hubungan sosial yang berdampak pada kesehatan fisik serta tekanan mental dalam diri.

*Loneliness* bisa dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa perantauan. Menurut Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (2015), mahasiswa yang merantau dapat diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi yang terletak di luar daerah asalnya, sehingga mereka harus tinggal di luar rumah dalam jangka waktu tertentu untuk

menyelesaikan pendidikannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi *loneliness* adalah adanya perpindahan lingkungan baru pada mahasiswa khususnya mahasiswa baru (Baron & Byrne, 2005). Sebagai pendatang di suatu daerah, mahasiswa perantau harus tinggal di tempat yang berbeda dari lingkungan asalnya, baik itu kost, rumah kontrakan ataupun asrama yang berbeda di area perguruan tinggi tersebut.

Permasalahan pasti terjadi pada mahasiswa perantau ketika hidup jauh dari orang tua, timbulnya perubahan pola hidup yang berbeda, pengaruh negatif dari lingkungan, serta memiliki rasa tanggung jawab tersendiri atas tindakannya (Sari, 2018). Menurut (Tuncay & Ozdemir, 2008) mahasiswa perantauan merasakan kesepian karena perbedaan latar belakang budaya antara tempat asal dan tempat tinggalnya. Adanya *culture shock* dan jauh dari kampung halaman membuat mahasiswa rantau harus melakukan upaya ekstra untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial barunya, baik dari segi bahasa maupun peraturan yang berlaku di lingkungan baru mereka. Perpindahan dari keluarga juga memungkinkan perantau untuk hidup lebih mandiri (Pratiwi et al., 2019). Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa asal luar Sulawesi Utara yang sedang menempuh pendidikan di Sulawesi Utara. Pernyataan tersebut didukung oleh pernyataan subjek yang telah di wawancara oleh peneliti yang merupakan mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

*"Awalnya, saya merasa excited karena ini pengalaman pertama saya tinggal jauh dari rumah. Semua hal baru, mulai dari lingkungan, teman-teman, hingga cara hidup yang jauh dari yang saya kenal dari asal saya Medan. Tantangan utama yang saya hadapi adalah minimnya pemahaman tentang bahasa Manado, perbedaan budaya dan kebiasaan"* ( D 19 tahun )

Perasaan kesepian dapat menimbulkan berbagai permasalahan mengganggu. Novotney (2019) menyebutkan bahwa *loneliness* dapat berdampak pada peningkatan depresi, kualitas tidur yang buruk, gangguan kemampuan penyelesaian masalah, fungsi kardiovaskular yang buruk dan gangguan imunitas. Sebuah penelitian yang diterbitkan oleh *European Society of Cardiology* di Inggris menunjukkan bahwa seseorang yang kesepian memiliki peningkatan risiko penyakit kardiovaskular sebesar 11–26 persen. Penyakit kardiovaskular yang muncul akibat kesepian dapat berupa tekanan darah tinggi, stroke, atau serangan jantung. Kesepian juga dapat mempengaruhi berbagai aspek pada diri mahasiswa rantau seperti aspek afektif dimana mahasiswa rantau rentan mengalami kehampaan, kecemasan, dan kesedihan. Aspek kognitif mahasiswa yang mengalami kesepian juga dapat terganggu seperti turunnya motivasi hingga menyebabkan keputusasaan (Simanjuntak dkk.,

2021). Penelitian terbaru tentang kesepian menunjukkan bahwa hal itu dapat mempengaruhi kecemasan, depresi, dan fobia sosial (Meianisa, dkk 2019).

Dalam konteks perkuliahan, *loneliness* dapat menurunkan performa mahasiswa. Pembuktian dari pernyataan tersebut dapat dilihat dari hasil riset Rosenstreich (2015) yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengalami *loneliness* biasanya berkinerja buruk akademik karena menipisnya sumber daya kognitif. Anam (2022) juga menemukan bahwa tingkat *loneliness* berhubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pernyataan tersebut juga didukung oleh pernyataan subjek yang telah di wawancara oleh peneliti, yang merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari luar Sulawesi Utara yang sedang berkuliah di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

*"Kadang, konsentrasi di kelas jadi terganggu. Akhirnya, rasa kesepian itu berpengaruh pada mood dan semangat belajar saya. Saya sering merasa cemas saat harus mengerjakan tugas. Hal ini membuat saya sering menunda mengerjakan tugas kuliah".* (V 18 Tahun)

Dalam penelitian ini, *loneliness* (kesepian) dipahami sebagai gangguan perasaan yang muncul akibat ketidakmampuan individu untuk mencapai kehidupan sosial yang diharapkan dalam lingkungannya. Perasaan-perasaan yang dirasakan oleh individu yang mengalami kesepian meliputi kurangnya semangat, kesedihan, kecenderungan untuk menyendiri, rasa tidak memiliki seseorang yang dapat dipercaya, serta ketidakmampuan untuk bergaul dengan orang lain (Russell, 1996). Pernyataan tersebut didukung oleh pernyataan subjek yang telah di wawancara peneliti yang merupakan mahasiswa rantau yang sedang menempuh Pendidikan di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

*"Saat merasa kesepian, saya kehilangan semangat melakukan hal-hal yang dulu saya minati. Kadang, saya merasa malas untuk pergi kuliah atau bertemu orang. Di kosan, saya lebih banyak menghabiskan waktu di kamar, terkadang hanya tiduran dan membuka media sosial."* (D 19 tahun).

Mengetahui dampak dari *loneliness* khususnya pada mahasiswa rantau makan penting bagi mahasiswa untuk mencari cara untuk mengatasi dan menghindarinya. Agar perasaan kesepian yang mereka alami dapat berkurang, ada beberapa upaya yang bisa dilaksanakan, menurunkan kesepian bisa dilaksanakan secara emosional, perilaku, dan kognitif. Pelajar rantau bisa menurunkan perasaan kesepian dengan mengelola emosinya sehingga dapat memikirkan langkah- langkah yang perlu diambil di masa depan dan memperoleh intervensi kelompok juga mencari dukungan sosial melalui orang di sekitarnya (Narang, 2014).

Cindy Frency Halim (2016) dengan penelitian dengan judul Hubungan *Psychological Well-Being* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa yang Merantau, berdasarkan hasil olah data ditemukan bahwa korelasi antara *psychological well-being* dengan *loneliness* ( $r = -0.659$ ;  $p = 0.000 < 0.005$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *loneliness*. Junaidi (2022) dengan judul Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Meaning In Life* Pada Mahasiswa Rantau, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *loneliness* dengan *meaning in life* mahasiswa rantau Universitas Teknologi Sumbawa dimana nilai sig. ( $p$  hitung) = 0.000 atau ( $p < 0.05$ ) yang berarti semakin tinggi *loneliness* mahasiswa rantau Universitas Teknologi Sumbawa, maka semakin rendah pula *meaning in life* mahasiswa rantau Universitas Teknologi Sumbawa, begitu pun sebaliknya.

Penelitian Meianisa (2022) Pengaruh *Social Support* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung, Berdasarkan hasil penelitian ditemukan ada pengaruh negatif dari *social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau. Artinya semakin tinggi *social support* yang diperoleh mahasiswa rantau, maka *loneliness* akan semakin rendah dan begitu juga sebaliknya. Sumbangan efektif yang diberikan variabel *social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau adalah sebesar 2,5%. Penelitian Pratiwi (2019) Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesenian Pada Mahasiswa Rantau Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap kesepian dengan kontribusi *self-compassion* sebesar 9.6% terhadap kesepian.

Dari beberapa penelitian terdahulu, ada beberapa variabel yang berhubungan dan dapat mempengaruhi *loneliness* pada mahasiswa rantau yakni *Psychological Well-Being*, *Meaning In Life*, *Social Support*, *Self Compassion* namun setidaknya ada dua faktor dan faktor tersebutlah yang kemudian penulis jadikan variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Social Support* dan *Self Compassion*.

*Social support* adalah kenyamanan, kasih sayang, dan bantuan dari berbagai pihak ke orang lain (Sarafino & Smith, 2011: 81). *Social Support* merujuk pada perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, atau bantuan dalam berbagai bentuk yang diberikan oleh individu-individu dalam lingkungan sosial terdekat, seperti orang tua, saudara, anak, sahabat, teman, atau orang lain, dengan tujuan membantu seseorang mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dukungan ini bisa berupa informasi, perilaku konkrit, atau bahkan dukungan materi, yang semuanya dapat membuat individu yang menerima dukungan merasa dihargai, diperhatikan, dan bernilai Panggabean (2023).

Menurut Russell (1964) *loneliness* muncul ketika seorang individu tidak memiliki jaringan dukungan sosial dan dukungan emosional. Dalam buku *Psychology of Loneliness*

dikatakan bahwa kurangnya *social support* bisa menjadi penyebab individu merasa seolah-olah mereka tidak memiliki ikatan dekat atau orang yang dapat mereka andalkan. Dikatakan juga bahwa salah satu penyebab *loneliness* yang paling penting adalah ketika individu merasa kurangnya dukungan emosional dan dukungan sosial yang mereka terima yang dapat terjadi ketika individu merasa kosong karena kekurangan orang penting dalam hidupnya atau ketika individu tidak diterima atau tidak termasuk dalam suatu kelompok.

*Social Support* yang dapat diterima dari berbagai sumber seperti teman, keluarga, sahabat, dan lingkungan sekitar, terbukti memiliki banyak manfaat bagi individu. Dukungan ini tidak hanya memberikan rasa nyaman dan kepercayaan diri, tetapi juga dapat mengurangi tingkat kesepian serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan adanya dukungan seperti perasaan diterima, perasaan saling menghargai dan mengerti satu sama lain menjadikan dukungan sosial sebagai salah satu sumber terpenting agar individu mampu mengungkapkan perasaan emosional ketika menghadapi permasalahan seperti kesepian (Cahyani & Afifah, 2023).

Selain *social support*, *loneliness* yang dialami oleh mahasiswa rantau bisa ditangani dengan *self compassion*. *Self-compassion* Menurut Neff (2003) didefinisikan sebagai bentuk kasih sayang pada diri sendiri, tidak menghindari permasalahan, melainkan melihat bahwa situasi negatif yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. Seseorang yang memiliki *self compassion* dapat membatasi emosi negatif dengan kesadaran penuh disertai empati (Neff, 2003). Hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa *self compassion* dapat membuat emosi negatif menjadi emosi positif (Neff & Vonk, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self compassion* tinggi lebih sedikit menunjukkan emosi negatif dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat *self compassion* rendah.

(Neff, 2011) menerangkan *self compassion* adalah cara seseorang memahami juga menghadapi penderitaan yang dialaminya sebagai hal positif serta dialami pula oleh seseorang lain, maka bisa diatasi menggunakan cara yang tepat. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa keberadaan *self compassion* efektif dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri individu. Penggambaran *self compassion* yang baik ditunjukkan dengan adanya sikap yang baik dalam memandang diri sendiri, merasa bahwa kekurangan dan keterbatasan merupakan bagian dari menjadi manusia, dan menyadari kondisi yang sedang dialaminya. Namun, jika individu mempunyai *self compassion* rendah maka akan cenderung menilai diri sendiri secara negatif, belum memahami bahwa ia bagian dari manusia dan mengkritik dirinya secara perlahan Sorongan dkk (2022). Mahasiswa rantau yang hidup terpisah dengan orang tua dan harus meninggalkan lingkungan asalnya,

apabila ia mampu memiliki perasaan untuk tidak menyalahkan dan menghakimi diri sendiri terhadap permasalahan yang sedang terjadi, maka ia akan mampu menerima permasalahan yang dihadapi dengan berlapang dada tanpa adanya perasaan rendah diri (Pratiwi et al., 2019)

Narang, (2014) menyatakan bahwa mahasiswa perantau yang bisa memahami kondisi sulit yang tengah dihadapinya secara objektif akan bebas dari perasaan kesepian, sebab mahasiswa perantau tidak memikirkan masalah dengan berlebih. Adanya *self compassion* akan membantu individu untuk menyikapi kesulitan dengan baik. Sehingga mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyayangi diri, berbuat baik pada dirinya, peduli pada penderitaan diri dan memiliki kemampuan untuk melihat masalah secara objektif. Hal ini karena semakin mahasiswa memiliki kemampuan untuk berbuat baik dengan mampu menerima segala kekurangan serta kelebihan terhadap diri sendiri, maka kesepian yang dirasakan akan semakin berkurang. Penelitian dengan kedua variabel tersebut pada subjek mahasiswa yang merantau masih belum banyak diteliti tepatnya di Indonesia.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, menunjukkan bahwa *Social Support* dan *Self Compassion* sangat penting bagi mahasiswa rantau. Hasil data dan penelitian yang sudah ada menyatakan *Social Support* dan *Self Compassion* berperan/berpengaruh terhadap kehidupan mahasiswa perantau. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui Pengaruh *Social Support* dan *Self Compassion* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018, hlm.14) berpendapat bahwa pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang sedang berkuliah di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado dengan jumlah 80 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau semester 2 dan 4 dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi berjenis kelamin laki – laki dan perempuan yang berasal dari perguruan tinggi Universitas Negeri Manado (UNIMA). Jenis *Purposive Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sampling jenuh.

Pengambilan data pada subjek penelitian menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan model skala likert dengan empat kategori pilihan jawaban yang disediakan pada setiap item, yaitu : Sangat Sesuai (SS) Sesuai (S) Tidak Sesuai (TS) Sangat Tidak Sesuai (STS).

Hipotesis dalam penelitian ini, adalah :

Ha

1. Terdapat Pengaruh *Social Support* terhadap *Loneliness* mahasiswa rantau
2. Terdapat Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Loneliness* mahasiswa rantau
3. Terdapat Pengaruh *Social Support* dan *Self Compassion* terhadap *Loneliness* mahasiswa rantau

Ho

1. Tidak Terdapat Pengaruh *Social Support* terhadap *Loneliness* mahasiswa rantau
2. Tidak Terdapat Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Loneliness* mahasiswa rantau
3. Tidak Terdapat Pengaruh *Social Support* dan *Self Compassion* terhadap *Loneliness* mahasiswa rantau

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskriptif Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Mean	SD
Loneliness (Y)	Tinggi	18	22,5%	100	12
	Sedang	47	58,7%		
	Rendah	15	18,8%		
Social Support(X1)	Tinggi	14	17,5%	86	9
	Sedang	57	71,2%		
	Rendah	9	11,3%		
Self Compassion (X2)	Tinggi	9	11,3%	74	8
	Sedang	53	66,2%		
	Rendah	18	22,5%		

Penelitian ini menggunakan uji statistik untuk mengetahui kategori setiap variabel berdasarkan kriteria tertentu dalam penentuan rendah, sedang, maupun tinggi. dapat disimpulkan bahwa variabel *Social Support* (X1), sejumlah 9 responden memiliki *Social Support* rendah (11,3%), 57 responden memiliki *Social Support* sedang (71,2%), 14 responden memiliki *Social Support* tinggi (17,5%), dengan mean 86 dan standar deviasi 9. Kemudian pada variabel *Self Compassion* (X2) sejumlah 18 responden memiliki *Self Compassion* rendah (22,5%), sejumlah 53 responden memiliki *Self Compassion* sedang (66,2%), sejumlah 9 responden memiliki *Self Compassion* tinggi (11,3%), dengan mean 74 dan standar deviasi 8. selanjutnya pada variabel *Loneliness* (Y) sejumlah 15 responden memiliki *Loneliness* yang rendah (18,8%) 47 responden memiliki *Loneliness* sedang (58,7%), 18 responden memiliki *Loneliness* yang tinggi (22,5%), dengan mean 100 dan standar deviasi 12.

## Uji Asumsi Klasik

Data penelitian ini dinyatakan layak untuk diuji selanjutnya karena memenuhi uji asumsi klasik dimana data bersifat normal, linear, tidak terjadi multikolinieritas, dan tidak terjadi heteroskedastisitas. Berdasarkan uji normalitas *Social Support* (X1), *Self Compassion* (X2), dan *Loneliness* (Y) memiliki nilai signifikan  $0,200 > 0,05$  hasil tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya untuk uji linear *Social Support* dengan *Loneliness* memiliki nilai signifikan  $0,230 > 0,05$  yang berarti variabel *Social Support* dengan *Loneliness* berdistribusi Linear. Uji linear *Self Compassion* dengan *Loneliness* memiliki nilai signifikan  $0,324 > 0,05$  yang berarti variabel *Self Compassion* dengan *Loneliness* berdistribusi Linear. Selanjutnya pada uji multikolinieritas menunjukkan bahwa *Social Support* (X1) dan *Self Compassion* (X2) memiliki nilai tolerance sebesar 0,708 serta VIF sebesar 1.412. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *Social Support* (X1) dan *Self Compassion* (X2) tidak terjadi gejala multikolinieritas di setiap variabel independen karena nilai *Variance Inflation Factor* (VIF)  $< 10$  dan nilai *Tolerance*  $> 0,10$ . Selanjutnya pada uji heteroskedastisitas nilai signifikan *Social Support* adalah 0,250 dan nilai signifikan variabel *Self Compassion* 0,521 dapat dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas karena variabel-variabel di atas memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05

## Uji Hipotesis

Interval Koefisien	Interpretasi
0,00 s/d 0,19	Sangat Rendah
0,20 s/d 0,39	Rendah
0,40 s/d 0,59	Sedang
0,60 s/d 0,79	Kuat
0,80 s/d 1,00	Sangat Kuat

Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi (Sugiyono 2018)

Uji regresi digunakan untuk mencari pengaruh antara variabel X dengan variabel Y, jenis pengaruh antara variabel bisa saja bersifat positif (+) ataupun negatif (-). Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji regresi ini adalah apabila nilai sig.  $< 0,05$  maka variabel X berpengaruh terhadap variabel Y, namun apabila nilai sig.  $> 0,05$  maka variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

## 1. Hipotesis Pertama

### Hasil Koefisien regresi sederhana Social Support terhadap Loneliness

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	185.066	5.430		34.084	.000
Social Support	-.996	.063	-.873	-15.845	.000

a. Dependent Variable: Loneliness

Berdasarkan tabel Koefisien regresi sederhana diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  maka terdapat pengaruh secara signifikan variabel *Social Support* Terhadap variabel *Loneliness* dengan persamaan sebagai berikut  $Y = 185.066 (\alpha) - 0.996 X_1$

Berdasarkan persamaan diatas dapat disimpulkan bahwa :

1. Nilai konstanta ( $\alpha$ ) sebesar 185.066 memiliki arti bahwa jika variabel *Social Support* bernilai nol, maka nilai *Loneliness* adalah 185.066
2. Koefisien regresi variabel *Social Support* bernilai  $-0.996$ . nilai tersebut menunjukkan pengaruh negatif (berlawanan arah) antara variabel *Social Support* and *Loneliness*. Hal ini artinya jika variabel *Social Support* mengalami kenaikan sebesar 1 satuan , maka *Loneliness* akan mengalami penurunan sebesar 0.996

Sehingga dapat dinyatakan bahwa *Social Support* berpengaruh negatif terhadap *Loneliness*. Artinya semakin tinggi *Social Support* maka *Loneliness* akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dapat diterima.

### Hasil Analisis Regresi Sederhana Social Support terhadap Loneliness

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	8677.965	1	8677.965	251.076	.000 <sup>b</sup>
Residual	2695.923	78	34.563		
Total	11373.887	79			

a. Dependent Variable: Loneliness

b. Predictors: (Constant), Social Support

Berdasarkan uji regresi sederhana diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  maka terdapat pengaruh secara signifikan sebesar 0.000 lebih kecil dari 0,05 yang artinya dapat disimpulkan bahwa variabel *Social Support* berpengaruh terhadap *Loneliness*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dapat diterima.

## Hasil Koefisien Determinasi

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.873 <sup>a</sup>	.763	.760	5.879

a. Predictors: (Constant), Social Support

Berdasarkan tabel nilai R-Square ( $R^2$ ) menunjukkan nilai sebesar 0.763 maka sumbangan pengaruh yang diberikan oleh variabel *Social Support* terhadap *Loneliness* adalah sebesar 76,3 % . untuk menentukan pada kuadran mana nilai korelasi (R) tersebut, maka peneliti menggunakan acuan dari Sugiyono (2018) pada tabel masuk kategori kuat.

## 2. Hipotesis Kedua

### Hasil Koefisien Regresi Sederhana Self Compassion terhadap Loneliness

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	185.008	7.559		24.474	.000
Self Compassion	-1.146	.101	-.789	-11.359	.000

a. Dependent Variable: Loneliness

Berdasarkan tabel Koefisien regresi sederhana diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  maka terdapat pengaruh secara signifikan variabel *Self Compassion* Terhadap variabel *Loneliness*, dengan persamaan sebagai berikut :

$$Y = 185.008 (\alpha) - 1.146 X_2$$

Berdasarkan persamaan diatas dapat disimpulkan bahwa :

1. Nilai konstanta ( $\alpha$ ) sebesar 185.008 memiliki arti bahwa jika variabel *Self Compassion* bernilai nol, maka nilai *Loneliness* adalah 185.008
2. Koefisien regresi variabel *Self Compassion* bernilai  $-1.146$ . nilai tersebut menunjukkan pengaruh negatif (berlawanan arah) antara variabel *Self Compassion* and *Loneliness*. Hal ini artinya jika variabel *Self Compassion* mengalami kenaikan sebesar 1 satuan , maka *Loneliness* akan mengalami penurunan sebesar 1.146

Sehingga dapat dinyatakan bahwa *Self Compassion* berpengaruh negatif terhadap *Loneliness*. Artinya semakin tinggi *Self Compassion* maka *Loneliness* akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dapat diterima.

## Hasil Analisis Regresi Sederhana Self Compassion terhadap Loneliness

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	7088.397	1	7088.397	129.016	.000 <sup>b</sup>
Residual	4285.490	78	54.942		
Total	11373.887	79			

a. Dependent Variable: Loneliness

b. Predictors: (Constant), Self Compassion

Berdasarkan uji regresi sederhana diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  maka terdapat pengaruh secara signifikan sebesar 0.000 lebih kecil dari 0,05 yang artinya dapat

disimpulkan bahwa variabel *Self Compassion* berpengaruh terhadap *Loneliness*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dapat diterima.

### Hasil Koefisien Determinasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.789 <sup>a</sup>	.623	.618	7.412

a. Predictors: (Constant), Self Compassion

Berdasarkan tabel nilai R-Square ( $R^2$ ) menunjukkan nilai sebesar 0.623 maka sumbangan pengaruh yang diberikan oleh variabel *Self Compassion* terhadap *Loneliness* adalah sebesar 62,3%. Untuk menentukan pada kuadran mana nilai korelasi (R) tersebut, maka peneliti menggunakan acuan dari Sugiyono (2018) pada tabel masuk kategori kuat.

### 3. Hipotesis Ketiga

Hasil Koefisien Regresi Berganda Social Support dan Self Compassion terhadap Loneliness

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	196.886	5.549		35.483	.000
Social Support	-.726	.083	-.637	-8.771	.000
Self Compassion	-.469	.105	-.323	-4.454	.000

a. Dependent Variable: Loneliness

Berdasarkan tabel Koefisien Regresi Berganda diperoleh hasil persamaan sebagai berikut :

$$Y = 196.886 (\alpha) - 0.726 X_1 - 0.469 X_2$$

Berdasarkan persamaan di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Nilai konstanta ( $\alpha$ ) sebesar 196.886 memiliki arti bahwa jika variabel *Self Compassion* bernilai nol, maka nilai *Loneliness* adalah 196.886

2. Koefisien regresi variabel *Social Support* bernilai  $-0.726$ . nilai tersebut menunjukkan pengaruh negatif (berlawanan arah) antara variabel *Social Support* and *Loneliness*. Hal ini artinya jika variabel *Social Support* mengalami kenaikan sebesar 1 satuan , maka *Loneliness* akan mengalami penurunan sebesar 0.726
3. Koefisien regresi variabel *Self Compassion* bernilai  $-0.469$ . nilai tersebut menunjukkan pengaruh negatif (berlawanan arah) antara variabel *Self Compassion* and *Loneliness*. Hal ini artinya jika variabel *Self Compassion* mengalami kenaikan sebesar 1 satuan , maka *Loneliness* akan mengalami penurunan sebesar 0.469

Sehingga dapat dinyatakan bahwa *Social Support* dan *self compassion* berpengaruh negatif terhadap *Loneliness*. Artinya semakin tinggi *Social Support* dan *Self Compassion* maka *Loneliness* akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga dapat diterima.

Hasil analisis regresi berganda Social Support dan Self Compassion terhadap

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	9230.291	2	4615.145	165.780	.000 <sup>b</sup>
Residual	2143.597	77	27.839		
Total	11373.887	79			

a. Dependent Variable: Loneliness

b. Predictors: (Constant), Self Compassion, Social Support

Loneliness

Berdasarkan uji regresi berganda diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  maka terdapat pengaruh secara signifikan sebesar 0.000 lebih kecil dari 0,05 yang artinya dapat disimpulkan bahwa variabel *Social Support* dan *Self Compassion* berpengaruh signifikan secara simultan atau secara bersama – sama terhadap variabel *Loneliness*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga dapat diterima.

Tabel 4.16 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.901 <sup>a</sup>	.812	.807	5.276

a. Predictors: (Constant), Self Compassion, Social Support

Pada nilai R-Square ( $R^2$ ) menunjukkan nilai sebesar 0.812 yang berarti bahwa Pengaruh *Social Support* dan *Self Compassion* terhadap *Loneliness* adalah sebesar 81,2%. untuk menentukan pada kuadran mana nilai korelasi (R) tersebut, maka peneliti menggunakan acuan dari Sugiyono (2018) pada tabel masuk kategori sangat kuat.

## PEMBAHASAN

### 1. Social Support

Analisis Regresi Linier Sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Social Support* dengan *Loneliness* mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Dengan nilai F hitung = 251.079 dengan taraf signifikansi 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan hasil koefisien determinasi R-Square sebesar 0.763 atau 76,3%.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis statistik yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara *Social Support* dengan *Loneliness* Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Analisis Regresi menunjukkan bahwa *Social Support* memiliki pengaruh sebesar 76,3% terhadap variabel *Loneliness*.

Berdasarkan hasil dari pengujian yang telah dilakukan oleh Peneliti terhadap variabel *Social Support* (X1) dengan *Loneliness* (Y) pengaruh yang diperlihatkan berpengaruh secara negatif, yang dimana akan dikatakan negatif apabila semakin tinggi pengaruh variabel X maka akan semakin rendah variabel Y. Hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai koefisien regresinya yakni -0,996 dan nilai t hitung -15.845 (negatif) sehingga dapat dinyatakan bahwa *Social Support* berpengaruh negatif terhadap *Loneliness*. Artinya semakin tinggi *Social Support* maka *Loneliness* akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pengaruh variabel *Social Support* maka akan semakin rendah *loneliness* yang dirasakan mahasiswa rantau.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Russell (1964) yang menyatakan bahwa *loneliness* muncul ketika seorang individu tidak memiliki jaringan dukungan sosial dan dukungan emosional. Dalam buku *Psychology of Loneliness* dikatakan bahwa kurangnya *social support* bisa menjadi penyebab individu merasa seolah-olah mereka tidak memiliki ikatan dekat atau orang yang dapat mereka andalkan. Menurut Sarafino (2015) *Social Support* adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut, dukungan sosial dapat merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Teori tersebut diperkuat hasil penelitian oleh Kezia Meianisa (2022) yang menemukan bahwa ada pengaruh negatif dari *social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau.

Hipotesis Ha1 diterima yakni terdapat pengaruh *Social Support* terhadap *Loneliness* Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

## 2. Self Compassion

Analisis Regresi Linier Sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self Compassion* dengan *Loneliness* mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Dengan nilai F hitung = 129.016 dengan taraf signifikansi 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan hasil koefisien determinasi R-Square sebesar 0.623 atau 62,3%. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis statistik yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara *Self Compassion* dengan *Loneliness* Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Analisis Regresi menunjukkan bahwa *Self Compassion* memiliki pengaruh sebesar 62,3% terhadap variabel *Loneliness*.

Berdasarkan hasil dari pengujian yang telah dilakukan oleh Peneliti terhadap variabel *Self Compassion* (X2) dengan *Loneliness* (Y) pengaruh yang diperlihatkan berpengaruh secara negatif, yang dimana akan dikatakan negatif apabila semakin tinggi pengaruh variabel X maka akan semakin rendah variabel Y. Hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai koefisien regresi nya yakni -1,146 dan nilai t hitung -11.359 (negatif) sehingga dapat dinyatakan bahwa *Self Compassion* berpengaruh negatif terhadap *Loneliness*. Artinya semakin tinggi *Self Compassion* maka *Loneliness* akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pengaruh variabel *Self Compassion* maka akan semakin rendah *Loneliness* yang dirasakan mahasiswa rantau.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Narang (2014) menyatakan bahwa mahasiswa perantau yang bisa memahami kondisi sulit yang tengah dihadapinya secara objektif akan bebas dari perasaan kesepian, *self compassion* didefinisikan sebagai bentuk kasih sayang pada diri sendiri, tidak menghindari permasalahan, melainkan melihat bahwa situasi negatif yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2003). Adanya *self compassion* akan membantu individu untuk menyikapi kesulitan dengan baik. Sehingga mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyayangi diri, berbuat baik pada dirinya, peduli pada penderitaan diri dan memiliki kemampuan untuk melihat masalah secara objektif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marisa & Afriyeni (2019) pada mahasiswa perantau Universitas Andalas bahwa semakin tinggi *Self Compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas, *Loneliness* yang dirasakan akan semakin rendah. Hal ini karena semakin mahasiswa memiliki

kemampuan untuk berbuat baik dengan mampu menerima segala kekurangan serta kelebihan terhadap diri sendiri, maka kesepian yang dirasakan akan semakin berkurang.

Hipotesis Ha 2 diterima yaitu terdapat Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Loneliness* mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

### 3. Pengaruh *Social Support* dan *Self Compassion* terhadap *Loneliness* mahasiswa rantau

Analisis Regresi Linear Berganda menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Social Support* (X1) dan *Self Compassion* (X2) dengan *Loneliness* (Y) mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Dengan nilai F hitung = 165.780 dengan taraf signifikansi 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan hasil koefisien determinasi R-Square sebesar 0.812 atau 81,2%. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis statistik yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara *Social Support* dan *Self Compassion* dengan *Loneliness* Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Analisis Regresi Berganda menunjukkan bahwa variabel *Social Support* dan *Self Compassion* memiliki pengaruh sebesar 81,2% terhadap variabel *Loneliness*. Menunjukkan bahwa derajat hubungan antar tiga variabel masuk kategori sangat kuat.

Berdasarkan hasil dari pengujian yang telah dilakukan oleh Peneliti sebelumnya adapun pengaruh yang diperlihatkan variabel *Social Support* dan *Self Compassion* dengan *Loneliness* adalah negatif. Dapat dikatakan negatif apabila semakin tinggi pengaruh dari variabel X maka akan semakin rendah dampak dari variabel Y, semakin Tinggi nilai variabel *Social Support* dan *Self Compassion* maka akan semakin rendah *Loneliness* nya. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Social Support* dan *Self Compassion* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

Hasil penelitian ini didukung teori yang dikemukakan oleh Daniel W Russell (1996) yang menyatakan bahwa salah satu aspek yang mempengaruhi *Loneliness* yaitu kurangnya kualitas hubungan sosial yang memuaskan, hubungan yang tidak memuaskan antara seseorang akan membuatnya tidak bahagia dengan hubungan yang dijalaninya. Meskipun seseorang dikelilingi oleh orang banyak atau berada dalam suatu komunitas, mereka masih bisa merasa kesepian jika hubungan yang mereka miliki tidak memberikan kehangatan, *Social Support* yang dapat diterima dari berbagai sumber seperti teman, keluarga, sahabat, dan lingkungan sekitar, terbukti memiliki banyak manfaat bagi individu. Dukungan ini tidak hanya memberikan rasa nyaman dan kepercayaan diri, tetapi juga dapat mengurangi tingkat

kesepian serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Keberadaan *Social Support* yang kuat dapat membantu individu mengatasi tantangan dan stres dalam kehidupan sehari-hari. Adanya interaksi dengan keluarga, teman sebaya, hingga komunitas dapat membantu individu menghadapi masa-masa sulit (Cahyati & Afifah, 2023). Hal ini dikarenakan individu yang memperoleh *Social Support* akan memiliki keyakinan bahwa ia berharga, dicintai, dihargai, dirawat, dan dianggap bagian dari lingkungan sosialnya (Harnida, 2015). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meianisa (2022) yang mengungkapkan terdapat pengaruh *negatif social support* terhadap *loneliness*. Melalui penelitian tersebut membuktikan bahwa semakin baik *social support* maka akan semakin menurun *loneliness*.

Sejalan dengan teori Neff (2011) yang menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan cara individu menghadapi dan memahami penderitaan yang ia alami sebagai hal yang positif dan juga dialami oleh orang lain, sehingga dapat mengatasinya dengan cara yang tepat. *Self compassion* dapat membantu regulasi emosi saat mahasiswa sedang mengalami ketidaknyamanan maupun kesulitan akibat peralihan ke perguruan tinggi maupun akibat tuntutan akademik (Sugiyanto et al., 2020). Dengan regulasi emosi yang baik dan adaptif maka mampu menyebabkan mahasiswa terhindar dari kesepian (Shi, Zhang, Zhang, Fu, & Wang, 2016). Dalam konteks mahasiswa rantau yang hidup terpisah dengan orang tua dan harus meninggalkan lingkungan asalnya, apabila ia mampu memiliki perasaan untuk tidak menyalahkan dan menghakimi diri sendiri terhadap permasalahan yang sedang terjadi, maka ia akan mampu menerima permasalahan yang dihadapi dengan berlapang dada tanpa adanya perasaan rendah diri (Pratiwi et al., 2019). Mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang baik akan memiliki kontrol diri yang lebih baik atas dirinya sendiri serta lingkungannya, menjadikan mahasiswa lebih dapat menerima dirinya sendiri, menjadi lebih percaya diri, dan memiliki tujuan hidup yang lebih terarah.

## SIMPULAN

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Social Support* (X1) dengan *Loneliness* (Y) mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *Social Support* berpengaruh negatif terhadap *Loneliness*, dikatakan negatif apabila semakin tinggi pengaruh variabel X maka akan semakin rendah variabel Y. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pengaruh variabel *Social Support* maka akan semakin rendah *Loneliness* yang dirasakan mahasiswa rantau begitu pula sebaliknya.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Self Compassion* (X2) dengan *Loneliness* (Y) mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas

Negeri Manado. *Self Compassion* berpengaruh negatif terhadap *Loneliness*, dikatakan negatif apabila semakin tinggi pengaruh variabel X maka akan semakin rendah variabel Y. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pengaruh variabel *Self Compassion* maka akan semakin rendah *Loneliness* yang dirasakan mahasiswa rantau begitu pula sebaliknya

3. *Social Support* dan *Self Compassion* berpengaruh signifikan secara simultan atau secara bersama – sama terhadap variabel *Loneliness*. Hasil koefisien determinasi R-Square ( $R^2$ ) menunjukkan nilai sebesar 0.812, yang berarti bahwa Pengaruh *Social Support* dan *Self Compassion* terhadap *Loneliness* adalah sebesar 81,2%. Menunjukkan bahwa derajat hubungan antar tiga variabel masuk kategori sangat kuat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alvina, S., & Dewi, F. I. R. (2017). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dengan pengalaman bullying di perguruan tinggi. *Psibernetika*, 9(2).
- Gustriani, T. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SELF COMPASSION PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- Meianisa, K., & Rositawati, S. (2022). Pengaruh Social Support Terhadap Loneliness pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 1, pp. 640-646).
- Panggabean, T. K., Solang, D. J., & Sengkey, S. B. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptasi Karir Pada Mahasiswa Batak Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Manado. *Psikopedia*, 4(4), 267-278.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 3(2).
- Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan psychological well-being dengan loneliness. *Nutrix Journal*, 4(1), 59-62.
- Shafiananta, M., Khusna, Z. W., Widyaningrum, F. R., Primastuti, F. D., Wijayanti, F. S., Yuniar, H. R., & Rifai, M. A. (2024). Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: Studi Kasus

Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 11-24

Sihab, B. A., & Nurchayati, N. (2021). Loneliness pada Lansia yang Tinggal Sendiri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 165-175.

Sorongon, R. H., Solang, D. J., & Kumaat, T. D. (2022). PENGARUH PARENT ATTACHMENT TERHADAP PERKEMBANGAN SELF-COMPASSION PADA REMAJA DI DESA KAYUUWI KABUPATEN MINAHASA. *PSIKOPEDIA*, 3(1), 69-74.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Tulak, A. G. (2024). Hubungan Antara Social Support dengan Loneliness pada Mahasiswa Merantau: Tinjauan Literatur.

Yusronuddin, A. L., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitanala. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 118-124.