



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 8048-8056

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

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

Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Kesepian Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalani *Long Distance Relationship* (LDR)

Augustien Dwiyantri Tyasningrum^{1✉}, Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati²

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Email: 802018092@student.uksw.edu[✉]

Abstrak

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian adalah *self compassion*. *Self compassion* merupakan kemampuan individu untuk memahami perasaan diri sendiri tanpa menghakimi rasa sakit, kelemahan dan kegagalan yang dialami, sehingga hal tersebut menjadi bagian dari pengalaman hidup seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalani *Long Distance Relationship* (LDR). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian 100 wanita dewasa awal yang menjalani *Long Distance Relationship* (LDR). Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala *Self Compassion Scale* dan *R-UCLA Loneliness Scale* yang masing-masing telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalani *long distance relationship* (LDR) $r = -0,542$; $p = 0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: *Self Compassion*, Kesepian, *Long Distance Relationship*

Abstract

One of the factors that influences loneliness is self-compassion. Self-compassion is an individual's ability to understand one's own feelings without judging the pain, weaknesses and failures experienced, so that these things become part of one's life experience. The aim of this research is to determine the relationship between self-compassion and loneliness in early adult women who are in a Long Distance Relationship (LDR). This research is a correlational quantitative research with research subjects of 100 early adult women who are in a Long Distance Relationship (LDR). The data collection method uses two scales, namely the Self Compassion Scale and the R-UCLA Loneliness Scale, each of which has been translated into Indonesian. The research results show that there is a significant negative relationship between self-compassion and loneliness in early adult women who are in long distance relationships (LDR) $r = -0.542$; $p = 0.000 < 0.05$.

Keyword: *Self Compassion, Loneliness, Long Distance Relationship*

PENDAHULUAN

Hubungan jarak jauh banyak dilakukan oleh individu di berbagai belahan dunia (Chrisnatalia & Ramadhan, 2022). Dalam menjalani suatu hubungan berpacaran, baik pria maupun wanita membutuhkan bentuk perhatian untuk diri sendiri maupun pasangannya. Hal ini dibutuhkan untuk mendukung individu menghadapi kesulitan situasional (Zahra, Prasetyo, & Hanafitri, 2021). Aktivitas berbeda yang dijalani antar pasangan terkadang menjadi penghalang dalam hal berkomunikasi (Octafahira, 2021). Salah satu hal yang dirasakan dalam menjalani hubungan jarak jauh adalah adanya rasa kesepian (Octafahira, 2021).

Kesepian terjadi karena adanya harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi, sehingga individu tersebut menjadi sendiri dan merasa kesepian (Burger, 1995). Menurut Killeen (1998), individu yang merasa kesepian seringkali merasa sendiri, tidak berguna dan tidak mempunyai tujuan hidup sehingga biasanya individu jarang melakukan kegiatan yang produktif. Kesepian juga menghalangi individu untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain sesuai harapannya, bersikap acuh tak acuh dan dapat menyerang individu lain sehingga membuat dirinya depresi (Susanti, 2019).

Menurut Russel (1996), kesepian adalah perasaan yang dimiliki individu yang disebabkan oleh kurangnya kedekatan antar sesama individu. Adapun yang mendefinisikan kesepian sebagai perasaan tidak menyenangkan terhadap masalah yang dialami individu, termasuk dalam suatu kondisi dimana jumlah hubungan yang dianggap tidak sesuai dengan yang diinginkan serta individu belum menyadari bahwa dirinya membutuhkan hal tersebut (De Jong Gierveld, 2009). Menurut Asher & Paquette (2003), kesepian merupakan kesadaran kognitif seseorang tentang kurangnya hubungan sosial dengan orang lain serta reaksi

afektif seperti kesedihan, kekosongan atau rasa rindu. Keterpisahan secara fisik dengan pasangan mengakibatkan munculnya perasaan menyakitkan serta membuat masing-masing pihak merasa kesepian (Octafahira, 2021).

Individu memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengatasi kesepian yang dirasakannya, ada yang menerima secara baik dan ada yang menganggap kesepian sebagai hal yang sulit diterima dan tidak menyenangkan (Octafahira, 2021). Penghambat dalam diri individu yang mengalami kesepian adalah terlalu terlarut dalam pikiran negatif, sehingga sulit untuk menuntaskan masalah yang sedang berlangsung (Marisa & Afriyeni, 2019). Kesepian dapat diatasi ketika individu dapat menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya, tidak mengkritik diri sendiri, dan mengasihi diri sendiri (Narang, 2014). Konsep mengasihi diri sendiri ini sering disebut juga dengan *self compassion* (Susanti, 2019).

Menurut Neff (2003), *self compassion* merupakan kemampuan individu untuk memahami perasaan diri sendiri tanpa menghakimi rasa sakit, kelemahan dan kegagalan yang dialami, sehingga hal tersebut menjadi bagian dari pengalaman hidupnya. *Self compassion* juga melibatkan perasaan tersentuh dan terbuka terhadap diri sendiri, keinginan untuk meringankan penderitaan diri sendiri serta menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff, 2003). *Self compassion* merupakan kemampuan seseorang dalam memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri, serta menyadari bahwa setiap manusia memiliki permasalahan dalam hidupnya (Putri, 2019). Selain itu, menurut (Susanti, 2019), *self compassion* merupakan sikap seseorang dalam memperlakukan dirinya secara positif, dimana ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, individu dapat melihat hal tersebut dengan berpikiran positif. *Self compassion* juga berhubungan dengan pengambilan inisiatif atau cara yang dimiliki individu untuk membuat perubahan yang positif (Neff, 2007).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menguji hubungan antara *self compassion* dengan kesepian, termasuk penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara *self compassion* dengan kesepian. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Octafahira (2021), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Marisa & Afriyeni (2019), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dan kesepian. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015), menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara *self compassion* dengan kesepian.

Dari penjelasan fenomena diatas maka dari itu fokus penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesepian. Untuk itu peneliti mengangkat judul "Hubungan antara *Self Compassion* dengan Kesepian pada Wanita Dewasa yang menjalani hubungan jarak jauh".

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kedua variabel diangkat (Putri, 2019). Berdasarkan metode tersebut, penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*.

Penelitian ini menggunakan dua jenis skala yaitu *self compassion* dan kesepian. Skala *self compassion* diadaptasi dari alat ukur milik Neff (2003) yaitu *Self Compassion Scale (SCS)* dengan 26 aitem pertanyaan dan skala kesepian yaitu *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA)* milik Russel (1996) dengan 20 aitem pertanyaan. Pengujian alat ukur ini dilakukan dengan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 orang yang merupakan wanita dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang menjalani hubungan *Long Distance Relationship (LDR)*.

Tabel Hasil Analisis Deskriptif
Skor *Self Compassion*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 57$	18	18%
Sedang	$57 \leq X \leq 80$	67	67%
Tinggi	$80 > X$	15	15%
Total		100	100%

Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* pada wanita dewasa awal yang menjalani hubungan *long distance relationship (LDR)* dikategorikan dalam tiga kriteria yaitu rendah, sedang dan tinggi. Diketahui terdapat 18 wanita yang berada dalam kategori rendah dengan tingkat presentasi 18%, 67 wanita dalam kategori sedang dengan tingkat presentase 67% dan sebanyak 15 wanita dalam kategori tinggi dengan tingkat presentase 15%. Maka dapat diartikan sebagian besar *self compassion* wanita yang menjalani hubungan *long distance relationship (LDR)* berada pada kategori sedang.

Tabel Hasil Analisis Deskriptif

Skor Kesepian

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 35$	16	16%
Sedang	$35 \leq X \leq 53$	65	65%
Tinggi	$53 > X$	19	19%
Total		100	100%

Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kesepian dari 100 wanita dewasa awal yang menjalani hubungan *long distance relationship* (LDR) dikategorikan kedalam tiga kriteria yaitu rendah, sedang dan tinggi. Diketahui bahwa terdapat 16 wanita yang berada pada kategori rendah dengan presentasi 16%, sebanyak 65 wanita pada kategori sedang dengan presentase 65% dan sebanyak 19 wanita pada kategori tinggi dengan presentase 19%. Maka dapat dikatakan bahwa tingkat kesepian wanita yang menjalani *long distance relationship* (LDR), sebagian besar berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi (p) pada variabel *self compassion* sebesar 0.835 sedangkan pada variabel kesepian sebesar 0.958 ($P > 0,05$). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh F beda = 0,904 dengan nilai signifikansi 0,662 $> 0,05$ yang artinya *self compassion* dan kesepian berhubungan secara linier. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji teknik *coefficient correlation spearman* dengan pengujian *one tailed* dengan bantuan program SPSS 22. Berdasarkan hasil uji hipotesis *Spearman Rho* diatas, diketahui bahwa nilai $r = -0,542$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi yang didapatkan kurang dari 0,05 dan nilai *correlation coefficient* bernilai negatif, maka dapat dikatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalani hubungan *long distance relationship* (LDR). Dalam hal ini tingkat kekuatan hubungan korelasi antara variabel *self compassion* dengan kesepian adalah 0,542 yang berada pada kategori tinggi ($> 0,50$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian, yang berarti hipotesis penelitian ini diterima, artinya semakin tinggi *self compassion* semakin rendah tingkat kesepian, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh

Marisa & Afriyeni (2019) dimana dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan kesepian. Hal ini dapat dipahami dengan semakin tinggi *self compassion* seseorang maka semakin rendah kesepian yang dialami, begitupun sebaliknya. Dimana aspek yang dijelaskan lebih lanjut dalam penelitian tersebut adalah *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* yang dimiliki subjek penelitian, sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Penjelasan hasil penelitian ini mengacu pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003) dimana *self compassion* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa individu dapat melakukan hal-hal baik untuk dirinya sendiri tetapi tidak sepenuhnya dapat melakukan kebaikan terhadap orang lain. Bila dikaitkan dengan penelitian ini, subjek penelitian ini ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, individu dapat menciptakan energi positif pada dirinya sendiri dan tidak menyalahkan atau mengkritik lingkungan atas permasalahan yang terjadi.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kesepian dengan kategori sedang. Menurut Sonderby dan Wagoner (2013), tingkat kesepian pada kategori sedang berarti individu dapat merasa kesepian ketika tidak dikelilingi orang-orang yang mereka percayai dan merasa hubungan sosial yang dijalani belum sesuai dengan yang diharapkan. Artinya, ketika tidak ada kehadiran orang terdekat, individu belum merasa puas dengan hubungan sosial yang ada dan merasa sendiri bahkan saat bersama orang lain. Dengan kata lain subjek dalam penelitian ini masih dapat merasakan kesepian ketika tidak dikelilingi oleh orang yang dipercaya atau pasangannya.

Self compassion dapat membantu individu dalam mengatasi emosi negatif yang dirasakan. Menurut Pratiwi, Dahlan & Damaianti (2019), *self compassion* dapat melihat emosi negatif, permasalahan dan kegagalan yang ada merupakan hal yang dirasakan setiap orang sehingga dapat membuat individu lebih berlapang dada. Ketika individu mengalami kesepian, individu akan memandang segala sesuatu dengan cara yang negatif, yang akan selalu menyebabkan individu mempunyai pikiran negatif, merasa tidak layak untuk dicintai, menyalahkan diri sendiri, enggan bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain (Elfaza & Rizal, 2020). Individu yang memiliki *self compassion* memiliki pemahaman bahwa dirinya layak untuk dicintai, berhak untuk bahagia dan menerima kasih sayang ketika berada dalam kesulitan (Hidayati, 2015). *Self compassion* membuat individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, sehingga individu tidak mudah untuk mengkritik atau terlalu menyalahkan diri sendiri serta individu dapat menganggap kesepian sebagai hal yang wajar dialami oleh setiap orang. Selain itu, individu yang memiliki *self compassion*, dapat mengatasi perasaan kesepian yang dialaminya. Menurut Lyon (2015) *self compassion*

membantu individu dalam memahami hubungan sosialnya, dimana individu akan meningkatkan perasaan hubungan sosial dengan orang lain sehingga terhindar dari perasaan kesepian. Artinya, individu akan berinteraksi dengan orang lain agar dirinya tidak merasa kesepian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian pada wanita yang mejalani hubungan *long distance relationship* (LDR). Dimana apabila seseorang memiliki *self compassion* yang tinggi maka kesepian yang dialami rendah, begitu pula sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aakin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718. <http://libproxy.albany.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=57085901&site=eds-live&scope=site>
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75–78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>
- Burger, J.M. (1995). Individual Differences in Preference for Solitude. *Journal of Research in Personality*. (29), 85-108
- Chrisnatalia, M., & Ramadhan, F. A. E. (2022). Kepuasan Hubungan Romantis Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh (Studi Deskriptif). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 1–7. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.266>
- De Jong Gierveld, J., van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2009). Loneliness and Social Isolation. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, 485–500. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511606632.027>
- Dharmawijati, R. D. (2015). Komitmen dalam Berpacaran Jarak Jauh pada wanita Dewasa Awal (Ratna Dyah Dharmawijati). *Psikoborneo*, 3(3), 331–342.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan *Self-Compassion* Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- Hidayati, D. S. (2015). *Self Compassion Dan Loneliness*. 03(1), 1–27.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. England: *Journal Advanced Nursing*, 28(4), 763.

- Marisa, & Afriyeni. (2019). KESEPIAN DAN SELF COMPASSION MAHASISWA PERANTAU *Loneliness and Self Compassion Among Abroad University Students. Jurnal Psibernetika, 12*, 1–11.
- Myers, David G. 2012. Psikologi Sosial. Alih Bahasa: Aliya Tussyani, Lala Septiani Sembiring, Petty Gina Gayatri, Putri Nurdina Sofyan. Edisi 10 Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika
- Narang, D. S. (2014). *Leaving loneliness: A workbook, building relationships with yourself and others. Los Angeles: Stronger Relationships LLC.*
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Scandinavian Journal of Psychology, 41*(3), 253–260. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>
- Neff, K. D., Rude, S.S., & Kirkpatrick, K. L. 2007. An Examination of Self- Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916.
- Nurfatiha Zahra, A., El Annisa Prasetyo, P., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi, 19*, 52–67.
- Octafahira, V. (2021). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesepianpada Ibu Rumah Tangga Di Kodim 0203/ Langkat.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi, 3*(2).
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, Q. A. S. (2019). *Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)*. 1–54. [http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without bab 4 %2B lampiran.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without%20bab%204%20lampiran.pdf)
- Ristiani, D., Santosa, H. P., & Naryoso, A. (2021). Pemeliharaan Hubungan Berpacaran Long Distance Relationship Sampai Ke Jenjang Pernikahan: Studi Pengalaman Menjalani Hubungan Berpacaran Dengan Seorang Pelaut Kapal Kargo. *Interaksi Online, 1–16.*
- Sarafino. (2002). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction Fifth Edition.* (Fifth Edit)
- Sønderby, L. C. & Wagoner, B. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences, 3* (1), 1-29.
- Sugianto, Suwartono, & Sutanto. (2020). Skala Welas Diri (The Self-Compassion Scale). *File:///C:/Users/VERA/Downloads/ASKEP_AGREGAT_ANAK_and_REMAJA_PRINT.Docx*

, 27(1), 1–9. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>. Kontak

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Susanti, A. (2019). Hubungan Antara Self Compassion dan Loneliness Pada Remaja. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.

Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 2022(1), 19–23.