

Kesepian Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal: Menilik Pengaruh *Self compassion* dan Dukungan Sosial

Anisa Priastuti Utami¹, Cempaka Putrie Dimala², Anggun Pertiwi³

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia¹²³

cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Loneliness that arises after a breakup is an emotional challenge that is often experienced by early adult individuals who are in the stage of building emotional closeness. Self compassion plays a role in helping individuals deal with negative emotions adaptively, while social support is believed to reduce feelings of alienation. The research method used is quantitative with a causality approach. The research sample consisted of 385 respondents aged 18-30 years who were selected through purposive sampling technique. The measuring instruments used include the UCLA Loneliness scale, Self compassion Scale (SCS), and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The results of partial hypothesis testing show that self compassion has an effect by getting a significance value of 0.000 on loneliness ($p < 0.05$), while social support shows no effect by getting a significance value of 0.085 ($p < 0.05$). The results of simultaneous hypothesis testing show that self compassion and social support have an effect with a significance value of 0.000 on loneliness ($p < 0.05$), with a contribution of 52.9%.

Keywords: Early Adulthood; Social Support; Loneliness; Post Breakup; Self Compassion

ABSTRAK

Kesepian yang muncul setelah putus cinta merupakan tantangan emosional yang kerap dialami individu dewasa awal yang berada dalam tahap membangun kedekatan emosional. *Self compassion* berperan dalam membantu individu menghadapi emosi negatif secara adaptif, sedangkan dukungan sosial diyakini dapat mengurangi perasaan terasing. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Sampel penelitian terdiri dari 385 responden berusia 18–30 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan meliputi skala *UCLA Loneliness*, *Self compassion Scale* (SCS), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Hasil uji hipotesis secara parsial menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh dengan mendapat nilai signifikansi 0,000 terhadap kesepian ($p < 0,05$), sedangkan dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh dengan mendapat nilai signifikansi 0,085 ($p < 0,05$). Hasil uji hipotesis secara simultan menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial berpengaruh dengan mendapat nilai signifikansi 0,000 terhadap kesepian ($p < 0,05$), dengan kontribusi sebesar 52,9%.

Kata Kunci: Dewasa Awal; Dukungan Sosial; Kesepian; Pasca Putus Cinta; Self Compassion

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan penting yang ditandai dengan upaya membangun identitas dan hubungan romantis (Hurlock, 2017). Pada tahap ini, individu juga menghadapi krisis intimacy vs isolasi, di mana individu yaitu berusaha menjalin kedekatan emosional dengan orang lain. Dimana intimacy mencerminkan keinginan untuk memiliki dan memenuhi kebutuhan orang lain (Hafizhah & Paramita, 2023).

Jatuh cinta adalah hal wajar yang dialami hampir setiap orang dewasa, termasuk remaja dan dewasa muda, serta melibatkan waktu, pikiran, dan perasaan (Ananta, 2023). Namun, hubungan romantis tidak selalu berjalan mulus karena perbedaan karakteristik individu yang dapat memicu konflik, salah satunya berujung pada putus cinta. Yuwanto (dalam Sugiarto & Soetjningsih, 2021) menyebut putus cinta sebagai berakhirnya suatu hubungan.

Rumondor (2013) menemukan bahwa putusnya hubungan asmara berdampak pada aspek perilaku, emosional, dan kognitif. Lolong (dalam Tacasily, 2021) juga menunjukkan bahwa gangguan hubungan romantis dapat memicu gangguan memori, kurang konsentrasi, kebingungan, menarik diri, serta pemikiran bunuh diri, disertai reaksi negatif seperti depresi, marah, dan kesepian. Kondisi ini dapat memicu kesepian hingga tindakan bunuh diri, seperti temuan Nugroho (2012) dan Divianta (2020) yang menunjukkan bahwa tekanan akibat putus cinta dapat berujung pada bunuh diri.

Kesepian merupakan ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dengan yang diharapkan, disertai perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi kurangnya hubungan sosial (Russell dalam Krisnawati et al, 2017). Lebih lanjut Russell (dalam Asmarany & Syahlaa, 2019), kesepian mencakup tiga aspek: *personality* (kepribadian individu yang memengaruhi cara berpikir dan berperilaku), *social desirability* (keinginan memiliki kehidupan sosial yang nyaman), dan *depression* (perasaan negatif seperti sedih dan murung yang berujung pada depresi).

Kesepian merupakan fenomena universal yang dapat dialami oleh siapa saja, kapan pun dan di mana pun (Graham dalam Triani, 2012). Penelitian Theja dan Witarso (2023) menunjukkan bahwa sebagian responden emerging adulthood mengalami kesepian dalam tingkat sedang sebanyak 62% dan 31,3% mengalami kesepian tinggi. Penelitian lain oleh Permana dan Astuti (2021) 48 mahasiswa (*emerging adulthood*) mengalami kesepian karena faktor kehilangan *figure* yang ia cintai salah satunya pasangan.

Kesepian memiliki berbagai dampak negatif, seperti mudah merasa bosan, merasa tidak diterima, kesulitan berkomunikasi, menarik diri, serta ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah (Cosan, 2014). Williams dan Braun (dalam Permana & Astuti, 2019) menyatakan bahwa kesepian dapat menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa terisolasi, sehingga kehilangan koneksi dengan orang lain. Vijayalakshmi (2020) menambahkan bahwa kesepian berdampak signifikan pada kehidupan seseorang, termasuk timbulnya perasaan sedih, depresi, hingga peningkatan risiko kematian.

Penelitian yang dilakukan Nur'aini et al. (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar individu mengalami kesepian emosional yang disebabkan oleh kurangnya hubungan pribadi yang dekat, seperti akibat kehilangan pasangan. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan peneliti yang menemukan bahwa beberapa responden mengalami dampak emosional pasca putus cinta putus cinta yang paling terasa adalah kesepian dalam rentang waktu tiga bulan terakhir. Temuan ini sejalan dengan Seraj dkk. (2020), yang menyatakan bahwa dampak emosional pasca putus cinta paling terasa pada minggu pertama hingga tiga bulan setelah peristiwa tersebut.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesepian. Martin & Osborn (2008) menyatakan

bahwa rendahnya *self-compassion* berkaitan dengan meningkatnya rasa kesepian. Neff (dalam Marisa & Afriyeni, 2019) mendefinisikan *self compassion* sebagai kemampuan individu memahami penderitaan diri sebagai hal yang wajar dan dialami oleh banyak orang, serta mampu meresponsnya secara positif.

Tiga aspek *self compassion* ialah *self kindness* (kebaikan pada diri sendiri), *common humanity* (kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan *mindfulness* (kemampuan menerima emosi secara seimbang). Kurangnya *self-kindness* terlihat dari kecenderungan mengkritik diri, dan rendahnya *mindfulness* membuat individu terjebak dalam pola pikir negatif, yang memperparah kesepian Neff (dalam Marisa & Afriyeni, 2019).

Self compassion membantu individu melihat masalah secara lebih seimbang, mengelola persepsi negatif, dan bangkit dari situasi sulit (Hurwit et al., 2017). Hal ini memungkinkan orang melihat kegagalan atau stres sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang tanpa terjebak dalam ketakutan akan masa lalu. Pendapat Akin (dalam Fachrial & Herdiningtyas, 2023) menemukan pengaruh negatif antara kesepian dan *self-compassion* pada mahasiswa di Turki.

Secara eksternal, dukungan sosial juga berperan penting dalam mengurangi kesepian. Brehm (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah faktor yang mempengaruhi tingkat kesepian seseorang. Zimet et al. (dalam Aliyah & Kusdiyati, 2021) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi seseorang bahwa mereka dapat memperoleh dukungan dari orang terdekat. Kesepian yang dirasakan responden dipicu oleh kurangnya teman berbagi cerita, kesibukan orang di sekitar mereka, dan kurangnya koneksi emosional. Sarafino (dalam Putri & Anggraeni, 2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup tindakan nyata berupa pemberian kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang diberikan kepada seseorang saat ia menghadapi kesulitan atau membutuhkan bantuan.

Penelitian menunjukkan korelasi negatif antara dukungan sosial dan kesepian. Meianisa (2022) menemukan bahwa peningkatan dukungan sosial mengurangi kesepian. Suri et al, (2019) menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial yang baik dapat mengurangi kesepian, terutama bagi mahasiswa yang memiliki lebih banyak teman dan keluarga.

Meskipun banyak penelitian mengkaji pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap kesepian secara terpisah, belum ada studi yang mengkaji keduanya secara bersamaan. Penelitian ini penting untuk mengeksplorasi kontribusi kedua faktor dalam mengurangi kesepian pada dewasa awal.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap kesepian pada dewasa awal pasca putus cinta.

TINJAUAN LITERATUR

Kesepian

Perlman dan Peplau (1998) mendefinisikan loneliness sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang muncul ketika seseorang mengalami kekurangan signifikan dalam jaringan hubungan sosialnya, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Russell (dalam Gondokusumo & Soetjningsih, 2023) menyatakan bahwa loneliness terjadi ketika hubungan sosial yang dimiliki seseorang tidak sesuai dengan

yang diharapkan, yang menyebabkan munculnya perasaan cemas, depresi, dan persepsi kurangnya hubungan sosial. Taylor et al. (dalam Resmadewi, 2018) menyebut loneliness sebagai kondisi ketidaknyamanan psikologis akibat tidak adanya hubungan sosial yang memadai.

Hal ini didukung oleh Hawkley & Cacioppo (2010) yang menekankan bahwa loneliness tidak hanya mencerminkan rasa kesepian, tetapi juga kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi dari segi jumlah dan kualitas hubungan sosial, terutama dengan individu yang dekat.

Aspek-Aspek Kesepian

Menurut Russell dalam Asmarany & Syahlaa, (2019), aspek-aspek kesepian terdiri dari:

- a. *Personality* (Kepribadian): Kepribadian memengaruhi kecenderungan seseorang mengalami kesepian, misalnya individu dengan rasa percaya diri rendah cenderung menghindari interaksi sosial.
- b. *Social Desirability* (Keinginan Sosial): Keinginan untuk diterima secara sosial dan memiliki hubungan yang bermakna dapat memicu kesepian apabila tidak terpenuhi.
- c. *Depression* (Depresi): Depresi dapat menjadi pemicu maupun akibat dari loneliness, ditandai dengan perasaan tidak berdaya, kehilangan minat, dan kelelahan.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesepian antara lain:

- a. Usia lanjut yang sering mengalami stigma sosial,
- b. Jenis kelamin, di mana pria cenderung sulit mengungkapkan kesepian,
- c. Status perkawinan, di mana individu yang tidak menikah lebih rentan,
- d. Status sosial ekonomi, dan
- e. Dukungan sosial.

***Self compassion* (Belas Kasih terhadap Diri Sendiri)**

Aspek-aspek *self compassion* menurut Neff (2003) meliputi:

- a. *Self-kindness vs Self-judgment* – Kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri sendiri sebagaimana adanya serta bersikap ramah kepada diri sendiri, tanpa menyakiti atau menghakimi diri sendiri dikenal sebagai *self kindness*. Seseorang disebut *self judgment* jika mereka menghakimi atau menyalahkan diri mereka sendiri. Mereka yang berhati-hati akan tidak menyalahkan atau mengkritik diri sendiri saat menghadapi kesulitan, sementara mereka yang berhati-hati cenderung mengkritik, menghakimi, atau meremehkan diri sendiri.
- b. *Common humanity vs Isolation* – *Common humanity* ialah kemampuan seseorang untuk memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan adalah bagian alami dari kehidupan manusia yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dirinya sendiri. *Isolation* kebalikan dari *common humanity*, di mana ketika seseorang merasa terisolasi, mereka cenderung tenggelam dalam kesedihan dan beranggapan bahwa merekalah yang paling menderita dibandingkan orang lain.

- c. *Mindfulness vs Over-identification* – Mindfulness adalah kemampuan seseorang untuk memahami, menerima, dan menghadapi kenyataan secara jernih tanpa memberikan penilaian terhadap situasi yang terjadi. Mindfulness dapat diartikan sebagai upaya melihat pengalaman yang dialami dengan sudut pandang yang objektif. Over identification adalah kebalikan dari mindfulness, di mana individu yang terlalu mengidentifikasi pengalaman negatif cenderung terfokus secara berlebihan pada kelemahan dirinya, yang pada akhirnya dapat memicu kecemasan dan depresi.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah persepsi bahwa individu mendapat perhatian, bantuan, dan kenyamanan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman. Zimet dkk. menyatakan bahwa dukungan sosial membantu pemulihan psikologis, sementara Pradana & Kustanti menekankan kenyamanan dan bantuan sebagai bentuk nyata dukungan. Sarason juga menyatakan pentingnya jaringan sosial dalam mendukung kesejahteraan individu.

Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Zimet, dkk (dalam Aliyah dan Kusdiyati 2021) yaitu :

- a. Dukungan keluarga (family support)
Dukungan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan maupun kebutuhan secara secara emotional
- b. Dukungan teman (friends support)
Dukungan yang diberikan oleh teman-teman individu seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk lainnya.
- c. Dukungan orang yang istimewa (significant other support)

Dukungan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti membuat individu merasa nyaman dan merasa dihargai.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas dengan tujuan apakah ada sebab akibat antara variabel independen dan variabel dependen (Azwar, 2017). Terdapat tiga variabel terhadap penelitian ini variabel independen yaitu *self compassion (X1)* , dukungan sosia (X2) dan yang menjadi variabel dependen yaitu (Y) yaitu kesepian.

Populasi dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan dewasa awal yang berada di Kabupaten Karawang, usia 18-30 tahun, merasakan putus cinta dalam rentang waktu 3-6 bulan besaran populasinya belum diketahui secara pasti. Oleh karena itu peneliti menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kesalahan pengujian sebesar 5%, sehingga jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 385 orang.

Teknik penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2020) non probability sampling merupakan

metode pemilihan sampel di mana tidak semua anggota dalam populasi memiliki kesempatan yang setara untuk dipilih sebagai sampel. Sementara itu, purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada kriteria atau pertimbangan tertentu. Dalam pengumpulan data, digunakan instrumen skala psikologis dengan tipe skala Likert.

Skala penelitian yang digunakan untuk menilai kesepian merupakan UCLA version 3 yang dituangkan ke dalam Bahasa Indonesia berdasarkan Teori Russel (1996). Terdiri dari aspek personaliti, depression dan social desirability. Terdiri dari 20 aitem dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,915.

Skala yang digunakan untuk *self compassion* ialah skala yang diadopsi dari Neff (dalam Sugianto, dkk., 2020), yaitu *Self compassion Scale* yang mencakup enam aspek utama yaitu *self kindness, self judgment, common humanity, isolation, mindfulness, dan over-identification*. Terdiri dari 26 aitem dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,902.

Skala yang digunakan untuk dukungan sosial ialah skala yang diadopsi dari Zimet (dalam Dimala, dkk., 2024) yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang terdiri dari aspek dukungan keluarga, dukungan teman sebaya dan dukungan orang spesial (significant other). Terdiri dari 12 aitem dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,958.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah 385 dewasa awal pasca putus cinta berusia 18-30 tahun yang berdomisili di Karawang, diperoleh melalui perhitungan menggunakan rumus Cochran.

Subjek penelitian paling banyak berdasarkan jenis kelamin adalah jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 204 subjek (53%) dari total keseluruhan. Berdasarkan usia, rentang 20-25 tahun menjadi subjek penelitian paling banyak yaitu 275 subjek (72,5%). Berdasarkan status pekerjaan, kategori pelajar dan bekerja mendapat subjek penelitian paling banyak yaitu 379 atau sebanyak 98,44%. Sedangkan berdasarkan durasi mengalami dampak emosional putus cinta kategori 3 bulan adalah pilihan terbanyak yaitu 194 subjek atau 50,4%.

Tabel 1. Data Demografi

Demografi	Kategori	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-laki	204
	Perempuan	181
Usia	18-25	297
	26-30	88
Status pekerjaan	Pelajar/Mahasiswa	180
	Bekerja	199
Durasi mengalami dampak emosional putus cinta	3 bulan	194
	6 bulan	191

Hasil uji normalitas menggunakan uji kolmogorov-smirnov mendapat nilai sig. sebesar $0,206 > 0,05$, artinya ketiga data berdistribusi normal. Adapun untuk uji linieritas mendapat nilai $> 0,05$ (Sugiyono, 2017). Nilai signification deviation from linieirity pada variabel *self compassion* terhadap kesepian diperoleh sebesar $0,245 > 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Sedangkan nilai *signification deviation from linieirity variabel* dukungan sosial terhadap kesepian memperoleh nilai sebesar $0,082 > 0,05$, artinya terdapat hubungan yang linear antar variabel. Kemudian uji hipotesis regresi linear berganda dilakukan dengan melakukan uji parsial (uji T) dan uji stimulan (uji F). Hasil uji parsial (uji T) *self compassion* dan dukungan sosial terhadap kesepian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji T

Variabel	T	Sig.
<i>Self compassion</i>	-16.510	.000
Dukungan social	-1.724	.085

Berdasarkan hasil uji T, nilai sig. variabel *self compassion* mendapat nilai sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis H_{a1} diterima sehingga terdapat pengaruh *self compassion* terhadap kesepian pada dewasa awal pasca putus cinta di Karawang. Artinya, individu dengan tingkat *self compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah pada masa pasca putus cinta. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* berperan penting dalam membantu individu menghadapi perasaan kesepian setelah hubungan berakhir, khususnya pada masa dewasa awal. Dengan kata lain, *self compassion* dapat menjadi faktor pelindung yang membantu individu mengelola dampak emosional dari putus cinta.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurnia., dkk (2023) menunjukkan bahwa individu dengan *tingkat self-compassion* yang tinggi lebih mampu menghadapi dampak negatif emosional dari putus cinta dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-compassion* rendah. Hasil penelitian Ummi (2025) juga mengemukakan bahwa yang mempengaruhi kesepian adalah *self compassion* sebesar 20%. Dahlan dan Damaianti (2019) *self compassion* membantu individu menerima perasaan negatif, kegagalan, dan penderitaan sebagai hal yang wajar, serta menjadi langkah awal untuk menghadapi emosi negatif seperti kesepian.

Kemudian dari hasil uji T, variabel dukungan sosial, nilai signifikan didapatkan sebesar $0,085$ ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis H_{a2} ditolak sehingga tidak terdapat pengaruh terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian pada dewasa awal pasca putus cinta di Karawang. Artinya, walaupun individu mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, dukungan tersebut tidak secara signifikan membantu dalam menurunkan tingkat kesepian yang dirasakan setelah mengalami putus cinta.

Hal ini di dukung dengan penelitian dari Umemura, dkk., (2017) ketika perhatian seseorang mulai tertuju pada hubungan romantis, biasanya waktu dan energi emosional lebih banyak dicurahkan kepada pasangan, yang kemudian dapat mengurangi intensitas kedekatan dengan teman-teman.

Pergeseran fokus ini ialah hal yang lumrah dalam proses perkembangan menuju kedewasaan. Akan tetapi, perubahan tersebut dapat memunculkan ketidakstabilan dalam aspek emosional dari dukungan sosial, sehingga meskipun individu memiliki relasi sosial, mereka tetap bisa merasa kesepian. Dengan demikian, yang paling berpengaruh bukanlah seberapa banyak dukungan sosial yang dimiliki, melainkan seberapa dalam, dekat, dan konsisten hubungan tersebut dijalani (Umemura, dkk, 2017).

Tabel 3. Hasil Uji F.

Model	Sum of square	Df	Mean square	F	Sig.
Regression	11926.791	2	5963.396	217.266	.000 ^b

Berdasarkan tabel 3 hasil uji F, nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti, *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh terhadap kesepian pada dewasa awal pasca putus cinta di Karawang. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki peranan positif terhadap kesepian. Artinya, individu yang mampu menerima diri dengan penuh kasih serta merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya cenderung lebih mampu mengelola rasa sepi yang muncul setelah kehilangan hubungan romantis.

Tabel 4. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.729 ^a	.532	.529	5.23903

a. Predictors: (Constant), DS, SC

Adapun dari hasil uji koefisien determinasi yang telah dilakukan, nilai R Square yang didapat sebesar 0,529. Artinya, besaran pengaruh yang disumbangkan oleh variabel *self compassion* dan dukungan sosial terhadap kesepian adalah sebesar 52,9%. Sisanya, 47,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti di penelitian ini.

Peneliti juga melakukan analisis tambahan yaitu uji beda antara data demografi (jenis kelamin, usia, status pekerjaan dan durasi mengalami dampak emosional pasca putus cinta terhadap kesepian. Hasilnya adalah bahwa data demografi berupa usia memiliki perbedaan dengan nilai sig. 0.00 ($p < 0.05$).

Tabel 5. Hasil Uji Beda

Usia	Sig. (2-tailed)	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
18-25 Tahun	0.002	44.6768	7.53751	.43737
26-30 Tahun	0.002	47.5227	7.60214	.81039

Lebih lanjut pada tabel 4 hasil uji beda menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang artinya ada perbedaan signifikan antara kelompok usia 18-25

tahun dan 26-30 tahun. Kemudian kelompok 26-30 tahun memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi (Mean =47.5227) dibandingkan kelompok usia lainnya.

Hal ini didukung oleh penelitian Arnet dan Mitra (2018) *emerging adulthood* umur 26-30 tahun mengalami stabilisasi disbanding dengan umur 18-25 tahun yang mengalami eksplorasi. Yang artinya individu yang berumur 26-30 tahun sudah pada tahap akhir *emerging adulthood*. Hal ini menunjukkan pada usia ini individu cenderung mengalami penurunan fokus pada diri sendiri. Ketika individu bergeser dari hidup sendiri ke kehidupan yang lebih terhubung. Dan tidak tercapai, bisa memicu kesepian.

Selain itu harapan sosial mulai meningkat (menikah, stabil dalam karier), tapi tidak semua individu merasa siap atau sesuai. Individu mungkin merasa tertinggal dibanding teman sebayanya yang sudah “mapan”. Beberapa mungkin mulai merasa “terpisah” dari teman masa muda yang kini sibuk dengan tanggung jawab dewasa (keluarga, pekerjaan) (Arnet dan Mitra, 2018).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* secara signifikan berpengaruh terhadap tingkat kesepian pada dewasa awal pasca putus cinta, sedangkan dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara parsial, namun memiliki kontribusi ketika dianalisis secara simultan bersama *self compassion*. Penelitian ini menunjukkan kelompok usia 26–30 tahun mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi dibanding usia 18–25 tahun. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori *emerging adulthood* dari Arnett, yang menyatakan bahwa usia 26–30 merupakan masa pergeseran dari eksplorasi ke stabilisasi. Pada masa ini, individu mulai menghadapi tekanan sosial untuk stabil secara karier dan hubungan, namun bila harapan-harapan ini tidak terpenuhi, justru dapat memicu kesepian. Oleh karena itu, kesepian pasca putus cinta di usia ini tidak hanya terkait kehilangan pasangan, tetapi juga berkaitan dengan krisis identitas, tekanan sosial, dan kesenjangan antara realitas dengan ekspektasi hidup dewasa.

SARAN DAN MASUKAN

Disarankan meneliti kualitas dan kedalaman hubungan sosial, bukan hanya persepsi dukungan secara kuantitas, karena hubungan yang dangkal tetap bisa menyisakan rasa kesepian. Penelitian lanjutan dapat menggali aspek spiritualitas, makna hidup, atau regulasi emosi sebagai faktor lain yang mungkin berperan dalam mengatasi kesepian. Menggunakan metode *mixed-method* agar dapat menangkap nuansa emosional dan narasi pengalaman pasca putus cinta secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, B., Niarti, U., & Hermelinda, T. (2020). Analisis implementasi penyusunan laporan keuangan pada umkm berdasarkan standar akuntansi keuangan entitas mikro, kecil Dan menengah (SAK EMKM). *Jurnal Saintifik (Multi Science Journal)*, 19(1), 25-30.
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? a comparison. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412-419.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Belajar.
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana dewasa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187-194.
- Lyall, H., Ogston, S. A., & Paterson, C. R. (1991). Anterior fontanelle size in scottish infants. *Scottish Medical Journal*, 36(1), 20-22.
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran kesepian pada emerging adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133-142.
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran Kesepian pada emerging adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133-142.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability. *Journal Of Personality Assesment*, 66(1), 20-40.
- Agusdwitanti, H., Tambunan, S. M., & Retnaningsih. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8 (1).
- Agustini, M. (2016). elf-efficacy dan makna hidup pada penderita penyakit jantung koroner. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Ananta, J. P. (2023). Hubungan social orang tua pada dewasa awal pasca putus cinta.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar .
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka Belajar.
- Gonza´lez, A. d., Clark, D. A., & O’Sullivan, L. F. (2017). Distress severity following a romantic. *Emerging Adulthood*, 5(4), 1-9. doi:10.1177/2167696817704117
- Gufron, M. Nur, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogyakarta: Ar-Ruzz Media,.
- Hafizhah, N. F., & Paramita, P. P. (2023). Peran kecerdasan emosional dan karakteristik individu terhadap stres pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 444-462.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Hurlock, E. B. (1980). *Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Gramedia, Ed.) Jakarta.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentan kehidupan (edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-946.

- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesenian dan *self compassion* mahasiswa perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 1-11.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860390209035
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97.
- Resmadewi, R. (2018). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswi prodi kebidanan poltekkes surabaya yang tinggal di asrama. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 13(2), 122-135.
- Rumondor, P. C. (2013). Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di Jakarta: Sebuah studi kasus. *Humaniora*, 4(1), 28-36.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development peerkembangan masa hidup jilid 2 (Edisi Kelima)*. Jakarta : Erlangga.
- Sugianto , D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Sugiarto, J. A., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif (cetakan 1)*. Bandung: Alfabeta .
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Suri, S., Garg, S., & Tholia, G. (2019). Attachment style, perceived social support and loneliness among. *International Journal of Innovative Studies in Sociology and Humanities*, 4(5), 135-142.
- Susilaningrum, & Wijono. (2023). Dukungan sosial dengan work life balance pada pekerja wanita yang telah menikah di PT. X Yogyakarta. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8) .
- Theja, V., & Witarso, L. S. (2023). Kesenian dan regulasi emosi pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 4 (2), 44-53.
- Triani , A. (2012). Pengaruh persepsi penerimaan teman sebaya terhadap kesepian pada remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 128-134.
- Vijayalakshmi, N. (2020). Loneliness and its aftermath. *International Journal of Education*, 8(2), 50-54.
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: a meta-analysis. *Acta Psychologica*, 1-11. doi:10.1016/j.actpsy.2022.103616
- Zimet , G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley , G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal Of Personality Assesment*, 52(1), 30-41.