

**Apakah Remaja Panti Asuhan Merasa Kesepian? Menilik Pengaruh
Interaksi Sosial dan *Self-Compassion***

Asep Saepuloh⁽¹⁾, Cempaka Putrie Dimala⁽²⁾, Anggun Pertiwi⁽³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia
ps21.asepsaepuloh@mhs.ubpkarawang.ac.id, cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id
anggun.pertiwi@ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Loneliness is a psychological problem often experienced by adolescents in orphanages, due to limited social relationships and emotional support. This study aims to determine the effect of social interaction and self-compassion on loneliness among adolescents living in orphanages in Karawang Regency. Using a quantitative approach and a causal design, this study involved 103 adolescents aged 13–19 years residing in six orphanages in the region, selected through a saturated sampling technique. The research instruments included a loneliness scale based on the UCLA Loneliness Scale, a social interaction scale developed based on Sarwono's concept of social interaction, and the Self-Compassion Scale (SCS). Regression analysis results indicate that social interaction ($\beta = -0.849$; $p < 0.05$) and self-compassion ($\beta = -0.288$; $p < 0.05$) partially have a significant negative effect on loneliness. Simultaneously, both also had a significant effect on loneliness ($F = 55.816$; $p < 0.05$), contributing 52.7% to the variation in loneliness, with social interaction contributing 32.15% and self-compassion 20.58%. These results indicate that improving the quality of social interaction and the ability to positively accept oneself can help reduce loneliness levels among orphanage adolescents.

Keywords: Loneliness; Social Interaction; Self-Compassion; Teenagers; Orphanage

ABSTRAK

Kesepian merupakan permasalahan psikologis yang sering kali dialami oleh remaja di panti asuhan, akibat terbatasnya hubungan sosial dan dukungan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh interaksi sosial dan *self-compassion* terhadap kesepian pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Kabupaten Karawang. Dengan pendekatan kuantitatif dan desain kausalitas, penelitian ini melibatkan 103 remaja berusia 13–19 tahun yang tinggal di enam panti asuhan di wilayah tersebut dan dipilih melalui teknik sampel jenuh. Instrumen penelitian terdiri dari skala kesepian yang disusun berdasarkan *UCLA Loneliness Scale*, skala interaksi sosial dikembangkan berdasarkan konsep interaksi sosial menurut Sarwono, serta *Self-Compassion Scale* (SCS). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa interaksi sosial ($\beta = -0,849$; $p < 0,05$) dan *self-compassion* ($\beta = -0,288$; $p < 0,05$) secara parsial berpengaruh negatif signifikan terhadap kesepian. Dan secara simultan, keduanya juga memberikan pengaruh signifikan terhadap kesepian ($F = 55,816$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 52,7% terhadap variasi kesepian, di mana interaksi sosial menyumbang 32,15% dan *self-compassion* 20,58%. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas interaksi sosial dan kemampuan untuk menerima diri sendiri secara positif dapat membantu menurunkan tingkat kesepian pada remaja panti asuhan.

Kata kunci: Kesepian; Interaksi Sosial; *Self-Compassion*; Remaja; Panti Asuhan

PENDAHULUAN

Perkembangan fisik, kognitif, emosi, serta sosial yang cepat merupakan ciri khas masa remaja, tahap yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Umami, 2019). Menurut Teori Erikson (dalam Diorarta, 2020), remaja berada pada tahap identitas *versus* kebingungan identitas, yakni masa ketika individu berupaya mengembangkan kestabilan emosional, kepercayaan diri, serta rasa individualitas. Individu mulai berusaha dalam memperoleh pengakuan dari kelompok sebaya dan masyarakat luas (Aziz & Nurainiah, 2018). Pengembangan kemampuan sosial menjadi salah satu tugas perkembangan yang penting, karena melibatkan kemampuan menjalin hubungan dan beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam lingkungan sosial (Prayitno dalam Utami, dkk., 2017).

Perkembangan remaja juga tidak luput dari peran orang tua, hal ini akan menjadikan remaja merasa diinginkan, dicintai, dihargai dan diterima sehingga membuat remaja mampu menumbuhkan penghargaan terhadap dirinya sendiri, yang pada akhirnya turut membentuk karakter positif dalam diri remaja (Khoirunnisa dalam Hilda & Tobing, 2021). Namun, sebagian remaja harus melewati masa tumbuh kembang tanpa kasih sayang dan dukungan keluarga yang utuh. Astuti dan Marretih (dalam Theresianie, 2021) mengungkapkan bahwa seorang anak mungkin dibesarkan di panti asuhan sejak usia dini akibat berbagai peristiwa hidup, termasuk wafatnya orang tua, perceraian dalam keluarga, atau kesulitan finansial.

Panti asuhan didirikan untuk berperan sebagai dukungan pengganti dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis bagi anak-anak yang kehilangan pengasuhan orang tua (Silitonga dkk., 2023). Harapannya remaja yang dibesarkan di panti asuhan dapat memperoleh pengalaman yang positif, seperti merasakan perhatian, kasih sayang, pendidikan yang layak, dan hubungan sosial yang sehat melalui relasi dengan wali asuh serta teman-teman di panti asuhan. Namun, kenyataannya banyak dari mereka justru menghadapi perasaan kecemasan, kesedihan, keterbatasan dalam menjalin pertemanan yang mendalam, minimnya perhatian, serta keterasingan dari lingkungan sosialnya (Kumalasari dkk. dalam Theresianie, 2021).

Perasaan terasing, baik secara sosial maupun emosional, ditandai dengan kurangnya hubungan yang mendalam dan bermakna yang dapat memenuhi kebutuhan psikologis individu, disebut kesepian (Russell dalam Sabatini, 2024). Sementara itu, Santrock (Pramasella, 2019) menjelaskan bahwa kesepian timbul ketika individu merasa tidak ada yang benar-benar memahaminya, merasa terpisah dari lingkungan sosial, serta tidak memiliki siapa pun untuk dijadikan tempat bergantung saat mengalami stres atau membutuhkan dukungan. Lebih lanjut, Weiss (dalam Sabatini, 2024) menjelaskan perbedaan antara kesepian sosial dan kesepian emosional. Kesepian sosial mengacu pada perasaan tidak terhubung atau kehilangan kebersamaan dengan lingkungan sosial, sedangkan kesepian emosional berkaitan dengan ketiadaan ikatan pribadi yang erat dan mendalam dengan orang lain.

Menurut Dianelia dan Sembiring (dalam Muttaqin & Hidayati, 2022) mereka yang kesepian cenderung menunjukkan berbagai gejala psikologis, seperti mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kesulitan dalam membangun

komunikasi dengan orang-orang di sekitar nya. Selanjutnya menurut Azizah dan Rahayu (2016) kesepian ditandai ketika individu tersebut memiliki perasaan sedih, merasa bosan, dan kurangnya kepercayaan diri. Selain itu, kesepian dapat berdampak pada aspek emosional dan kognitif, yang ditandai dengan sensitivitas perasaan yang meningkat, frustrasi, munculnya perasaan terasing dan penurunan kemampuan berpikir (Pramasella, 2019). Kemudian menurut Dafnaz dan Effendy (2020) dampak kesepian pada remaja dapat mengganggu kualitas tidur, menimbulkan kecemasan, dan menyebabkan depresi.

Gambaran kesepian di kalangan remaja panti asuhan tercermin dalam penelitian yang dilakukan oleh Hogi dan Putra (2019) terhadap 123 remaja di Panti Asuhan Al Jam'iyatul Washliyah, Kota Medan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada satu pun responden yang berada pada tingkat kesepian rendah. Sebagian besar responden (61,79%) mengalami kesepian pada tingkat sedang, sementara sisanya (38,21%) berada pada tingkat kesepian tinggi. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Freska dkk. (2025) di sebuah panti asuhan di Kota Padang, yang mengungkapkan bahwa lebih dari separuh partisipan (50,3%) mengalami kesepian. Hal ini disebabkan oleh rendahnya kepercayaan terhadap orang lain serta kurangnya semangat dan keberanian untuk membangun hubungan sosial.

Meskipun sejumlah penelitian mengenai kesepian telah dilakukan di berbagai kota besar, belum ada kajian yang secara spesifik menyoroti remaja panti asuhan di Kabupaten Karawang. Padahal, indikasi kesepian tampak dalam temuan awal penelitian melalui wawancara pada tanggal 07 Januari 2025 dengan kepala panti dan seorang guru di salah satu panti asuhan di wilayah tersebut. Kepala panti, Bapak DC menyatakan bahwa beberapa remaja sering merasa kesepian, bosan, dan cenderung menyendiri, terutama saat merindukan orang tua yang telah tiada. Sementara itu, Ibu N selaku guru pendamping, mengungkapkan bahwa remaja, khususnya perempuan, cenderung bersikap tertutup dan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Selain itu, mereka juga menghadapi tantangan dalam aspek akademik, seperti kesulitan memahami materi pelajaran dan kurang optimalnya pencapaian belajar.

Banyak hal yang menyebabkan seseorang mengalami kesepian, secara umum faktor penyebab kesepian pada remaja dapat terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Sari dan Hidayati, 2015). Interaksi sosial merupakan bagian dari faktor eksternal yang memicu terbentuknya kesepian (Fitriana, dkk., 2023). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiarti dkk. (2020) mengungkapkan bahwa interaksi sosial dan kesepian memiliki hubungan negatif, dimana individu dengan kualitas interaksi sosial yang lebih baik berpeluang memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Dalam hal ini, interaksi sosial dipahami sebagai proses hubungan timbal balik atau hubungan yang saling mempengaruhi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun kelompok dengan kelompok dalam masyarakat (Sarwono dalam Wahyuliarmy & Sari, 2021).

Sarwono (dalam Wahyuliarmy & Sari, 2021) menjelaskan lebih lanjut bahwa proses interaksi ini melibatkan berbagai aspek, seperti komunikasi, sikap, tingkah

laku kelompok, dan norma-norma sosial yang memengaruhi dinamika hubungan antar individu. Dengan demikian, interaksi sosial tidak hanya sebatas pertemuan fisik atau pertukaran kata, tetapi juga mencakup proses komunikasi yang efektif, sikap positif, perilaku yang sesuai dalam kelompok, serta kepatuhan terhadap norma sosial. Menurut Rahmi (dalam Nuraini, dkk., 2018), interaksi sosial yang berkualitas memungkinkan individu untuk menjalin relasi yang lebih luas dan bermakna, hal ini memungkinkan individu untuk saling berbagi cerita, minat, dan perhatian, serta terlibat dalam berbagai aktivitas bersama yang bersifat kreatif dan inovatif. Sebaliknya, kurangnya kualitas interaksi sosial dapat menimbulkan dampak negatif, seperti perasaan terisolasi dan kesepian, yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja.

Selain faktor eksternal seperti interaksi sosial, faktor internal juga turut berperan dalam membentuk pengalaman kesepian, salah satunya adalah *self-compassion* (Awaliyah, 2024). Neff (dalam Hidayati, 2015) menyatakan *self-compassion* merupakan sikap menerima dan memperlakukan diri sendiri dengan welas asih tanpa sikap menghakimi, khususnya terhadap penderitaan, kegagalan, atau kelemahan pribadi, dengan menyadari bahwa semua pengalaman tersebut adalah bagian alami dari kehidupan manusia. Menurut Akin (dalam Hidayati, 2015) *self-compassion* mencakup enam aspek utama yang dikelompokkan menjadi tiga pasangan saling berlawanan, meliputi *self-kindness* (kebaikan terhadap diri sendiri), *common-humanity* (kesadaran bahwa penderitaan adalah pengalaman bersama manusia), serta *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini) berlawanan dengan *self-judgement* (menghakimi diri sendiri), *isolation* (merasa terisolasi), dan *over-identification* (terlalu mengidentifikasi diri dengan emosi negatif).

Fungsi utama *self-compassion* ialah sebagai mekanisme adaptasi emosional yang berfungsi membantu seseorang dalam mengelola emosinya, dengan cara meredam emosi negatif sekaligus meningkatkan emosi positif seperti kebaikan dan keterhubungan sosial (Akin dalam Hidayati, 2015). Neff (dalam Firdausi, 2023) menyatakan bahwa *self-compassion* tidak sekadar berperan dalam mengatasi persoalan emosional, namun sekaligus mendorong individu untuk melepaskan beban pikiran dan memicu perubahan positif demi kebaikan diri sendiri. *Self-compassion* sering dikaitkan dengan kemampuan individu dalam mengelola kesepian, meskipun berbagai studi menunjukkan hasil yang beragam. Sebagai contoh, Hidayati (2015) tidak menemukan hubungan berarti antara *self-compassion* dan kesepian pada remaja pesantren, berbeda dengan penelitian Nelia dan Dinda (2019) yang mengidentifikasi adanya korelasi negatif di kalangan mahasiswa perantau Universitas Andalas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada kombinasi variabel yang dikaji serta konteks wilayah dan populasi sasaran. Penelitian sebelumnya umumnya hanya menyoroti interaksi sosial atau *self-compassion* secara terpisah, dan lebih banyak berfokus pada kelompok lansia atau dewasa muda. Hingga kini, belum ditemukan studi yang meneliti pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan terhadap kesepian pada remaja panti asuhan, khususnya di Kabupaten Karawang, wilayah yang

belum pernah menjadi fokus dalam kajian serupa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi kembali hubungan antara *self-compassion* dan kesepian, mengingat hasil-hasil sebelumnya masih menunjukkan ketidakkonsistenan.

Dari uraian sebelumnya, tampak bahwa kesepian yang dialami remaja panti asuhan merupakan isu penting yang memerlukan perhatian lebih. Kurangnya kualitas interaksi sosial serta rendahnya tingkat *self-compassion* pada remaja panti berpotensi memicu kesepian yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan perkembangan psikososial mereka. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui pengaruh interaksi sosial dan *self-compassion* terhadap kesepian pada remaja panti asuhan, baik secara partial maupun simultan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas digunakan dalam penelitian ini guna menganalisis pengaruh interaksi sosial (X1) dan *self-compassion* (X2) terhadap kesepian (Y) pada kalangan remaja panti asuhan. Adapun populasi pada penelitian ini ialah remaja berusia 13 hingga 19 tahun, yang merupakan anak asuh panti asuhan di Kabupaten Karawang dan telah menetap di panti minimal satu tahun. Rentang usia mengacu pada tahapan remaja menurut Erikson (dalam Arini, 2021), sedangkan syarat masa tinggal ditetapkan agar partisipan telah beradaptasi dengan lingkungan panti sehingga mampu memberikan data yang relevan.

Mengingat tidak tersedianya data pasti mengenai jumlah residen panti asuhan di Kabupaten Karawang, penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik sampel jenuh, di mana seluruh remaja yang memenuhi kriteria pemilihan dijadikan partisipan. Dalam hal ini, sebanyak 103 remaja berusia 13 hingga 19 tahun dari beberapa panti asuhan yang berada di wilayah Kabupaten Karawang turut serta dalam penelitian ini.

Untuk mengumpulkan data, skala psikologi digunakan dengan format *Likert*. Skala kesepian yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan UCLA *Loneliness Scale* (Russell, 1993). Skala ini awalnya terdiri dari 20 aitem yang mencerminkan tiga aspek, yaitu *trait loneliness*, *social desirability*, dan *depression*. Dalam proses uji validitas konstruk, tiga aitem (nomor 6, 9, dan 16) menunjukkan nilai korelasi item-total di bawah 0,30, sehingga tidak digunakan dalam analisis lebih lanjut. Meskipun demikian, skala ini tetap menunjukkan reliabilitas yang tinggi dengan nilai ($\alpha = 0,855$).

Skala interaksi sosial dalam penelitian ini dirancang oleh peneliti dengan mengacu pada konsep interaksi sosial yang dikemukakan oleh Sarwono (2009), yang meliputi empat aspek utama, yaitu komunikasi, sikap, tingkah laku kelompok, dan norma sosial. Setelah melalui uji validitas dan reliabilitas, diperoleh 13 aitem yang dinyatakan valid, dengan nilai ($\alpha = 0,761$), menunjukkan skala ini cukup stabil dalam mengukur interaksi sosial.

Skala *self-compassion* yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* dari Neff yang telah disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto, dkk. (2020), terdiri

dari 26 aitem dengan enam aspek, meliputi *self-kindness*, *self-judgment*, *common-humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Uji validitas dan reliabilitas ulang dilakukan untuk menyesuaikan dengan karakteristik subjek, dan hasilnya menunjukkan nilai ($\alpha = 0,922$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Demografi Responden

Demografi	Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	45	43.7%
	Perempuan	58	56.3%
Usia	13-15 Tahun	51	49.5%
	16-19 Tahun	52	50.5%
Lama Tinggal	1 - 5 Tahun	34	33.0%
	6 - 10 Tahun	64	62.1%
	>11 Tahun	5	4.9%

Berdasarkan data demografis, sebagian besar responden terdiri dari 58 perempuan (56,3%) dan 45 laki-laki (43,7%). Berdasarkan usia, 51 remaja (49,5%) berusia 13–15 tahun, dan 52 remaja (50,5%) berusia 16–19 tahun. Dilihat dari lama tinggal di panti asuhan, 64 responden (62,1%) telah tinggal selama 6–10 tahun, 34 responden (33,0%) selama 1–5 tahun, dan 5 responden (4,9%) lebih dari 11 tahun.

Tabel 2 Kategorisasi

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Kesepian	Rendah	17-41	48	46.6%
	Sedang	42-60	52	50.5%
	Tinggi	61-69	3	2.9%
Interaksi sosial	Rendah	13-32	60	58.3%
	Sedang	33-46	43	41.7%
	Tinggi	47-52	0	0%
<i>Self-compassion</i>	Rendah	26-60	33	32%
	Sedang	61-95	70	68%
	Tinggi	96-130	0	0%

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 52 remaja mengalami kesepian sedang (50,5%), diikuti 48 remaja dengan kategori kesepian rendah (46,6%), dan hanya 3 remaja pada kategori kesepian tinggi (2,9%). Pada variabel interaksi sosial, sebanyak 60 remaja dengan kategori rendah (58,3%) dan sisanya 43 remaja dengan kategori sedang (41,7%), tanpa remaja di kategori tinggi. Sementara itu, pada variabel *self-compassion*, 70 remaja berada pada kategori sedang (68%) dan sisanya 33 remaja dengan kategori rendah (32%), tanpa remaja di kategori tinggi.

Pengujian normalitas dilakukan melalui metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai sig. sebesar ($0,104 > 0,05$), artinya distribusi data bersifat normal. Selanjutnya, data dianggap linear karena menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* untuk variabel interaksi sosial terhadap kesepian sebesar ($0,595 > 0,05$), dan untuk variabel *self-compassion* terhadap kesepian sebesar ($0,931 > 0,05$). Setelah memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis, pengujian terhadap hipotesis dilakukan dengan dukungan perangkat lunak SPSS versi 24.

Tabel 3 Analisis Regresi (Uji T)

Coefficients^a			
Variabel	β	T	Sig.
Interaksi sosial	-.849	-6.193	.000
<i>Self-compassion</i>	-.288	-4.443	.000

Hasil analisis parsial (uji T) menunjukkan bahwa interaksi sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian ($\beta = -0,849$; $p = 0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis pertama (Ha1) diterima. Begitu pula pada variabel *self-compassion* yang juga menunjukkan pengaruh negatif signifikan terhadap kesepian ($\beta = -0,288$; $p = 0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis kedua (Ha2) turut diterima.

Tabel 4 Analisis Regresi (Uji F)

Anova^a		
Model	F	Sig.
Regresi	55.816	.000 ^b

Berdasarkan hasil analisis simultan (uji F) menunjukkan nilai signifikansi ($p = 0,000 < 0,05$), yang berarti interaksi sosial dan *self-compassion* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesepian, dengan demikian, hipotesis ketiga (Ha3) diterima.

Tabel 5 Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary^b		
Model	R	R Square
1	.726 ^a	.527

Hasil analisis koefisien determinasi (R^2) memperlihatkan nilai *R Square* sebesar 0.527, yang berarti interaksi sosial dan *self-compassion* bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 52,7% terhadap tingkat kesepian. Dimana variabel interaksi sosial berkontribusi sebesar 32.15%, dan variabel *self-compassion* sebesar 20.58%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah interaksi sosial dan *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap tingkat kesepian pada remaja yang tinggal di panti asuhan, parsial maupun simultan. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa

interaksi sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesepian ($\beta = -0,849$; $p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kualitas dan intensitas interaksi sosial yang dimiliki remaja, maka kecenderungan mereka untuk merasa kesepian cenderung lebih rendah.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Sarwono (dalam Wahyuliarmy & Sari, 2021) yang menyatakan bahwa manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan koneksi dan hubungan emosional untuk mencapai kesehatan mental. Russell (dalam Sabatini, 2024) juga menyebutkan bahwa kesepian terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dibutuhkan dengan yang benar-benar dimiliki individu. Dalam konteks panti asuhan, remaja tidak tinggal bersama keluarga inti, sehingga kemungkinan kehilangan kelekatan emosional dari figur orang tua sangat besar. Oleh karena itu, hubungan yang kuat dengan wali asuh atau teman sebaya menjadi sangat penting sebagai pengganti dukungan emosional.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian Budiarti dkk. (2020) yang menemukan bahwa interaksi sosial berkontribusi dalam menurunkan kesepian, bahkan pada kelompok usia lanjut. Meski berbeda usia, kelompok lansia dan remaja panti memiliki kesamaan, sama-sama berada dalam lingkungan tinggal yang relatif tertutup dari keluarga inti, sehingga membutuhkan jejaring sosial yang kuat untuk menghindari isolasi sosial.

Selain interaksi sosial, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif signifikan terhadap kesepian ($\beta = -0,288$, $p = 0,000$). Ini menunjukkan bahwa remaja yang mampu menerima diri sendiri secara positif, bersikap baik pada diri sendiri, serta menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia, cenderung lebih mampu mengelola perasaan kesepian. Temuan ini konsisten dengan Teori Neff (dalam Hidayati, 2015), yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki tiga komponen penting, antara lain *self-kindness*, *common-humanity*, dan *mindfulness*. Ketiganya membantu individu untuk tidak terjebak dalam pola pikir menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kondisi sulit.

Hasil ini selaras dengan penelitian Marisa dan Afriyeni (2019) serta Nelia dan Dinda (2019), yang menemukan bahwa *self-compassion* berperan dalam mengurangi tingkat kesepian, terutama pada individu yang hidup terpisah dari keluarga seperti mahasiswa rantau. Kondisi ini menunjukkan adanya kesamaan konteks dengan remaja yang tinggal di panti asuhan, mengingat keduanya mengalami keterpisahan fisik dan emosional dari keluarga inti. Kemudian Lyon (dalam Hadiani & Eryani, 2020) menyatakan bahwa *self-compassion* berperan sebagai prediktor dari rasa kesepian. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu meredakan perasaan kesepian pada individu. Dengan menumbuhkan sikap belas kasih terhadap diri sendiri, seseorang menjadi lebih mampu memahami dan mengubah cara pandangannya terhadap hubungan sosial, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial yang dimilikinya.

Selanjutnya hasil uji F ($p = 0,000 < 0,05$) memperlihatkan bahwa interaksi sosial dan *self-compassion* secara bersamaan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesepian. Ini berarti bahwa baik faktor eksternal (interaksi sosial) maupun faktor internal (*self-compassion*) berperan dalam menentukan tingkat kesepian.

individu. Nilai R^2 sebesar 0.527 menunjukkan bahwa gabungan kedua faktor ini menjelaskan 52.7% variasi kesepian pada remaja panti, dimana variabel interaksi sosial berkontribusi sebesar 32.15%, dan variabel *self-compassion* sebesar 20.58%. Artinya, lebih dari setengah faktor penyebab kesepian dapat dikaitkan dengan sejauh mana remaja memiliki hubungan sosial yang bermakna dan kemampuan untuk menerima diri sendiri secara positif. Sisanya, yakni 47,3%, berasal dari kontribusi variabel lain yang berada di luar cakupan penelitian ini.

Lebih lanjut, besarnya kontribusi interaksi sosial dibandingkan *self-compassion* menunjukkan bahwa hubungan sosial memegang peranan lebih dominan dalam mempengaruhi kesepian. Hal ini karena interaksi sosial bersifat eksternal dan mampu memberikan dukungan nyata, perasaan diterima, serta rasa memiliki dalam lingkungan sosial. Kebutuhan akan keterhubungan sosial merupakan kebutuhan esensial manusia, terutama pada masa remaja, ketika hubungan interpersonal sangat penting bagi pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis (Rahmi dalam Nuraini, dkk., 2018). Sebaliknya, *self-compassion* bersifat internal dan berfungsi sebagai mekanisme untuk mengelola emosi negatif. Meskipun bermanfaat, *self-compassion* tidak secara langsung menggantikan kebutuhan akan relasi sosial yang nyata. Hal ini menjadi relevan dalam konteks remaja panti asuhan yang memiliki keterbatasan dalam menjalin hubungan sosial yang mendalam (Kumalasari dkk. dalam Theresianie, 2021).

Melihat hasil kategorisasi pada variabel interaksi sosial, diketahui bahwa sebanyak 60 responden (58,3%) berada dalam kategori rendah, sedangkan 43 responden (41,7%) termasuk dalam kategori sedang, dan tidak ada satu pun yang tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja yang menetap di panti asuhan memiliki tingkat interaksi sosial yang rendah. Hasil ini sejalan dengan pendapat Dama (dalam Sagita, dkk., 2022) yang menyatakan bahwa kecenderungan remaja untuk menjalin interaksi sosial mengalami penurunan. Penurunan tersebut tercermin dari perilaku yang lebih fokus pada kepentingan diri sendiri, minimnya etika sosial, rendahnya kepedulian terhadap sesama, serta keterbatasan dalam kemampuan berkomunikasi secara langsung dengan teman sebaya.

Sementara itu, dari hasil kategorisasi terhadap variabel *self-compassion*, ditemukan bahwa 33 remaja (32%) berada pada kategori rendah, dan sebanyak 70 remaja (68%) tergolong dalam kategori sedang, tanpa remaja di kategori tinggi. Artinya, mayoritas remaja di panti asuhan memiliki *self-compassion* dalam tingkatan sedang. Neff (dalam Primashandy & Surjaningrum, 2021) menyebutkan bahwa individu dengan taraf *self-compassion* yang sedang cenderung mampu menunjukkan sikap welas asih terhadap diri sendiri, namun belum sepenuhnya mampu mengekspresikan empati atau kasih sayang yang sama terhadap orang lain.

Adapun untuk variabel kesepian, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 48 remaja (46,6%) berada dalam kategori rendah, 52 remaja (50,5%) dalam kategori sedang, dan hanya 3 remaja (2,9%) yang termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian besar remaja yang menjadi partisipan dalam penelitian ini mengalami perasaan kesepian dalam kategori sedang. Menurut Horowitz (dalam

Primashandy & Surjaningrum, 2021), individu yang berada dalam kategori kesepian sedang cenderung merasakan perasaan kesepian ketika berjauhan dengan orang-orang yang dianggap dapat dipercaya.

Tinggal di lingkungan panti asuhan membuat remaja lebih rentan mengalami kesepian akibat berbagai pemicu, seperti rendahnya tingkat kepercayaan terhadap orang lain, perasaan malu serta minder yang membuat mereka menarik diri dari hubungan sosial, rasa kehilangan akibat absennya sosok orang tua, hingga tidak adanya teman dekat untuk mencurahkan isi hati. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja di panti memiliki kecenderungan lebih besar dalam merasakan kesepian. Umumnya, mereka berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi, telah kehilangan satu atau kedua orang tua, atau menghadapi keadaan yang mengharuskan mereka berpisah dari keluarga inti. Perasaan hampa yang mereka alami pun berpotensi berkembang menjadi bentuk kesepian yang lebih mendalam (Sagita, dkk., 2022).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Partisipan hanya terdiri dari 103 remaja berusia 13–19 tahun yang tinggal di panti asuhan di Kabupaten Karawang, jumlah yang terbatas ini disebabkan oleh keterbatasan peneliti dalam menjangkau subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian. Selain itu, pendekatan kuantitatif yang digunakan tidak memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap dinamika psikologis remaja yang mengalami kesepian. Instrumen interaksi sosial yang dikembangkan peneliti, meskipun memiliki reliabilitas yang memadai, tetapi masih perlu pengembangan lebih lanjut. Penelitian ini juga belum mempertimbangkan sejumlah variabel lain yang berpotensi memengaruhi tingkat kesepian, seperti harga diri, dan dukungan teman sebaya yang dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kualitas hubungan sosial serta kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri (*self-compassion*) memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kesepian pada remaja panti asuhan di Karawang. Remaja yang mampu menjalin interaksi sosial yang baik dan memiliki sikap welas asih terhadap diri sendiri cenderung lebih mampu mengatasi perasaan kesepian. Sebaliknya, keterbatasan dalam kedua aspek tersebut dapat memperburuk perasaan terasing yang mereka alami. Dengan demikian, interaksi sosial dan *self-compassion* merupakan dua faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan partisipan remaja yang lebih luas dan beragam, serta menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran guna menggali lebih dalam dinamika psikologis yang dialami remaja di panti asuhan. Pengembangan instrumen juga perlu disempurnakan serta mempertimbangkan variabel lain seperti harga diri, dan dukungan teman sebaya agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak panti asuhan, lembaga terkait, maupun masyarakat dalam memberikan perhatian tidak hanya pada

pemenuhan kebutuhan fisik remaja di panti asuhan, tetapi juga dukungan emosional dan sosial melalui keterlibatan aktif serta program yang mendorong interaksi positif dan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: Pengembangan teori Erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11-20.
- Awaliyah, A. R. N. (2024). Pengaruh tipe kepribadian extraversion dan self-compassion terhadap kesepian pada Mahasiswa Rantau. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(11), 12446-12451.
- Aziz, M., & Nurainiah, N. (2018). Pengaruh penggunaan handphone terhadap interaksi sosial remaja di desa Dayah Meunara kecamatan Kutamakmur kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Al Ijtima'iyyah*, 4(2), 19-39.
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan self-esteem dengan tingkat kecenderungan kesepian pada lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 40–58.
- Budiarti, A., Indrawati, P., & Sabarhun, W. (2020). Hubungan interaksi sosial terhadap tingkat kesepian dan kualitas hidup pada lansia di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan UNUSA*, 13(2), 124-133.
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 2(1), 6-13.
- Dianelia, K., & Sembiring, R. (2017). Hubungan antara kesepian dan kecenderungan narsistik pada pengguna jejaring sosial media instagram. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 147–154.
- Diorarta, R. (2020). Tugas perkembangan remaja dengan dukungan keluarga: Studi kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111-120.
- Firdausi, S., & Deslinda, G. (2023). Hubungan self-compassion dengan loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta).
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97-104.
- Freska, W., Putri, D. E., & Oktaviani, S. L. (2025). Hubungan dukungan sosial terhadap kejadian kesepian pada remaja di panti asuhan kota padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 16(1), 355-367.
- Hadianti, T., & Eryani, R. D. (2020). Hubungan self-compassion dengan loneliness pada remaja di panti asuhan Al-Fien Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 508-511.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, DOI: 3 (1), 154 164.

- Hilda, D., & Tobing, D. L. (2021). Hubungan kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja di panti sosial asuhan anak putra utama 3 Jakarta. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 8(2), 224-233.
- Hogi, E., & Putra, A. I. D. (2019). Kepribadian ekstraversi dan kesepian pada remaja panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 28-40.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self-compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 587-602.
- Nelia, A., Dinda, M. (2019). Kesepian dan self-compassion mahasiswa perantau. *Jurnal Psibernetika*. Retrieved From DOI: <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Nuraini, N., Kusuma, F. H. D., & Rahayu, W. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia di kelurahan Tlogomas kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Pramasella, F. (2019). Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 457-465.
- Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa di kala pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1237-1245.
- Sabatini, F. (2024). Hubungan antara kesepian dengan narsisme pada mahasiswa pengguna media sosial di sekolah vokasi Universitas Dipenogoro (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Sagita, S., Rifayanti, R., Rasyid, M., & Studi Psikologi, P. (2022). Interaksi sosial dengan kesepian pada remaja panti asuhan. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(2), 252-259.
- Sari, G. L., & Hidayati, F. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan kesepian pada remaja (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 163-168. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14910>
- Silitonga, T. F. C., Simatupang, W. P. S., Ginting, L. C., Zaidan, M. A., & Vieri, H. C. (2023). Peran panti asuhan Yayasan Rumah Bakti Kasih Anak Indonesia dalam membentuk karakter anak panti. *Sosmaniora: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 1-6.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Theresianie, S. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan kesepian pada remaja yang tinggal di panti asuhan Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 568, 1-11.
- Umami, I. (2019). Psikologi remaja. Yogyakarta: *Idea Press*.

Wahyuliarmy, A. I., & Sari, C. A. K. (2021). Intensitas penggunaan gadget dengan interaksi sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 100-114.