

Pengaruh *Social Support* dan *Self-Compassion* Terhadap *Loneliness* pada Individu Dewasa Awal dengan Keluarga Bercerai

Mega Fazriaturohmah, Puspa Rahayu Utami Rahman, Dinda Aisha
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia
ps21.megafazriaturohmah@mhs.ubpkarawang.ac.id,
puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id, dinda.aisha@ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Loneliness is a subjective condition that arises when there is a mismatch between the social relationships an individual expects and those they actually experience. This study aims to investigate the influence of social support and self-compassion on loneliness among young adults from divorced families. The method used is a quantitative approach employing a causal design. The sample selection in this study employed a snowball sampling technique, involving 385 participants in Karawang Regency. The instruments used were the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Self-Compassion Scale (SCS), and UCLA Loneliness Scale (Version 3). Data analysis was conducted using multiple linear regression analysis. The significance value of the partial test for social support was 0.003 and for self-compassion < 0.00, indicating that social support and self-compassion have a significant partial and simultaneous effect on loneliness. On the other hand, the simultaneous test results showed a significance value of less than 0.00. Meanwhile, the coefficient of determination (R^2) values indicate that social support contributes 4.00% and self-compassion contributes 6.30% to the loneliness variable. In other words, the two independent variables simultaneously contribute 10.3% to loneliness, while the remaining 89.7% is influenced by other variables outside the scope of this study.

Keywords: *Social support, Self-compassion, Loneliness, Emerging Adulthood, Parental Divorce*

ABSTRAK

Loneliness merupakan kondisi subjektif yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang sebenarnya dirasakan oleh individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *social support* dan *self-compassion* terhadap *loneliness* pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan desain kausalitas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menerapkan teknik *snowball sampel* sebanyak 385 partisipan di Kabupaten Karawang. Instrumen yang digunakan yaitu skala *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *Self-compassion Scale* (SCS), dan *UCLA Loneliness Scale* (Version 3). Hasil analisis data menggunakan uji regresi linear berganda. Nilai signifikansi uji parsial untuk *social support* sebesar 0,003 dan *self-compassion* < 0,00, menunjukkan bahwa *social support* dan *self-compassion* secara parsial maupun simultan berpengaruh signifikan terhadap *loneliness*. Di sisi lain, hasil uji simultan menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,00. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa *social support* menyumbang sebesar 4,00% dan *self-compassion* sebesar 6,30% terhadap variabel *loneliness*. Dengan kata lain, kedua variabel independen secara simultan menyumbang 10,3% terhadap *loneliness*, sedangkan 89,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar ruang lingkup penelitian ini.

Kata kunci: *Social support, Self-compassion, Loneliness, Dewasa Awal, Keluarga Bercerai*

PENDAHULUAN

Perceraian merupakan kondisi berakhirnya ikatan pernikahan antara suami dan istri yang disahkan secara hukum ataupun secara keagamaan seperti talak yang umumnya disebabkan oleh hilangnya ketertarikan, kepercayaan, dan kesesuaian di antara pasangan, sehingga menimbulkan ketidakharmonisan dalam kehidupan rumah tangga (Untari dkk., 2018). Afiza dkk. (2018) mengungkapkan bahwa perceraian dapat menimbulkan dampak psikologis berupa perasaan kehilangan pada anak, yang kemudian memicu munculnya frustrasi, kemarahan, dan perilaku yang menyimpang dari norma sosial, seperti sikap memberontak. Selain itu, perceraian juga dapat menyebabkan anak kehilangan identitas sosialnya, sehingga memunculkan perasaan berbeda atau terasing dengan anak-anak yang tumbuh dalam keluarga utuh.

Dalam laporan Badan Pusat Statistik (2024) kasus perceraian di Indonesia dalam 3 tahun terakhir mencapai total 400.000 perceraian secara berturut-turut, pada tahun 2021 sebanyak 447.743 perceraian, pada tahun 2022 sebanyak 448.126 perceraian, dan pada tahun 2023 sebanyak 408.347 perceraian. Jumlah tersebut naik dibandingkan dengan tahun sebelumnya atau tahun 2020 yang hanya mencapai 291.677 perceraian. Pada tahun 2024, Provinsi Jawa Barat menjadi peringkat pertama terjadinya perceraian di Indonesia, oleh karena itu tercatat 88.842 kasus perceraian. Kabupaten Karawang menjadi salah satu daerah dengan tingkat perceraian yang tinggi yaitu dengan 3.570 kasus perceraian hal ini divalidasi oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2024. Maka dari itu menurut Luailik & Sa'diyah (2023) perceraian orang tua merupakan pengalaman hidup yang memilukan dan dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis anak, terutama saat memasuki fase dewasa awal. Fase perkembangan dewasa awal sebagaimana dikemukakan oleh (Arnett, 2000) memaparkan bahwa masa ini merupakan fase transisi yang krusial, ditandai dengan upaya individu dalam membentuk identitas diri, mencapai kemandirian secara emosional, serta menjalin hubungan sosial yang lebih dewasa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sudjana dan Bintari (2024) perceraian orang tua memiliki hubungan yang lebih tinggi dalam masalah psikologis pada individu dewasa awal, seperti depresi, kesepian dan stres kronis.

Loneliness atau kesepian merupakan kondisi subjektif yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan sebenarnya yang dirasakan oleh individu (Russell 1996). Perasaan ini tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah relasi sosial yang dimiliki, tetapi juga oleh kualitas hubungan tersebut serta persepsi individu terhadap interaksi sosialnya. Russell mengidentifikasi tiga aspek utama yang memengaruhi munculnya kesepian, yakni *personality, social desirability, serta depression*. *Personality* yaitu beberapa bentuk kepribadian dan suasana hati yang menentukan karakteristik perilaku serta cara berfikir seseorang, seperti individu dengan kepribadian introvert mempunyai

karakteristik untuk lebih jarang bersosialisasi ataupun berhubungan dengan banyak orang sehingga lebih cenderung untuk merasakan *loneliness*. Adapun *social desirability* yaitu adanya keinginan untuk mendapatkan kehidupan sosial yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Sementara itu, *depression* yaitu sebuah kondisi kesepian yang dikarenakan perasaan yang tidak menyenangkan seperti terlihat lesu, bersedih, kurang bersemangat, merasakan perasaan yang tak berharga dan terpusat pada situasi ketidakberhasilan yang dialami.

Menurut (Myers 1999) Individu yang mengalami *loneliness* akan terlihat seperti terjebak di dalam situasi ketidakberhasilan dalam menjalin hubungan sosial. Anderson (1994) mengatakan bahwa *loneliness* dapat menimbulkan berbagai emosi, diantaranya ketidaknyamanan, ketidakpuasaan, cenderung menyalahkan diri sendiri, dan merasa malu. Faktor-faktor terjadinya *loneliness* menurut Holt-Lunstad, & Uchino (2018) mengatakan faktor *loneliness* yaitu: (1) kurangnya dukungan sosial berasal dari keluarga, (2) teman, dan (3) komunitas. Menurut Ersen & Vasan dalam penelitian Agustine & Dariyo (2024) penyebab *loneliness* karena (1) kurangnya interaksi sosial yang baik, (2) kurangnya teman, (3) kurangnya partisipasi dalam kegiatan sosial, atau (4) bahkan isolasi sosial.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti melakukan pra-penelitian yang berkaitan dengan *loneliness* pada 30 partisipan dewasa awal di Kabupaten Karawang yang berasal dari keluarga bercerai. Hasil pra-penelitian menunjukkan keterkaitan dengan aspek-aspek *loneliness* yang diuraikan oleh Russel (1996) seperti didapatkan sebanyak 63% responden menampilkan karakteristik *loneliness* yang terurai dalam *social desirability* yakni keinginan individu untuk memperoleh kehidupan sosial yang sesuai dengan harapannya. Sementara itu, 50% responden masuk dalam kategori *depression*, yang menggambarkan kondisi kesepian disertai perasaan tidak menyenangkan seperti lesu, sedih, kurang bersemangat, merasa tidak berharga, dan terfokus pada pengalaman kegagalan. Ketika dilihat secara spesifik pada aspek *depression* terdapat 63% yang mengindikasikan bahwa faktor emosional negatif memiliki peran yang cukup dominan dalam membentuk pengalaman kesepian responden.

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dan observasi kepada 5 orang partisipan yang berbeda, partisipan mengungkapkan adanya rasa kehilangan terhadap keutuhan keluarga dan rasa aman sejak terjadinya perceraian, yang berdampak pada kesulitan membentuk kedekatan emosional dengan orang lain, terlihat dari hubungan yang kurang akrab dengan anggota keluarga serta perasaan sulit diterima di lingkungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian tidak semata-mata dipicu oleh kondisi keluarga, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik pribadi, seperti rasa kehilangan mendalam dan keterbatasan dalam membangun relasi sosial. Luailik dan Sa'diyah (2023) menegaskan bahwa perceraian orang tua dapat mengganggu kestabilan individu dan memunculkan tantangan psikologis pada dewasa awal. Sejalan dengan itu, Julia (2018) menyatakan bahwa individu yang

merasa terisolasi dari lingkungan sosial memerlukan dukungan sosial untuk membantu mengurangi rasa kesepian.

Zimet et al. (1998) mendefinisikan bahwa *social support* sebagai bantuan yang diterima individu dari orang-orang terdekat di sekitarnya, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi, maupun bantuan praktis yang diperoleh melalui hubungan dengan keluarga, teman, dan orang-orang bermakna lainnya. Terdapat tiga aspek utama dalam *social support* menurut Zimet et al. (1998) yaitu *family support* (*dukungan keluarga*) dukungan ini mencakup bantuan emosional atau dalam pengambilan keputusan dari anggota keluarga, berikutnya adalah *friend support* (*dukungan teman*) yang melibatkan bantuan sehari-hari atau dukungan emosional dari teman, serta *significant other support* (*dukungan orang istimewa*) bentuk dukungan yang datang dari individu yang dianggap penting dan bermakna, seperti sahabat dekat, pasangan, atau wali, yang mampu memberikan rasa nyaman dan penghargaan diri. Dukungan semacam ini membantu individu merasa lebih diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian dari Pratiwi et al. (2019) yang menyebutkan bahwa lingkungan yang suportif dari keluarga, teman, maupun komunitas berkontribusi dalam menciptakan dan memberikan rasa dihargai dan diterima, yang pada akhirnya memperkuat penerimaan diri dan mengurangi kesepian. Sadoughi dan Hesampour (2017) mengemukakan bahwa adanya faktor eksternal seperti *social support* yang memiliki hubungan dalam membantu individu untuk mengatasi perasaan kesepian.

Selain adanya faktor dukungan sosial dalam menghadapi perasaan *loneliness*, menurut Anisha dkk. (2023) cara untuk menghindari dampak dari *loneliness* adalah dengan menerima permasalahan yang dihadapi, mengasihi diri sendiri, tidak menyalahkan diri sendiri, dan bersikap baik terhadap diri sendiri. Mengasihi diri sendiri ini merupakan konsep dari *self-compassion*. Oleh sebab itu, anak dapat dikatakan memiliki *self-compassion* tinggi jika mampu menerima kelebihan maupun kekurangan dalam dirinya, menerima kesalahan maupun kegagalan dan melihatnya sebagai hal yang normal untuk dialami oleh semua orang (Anisha dkk. 2023).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* berkaitan erat dengan bagaimana seseorang dapat merespons penderitaan dan menjadikannya sebagai proses pembelajaran dan pemahaman diri. Neff (2003) menggunakan tiga dimensi dengan *self-compassion* antara lain *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* juga disebut salah satu wujud dari belas kasih terhadap diri sendiri. Berbeda dengan konsep harga diri, bentuk belas kasih diri tidak menuntut individu untuk merasa lebih baik atau lebih unggul dibandingkan orang lain. *Common humanity* mengacu pada sejauh mana seseorang mampu menyadari bahwa pengalaman gagal dan melakukan kesalahan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia yang juga dialami oleh orang lain. *Mindfulness* secara umum yaitu merupakan wujud pengakuan terhadap jati diri dengan tidak memberikan penilaian

terhadap peristiwa yang sedang dialami. Sikap ini tercermin dari kemampuan individu dalam memandang situasi secara objektif dan menerima realitas apa adanya.

Dalam konteks ini, *self-compassion* menjadi sebuah landasan penting untuk membantu individu menghadapi kesepian dan tekanan emosional dengan cara yang lebih sehat (Pratiwi dkk., 2019). Austin dkk. (2023) juga menekankan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai faktor protektif, khususnya bagi individu yang mengalami kesepian akibat pengalaman keluarga yang bercerai. Dengan sikap penuh pengertian terhadap diri sendiri, individu dapat menerima pengalaman negatif tanpa menyalahkan diri sendiri, serta membangun ketahanan emosional.

Namun demikian, hingga saat ini penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *social support* dan *self-compassion* terhadap *loneliness* pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai masih terbatas. Sementara itu, memahami peran kedua faktor tersebut merupakan suatu yang penting dalam upaya mengurangi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh pengalaman perceraian orang tua. Dengan melihatnya fenomena *loneliness* pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social support* dan *self-compassion* terhadap *loneliness* pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah *social support* (X1), *self-compassion* (X2) dan *loneliness* (Y). Populasi dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun yang berada di wilayah Karawang dengan latar belakang keluarga bercerai. Penelitian ini menggunakan desain kausalitas. Menurut Sugiyono (2022) desain penelitian kausalitas ini bertujuan untuk mencari hubungan yang sifatnya kausal (sebabakibat). Desain penelitian merupakan kerangka kerja yang digunakan sebagai penentu arah atau pemetaan dalam penelitian, hal ini diperlukan dalam penelitian sebagai alur untuk dijadikan pedoman agar penelitian yang dilakukan berjalan sesuai ketentuan yang sudah ada, sehingga tujuan dan hasil dari penelitian sesuai dengan apa yang diharapkan (Sugiyono, 2022)

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menerapkan teknik *snowball sampel*. Menurut Sugiyono (2022), teknik *snowball sampling* adalah suatu teknik penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian sampel ini memilih teman-temannya untuk dijadikan sampel, begitu seterusnya, sehingga jumlah sampel tersebut menjadi banyak. Ibarat bola salju yang menggelinding makin lama makin membesar. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Cochran (dalam Arikunto, 2011) karena jumlah populasinya tidak diketahui secara pasti. Maka diperoleh hasil jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 385 responden.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan tahapan persiapan alat ukur penelitian meliputi menerjemahkan skala, *expert judgment* kepada panel ahli,

dan uji coba (*try out*). Setelah melakukan *try out*, selanjutnya dilakukan analisis aitem guna untuk melihat daya diskriminasi aitem dengan menggunakan teknik *corrected item-total correlation*, lalu perhitungan reliabilitas skala guna untuk mengetahui tingkat keakuratan dan konsistensi hasil dengan teknik *alpha cronbach's*. Dalam pengumpulan data, digunakan instrumen skala psikologis dengan tipe skala Likert.

Terdapat 3 skala yang akan digunakan dalam penelitian ini. Pertama, *The Multidimensional Scale of Perceived Social support* (MSPSS) yaitu skala untuk mengukur perilaku *social support*, berdasarkan aspek menurut Zimet et al. (1998) *social support* terdapat tiga aspek yaitu *family support*, *friend support* dan *significant other support* 12 aitem *favorable*. Contoh aitem yang digunakan untuk mengukur *social support* yaitu “ada seseorang yang spesial yang saya bisa ajak berbagi suka dan duka” dan “keluarga saya benar-benar berupaya membantu saya”. Skala tersebut dinyatakan dalam format likert dari 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (cukup tidak setuju), 4 (netral), 5 (cukup setuju), 6 (setuju) hingga 7 (sangat setuju). Peneliti melakukan uji coba pada skala MPSPSS dengan hasil reabilitas yang baik ($\alpha = 0,901$) serta validitas yang kuat dengan nilai r berkisar 0,432-0,758.

Kedua, *Self-compassion Scale* (SCS) yaitu skala untuk mengukur perilaku *self-compassion* yang dirancang oleh Neff (2003). Skala *self-compassion* dibagi menjadi tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Kemudian skala ini di adaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Sartika dkk., (2022) yang memuat dari 30 aitem dengan 17 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Contoh aitem *favorable* yaitu “saya mencoba untuk bersikap baik pada diri saya ketika sedang mengalami kesulitan” dan aitem *unfavorable* yaitu “saya cenderung mengabaikan diri saya ketika mengalami kesulitan”. Skala tersebut dinyatakan dalam format Likert dari 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering) hingga 5 (selalu). Peneliti melakukan uji coba pada skala SCS dengan hasil reabilitas yang baik ($\alpha = 0,935$) serta validitas yang kuat dengan nilai r berkisar 0,315-0,767.

Ketiga, *UCLA Loneliness Scale* (Version 3) yaitu skala untuk mengukur *loneliness* yang dirancang oleh Russel (1996). Skala *loneliness* terbagi menjadi tiga aspek yaitu *personality*, *social desirability*, *depression* yang terdiri dari 20 aitem dengan aitem *favorable* sebanyak 11 aitem dan aitem *unfavorable* sebanyak 9 aitem. Contoh aitem *favorable* yaitu “seberapa sering anda merasa sendiri?” dan aitem *unfavorable* yaitu “seberapa sering anda merasa ramah dan bersahabat” Skala tersebut dinyatakan dalam format Likert dari 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (sesekali) hingga 4 (selalu). Peneliti melakukan uji coba pada skala *UCLA Loneliness Scale* dengan hasil reabilitas yang baik ($\alpha = 0,914$) serta validitas yang kuat dengan nilai r berkisar 0,342-0,739.

Data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis melalui teknik regresi linier berganda untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kontribusi variabel *social support* dan *self-compassion* sebagai variabel independen terhadap *loneliness* sebagai variabel

dependen. Untuk mengidentifikasi pengaruh dari setiap variabel independen secara terpisah terhadap variabel dependen, digunakan uji parsial (uji t). Sementara itu, untuk menilai pengaruh dari kedua variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen, digunakan uji simultan (uji F). Selain itu, peneliti juga melakukan analisis koefisien determinasi guna mengetahui seberapa besar sumbangan *social support* dan *self-compassion* terhadap *loneliness*. Seluruh proses analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, peneliti terlebih dulu menjalankan pengujian asumsi terhadap data yang telah dikumpulkan. Pada penelitian ini, pengujian asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Isnaini dkk. (2025) menyatakan bahwa data berpotensi dikatakan normal apabila nilai sig. *Kolmogorov-Smirnov* $p > 0.05$ dan data berpotensi dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai sig. *linearity* $p < 0,05$. Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas dan uji lienaritas :

Tabel 1 Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		385
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	489,516,397
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.024
	<i>Positive</i>	.024
	<i>Negative</i>	-.022
<i>Test Statistic</i>		.024
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 ^c

Sumber : Output SPSS

Berdasarkan hasil analisis residual, didapatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 ($p > 0,05$) pada uji normalitas *one-sample Kolmogorov-Smirnov*. Hal ini menunjukkan bahwa residual regresi terdistribusi normal dan layak untuk dilakukan pengujian statistic.

Tabel 2. Uji Kategorisasi

Variable	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total Presentase
<i>Social support</i>	Rendah	24	6,2%	100%
	Sedang	284	73,8%	
	Tinggi	77	20,0%	
<i>Self-compassion</i>	Rendah	17	4,4%	100%
	Sedang	368	95,6%	
<i>Loneliness</i>	Rendah	143	37,1%	100%
	Sedang	242	62,9%	

Berdasarkan hasil kategorisasi, hasil pada *social support* 73,8% berada di kategori sedang. Untuk *self-compassion*, 95,6% pada kategori sedang. Sementara itu, *loneliness* didominasi oleh kategori sedang sebanyak 62,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat sedang pada ketiga variabel yang diteliti.

Tabel 3 Uji Linearitas

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Loneliness * Social support	Between Groups	(Combined)	1,493,613	49	30,482	1,165	.219
		Linearity	520,316	1	520,316	19,895	.000
		Deviation from Linearity	973,297	48	20,277	.775	.858
	Within Groups		8,761,442	335	26,154		
Loneliness * Self-Compassion	Between Groups	(Combined)	1,425,843	37	38,536	1,515	.032
		Linearity	837,622	1	837,622	32,920	.000
		Deviation from Linearity	588,221	36	16,339	.642	.947
	Within Groups		8,829,212	347	25,444		
Total			10,255,055	384			

Sumber : Output SPSS

Hasil uji linearitas pada table 2 menunjukkan *social support* dengan *loneliness* dan *self-compassion* dengan *loneliness* memiliki hubungan yang linear karena nilai signifikansi linearity sebesar $0.00 < 0.05$.

Tabel 4 Uji Parsial (uji T)

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25,178	2,713		9,279	.000
	Social support	.078	.026	.152	2,993	.003

<i>Self-Compassion</i>	.146	.031	.239	4,704	.000
------------------------	------	------	------	-------	------

a. Dependent Variable:
Loneliness

Sumber : Output SPSS

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t) pada tabel 3, nilai signifikansi untuk variabel *social support* (X_1) adalah $0,003 < 0,05$, sehingga H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak. Artinya, terdapat pengaruh *social support* terhadap *loneliness* pada partisipan dalam penelitian ini. Selanjutnya, nilai signifikansi untuk variabel *self-compassion* (X_2) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak. Dengan demikian, terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada partisipan dalam penelitian ini.

Tabel 5 Uji simultan (uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,053,405	2	526,702	21,866	.000 ^b
	Residual	9,201,650	382	24,088		
	Total	10,255,055	384			

a. Dependent Variable: *Loneliness*
b. Predictors: (Constant), *Self-compassion*, *Social support*

Sumber : Output SPSS

Berdasarkan hasil analisis secara simultan (uji f) pada Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *social support* dan *self-compassion* secara simultan terhadap *loneliness* pada partisipan dalam penelitian ini.

Tabel 6 Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.321 ^a	.103	.098	490,796

Predictors: (Constant), *Self Compassion*, *Social support*_a
Dependent Variable:
*Loneliness*_b

Sumber : Output SPSS

Berdasarkan hasil Analisa dari uji koefisien determinasi pada Tabel 5, bahwa *social support* dan *self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 10,3% terhadap variabel *loneliness* pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai di Karawang.

Tabel 7 Uji Koefisien Determinasi Partial

<i>Model Summary</i>	
Model	R ²
<i>Social support</i> dan <i>Self-compassion</i> terhadap <i>Loneliness</i>	10.30%
<i>Social support</i> terhadap <i>Loneliness</i>	4.00%
<i>Self-compassion</i> terhadap <i>Loneliness</i>	6.30%

Sumber: *Output SPSS*

Adapun secara parsial, *social support* memiliki kontribusi sebesar 4,00%, sedangkan *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 6,30%. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki peran yang signifikan dalam menjelaskan variabel *loneliness* pada dewasa awal dengan latar belakang keluarga bercerai, meskipun masih terdapat 89,70% variabilitas lain yang dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *social support* dan *self-compassion* pada *loneliness* pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai. Untuk memperoleh sampel penelitian menggunakan metode *non-probability sampling* dan teknik Cochran, sehingga sampel yang terkumpul sebanyak 385 responden. Uji hipotesis berganda dilakukan untuk menganalisis data. Penelitian ini melibatkan satu variabel dependen dan dua variabel independen. Oleh karena itu, dilakukan uji parsial (uji t) untuk mengidentifikasi pengaruh dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara individual, sedangkan uji simultan (uji F) digunakan untuk mengevaluasi pengaruh gabungan dari kedua variabel independen terhadap variabel dependen.

Hasil analisis uji hipotesis variabel *social support* (X_1) terhadap *loneliness* (Y) pada tabel 3, menunjukkan nilai sig $0,003 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak, artinya ada pengaruh *social support* terhadap *loneliness* yang signifikan pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai di Karawang. Temuan

ini didukung oleh teori *perceived social support* dari Zimet et al. (1988), menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan sosial dari tiga aspek utama seperti, *family support*, *friend support* dan *significant others* dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dan mempererat ikatan sosial yang dimiliki. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan semakin tinggi *social support* yang diterima individu, maka semakin tinggi juga tingkat *loneliness* yang dirasakan. Hal ini dapat terjadi karena adanya perasaan *loneliness* yang muncul dalam berbagai bentuk seperti yang dijelaskan dalam penelitian Agustine & Dariyo (2024) meskipun dikelilingi oleh banyak orang, individu tetap merasakan kesepian yang mendalam. Kondisi ini semakin diperburuk oleh ketiadaan ruang aman untuk berbagi cerita, terutama dengan orang tua yang telah bercerai. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup dan merasa tidak memiliki sosok yang dapat dijadikan tempat bersandar. Setiap individu memang memiliki cara yang berbeda dalam menggambarkan pengalaman kesepiannya, namun secara umum mereka mengalami hambatan dalam mengekspresikan perasaan dan menemukan dukungan emosional yang memadai, meskipun mereka dikelilingi oleh banyak orang di sekitarnya. (Agustine & Dariyo 2024).

Hasil analisis uji hipotesis variabel *self-compassion* (X_2) terhadap *loneliness* (Y) pada tabel 3, menunjukkan nilai sig $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak, artinya ada pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* yang signifikan pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai di Karawang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi juga tingkat *loneliness* yang dirasakan. *Self-compassion* menurut Neff (2003) memungkinkan individu untuk memperlakukan dirinya secara lebih baik, menerima pengalaman negatif sebagai bagian dari kehidupan manusia secara umum, serta bersikap *mindfulness* terhadap perasaannya tanpa menghakimi. Meskipun demikian, menurut penelitian dari Agustine & Dariyo (2024) menyatakan bahwa beberapa individu yang merasa mampu untuk mengandalkan diri sendiri, membuat individu cenderung menarik diri karena individu merasa khawatir bahwa perasaan mereka akan dianggap berlebihan atau menjadi bahan pembicaraan yang tidak diinginkan. Sehingga keadaan tersebut memungkinkan ketidakmampuan individu untuk berbagi perasaan dan memperburuk perasaan kesepian yang mereka alami, karena mereka merasa terisolasi dalam menghadapi perasaan emosional yang sulit.

Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun kemampuan individu dalam menunjukkan sikap *self-compassion* terhadap diri sendiri berperan sebagai sistem pertahanan emosional dalam mengatasi perasaan kesepian, individu tetap merasa bahwa dirinya terisolasi dalam kehidupan sosial. Lingkungan yang terlalu membatasi atau kurang sesuai dapat membuat individu tetap merasakan kesepian. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan positif *self-compassion* dan *loneliness* pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai. Sehingga penelitian ini diperkuat dengan teori *loneliness* oleh Russell (1996) yang

menyatakan bahwa kesepian bukan hanya dipengaruhi oleh persepsi dan penerimaan diri, tetapi juga oleh kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang dimiliki. Pada individu dengan latar belakang keluarga bercerai, keterampilan dalam menerima diri mungkin terasa sudah baik, tetapi hambatan eksternal seperti kehilangan keutuhan keluarga, keterbatasan dalam membentuk kelekatan emosional tetap memicu adanya *loneliness*. Dengan kata lain, *self-compassion* dapat membantu individu mengelola rasa sakit secara internal, tetapi tidak sepenuhnya menghilangkan perasaan *loneliness* jika faktor eksternal seperti minimnya interaksi sosial yang bermakna dan hubungan emosional yang mendalam tidak terpenuhi.

Pada hasil analisis uji hipotesis variabel *social support* (X_1) dan *self-compassion* (X_2) terhadap *loneliness* (Y) pada tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak, yang berarti bahwa *social support* dan *self-compassion* secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap *loneliness* pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai di Karawang. Russell (1996), menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan kondisi subjektif yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan sebenarnya yang dirasakan oleh individu. Perasaan ini tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah relasi sosial yang dimiliki, tetapi juga oleh kualitas hubungan tersebut serta persepsi individu terhadap interaksinya. Sejalan dengan Austin dkk. (2023) yang mengungkapkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai faktor protektif bagi individu yang mengalami kesepian akibat perceraian orang tua. Walaupun perasaan *loneliness* tidak dapat dihilangkan sepenuhnya, sikap *self-compassion* memungkinkan individu untuk menghadapi pengalaman negatif tanpa menghakimi maupun menyalahkan diri sendiri, serta membantu membangun ketahanan emosional. Di sisi lain, meskipun *self-compassion* memberikan perlindungan, banyak individu tetap menghadapi tantangan dalam mengungkapkan perasaan dan memperoleh dukungan emosional yang memadai, bahkan ketika mereka berada di lingkungan sosial yang ramai (Agustine & Dariyo, 2024).

Hasil uji koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa *social support* dan *self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 10,3% terhadap *loneliness*. Adapun secara parsial, *social support* memiliki kontribusi sebesar 4,00%, sedangkan *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 6,30%. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki peran yang signifikan dalam menjelaskan variabel *loneliness* pada dewasa awal dengan latar belakang keluarga bercerai, meskipun masih terdapat 89,70% variabilitas lain yang dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar penelitian ini. Menurut Nurdiani & Mulyono (2019) faktor-faktor tersebut dapat mencakup pola kelekatan (*attachment style*), kepercayaan diri, trauma masa kecil, keterampilan sosial, serta kondisi psikologis lainnya yang belum tercakup dalam penelitian ini.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa untuk *social support* terdapat 6,2% pada kategori rendah, 73,8% kategori sedang dan 20,0% kategori tinggi. Untuk hasil *self-compassion* terdapat 4,4% kategori rendah dan 95,6% kategori sedang. Lalu pada

loneliness terdapat 37,1% kategori rendah dan 62,9% kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun responden memperoleh *social support* dan memiliki kemampuan cukup dalam *self-compassion*, keduanya belum mencapai tingkat yang optimal sehingga masih terdapat tingkat *loneliness* yang relatif tinggi. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Zimet et al. (1988), bahwa kualitas dan kecukupan *social support* memengaruhi kesejahteraan emosional, namun tidak secara langsung menghilangkan *loneliness*, terutama pada individu dewasa awal dengan keluarga bercerai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini menunjukkan bahwa *social support* dan *self-compassion* berpengaruh terhadap tingkat *loneliness* pada individu dewasa awal yang berasal dari keluarga bercerai, dengan kontribusi pengaruh sebesar 10,3%. Kemampuan individu dalam menerima *social support* dari lingkungan sekitar serta menunjukkan *self-compassion* terhadap diri sendiri memiliki peran penting dalam menurunkan perasaan *loneliness*. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *loneliness*, seperti pola asuh, kelekatan, dukungan emosional, *self-esteem*, kepribadian, kelekatan sosial, ketahanan emosional, serta pengalaman traumatis masa kecil.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, S. N., & Dariyo, A. (2024). Studi tentang lonliness pada perempuan dewasa awal dengan orang tua tunggal bercerai. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4), 413-421 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.4060>
- Anisha, N., Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2023) Loneliness pada anak broken home: Bagaimana peranan self-compassion dan psychological well-being?. *SUKMA Jurnal Penelitian Psikologi*. DOI:10.30996/sukma.v4i1.9176
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Austin, J., Drossaert, C. H. C., & Bohlmeijer, E. T. (2023). Self-compassion as a resource of resilience. In *Handbook of Self-compassion (pp. 165-182)*. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_10
- Cahyani, Z. R., & Afifah, S. (2023). Dukungan sosial dan pet attachment sebagai prediktor kesepian pada dewasa awal berstatus lajang. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 6(2), 97-107. <https://doi.org/10.31293/mv.v6i2.6822>
- 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. <https://doi.org/10.32507/attadib.v4i2.829>

- Fadilahasanah, Salsa; Dimala, Cempaka Putrie; Maulidia, Ananda Saadatul. Fenomena Burnout Ibu Rumah Tangga: Studi Berbasis Stres Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, 2024, 5.3: 639-647. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.453>
- Holt-Lunstad, J., & Uchino, B. N. (2018). Social support and loneliness as potential predictors of depression, anxiety, and resilience in adults with type 2 diabetes. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(4), 511-522.
- Isnaini, M., Afgani, M. W., Haqqi, A., & Azhari, I. (2025). Teknik Analisis data uji normalitas. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1377-1384. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.7007>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Kirana, A. M., & Suprapti, V. (2021). Psychological well being dewasa awal yang mengalami riwayat perceraian orang tua di masa remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003-1014. <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Kusniawati, K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Peran self-compassion dalam menghadapi loneliness pada mahasiswa perantau. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 739-745. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.466>
- Luailik, M., & Sa'diyah, E. H. (2023). The Impact of Parental Divorce on Children's Psychology. *HISTORICAL: Journal of History and Social Sciences*, 2(4), 162-169. <https://doi.org/10.58355/historical.v2i4.89>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Nurdiani, A. F., & Mulyono, R. (2019). Pengaruh dukungan sosial dan attachment style terhadap perasaan kesepian pada remaja yang tinggal di panti asuhan khazanah kebajikan. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 2(2).
- Pratiwi, D., Dahlan, T., & Damaianti, L. (2019). Pengaruh Self-compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight* <https://doi.org/10.17509/insight.v1i1.8446>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

- Sadoughi, M., & Hesampour, F. (2017). The Relationship between Perceived Social support and Loneliness among University Students. *Multilingual Academic Journal of Education and Social Sciences*. <https://doi.org/10.6007/MAJESS/V5-I1/3014>
- Sartika, M., Afiati, N. S., Arifin, K. N., Putri, A. V. M. F., & Putri, P. A. A. (2022). Self-compassion pada dewasa muda: Validasi faktorial Skala Self-compassion (SSC).
- Siva, N. (2020). Loneliness in children and young people in the UK. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 567–568. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30223-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30223-0).
- Sudjana, G. S., & Bintari, D. R. (2024). Distress, Mindfulness, dan Kesepian: Intervensi Kelompok pada Adult Child of Divorce. *Psyche 165 Journal*, 57-63. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i1.334>
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Umma, Y. C. (2022). Studi analisis fenomenologis interpretatif kesepian pada remaja korban perceraian orang tua. Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan psikologis remaja. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 106. <https://doi.org/10.26576/profesi.272>
- Victory, J., & Sahrani, R. (2024). Hubungan Antara Loneliness dan Subjective Well-being yang Dimediasi oleh Online Social support dan Self-efficacy pada Individu Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 6(1). <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i1>
- Wandana, K. M., & Nurwidawati, D. (2024). Hubungan Antara Self-compassion Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal di Universitas Negeri Surabaya. *Pustaka: Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, 4(3), 250-264. <https://doi/10.56910/pustaka.v4i3.1512>
- Widarti, D., & Marsidi, S. R. (2023). Identifikasi pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian pada karyawan rantau di PT. X. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 2(9), 1331-1340. <https://doi.org/10.53625/jpdsh.v2i9.6359>
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19-23. <https://doi.org/10.51713/idjhr.v5i1.47>

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 7 Nomor 10 (2025) 3327 - 3341 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v7i10.9679

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Zuhra, M. (2017). Perbedaan loneliness antara remaja panti asuhan dan remaja tinggal dengan keluarga. Program Studi Psikologi, Universitas Medan Are