

DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEPIAN PADA DEWASA AWAL PELAKU *SELF-INJURY*

Octaviani Diah Annisa Putri¹, Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah²

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur

Diterima: September 2024	Disetujui: September 2024	Diterbitkan: Oktober 2024
--------------------------	---------------------------	---------------------------

(*) Penulis korespondensi: octaviani.diah.1908116@students.um.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap kesepian pada pelaku *self-injury* dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi korelasional. Partisipan terdiri dari 145 individu dewasa awal pelaku *self-injury* yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: 1) *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale* (UCLA LS) version 3; 2) Skala dukungan sosial; dan 3) *Self-compassion scale long form* (SCS-L). Analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi berganda *bivariate pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan secara signifikan antara dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap kesepian 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai r sebesar 0,568. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan *self-compassion* dalam mengatasi rasa kesepian pada pelaku *self-injury*.

Kata kunci: dewasa awal, kesepian, dukungan sosial, *self-compassion*, perilaku melukai diri

SOCIAL SUPPORT AND SELF-COMPASSION TO LONELINESS IN EARLY ADULTHOOD SELF- INJURY PERPETRATORS

Abstract

This study aims to examine a relationship between social support and self-compassion on loneliness in early adulthood self-injury perpetrators. This research used a quantitative approach with a correlational study design. Participants consisted of 145 early adulthood self-injury perpetrators who were selected using accidental sampling technique. Several instruments were used in this study, including, 1) The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA LS 3); 2) Social support scale; and 3) Self-compassion scale long form (SCS-L). The analysis in this study used bivariate pearson multiple correlation. The results indicate social support and self-compassion have a significant relationship on loneliness 0,000 ($p < 0,05$) with an r value of 0,568. The implication of this study indicate the importance of social support and self-compassion in overcoming loneliness in self-injury perpetrators.

Keywords: early adulthood, loneliness, social support, *self-compassion*, *self-injury*

Pendahuluan

Masa dewasa awal dikenal sebagai *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-25 tahun, dimana individu diharapkan untuk hidup mandiri dan tidak bergantung dengan orang lain. Pada masa ini individu memiliki tanggung jawab yang melibatkan diri dalam menjalin hubungan sosial dan melakukan eksplorasi. Tahap eksplorasi ini dilakukan untuk meningkatkan intensitas hubungan dengan orang lain (Arnett, 2014).

Berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris, 60% individu yang berada di fase dewasa awal mengalami kebingungan dengan hidupnya karena individu menghadapi tekanan sosial, rasa frustrasi, dan menganggap jika dirinya jauh dari keadaan positif (Asrar & Taufani, 2022). Tekanan yang dirasakan dapat disebut sebagai ketidakstabilan individu dalam mengimbangi kehidupan sosialnya (Artiningsih & Savira, 2021). Survey yang dilakukan oleh Octaviany (2019) pada individu dewasa awal usia 16-24 tahun 137 dari 143 orang mengalami kesepian. Artinya, individu pada usia dewasa awal cukup rentan mengalami kesepian. Belum diketahui secara pasti terkait penyebabnya. Namun, kemungkinan dikarenakan pada usia ini individu mengalami banyak transisi sosial yang menimbulkan kesepian dibanding dengan tahapan usia lain yang cenderung memiliki kondisi kehidupan yang lebih stabil (Taylor, Perplau dan Sears 2006).

Pada penelitian Hafas (2022) lima orang mahasiswa dengan rentang usia 21-23 tahun mengemukakan bahwa seiring bertambahnya usia dan perubahan tanggung jawab, waktu yang dimiliki untuk bersosialisasi semakin berkurang dan kesempatan untuk menjalin hubungan baru dengan individu lain semakin kecil. Selain itu, dalam menjalin pertemanan individu cenderung memilih seseorang yang memiliki kesamaan dan kecocokan satu sama lain, seperti pola pikir yang saling melengkapi, pandangan tentang hidup, ambisi dan pemikiran yang sama. Hal ini dapat terjadi karena salah satu perkembangan dewasa awal adalah bergabung dalam suatu kelompok sosial (Hurlock, 2009).

Individu yang berada di usia dewasa awal cenderung mengalami perasaan kesepian dikarenakan tidak adanya orang yang dapat mengenal diri mereka dengan baik dan tidak dapat mengerti keadaan mereka dengan baik ketika mengalami suatu kesulitan (Dwinanda, 2020). Kesepian akan terjadi apabila individu dewasa awal merasa tidak memiliki orang yang dapat memahami dirinya dengan baik. Individu cenderung akan merasa sendiri dan tidak memiliki siapapun yang dapat memahaminya ketika berada di titik terendah dalam hidupnya (Christina & Helsa, 2022).

Russell (1996) mendefinisikan kesepian sebagai suatu perasaan subjektif individu karena tidak adanya kedekatan dalam sebuah hubungan yang dimiliki. Kondisi ini bersifat sementara yang disebabkan adanya perubahan signifikan dalam kehidupan sosial individu. Adanya perasaan kosong yang dialami oleh individu membuat individu sulit untuk berada dalam suatu hubungan sosial dengan orang lain karena ada perasaan tidak nyaman yang dirasakan. Individu dengan perasaan kesepian, akan merasa bahwa dirinya sendirian dan tidak memiliki seseorang untuk membantu dalam menyalurkan emosi yang terpendam. Oleh karena itu, salah satu cara yang dilakukan dalam mengeluarkan emosi tersebut adalah dengan melukai diri untuk mendapatkan rasa puas setelah menghukum diri (Hidayati & Muthia, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kim Ho tahun 2019 di Indonesia pada 1.018 partisipan, menunjukkan lebih dari sepertiga orang atau dengan presentase 36% orang pernah melukai diri sendiri dengan rentang usia 18-24 tahun (Paramita, dkk. 2020). Kemudian, pada penelitian Arinda dan Mansoer (2021) terhadap individu dewasa muda usia 21-22 tahun di Jakarta menunjukkan bahwa

dewasa muda cenderung melakukan perilaku menyakiti diri sebagai salah satu cara dalam melampiaskan perasaan kesepian atau hampa serta menyalurkan emosi negatif yang dirasakan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa usia dewasa awal mempunyai kemungkinan untuk melakukan perilaku *self-injury* sebagai salah satu bentuk *coping* dalam menghadapi permasalahan.

Berdasarkan *Into the Light* Indonesia (2021) dari 2.393 individu dengan rentang usia 18-24 tahun di Indonesia sebanyak 98,7% mengalami perasaan kesepian dan 50,4% diantaranya memiliki pikiran untuk melukai diri hingga bunuh diri. Selain itu, pada penelitian Awalinni dan Harsono (2023) menghasilkan bahwa *loneliness* memberikan kontribusi sebesar 21,6% terhadap NSSI pada mahasiswa dengan rentang usia 18-24 tahun, dimana hal ini membuktikan semakin tinggi tingkat *loneliness* maka frekuensi perilaku melukai diri tanpa keinginan bunuh diri juga akan semakin tinggi.

Fessman dan Lester (2000) mengemukakan bahwa salah satu prediktor munculnya kesepian pada individu adalah dukungan sosial. Kesepian merupakan gejala yang dapat terjadi pada setiap individu, dimana kondisi kesepian itu sendiri memiliki kadar yang berbeda pada masing-masing individu, meskipun begitu secara khas hal tersebut dipengaruhi oleh kualitas dukungan sosial yang diterimanya. Nicolaisen dan Thorsen (2014) menjelaskan bahwa ketika dukungan sosial yang diterima individu berada dalam kategori yang cukup, maka individu tidak akan merasa kesepian. Begitu pun sebaliknya, ketika individu kurang mendapatkan dukungan sosial yang cukup, maka individu cenderung akan merasakan kesepian.

Sarafino (2010) menjelaskan bahwa dukungan sosial merujuk pada perasaan nyaman yang dirasakan individu dan didapatkan melalui perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan orang disekitarnya. Lebih lanjut, Gottlieb (1998) menyebutkan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi verbal ataupun non-verbal, nasihat, bantuan yang diberikan secara nyata dan sikap yang diperlihatkan oleh orang lain seperti kehadiran dan memberikan hal-hal dengan keuntungan emosional. Hal tersebut yang kemudian membuat individu memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat melewati dan menyelesaikan kesulitan yang dialami dan kemudian akan menjalani hidup dengan baik.

Hardianti dan Wimbarti (2021) menjelaskan bahwa kesepian terjadi karena kurangnya interaksi dan hubungan yang dimiliki serta kurangnya perhatian dan pengakuan dari teman-teman sehingga membutuhkan dukungan emosional dan dukungan persahabatan. Dukungan emosional atau penghargaan dapat memberikan perhatian dan kepedulian kepada individu dari orang-orang sekitar serta dukungan persahabatan orang-orang terdekat yang berarti menghabiskan waktu bersama untuk menjalin hubungan sosial tersebut, sehingga mengurangi rasa kesepian. Menurut Miller (2015) individu yang merasa kesepian akan merasakan kesendirian serta hubungan sosial yang terjalin kurang bermakna dan tidak sesuai dengan yang diinginkan. Individu dengan perasaan kesepian juga kurang memiliki ikatan hubungan dengan teman-temannya, karena kurang memiliki dukungan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Marini dan Hayati (2010) ditemukan adanya pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap perasaan kesepian, dimana tingginya tingkat dukungan sosial yang didapatkan oleh individu akan berpengaruh pada rendahnya tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu. Begitupun sebaliknya, rendahnya dukungan sosial yang didapatkan oleh individu akan berpengaruh terhadap tingginya tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu. Adanya dukungan sosial yang tepat juga akan membantu individu dalam meningkatkan motivasi diri untuk berperilaku positif (Izeh, 2020). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang cukup dapat membantu individu dalam mengatasi rasa kesepian.

Permasalahan akibat kesepian seringkali muncul ketika individu memiliki pemikiran negatif. Pemikiran tersebut kemudian menyebabkan individu kesulitan dalam beradaptasi, melakukan isolasi diri, tidak dapat menerima kenyataan terkait kondisi diri dan enggan untuk meminta bantuan pada orang lain mengenai masalah yang dialami. Individu dengan perasaan *loneliness* biasanya kurang memiliki kemampuan dalam bersikap baik pada dirinya sendiri serta menaruh fokus utamanya pada emosi negatif yang dirasakan (Purnamasari, 2021). Akin (2010) dalam penelitiannya mengemukakan salah satu strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam upaya untuk mengatasi kesepian adalah dengan mengembangkan *self-compassion*, dimana *self-compassion* berperan dalam membantu mengatur atau mengontrol emosi yang dirasakan individu dengan meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif pada diri individu.

Self-compassion merupakan suatu bentuk penerimaan, penerimaan biasanya mengacu kepada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang baik positif maupun negatif, menerima secara emosional dan kognitif (Neff & Germer, 2013). Neff (2011) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan seseorang dalam memberikan perhatian dan bersikap baik kepada dirinya sendiri saat mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan atau kesulitan serta menerima kekurangan yang dimiliki. Sedangkan menurut Hidayati (2016) *self-compassion* merupakan suatu kepedulian yang diberikan terhadap diri sendiri dengan menghibur diri ketika menghadapi suatu kesulitan, kegagalan dan ketidaksempurnaan. Individu dapat mengambil dan memahami makna yang terdapat dalam kesulitan yang dialami dan kemudian mengubahnya ke hal yang lebih positif.

Pada penelitian Pratiwi, dkk. (2019) menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 9,6% dalam menurunkan tinggi kesepian pada mahasiswa. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Elfaza dan Rizal (2020) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *self-compassion* dengan kesepian, dimana *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 14,8% dalam menurunkan tingkat kesepian. Kesenian yang dialami oleh individu akan memunculkan perasaan terisolasi dan tidak terhubung dengan lingkungannya, dimana hal tersebut akan menimbulkan berbagai emosi negatif. Kesenian juga akan menyebabkan adanya penekanan pada emosi sehingga akan membuat individu cenderung menolak bahkan menarik diri dari interaksi di lingkungan sosialnya. Rasa kesepian yang dirasakan oleh individu merupakan manifestasi dari munculnya emosi negatif pada diri individu. *Self-compassion* memiliki peran penting dalam mengatasi kesepian, karena dengan adanya *self-compassion* pada diri individu akan membantu dalam memunculkan emosi positif yang lebih banyak.

Penelitian yang dilakukan oleh Rey dan Moningka (2013) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi tingkat *self-compassion* adalah lingkungan sosial yang terdiri dari lingkungan dan dukungan sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara langsung dukungan sosial memengaruhi *self-compassion* pada individu. Kesenian mengacu pada keadaan mental dan emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan terisolasi dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Namun, kesepian yang dialami oleh individu tidak hanya disebabkan tidak adanya kehadiran orang lain, melainkan kurangnya orang yang tepat yang dapat membantu individu dalam memenuhi kebutuhan spesifik interaksi sosial. Rook menyatakan bahwa dukungan adalah salah satu ikatan sosial yang menggambarkan nilai dari suatu hubungan interpersonal individu, dimana dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengembangkan perasaan positif dan menghindari konsekuensi negatif. Apabila kebutuhan sosial individu terpenuhi, maka rasa kesepian yang dirasakan akan berkurang (Kumalasari dan Ahyani, 2012).

Individu yang memiliki *self-compassion* yang cukup akan merasakan perhatian orang lain dengan lebih positif dan dukungan yang diberikan khususnya dari orang terdekat dapat meningkatkan kemampuan individu dalam merespon *self-compassion*. Dukungan yang menunjukkan kepedulian akan memberikan respon bagi pelaku *self-injury* untuk bersikap adaptif terhadap pengalaman yang menantang. Namun, hal tersebut juga berkaitan dengan kualitas hubungan, perhatian dan dukung yang dirasakan. Adanya *self-compassion* yang dikembangkan individu dapat dijadikan sebagai pelindung dari perbandingan sosial, perasaan marah dan pemikiran yang tertutup (Neff & Mc Gehee, 2010). Individu yang mampu dalam memahami situasi sulit yang terjadi secara objektif dan tidak membesar-besarkan permasalahan akan terbebas dari perasaan kesepian, karena tidak ada pikiran negatif terkait lingkungan sosialnya (Narang, 2014).

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji lebih lanjut terkait kesepian, dukungan sosial dan *self-compassion* pada pelaku *self-injury* dewasa awal dan menguji ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial, *self-compassion* dan kesepian pada pelaku *self-injury* dewasa awal.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini adalah pelaku *self-injury* dewasa awal sejumlah 145 orang dengan rentang usia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan perhitungan jumlah sampel berdasarkan rumus Lemeshow, dkk. (1997), *confidence level* 5% dan *sampling error* 10%. Prosedur pengambilan data menggunakan *google form* untuk melakukan asesmen awal yang didalamnya terdapat pertanyaan terkait dengan bentuk perilaku *self-injury* yang dilakukan, usia pertama kali melakukan perilaku *self-injury*, kali terakhir melakukan perilaku *self-injury*, frekuensi melakukan perilaku *self-injury* sebulan terakhir dan tujuan melakukan perilaku *self-injury*. *Google form* disebarluaskan melalui akun *base* di media sosial (*twitter/X*).

Alat ukur dukungan sosial menggunakan skala dukungan sosial yang disusun oleh Izeh (2020) berdasarkan teori Sarafino (2010), terdiri dari 26 aitem ($\alpha = 0.900$). Alat ukur *self-compassion* menggunakan *self-compassion scale Long Form* (SCS-L) Neff (2003) yang diadaptasi oleh Anggraini (2021), terdiri dari 15 aitem ($\alpha = 0.816$). Alat ukur kesepian menggunakan *The University of Los Angeles Loneliness Scale Version 3* (UCLA LS 3) Russell (1996) yang diadaptasi oleh Putri (2019), terdiri dari 15 aitem ($\alpha = 0.800$). Teknik analisa dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi berganda *bivariate pearson (product moment karl pearsons)* dan *linear regression* dengan *R squared change* untuk menguji hipotesis hubungan dan arah hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Selain itu juga dilakukan analisis deskriptif dengan bantuan *software IBM SPSS Statistic 26 for windows* untuk melakukan uji asumsi klasik, yang terdiri uji normalitas dengan menggunakan nilai *z-skewness* dan *z-kurtosis* dan uji linearitas dengan menggunakan *test of linearity*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Data Demografi Responden Penelitian

Deskripsi	Jumlah	Presentasi (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	15	10,3%
Perempuan	130	89,7%
Usia		
18-19	23	15,9%
20-21	64	44,1%
22-23	51	35,2%
24-25	7	4,8%

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 130 responden dengan presentase 89,7% yang berada direntang usia 20-21 tahun sebanyak 64 responden dengan presentase 44,1%.

Tabel 2. Nilai Empirik dan Hipotetik Penelitian

Variabel	Kategorisasi	Norma	Jumlah	Presentase
Dukungan Sosial	Tinggi	$78 \leq X$	28	19.3%
	Rendah	$X < 52$	117	80.7%
<i>Self-Compassion</i>	Tinggi	$55 \leq X$	34	23.4%
	Rendah	$X < 35$	111	76.6%
Kesenian	Tinggi	$45 \leq X$	137	94.5%
	Rendah	$X < 30$	8	5.5%

Berdasarkan kategorisasi yang diperoleh dari statistik hipotetik, diketahui bahwa dukungan sosial pada mayoritas responden berada dikategori rendah dengan presentase 80,7% dan self-compassion berada dikategori rendah dengan persentase 76,6%. Sedangkan kesenian berada dikategori tinggi dengan persentase 94,5%.

Setelah dilakukan analisis deskriptif, dilakukan data uji asumsi yang meliputi, 1) uji normalitas menggunakan nilai *z-skewness* dan *z-kurtosis* yang didapatkan dalam rentangan -1,96 – 1,96. Hasil uji normalitas untuk dukungan sosial (*Z-skewness* = 0,413, *Z-kurtosis* = -1,338), self-compassion (*Z-skewness* = 0,368, *Z-kurtosis* = -0,095), dan kesenian (*Z-skewness* = -1,592, *Z-kurtosis* = 0,165) dapat dikatakan terdistribusi normal; 2) uji linearitas dengan melihat nilai *deviation from linearity*. Nilai dukungan sosial dengan kesenian sebesar ($p = 0,234 > 0,05$) dan self-compassion dengan kesenian sebesar ($p = 0,644 > 0,05$) yang berarti linear.

Hasil selanjutnya diperoleh uji hipotesis dari korelasi setiap variabel X dengan Y dan korelasi kedua variabel X secara bersama dengan Y. Hasil korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Correlations

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Dukungan Sosial dan Kesenian	-0,553	0,000	Berkorelasi Negatif
<i>Self-Compassion</i> dan Kesenian	-0,198	0,017	Berkorelasi Negatif

Berdasarkan tabel di atas, pada variabel dukungan sosial dan kesenian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kesenian pada pelaku *self-injury*. Begitupun pada

variabel *self-compassion* dan kesepian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian pada pelaku *self-injury*.

Tabel 4. Model Summary

Model	R	R Square	Change Statistics
			Sig. F Change
1	.568 ^a	.323	.000

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa nilai probabilitas (sig. F change) didapatkan hasil sebesar 0,000 dan memenuhi syarat $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap kesepian pada pelaku *self-injury*. Selanjutnya diketahui nilai *R* yang diperoleh adalah sebesar 0,568, hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi pada taraf sedang pada variabel-variabel yang diteliti.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan arah hubungan negatif terhadap kesepian. Artinya hipotesis pertama penelitian ini diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan, begitupun sebaliknya. Pada penelitian ini, sebagian besar pelaku *self-injury* dewasa awal memiliki tingkat kesepian pada kategori tinggi. Individu dengan perasaan kesepian yang tinggi cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap dirinya dan kehidupannya, yang membuat mereka enggan untuk melakukan interaksi sosial yang dapat mengurangi rasa kesepian mereka (Belluci, 2020).

Russell (1996) mengemukakan tiga aspek kesepian, yaitu kepribadian (*personality*), kepuasan sosial (*social desirability*) dan depresi (*depression*). Pada penelitian ini ketiga aspek tersebut berada dalam kategori tinggi dan saling berkaitan satu sama lain, namun aspek kepuasan sosial memiliki tingkat yang lebih tinggi kemudian disusul aspek depresi dan aspek kepribadian. Aspek kepuasan sosial membuat individu cenderung merasa bahwa dirinya tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan (Awalinni & Harsono, 2023). Lebih lanjut, penelitian Ozgur, dkk (2014) menyebutkan bahwa kesepian membuat individu merasakan perbedaan dalam hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dirasakan.

Selanjutnya, pada aspek depresi adanya gangguan perasaan seperti perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, dan sedih membuat individu menarik diri dari lingkungannya, tidak percaya diri dengan orang lain, merasa gagal, tidak merasakan kepuasan akan hubungan sosialnya dan dihubungkan dengan keadaan personal seperti depresi, menarik diri kehidupan sosial, perasaan malu, rasa permusuhan dan afeksi yang rendah (Hidayati & Muthia, 2016). Kemudian, aspek kepribadian individu dengan kepribadian *introvert* cenderung akan menarik diri dari lingkungannya. Hal ini menyebabkan individu tidak lagi memiliki hubungan pertemanan dan sosial yang baik, sehingga memunculkan perasaan kesepian karena tidak adanya rasa memiliki (Liu et al., 2014).

Pada penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, perempuan cenderung menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Aviva dan Jannah, 2023). Tingginya tingkat kesepian pada perempuan dikarenakan oleh tingginya ketertarikan terhadap hubungan interpersonal (melibatkan dua orang) dibandingkan dengan laki-laki yang cenderung

berkelompok. Sehingga apabila hubungan interpersonal pada perempuan tidak terpenuhi, maka akan meningkatkan kesepian yang lebih tinggi (Adamczyk, 2016). Selain itu, penelitian ini menggunakan subjek individu dewasa awal, yang mana usia ini rentan dan beresiko mengalami kesepian (Batara & Kristianingsih, 2020). Hal ini dikarenakan pada usia ini, individu cenderung mulai menerima tanggung jawab salah satunya berkaitan dengan membangun relasi atau hubungan dengan orang lain (Octaviany, 2019). Ketidakmampuan individu dewasa awal dalam mencapai target perkembangan tersebut yang kemudian memicu isolasi dan berakhir pada kondisi kesepian (Robinson, 2015).

Sementara untuk dukungan sosial penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pelaku *self-injury* dewasa awal memiliki tingkat dukungan sosial yang berada pada kategori rendah. Adanya dukungan sosial merupakan hal penting yang dibutuhkan oleh individu ketika menghadapi suatu permasalahan (Meianisa & Rositawati, 2023). Apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin, pada penelitian ini didapatkan hasil baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwasannya baik laki-laki maupun perempuan berhak untuk mendapatkan dukungan dengan kesempatan yang sama dalam mendapatkan dukungan sosial (Wijayanti, dkk., 2020). Ibda (2023) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor yang dibutuhkan individu dalam tiap tahapan usia, termasuk pada usia dewasa awal.

Pada penelitian ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki dukungan emosional dan informasi yang cenderung rendah. Dukungan emosional berkaitan dengan memberikan empati, kepedulian dan perhatian sesama individu (Sarafino, 2010). Ketika individu tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup akan memunculkan perasaan tidak dihargai, tidak dicintai dan tidak diperhatikan. Hal ini dikarenakan dukungan emosional membantu individu memiliki rasa kepercayaan diri ketika berinteraksi dengan orang lain (Susanti dan Maryam, 2022). Kemudian, dukungan informasi berkaitan dengan nasihat, arahan, ataupun saran terkait dengan kondisi seseorang (Sarafino, 2010). Tidak adanya dukungan informasi membuat individu cenderung merasa bahwa tidak ada seseorang yang memberikan bantuan ketika menghadapi tekanan atau permasalahan. Dukungan informasi berfungsi dalam membantu pengambilan keputusan dan pemecahan masalah pada individu.

Myers dan Twenge menyebutkan bahwa dukungan sosial diperoleh dari orang-orang di lingkungan sekitar yang mempunyai hubungan dekat, seperti keluarga, teman dan lain sebagainya. Namun, seiring dengan peningkatan usia, dukungan sosial yang dibutuhkan berasal dari teman sebaya (Sari dan Rahmasari, 2022). Hal ini berkaitan dengan perkembangan dewasa awal yang cenderung membentuk hubungan interpersonal yang lebih stabil dan mendalam, termasuk hubungan romantis dan persahabatan yang berkomitmen (Paputungan, 2023). Dukungan yang diberikan teman sebaya dianggap sebagai kebutuhan individu dalam bentuk dukungan informasi dan umpan balik, karena individu dapat memberi dan menerima bantuan berdasarkan tanggung jawab dan kesempatan bersama untuk mencapai suatu hal yang bermanfaat (Procadino & Heller, 1983). Adanya dukungan tersebut juga dapat membantu individu memiliki banyak teman, kemampuan bersosialisasi yang baik, dan merasa dicintai sehingga tidak merasakan kesepian (Darmawan, 2023).

Penelitian ini selaras dengan penelitian Batara dan Kristianingsih (2020) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara dukungan sosial dengan *loneliness*, dimana semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka tingkat kesepian yang dirasakan akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian tersebut juga didukung penelitian Meianisa dan Rositawati (2023) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *social support* dengan *loneliness*. Rendahnya dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterimanya. Ketika

individu mengembangkan persepsi positif dengan memaknai bahwa dukungan yang diberikan orang lain sesuai dengan yang dibutuhkan dan menerima dukungan tersebut dengan baik. Individu akan merasa bahwa dirinya dicintai, dihargai dan diperhatikan. Namun, apabila individu mengembangkan persepsi negatif dengan memaknai bahwa dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan kebutuhan dan tidak merasakan dengan baik dukungan yang diberikan. Individu cenderung akan merasa sendiri, terisolasi dan merasa bahwa dirinya tidak berharga (Schlecker, 2013).

Temuan selanjutnya pada penelitian ini adalah *self-compassion* secara signifikan berhubungan dengan kesepian dengan arah hubungan negatif. Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis kedua diiterima. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *self-compassion* yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan, begitupun sebaliknya. Sebagian besar pelaku *self-injury* dewasa awal di penelitian ini memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini selaras dengan penelitian Elfaza dan Rizal (2020) yang menunjukkan semakin rendah tingkat *self-compassion* yang ada pada diri individu, maka tingkat kesepian yang dirasakan akan semakin tinggi. Lebih lanjut, Neff (2003) menyebutkan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki kecenderungan untuk memberi penilaian negatif pada dirinya. Neff (2003) juga menyebutkan bahwa rendahnya tingkat *self-compassion* dipengaruhi oleh usia, dimana seiring bertambahnya usia tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu juga akan semakin meningkat.

Permasalahan kesepian juga berkaitan dengan tiga aspek negatif *self-compassion*, yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification* (Akin, 2010). Hal ini selaras dengan penelitian ini yang menunjukkan aspek negatif yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek positif. Hasil ini didukung oleh pendapat Hasking et., al (2020) bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung lebih sering mengkritik diri, dibanding bersikap baik pada dirinya. Kemudian, individu juga menarik diri dari lingkungan sosial dan mengembangkan kepercayaan bahwa hanya dirinya yang mengalami kesulitan. Terlebih pada pelaku *self-injury* yang notabene telah bermasalah secara psikologis, akan menjadikan ia sangat rentan mengalami kesepian (Wardha, 2024). Hawkley dan Cacioppo (2010) mengemukakan bahwa salah satu bentuk kecenderungan individu yang mengalami kesepian adalah individu akan mengembangkan sikap pesimis dan memandang dunia sebagai tempat yang mengancam. Persepsi tersebut yang kemudian akan membuat individu dengan kesepian menghindari interaksi sosial dan berfokus secara terus menerus pada pikiran negatif.

Individu yang cenderung tidak memiliki keinginan untuk berbagi dengan orang di sekitarnya, cenderung menjadikan *self-injury* sebagai bentuk pelampiasan emosi. Deviana (2018) mengemukakan bahwa ketika individu tidak dapat menerima pengalaman yang tidak menyenangkan, dalam hal ini kesepian termasuk di dalamnya, maka penderitaan akan muncul dalam bentuk frustrasi, *stress* dan *self-criticism*. Kondisi ini yang akhirnya semakin menurunkan *self-compassion* dalam dirinya, yang berujung pada pelampiasan dengan cara yang keliru, yakni *self-injury* yang terus berlanjut. Karenanya penting dihadirkan *self-compassion* pada setiap individu terutama pada pelaku *self-injury*.

Pratiwi, dkk (2019) menyebutkan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kegagalan dan tidak hanya melihat emosi negatif yang muncul adalah dengan menghadirkan perasaan mengasihani diri sendiri. Sikap mengasihani diri merupakan salah satu bentuk untuk meningkatkan *self-compassion*. Sikap lembut yang ditunjukkan pada dirinya sendiri membantu individu dalam menghadapi situasi sulit tanpa terlalu keras menghakimi dirinya. Hal ini membantu dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi tekanan negatif yang dapat memperburuk

kesepian. *Self-compassion* juga mendorong penerimaan diri dan memperbaiki interaksi sosial. Individu lebih cenderung jujur dan percaya diri dalam interaksi sosial, ketika mereka merasa nyaman dengan dirinya sendiri (Neff, 2003). Neff (2003) juga menambahkan bahwa ketika individu meyakini bahwa setiap permasalahan atau situasi yang dihadapi merupakan salah satu bagian kecil dalam sebuah kelompok manusia yang lebih besar, mereka akan merasa terhubung dan memiliki kesamaan dengan individu lain. Hal ini yang kemudian meminimalisir munculnya perasaan kesepian, termasuk kesepian pada pelaku *self-injury*.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap kesepian pada pelaku *self-injury* dewasa awal. Hasil ini pun membuktikan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Auradevy (2024) bahwa terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap kesepian. Individu dengan perasaan kesepian cenderung sulit dalam membangun hubungan yang berkualitas dengan orang lain dan menutup diri. Oleh karena itu, dukungan yang didapatkan dari orang lain mengembangkan rasa aman yang kemudian memicu perasaan terkoneksi dengan orang lain (Feeney & Collins, 2014). Rasa aman yang terbentuk dari lingkungan suportif memunculkan keyakinan bahwa individu layak untuk menerima kasih sayang baik dari dirinya sendiri maupun orang lain (Santrock, 2020). Selain itu, adanya rasa terkoneksi ini juga membuat individu menyadari bahwa apa yang dialaminya merupakan bagian dari manusia pada umumnya (Neff), sehingga individu tidak merasakan kesendirian atau kesepian.

Neff dan McGehee (2010) mengemukakan bahwa dukungan sosial yang cukup akan membuat individu lebih menyayangi dirinya sendiri. Hal ini didukung oleh Wilson et al., yang menyebutkan bahwa adanya dukungan sosial dapat meningkatkan perhatian, *self-compassion* serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial yang didapatkan oleh pelaku *self-injury* juga dapat membantu dalam meningkatkan *self-compassion*. Oleh karena itu, dukungan sosial dan *self-compassion*, membantu pelaku *self-injury* tidak hanya dapat mengatasi perasaan kesepian yang dirasakan. Namun, juga dapat mengurangi perilaku menyakiti diri (*self-injury*).

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya memahami peran dukungan sosial dan *self-compassion* dalam membantu dan menghargai keberadaan individu terutama pada pelaku *self-injury* untuk mengatasi perasaan kesepian yang dirasakan. Hal ini bisa dilakukan dengan tidak menghakimi keadaannya, memberikan dukungan, mendengarkan cerita, memberikan saran atau nasehat sehingga individu merasa diterima dan keberadaannya dibutuhkan.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan 0,000 ($p < 0,05$) antara dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap kesepian pada pelaku *self-injury* dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat dukungan sosial dan *self-compassion* yang dimiliki, maka akan semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan *self-compassion* yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat kesepian yang rasakan.

Saran yang dapat diberikan kepada pelaku *self-injury* dewasa awal adalah meningkatkan *self-compassion* dengan *journalling* untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran melalui tulisan serta meluangkan waktu untuk diri sendiri (*me time*), mengembangkan kemampuan dalam mengekspresikan diri agar lebih terbuka dengan orang terdekat, bergabung dengan suatu komunitas atau kelompok

sosial dan meminta bantuan kepada profesional. Kemudian, diharapkan keluarga atau teman dekat pelaku *self-injury* untuk lebih terbuka dan memberikan perhatian kepada pelaku *self-injury* dengan melakukan komunikasi, serta menghabiskan waktu bersama. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kesepian pada pelaku *self-injury*, seperti kepribadian, pola interaksi dan komunikasi dengan keluarga atau orang terdekat, pola kelekatan (*attachment style*), penggunaan media sosial serta dapat menggunakan metode lain untuk memperkaya hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
- Anggraini, R. (2021). *Hubungan antara self-compassion dan self-esteem dengan self-disclosure pada remaja panti asuhan di pekanbaru*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (nonsuicidal self-injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Arnett, J.J. 2014. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, Second Edition. New York: Oxford University.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I., (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(5), 1-11. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal Of Behavior And Mental Health*. 3(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2023). Eksplorasi Loneliness pada Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 203–212. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53184>
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesenian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 43–59.
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesenian pada Narapidana Dewasa Awal Lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187–194. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.797>
- Bellucci, G. (2020). Positive attitudes and negative expectations in lonely individuals. *Scientific Reports*, 10(1), 18595. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75712-3>
- Christina, M., & Helsa, H. (2022). Hubungan Antara Matterng to Peers Dengan Kesenian Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 34–46.
- Darmawan, F. R. (2023). *Dukungan teman sebaya terhadap kesepian pada mahasiswa rantau*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.

- Deviana, N. (2018). *Hubungan antara self-compassion dengan kesepian pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dwinanda, R. (18 Maret 2020). Aktif di Medsos, Generasi Z dan Milenial Rasakan Kesepian. *Republika.co.id, Jakarta*. Diunduh dari <https://tekno.republika.co.id/berita/pokb1j414/aktif-di-medsos-generasi-z-dan-milenial-rasakan-kesepian>
- 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.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014). A theoretical perspective on the importance of social connections for thriving. In *Mechanisms of social connection: from brain to group* (pp. 291–314). <https://doi.org/10.1037/14250-017>
- Gottlieb, B. H. (1998). *Marshalling Social Support: Formats, Process, and Effect*. New York: Sage Publishing.
- Hardianti, H., & Wimbarti, S. (2021). Kesepian Sebagai Mediator Antara Dukungan Sosial dengan Kecenderungan Adiksi Video Game pada Anak. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(2), 130–142. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i2.1537>
- Hidayati, D. S. (2016). SELF COMPASSION DAN LONELINESS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2). <http://dx.doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Into The Light Indonesia. (2021). *Seri Laporan ke-1 Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia – Hasil Awal*. Jakarta: Into The Light Indonesia. www.intothelightid.org
- Izeh, M. A. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi pada warga binaan blok narkoba di lapas perempuan sukun kota malang*. Skripsi. Universitas Negeri Malang.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Marini, L., & Hayati, S. (2010). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian pada lansia di perkumpulan lansia Habibi dan Habibah. *Sumatera: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Fpsi*.
- Meianisa, K., & Rositawati, S. (2023). Pengaruh Social Support terhadap Loneliness pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 640–646.
- 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>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>

- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being: Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Octaviany, C. (2019). Dinamika Kesenian pada Wanita Dewasa Awal. *Calyptra*, 8(1), 1722-1741.
- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2020). Adverse Childhood Experience dan Deliberate Self-Harm pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 16–28.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesenian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1–24. <https://doi.org/10.1007/BF00898416>
- Purnamasari, A. (2021). *Hubungan antara self-compassion dengan loneliness pada emerging adult di kota malang*. Skripsi. Universitas Negeri Malang.
- Putri, Q. A. S. (2019). *Hubungan self-compassion dan loneliness (studi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 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
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (7th ed). United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Schlecker, M. (2013). Introduction to Social Support. *Ethnographies of Social Support*, 1–16.
- Susanti, M.E., & Maryam, E. W. (2022). Overview of Social Support for Students Who Work While Studying at the University for Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammdiyah Studies*, 3. <https://doi.org/10.21070/jims.v3i0.1567>
- Wardha, S.A. (2024) *Gambaran self compassion pada dewasa awal yang melakukan self harm*. Skripsi. Universitas Andalas.
- Wijayanti, R., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2020). Peran dukungan sosial dan interaksi ibu-anak dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja pada keluarga orang tua bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 13(2), 125-136. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.125>