

Abstrak

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” yang ditulis oleh Luluk Erlita Sari (NIM 1260308223239) dengan pembimbing Dr. Zun Azizul Hakim, M.Psi., Psikolog.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Self-Compassion*, *Loneliness*, Mahasiswa Perantau.

Loneliness merupakan perasaan kesepian yang dapat dialami mahasiswa perantau akibat harus beradaptasi dengan lingkungan baru, jauh dari keluarga, serta menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Faktor yang diduga memengaruhi *loneliness* adalah dukungan sosial dan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness*, pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness*, serta pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* secara simultan terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Sampel penelitian berjumlah 189 mahasiswa perantau. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert yang mengukur variabel dukungan sosial, *self-compassion*, dan *loneliness*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *loneliness* ($t = -8,817$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *loneliness*. Sementara itu, *self-compassion* tidak berpengaruh signifikan terhadap *loneliness* ($t = 0,105$; $p > 0,05$). Secara simultan, dukungan sosial dan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *loneliness* ($F = 44,606$; $p < 0,05$) dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,321. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang lebih dominan dalam menurunkan *loneliness* pada mahasiswa perantau dibandingkan *self-compassion*.

Abstract

This thesis entitled "The Influence of Social Support and Self-Compassion on Loneliness among Migrant Students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung" was written by Luluk Erlita Sari (Student ID Number 1260308223239) under the supervision of Dr. Zun Azizul Hakim, M.Psi., Psychologist.

Keywords: Social Support, Self-Compassion, Loneliness, Migrant Students.

Loneliness is a feeling of isolation that may be experienced by migrant students as they adapt to a new environment, live far from their families, and face various academic and social demands. Factors presumed to influence loneliness include social support and self-compassion. This study aimed to determine the effect of social support on loneliness, the effect of self-compassion on loneliness, and the simultaneous effect of social support and self-compassion on loneliness among migrant students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

This study employed a quantitative approach using purposive sampling. The sample consisted of 189 migrant students. Data were collected using Likert-scale instruments measuring social support, self-compassion, and loneliness. Data were analyzed using multiple linear regression.

The results showed that social support had a negative and significant effect on loneliness ($t = -8.817$; $p < 0.05$), indicating that higher social support was associated with lower levels of loneliness. Meanwhile, self-compassion did not have a significant effect on loneliness ($t = 0.105$; $p > 0.05$). Simultaneously, social support and self-compassion had a significant effect on loneliness ($F = 44.606$; $p < 0.05$) with a coefficient of determination (R^2) of 0.321. These findings indicate that social support plays a more dominant role in reducing loneliness among migrant students than self-compassion.

الملخص

هذه الرسالة العلمية بعنوان "تأثير الدعم الاجتماعي والشفقة بالذات على الشعور بالوحدة لدى الطلاب المغتربين في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج"، وقد أعدتها لولوك إرليتسا ساري) رقم القيد: ١٢٦٠٣٠٨٢٢٣٢٣٩ (تحت إشراف الدكتور زون عزيز الحكيم، الماجستير في علم النفس، الأخصائي النفسي.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، الشفقة بالذات، الشعور بالوحدة، الطلاب المغتربون.

الوحدة النفسية هي شعور بالعزلة قد يعاني منه الطلاب المغتربون نتيجة التكيف مع بيئة جديدة، والابتعاد عن الأسرة، ومواجهة مختلف المتطلبات الأكاديمية والاجتماعية. ويُفترض أن يؤثر كلٌّ من الدعم الاجتماعي والشفقة بالذات في مستوى الشعور بالوحدة. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر الدعم الاجتماعي على الوحدة النفسية، وأثر الشفقة بالذات على الوحدة النفسية، وكذلك أثرهما معًا لدى الطلاب المغتربين في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج.

استخدمت الدراسة المنهج الكمي بأسلوب العينة القصدية. وبلغ عدد أفراد العينة 189 طالبًا مغتربًا. جُمعت البيانات باستخدام مقياس ليكرت لقياس الدعم الاجتماعي والشفقة بالذات والوحدة النفسية، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

أظهرت نتائج الدراسة أن الدعم الاجتماعي له تأثير سلبي ودال إحصائيًا على الوحدة النفسية ($t = -8.817$ ؛ $p < 0.05$)، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى الدعم الاجتماعي انخفض مستوى الشعور بالوحدة. في المقابل، لم يظهر للشفقة بالذات تأثير دال إحصائيًا على الوحدة النفسية ($t = 0.105$ ؛ $p > 0.05$). كما أظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي والشفقة بالذات يؤثران معًا تأثيرًا دالًا إحصائيًا على الوحدة النفسية ($F = 44.606$)؛ ($p < 0.05$) بمعامل تحديد (R^2) بلغ 0.321. وتشير هذه النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي يُعد العامل الأكثر تأثيرًا في خفض الشعور بالوحدة لدى الطلاب المغتربين مقارنة بالشفقة بالذات.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، الشفقة بالذات، الوحدة النفسية، الطلاب المغتربون.