

LONELINESS DAN SELF-COMPASSION PADA SANTRI YANG TINGGAL DI PESANTREN SELAMA PANDEMI COVID-19

Bunga Samsu Purwandita¹, Monika²

¹Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: bunga.705170186@stu.untar.ac.id

²Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: monika@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Boarding schools are educational institutions that emphasize the religious side and independence of their students. This factor is an attraction for parents to place their children in Islamic boarding schools. The boarding school determines the regulations in the dormitory, including prohibiting students from bringing communication tools so that students cannot communicate with the outside environment. This creates a feeling of loneliness in students. Loneliness often appears among teenagers, especially students who live in dormitories to study for a certain period. Santri cannot meet their parents and family, mainly due to the COVID-19 pandemic, closed access to the dormitory. All students will often feel lonely and cause feelings of affection for themselves or called self-compassion. This is what makes self-compassion one of the factors that can prevent loneliness. Self-compassion is a form of awakening and healing oneself from suffering that is also felt by others. Researchers distributed questionnaires to 231 students at SMA Pondok Pesantren X. The measuring instrument used in this study was the UCLA Loneliness Scale developed by Daniel W. Russel to measure loneliness. Sugianto has translated the self-Compassion Scale by K. Neff into the Skala Welas Diri (SWD). The results of this study indicate a significant and negatively correlated relationship between self-compassion and loneliness which suggests that the higher the student's level of self-compassion, the lower the level of loneliness.

Keywords: *Self-compassion; Loneliness; Pandemic; Boarding School*

ABSTRAK

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan di yang menekankan sisi keagamaan dan kemandirian anak didiknya. Faktor ini menjadi daya tarik bagi orangtua untuk menempatkan anaknya di pondok pesantren. Pihak pondok pesantren menentukan peraturan di asrama termasuk melarang santri membawa alat komunikasi sehingga santri tidak bisa berkomunikasi dengan lingkungan luar. Hal ini menciptakan perasaan kesepian atau *loneliness* pada santri. *Loneliness* sering muncul dikalangan remaja, terlebih pada santri yang menetap di asrama untuk menuntut ilmu dalam kurun waktu tertentu. Santri tidak dapat bertemu orangtua dan keluarga, terlebih karena adanya kondisi pandemi COVID-19 yang menutup akses ke asrama. Perasaan *loneliness* akan sering dirasakan oleh semua santri dan menyebabkan timbulnya rasa kasih sayang terhadap dirinya sendiri atau disebut dengan welas asih diri (*self-compassion*). Inilah yang menjadikan *self-compassion* sebagai salah satu faktor yang dapat mencegah *loneliness*. *Self-compassion* merupakan suatu bentuk dari proses bangkit dan penyembuhan diri atas penderitaan yang juga dirasakan orang lain. Penelitian ini memakai metode kuantitatif korelasi non-eksperimental. Teknik pendataan menggunakan teknik *criterion sampling* dengan jenis pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*. Kuesioner disebarakan kepada 231 santri yang duduk dibangku SMA Pondok Pesantren X. Penelitian ini menggunakan alat ukur *UCLA Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Daniel W. Russel untuk mengukur tingkat *loneliness* dan *Self-Compassion Scale* karya K. Neff yang sudah diterjemahkan oleh Sugianto menjadi Skala Welas Diri (SWD). Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan dan berkorelasi secara negatif antara *self-compassion* dan *loneliness* yang menunjukkan semakin tinggi tingkat *self-compassion* santri, semakin rendah tingkat *loneliness*nya.

Kata Kunci: *Self-compassion; Loneliness; Pandemi; Pondok Pesantren*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Selama pandemi COVID-19 berlangsung, banyak negara yang menggunakan sistem *lockdown* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai salah satu cara yang paling tepat untuk mengurangi penyebaran wabah ini. Sistem *lockdown* digunakan untuk membatasi aktifitas seseorang guna mencegah penyebaran virus dan apabila terdapat situasi yang mendesak

terjadinya sebuah pertemuan maka mereka diharuskan menggunakan masker wajah, dan menjaga jarak antara satu sama lain sejauh 6 kaki atau lebih (Killgore et. al., 2020). Kebijakan adanya *lockdown* dan PSBB ini juga mempengaruhi berbagai bidang, termasuk dunia pendidikan yang mana awalnya diberlakukan sistem tatap muka menjadi sistem online (Khasanah et. al., 2020). Sistem *lockdown* dan PSBB sangat mempengaruhi sistem pendidikan di pondok pesantren yang mana pondok pesantren sendiri merupakan tempat dimana para siswa mendapat ilmu bukan hanya soal teori, namun juga ilmu praktek yang didapatkan setiap harinya dengan waktu berulang (Aulia et. al., 2017).

Setelah meninjau hal ini, Kementerian Agama (dalam Sofanudin, 2020) mengeluarkan kebijakan yang berkaitan dengan permasalahan ini dengan mengatur persyaratan awal masuk dan kegiatan sehari-hari dengan memperhatikan protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah seperti selalu mencuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak, melakukan *test rapid* dan PCR sebelum memasuki area asrama, serta tidak diperkenankan untuk dijenguk atau bertemu dengan orang tua dari batas yang sudah ditentukan. Dengan adanya kebijakan ini lah yang akhirnya membuat beberapa pesantren sudah memulai kegiatan luring dengan menimbang protokol kesehatan yang ada seperti mengadakan *lockdown*, isolasi dan mengadakan *spot* cuci tangan di beberapa titik asrama.

Dari *survey* awal yang telah dilakukan oleh peneliti dengan berfokus sejak pandemi berlangsung, 64% santri putri di pondok pesantren X merasakan kesepian yang lebih banyak disebabkan karena keterbatasan komunikasi dengan dunia luar, baik dengan saudara dan orangtua yang mana biasanya mereka dapat bertemu setiap hari maupun dengan teman-teman yang tinggal di luar asrama. Danneel et. al. (2018) menjelaskan bahwa hubungan dengan orangtua dan rekan sebaya sangatlah penting pada masa remaja. Pendapat ini diperkuat oleh Hidayati (2015) yang menyebutkan bahwa suatu kondisi yang menyebabkan remaja harus tinggal jauh dengan orangtuanya menjadi salah satu faktor terciptanya perasaan kesepian pada seseorang.

Kesepian atau *loneliness* adalah gambaran hasil yang diciptakan oleh emosi negatif yang dapat disebabkan oleh ketidaksesuaian antara ekspektasi seseorang dengan fakta hubungan sosial yang sesungguhnya terjadi (Eccles et. al., 2020). Pendapat ini sejalan dengan pemaparan dari Peplau & Perlman (dalam Henriksen et. al., 2017) yang juga menyebutkan bahwa *loneliness* sendiri dapat dijelaskan sebagai suatu perasaan negatif yang dapat timbul karena adanya ketidakselarasan pada hubungan sosial yang diharapkan dengan realita yang terjadi. Standar untuk hubungan interpersonal masing-masing orang juga berbeda satu sama lain dan standar inilah yang akan menentukan bagaimana *loneliness* pada seseorang akan terjadi. Apabila hubungan interpersonal individu melebihi kadar standar ekspektasinya, maka kecil kemungkinan untuk *loneliness* terjadi. Berbeda halnya apabila hubungan sosialnya dengan orang lain di bawah standar yang telah ditentukan, maka muncul perasaan *loneliness* (Russell, 2012).

Faktor hubungan sosial dengan lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perasaan *loneliness* pada diri seseorang (Baretto et. al., 2021). Menurut Danneel et. al. (2018) lingkungan yang cenderung berubah-ubah membuat seseorang harus terus beradaptasi mengikuti arah arus lingkungannya. Hal ini juga sangat berpengaruh kepada remaja yang merupakan masa yang rentan untuk mengalami *loneliness* karena harus terus beradaptasi dengan lingkungan dan kondisi yang baru. Killgore et. al. (2020) menjelaskan bahwa kondisi pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan pada kasus *loneliness* karena adanya arahan untuk pemberlakuan sistem pengisolasian mandiri yang menyebabkan hilangnya hubungan sosial dengan lingkungannya yang bahkan dapat menyebabkan bunuh diri. Salah satu cara untuk terhindar dari kondisi dan perasaan *loneliness* ini adalah dengan meningkatkan *self-compassion* seseorang. *Self-compassion* sendiri merupakan suatu alasan individu untuk dapat bertahan dan memaknai kehidupannya menjadi suatu hal yang lebih positif termasuk ketika harus berada jauh dari keluarga (Hidayati, 2015).

Menurut Wispe (dalam Neff, 2003) *self-compassion* merupakan suatu ketersentuhannya pada penderitaan orang lain dan tidak menghindar dari perasaan tersebut yang membuat seseorang dapat bangkit dan menjadi penyembuh atas dirinya. *Self-compassion* dapat diartikan sebagai sikap welas asih diri. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sendiri kata welas asih dapat didefinisikan sebagai sikap kasih sayang terhadap diri sendiri (Anggrian, 2018). Terdapat tiga komponen penting yang dikembangkan oleh Neff (dalam Hidayati, 2015) mengenai *self-compassion*, yaitu: 1) *self kindness* berlawanan dengan *self-judgement*, 2) *common humanity* berlawanan dengan *isolation* dan 3) *mindfulness* yang berlawanan dengan *overidentification*.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Hidayati (2015) menyebutkan bahwa hasil antara *self-compassion* dan *loneliness* menunjukkan tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Elfaza & Rizal (2020) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* seseorang maka semakin rendah *loneliness*-nya dan begitu juga sebaliknya. Kesamaan pada kedua penelitian ini adalah dilakukan sebelum masa pandemi COVID-19, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada santri yang berada di asrama selama pandemi COVID-19 berlangsung. Penelitian ini dilakukan dengan harapan agar bisa membantu berbagai pihak seperti psikolog sekolah dan pendidik yang berada di pondok pesantren untuk lebih memahami santrinya dengan meningkatkan *self-compassion* dan mencegah timbulnya rasa kesepian pada diri santri, terutama saat pandemi terjadi. Penelitian ini bermanfaat bagi santri agar terus dapat meningkatkan *self-compassion*-nya dengan bersikap lebih terbuka terhadap dirinya dan terus mengeksplor minat bakatnya agar terhindar dari kesepian.

Rumusan Masalah

Penelitian ini mengangkat permasalahan yang berkaitan dengan Apakah terdapat hubungan *loneliness* dan *self-compassion* pada santri di masa pandemi COVID-19.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan jenis korelasi. Pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling* yang digunakan adalah *criterion sampling*. Untuk pengambilan sampel, peneliti menggunakan metode *purposive sampling* yaitu teknik yang digunakan pada populasi yang sudah ditentukan oleh peneliti dalam penelitian ini. Partisipan yang digunakan oleh peneliti adalah santri berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berada pada rentang usia 14-19 tahun. Partisipan sedang duduk dibangku Sekolah Menengah Atas (SMA), telah tinggal di pondok pesantren untuk beberapa waktu selama pandemi COVID-19 dan sudah tidak bertemu orangtua selama lebih dari 1 bulan. Dalam penelitian ini, subyek yang didapatkan berjumlah 231 orang dengan frekuensi laki-laki berjumlah 116 dan perempuan berjumlah 115.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* pada santri adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff, K. D. (2003) dan sudah diterjemahkan oleh Sugianto et. al. (2020) yang lebih dikenal dengan Skala Welas Diri (SWD). Alat ukur ini terdiri dari 26 butir soal yang mencakup 3 komponen dimensi; 1) *self kindness* versus *self-judgement*, 2) *common humanity* versus *isolation* dan 3) *mindfulness* versus *overidentification*. Kemudian alat ukur yang digunakan untuk mengukur *loneliness* pada santri adalah *University of California, Los Angeles Loneliness Scale* (UCLA Loneliness Scale) yang dikembangkan oleh Russell, D. (1996) yang terdiri dari 20 butir soal unidimensional. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan uji korelasi antara *self-compassion* dan *loneliness* menggunakan SPSS versi 26. Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk

mengetahui sebaran data dan didapati bahwa teknik yang digunakan untuk uji korelasi adalah *Spearman's Rho*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada santri pondok pesantren X dengan jumlah partisipan sebanyak 231 orang yang terbagi menjadi 116 orang laki-laki dan 115 orang perempuan dengan rentang usia 14-19 tahun yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Partisipan yang menjadi subyek pada penelitian ini sudah tinggal di asrama selama 1 sampai lebih dari 3 tahun dan sudah tidak bertemu dengan orang tuanya selama lebih dari 1 bulan.

Perhitungan *self-compassion* mengacu pada norma yang telah tercantum pada jurnal Karya Neff (2003) yang mengkategorikan *self-compassion* menjadi 3 yaitu rendah, sedang dan tinggi. Kategori rendah mencakup skor 1.0 – 2.49, kategori sedang mencakup 2.5 – 3.5, dan kategori tinggi mencakup nilai 3.51 – 5.0.

Tabel 1. Gambaran dimensi Variabel *Self-compassion*

Dimensi	N	Min	Maks	Mean	Std. Dev	Ket
<i>Self Kindness</i>	231	1.00	5.00	3.45	0.69	Sedang
<i>Self Judgement</i>	231	1.20	4.80	2.72	0.75	Sedang
<i>Common Humanity</i>	231	1.50	5.00	3.47	0.74	Sedang
<i>Isolation</i>	231	1.00	4.75	2.87	0.85	Sedang
<i>Mindfulness</i>	231	1.25	5.00	3.41	0.61	Sedang
<i>Overidentification</i>	231	1.25	4.50	2.78	0.70	Sedang
<i>Self-Compassion</i>	231	1.46	4.21	3.11	0.40	Sedang

Dari hasil olah data yang dilakukan, komponen *self-kindness* memperoleh nilai *mean* 3.45 dan *self-judgement* memperoleh nilai *mean* 2.72. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *self-kindness* lebih tinggi ketimbang nilai *self-judgement* pada subyek penelitian. Komponen selanjutnya yaitu *common humanity* yang memperoleh nilai *mean* 3.47 dan nilai *mean* pada komponen *isolation* mendapat 2.87. Hal ini menunjukkan bahwa nilai pada *common humanity* lebih tinggi ketimbang nilai pada *isolation*. Komponen terakhir adalah *mindfulness* yang menunjukkan hasil *mean* sebesar 3.41 sedangkan untuk *overidentification* memperoleh nilai *mean* 2.78. Hasil ini menunjukkan bahwa komponen *mindfulness* juga lebih tinggi ketimbang nilai *overidentification* pada subyek penelitian. Selain itu, hasil dari *self-compassion* menunjukkan *mean* sebesar 3.11. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Untuk perhitungan *loneliness*, alat ukur ini menggunakan Skala Likert yang terdiri dari skala 1 sampai 5 dan didapati bahwa *mean* hipotetiknya adalah 3. Untuk nilai *mean* empiriknya, *loneliness* mendapat nilai 2.22 yang menunjukkan kategori rendah karena kurang dari *mean* hipotetik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Variabel *Loneliness*

Variabel	N	Min	Maks	Mean	Std. Dev	Ket
<i>Loneliness</i>	231	1.00	5.00	2.22	0.65	Rendah

Dalam proses uji normalitas data, peneliti menggunakan *One Sample Kolmogorov – Smirnov Test* dan mendapatkan hasil $p = 0.20$ untuk *self-compassion* dan $p = 0.00$ untuk *loneliness*. Hal ini menunjukkan bahwa nilai pada *self-compassion* terdistribusi secara normal dan *loneliness* tidak terdistribusi secara normal. Dikarenakan hal ini, maka peneliti menggunakan metode *Spearman's Rho* untuk teknik korelasi. Dari hasil uji korelasi yang telah dilakukan antara *self-compassion* dan *loneliness*, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *loneliness* dan $r = -0.506$ dan $p = 0.00 < 0.05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* yang berkorelasi secara negatif. Hal ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka semakin rendah *loneliness*-nya dan berlaku juga sebaliknya.

Uji korelasi juga dilakukan untuk melihat hubungan *loneliness* dengan dimensi *self-compassion*. Untuk komponen *self-kindness* didapatkan hasil yang berkorelasi dengan *loneliness* dengan $r = -0.224$ dan $p = 0.001 < 0.05$, maka dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-kindness* dan *loneliness*. Kebalikan dari *self-kindness*, *self-judgement* mendapatkan hasil dengan $r = 0.479$ dan $p = 0.00 < 0.05$, maka hasil dari *self-judgement* menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-judgement* dan *loneliness*. Komponen selanjutnya yaitu *common humanity* yang menunjukkan hasil $r = 0.011$ dan $p = 0.873 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa dimensi ini tidak memiliki hubungan dengan *loneliness*. Kebalikan dengan *common humanity*, *isolation* mendapatkan hasil dengan $r = 0.539$ dan $p = 0.00 < 0.05$, maka hasil dari *isolation* menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan yang berkorelasi secara positif dengan *loneliness*. Kemudian komponen ketiga yaitu *mindfulness* yang memperoleh $r = -0.215$ dan $p = 0.001 < 0.05$, maka hasil dari *mindfulness* menunjukkan adanya hubungan signifikan yang berkorelasi secara negatif dengan *loneliness*. Komponen yang berlawanan dengan *mindfulness* yaitu *overidentification* memperoleh hasil $r = 0.481$ dan $p = 0.00 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa *overidentification* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *loneliness*. Untuk lebih jelasnya data dapat dilihat dalam tabel 3.

Dalam penelitian yang telah dilakukan, didapati bahwa terdapat hubungan signifikan dan berkorelasi secara negatif antara *self-compassion* dan *loneliness*. Penemuan ini sejalan dengan pendapat dari Akin (2010) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat efektif mengurangi kesepian pada seseorang. Dari penelitian ini juga menghasilkan data yang menunjukkan bahwa dimensi *self-kindness* dan dimensi *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dan berkorelasi secara negatif dengan *loneliness*.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Dimensi *Self-compassion* dan *Loneliness*

Dimensi <i>Self-Compassion</i>	r	p	Ket
<i>Self-Kindness</i>	-0.224	0.001	Memiliki hubungan negatif dan signifikan
<i>Self-Judgement</i>	0.479	0.000	Memiliki hubungan positif dan signifikan
<i>Common Humanity</i>	0.011	0.873	Tidak memiliki hubungan
<i>Isolation</i>	0.539	0.000	Memiliki hubungan positif dan signifikan
<i>Mindfulness</i>	-0.215	0.001	Memiliki hubungan negatif dan signifikan
<i>Overidentification</i>	0.481	0.000	Memiliki hubungan positif dan signifikan

Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-kindness* dan kesadaran akan pengalaman yang dialami dirinya maka semakin rendah tingkat kesepiannya, dan berlaku sebaliknya.

Berbeda halnya dengan dimensi *self-judgement*, *isolation* dan *overidentification*. Ketiga komponen ini menunjukkan adanya hubungan signifikan yang berkorelasi secara positif yang menunjukkan bahwa komponen ini searah dengan *loneliness*. Dengan kata lain semakin tinggi hasil dari ketiga komponen ini, maka semakin tinggi tingkat kesepian seseorang dan begitu pula sebaliknya.

Peneliti juga melakukan uji beda pada *self-compassion* dan *loneliness* dengan meninjau jenis kelamin, usia, daerah asal, lama tinggal di asrama dan waktu terakhir bertemu orang tua. Pada uji beda *self-compassion* apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin menggunakan teknik *Independent sample T-Test* didapatkan hasil $p = 0.21$ dan nilai $p = 0.021 < 0.05$ dan menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat *self-compassion* yang berbeda dengan mean lebih tinggi didapat oleh laki-laki sebesar 3.41 dan perempuan sebesar 3.26. Dan pada uji beda *loneliness* apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin diolah menggunakan teknik *Mann – Whitney U* dan didapatkan hasil $z = -3.916$ dan nilai $p = 0.00 < 0.05$ dan dapat disimpulkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat *loneliness* yang berbeda dengan mean rank tertinggi oleh perempuan dengan mean rank 132.28 dan laki-laki memperoleh mean rank 98.87.

Pada uji beda *self-compassion* apabila ditinjau berdasarkan usia diolah menggunakan teknik *One - Way ANOVA* dan didapati hasil $F = 1.965$ dan nilai $p = 0.085 > 0.05$ dan menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat *self-compassion* antara masing-masing usia pada partisipan. Sedangkan pada uji beda *loneliness* apabila ditinjau berdasarkan usia diolah menggunakan metode *Kruskall – Wallis* dan didapatkan hasil *chi-square* = 16.325 dan nilai $p = 0.006 < 0.05$ dan menunjukkan bahwa adanya perbedaan pada tingkat *loneliness* masing-masing usia dengan skor tertinggi didapat oleh usia 15 tahun dengan *mean* 149.41.

Pada uji beda *self-compassion* apabila ditinjau berdasarkan daerah asal diolah menggunakan teknik *One – Way ANOVA* dan didapatkan hasil $F = 1.043$ dan nilai $p = 0.406 > 0.05$ dan menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat *self-compassion* antara daerah satu dan daerah lainnya. Pada uji beda *loneliness* apabila ditinjau berdasarkan daerah asal diolah menggunakan teknik *Kruskall - Wallis* dan didapatkan hasil *chi-square* = 8.703 dan nilai $p = 0.465 > 0.05$ dan dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat *loneliness* antara masing-masing daerah. Pada uji beda *self-compassion* apabila ditinjau berdasarkan lama tinggal di asrama diolah menggunakan teknik *One – Way ANOVA* dan didapati hasil $F = 0.984$ dan nilai $p = 0.375 > 0.05$ yang menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat *self-compassion* antara lama waktu tinggal partisipan di asrama. Dan pada uji beda *loneliness* apabila ditinjau berdasarkan lama tinggal di asrama diolah menggunakan teknik *Kruskall – Wallis* dan didapati hasil dari *chi-square* = 2.390 dan nilai $p = 0.303 > 0.05$ yang menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat *loneliness* antara lama waktu tinggal partisipan di asrama.

Pada uji beda *self-compassion* apabila ditinjau berdasarkan waktu terakhir bertemu orangtua diolah menggunakan teknik *One – Way ANOVA* dan mendapatkan hasil nilai $F = 1.336$ dan nilai $p = 0.265 > 0.05$ yang menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat *self-compassion* pada partisipan yang baru bertemu orangtua dan yang sudah lama tidak bertemu dengan orangtua. Sedangkan pada uji beda *loneliness* apabila ditinjau berdasarkan waktu terakhir bertemu orangtua diolah menggunakan metode *Kruskall – Wallis* dan mendapatkan hasil *chi-square* = 1.170 dan nilai $p = 0.557 > 0.05$ yang menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan pada tingkat *loneliness* antara partisipan yang baru dan sudah lama tidak bertemu dengan orangtua.

Satu-satunya komponen yang tidak menunjukkan adanya hubungan adalah komponen *common humanity* meliputi rasa kemanusiaan seperti setiap orang pasti pernah mengalami kegagalan dan pernah berada pada posisi dimana ia tidak mampu melakukan apapun (Neff, 2011). Tuncay & Ozdemir (dalam Pratiwi et. al., 2019) menyebutkan bahwa terkadang kondisi yang memaksa

individu harus bersikap mandiri ketika jauh dari orangtua dan secara tidak langsung menimbulkan perasaan tertekan oleh tanggung jawab dan akhirnya timbul perasaan putus asa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada siswa SMA yang berada di pondok pesantren selama Pandemi COVID-19.

Dari hasil penelitian yang telah didapatkan, peneliti memberikan saran yang berkaitan dengan manfaat praktis bagi pihak pondok pesantren, guru dan lembaga terkait untuk lebih berfokus dalam mengembangkan *self-compassion* santri dengan harapan agar dapat mengurangi tingkat *loneliness*nya dengan berbagai cara seperti mengevaluasi minat dan bakat santri yang tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang membuat santri lebih aktif berkegiatan atau dengan melakukan sesi bincang-bincang dengan pembicara yang dapat membangkitkan motivasi santrinya. Selain itu saran juga diberikan kepada pihak santrinya sendiri. Santri diharapkan lebih sering untuk mencintai diri sendiri dengan mengapresiasi pencapaian-pencapaian kecil yang sudah didapat dengan memberikan waktu rehat kepada diri untuk beristirahat sejenak atau bahkan dengan adanya *self reward*.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak Universitas Tarumanagara, Jakarta dan Kepada segala pihak terkait keberlangsungan penelitian ini.

REFERENSI

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3).
- Anggrian, R. (2018, August). Self-compassion sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 72-88).
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066.
- Danneel, S., Maes, M., Vanhalst, J., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2018). Developmental change in loneliness and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 47(1), 148-161.
- Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2020). Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. *Scandinavian journal of public health*, 48(8), 877-887.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Self-compassion Dengan Loneliness Pada Remaja Di Boarding School. *Attadib: Journal Of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- Henriksen, J., Larsen, E. R., Mattisson, C., & Andersson, N. W. (2019). Loneliness, health and mortality. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 28(2), 234.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Killgore, W. D., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry research*, 290, 113117.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Sofanudin, A. (2020). Kebijakan Pendidikan di Era New Normal. *Osf Preprints*.