

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASION* DENGAN *LONELINESS* PADA SISWA SMA NEGERI 4 PADANG

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* (belas kasihan terhadap diri sendiri) dengan *loneliness* (kesepian) pada siswa SMA Negeri 4 Padang. *Self compassion* merujuk pada sikap penuh belas kasihan terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan dan kesulitan, yang mencakup tiga komponen utama: kemurahan hati terhadap diri sendiri, kesadaran akan pengalaman manusiawi, dan keseimbangan perspektif. Sementara itu, *loneliness* adalah perasaan ketidakpuasan yang mendalam terhadap hubungan sosial dan kurangnya koneksi emosional dengan orang lain. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat ukur yang digunakan skala *self compassion* dan Skala *Loneliness*. Skala *self compassion* menggunakan aspek dari Neff (2011), yaitu *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Skala *loneliness* menggunakan aspek dari Margalit (1994), yaitu kesepian emosional, kesepian sosial. Hasil uji coba menunjukkan koefisien validitas skala *self compassion* bergerak dari 0,334 sampai dengan 0,811. Sedangkan koefisien validitas skala *loneliness* bergerak dari 0,330 sampai dengan 0,710. Sampel penelitian menggunakan teknik *random sampling* yang terdiri dari 213 siswa SMA Negeri 4 Padang. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik korelasi *product moment* menggunakan bantuan SPSS 21. Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi antara variabel *self compassion* dengan *loneliness* sebesar $r=-0,456$, dengan nilai signifikansi $p=0,000$ ($<0,01$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *loneliness*, dimana semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *loneliness*, demikian sebaliknya. Adapun sumbangan efektif antara *self compassion* dengan *loneliness* sebesar 20,8%.

Kata Kunci: *Self compassion*, *Loneliness*, Siswa SMA, Kesejahteraan Emosional

ABSTACK

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASION AND LONELINESS ON PADANG 4 STATE HIGH SCHOOL STUDENTS

This research aims to determine the relationship between self-compassion (compassion for oneself) and loneliness in students at SMA Negeri 4 Padang. Self-compassion refers to a compassionate attitude towards oneself in the face of failure and adversity, which includes three main components: generosity towards oneself, awareness of human experience, and balance of perspective. Meanwhile, loneliness is a feeling of deep dissatisfaction with social relationships and a lack of emotional connection with other people. This research method uses a quantitative approach. The measuring instruments used are the self-compassion scale and the Loneliness Scale. The self-compassion scale uses aspects of Neff (2011), namely self-kindness, common humanity, mindfulness. The loneliness scale uses aspects of Margalit (1994), namely emotional loneliness, social loneliness. The results of the trial showed that the validity coefficient of the self-compassion scale moved from 0.334 to 0.811. While the validity coefficient of the loneliness scale moved from 0.330 to 0.710. The research sample used a random sampling technique consisting of 213 students of SMA Negeri 4 Padang. The data obtained were analyzed using the product moment correlation statistical technique using SPSS 21. The results of the hypothesis test showed a correlation coefficient between the self-compassion variable and loneliness of $r = -0.456$, with a significance value of $p = 0.000 (<0.01)$, meaning that there is a significant relationship between self-compassion and loneliness, where the higher the self-compassion, the lower the loneliness, and vice versa. The effective contribution between self-compassion and loneliness is 20.8%.

Keywords: Self compassion, Loneliness, High School Students, Emotional Wellbeing