

Peran Meaning in Life terhadap Loneliness melalui *Serial Mediation Self-Compassion* dan *Compassion for Other*
(*The Role of Meaning in Life on Loneliness through Serial Mediation of Self-Compassion and Compassion for Others*)

NI MADE RAI KISTYANTI¹, ANDRI SETIA DHARMA¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila,
Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia

Email: kisty@univpancasila.ac.id

Diterima 18 Februari 2026 Disetujui 25 Juni 2026, Dipublikasi 29 Juni 2026

Abstrak: Kesepian merupakan permasalahan umum yang terjadi pada individu yang berada pada masa *emerging adulthood* dan dapat memberikan dampak pada kesehatan fisik ataupun psikologis. Adapun penelitian sebelumnya menunjukkan peran penting dari *meaning in life* terhadap menurunnya kesepian, namun mekanisme yang mendasari hubungan kedua variabel masih perlu ditelaah lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *meaning in life* terhadap *loneliness* melalui *serial mediation self-compassion* dan *compassion for others*. Sebanyak 396 partisipan dengan usia 18 – 29 tahun dilibatkan melalui teknik *convenience sampling* dan dianalisis menggunakan Model 6 dengan modul *classical process* model di perangkat JASP. Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa *meaning in life* memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan *loneliness*, baik secara langsung ataupun tidak langsung melalui *self-compassion*. Berbeda dengan *self-compassion*, *compassion for others* tidak terbukti memediasi peran *meaning in life* terhadap *loneliness*. Penelitian ini pun menemukan bahwa *compassion for others* juga tidak berperan sebagai mediator kedua dalam mediator serial (*self-compassion* dan *compassion for others*) dalam peran *meaning in life* terhadap *loneliness*. Temuan ini menggambarkan bahwa proses yang berlangsung secara internal, khususnya pada kemampuan individu untuk mengasihi diri sendiri (*self-compassion*) memiliki peranan yang lebih dominan dalam menjembatani hubungan antara *meaning in life* dan *loneliness* dibandingkan dengan faktor yang bersifat interpersonal, seperti dalam penelitian ini adalah welas asih terhadap orang lain (*compassion for others*). Penelitian ini memberikan implikasi praktis mengenai pentingnya penguatan makna hidup serta *self-compassion* untuk menurunkan tingkat kesepian pada individu pada masa *emerging adulthood*.

Kata Kunci: *compassion for others; emerging adulthood; loneliness; meaning in life; self-compassion*

Abstract: Loneliness is a common issue experienced by individuals in *emerging adulthood* and can negatively impact both physical and psychological health. Previous studies have highlighted the important role of *meaning in life* in reducing loneliness; however, the mechanisms underlying this relationship require further examination. This study aims to investigate the role of *meaning in life* on loneliness through the serial mediation of *self-compassion* and *compassion for others*. A total of 396 participants aged 18–29 years were recruited using a convenience sampling technique, and data were analyzed using Model 6 with the classical process model module in JASP. Mediation analysis revealed that *meaning in life* significantly reduced loneliness, both directly and indirectly through *self-compassion*. In contrast to *self-compassion*, *compassion for others* did not mediate the relationship between *meaning in life* and loneliness. Furthermore, *compassion for others* was also not found to play a role as the second mediator in the serial mediation model (*self-compassion* and *compassion for others*). These findings suggest that internal processes, particularly *self-compassion*, play a more dominant role in bridging the relationship between *meaning in life* and loneliness compared to

interpersonal factors such as compassion for others. This study provides practical implications regarding the importance of strengthening meaning in life and cultivating self-compassion to reduce loneliness among individuals in emerging adulthood.

Keywords: *compassion for others; emerging adulthood; loneliness; meaning in life; self-compassion*

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan fase yang memiliki tantangannya tersendiri. Menurut Arnett (2000), pada masa *emerging adulthood*, individu menghadapi berbagai situasi baru yang membutuhkan proses adaptasi, transisi menuju kemandirian, dan termasuk di antaranya terkait dengan bagaimana individu memiliki relasi sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Tidak jarang, ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dalam menjalani fase *emerging adulthood* menjadi hambatan dalam kehidupan sehari-hari dan menimbulkan situasi yang tidak menyenangkan, seperti kesepian (Qualter dkk., 2015). Kirwan dkk. (2025) menyatakan bahwa kesepian merupakan hal yang seringkali terjadi pada individu di fase *emerging adulthood* dan hal tersebut adalah hal yang penting karena berhubungan dengan kesehatan fisik ataupun psikologis yang lebih buruk. Pada akhirnya, hal ini dapat meningkatkan risiko meningkatnya depresi ataupun gangguan dalam keberfungsian individu di ranah sosial (Diehl dkk., 2018).

Kesepian (*loneliness*) didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang muncul dari persepsi bahwa kebutuhan sosial seseorang tidak terpenuhi, baik dari segi kuantitas maupun terutama kualitas hubungan

dengan orang lain (Pinquart & Sörensen, 2001). Pada beberapa dekade terakhir, prevalensi kesepian terus meningkat (Snell, 2017). Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai perubahan dalam struktur keluarga, hubungan di tempat kerja, keterhubungan digital, serta faktor-faktor lainnya yang tidak hanya memengaruhi kuantitas dan kualitas dari interaksi sosial, tapi juga nilai dan ekspektasi individu terhadap hubungan tersebut. Survey yang dilakukan oleh D’Hombres dkk. (2018) dan DiJulio dkk. (2018) menemukan bahwa satu atau dua dari sepuluh individu dewasa sering atau selalu merasa kesepian di Amerika Serikat, Jepang, dan juga Eropa.

Berbagai penelitian telah dilakukan dan menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang tinggi dapat memberikan dampak yang buruk pada diri individu. Individu yang mengalami kesepian memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami depresi, kecemasan, *cognitive impairment*, dan juga demensia. Selain itu, individu juga banyak ditemukan memiliki kondisi kesehatan yang lebih buruk, seperti *motor dysfunction*, hipertensi, penyakit yang berhubungan dengan *cardiovascular* dan *cerebrovascular*, obesitas, serta permasalahan tidur (Cacioppo dkk., 2002; Tabue Teguo dkk., 2016; Sutin dkk., 2018). Pada aspek lainnya, *loneliness* juga meningkatkan risiko gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola hidup yang tidak aktif

(*sedentarism*), merokok, konsumsi obat-obatan terlarang, yang pada akhirnya mengakibatkan kondisi fisik yang tidak sehat (Dyal & Valente, 2015; Vancampfort dkk., 2019).

Qualter dkk. (2015) menjelaskan bahwa, dari perspektif norma usia, perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus, ekspektasi terhadap hubungan sosial yang khas, serta transisi sosial penting yang dialami individu, menempatkan mereka yang berada pada fase *emerging adulthood* pada risiko kesepian yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Witters (2023) yang menemukan bahwa di Amerika Serikat, 24% *emerging adults* dilaporkan merasa kesepian hampir di sepanjang hari (*a lot in the day*). Sementara itu, Banerjee dan Kohli (2022) menemukan bahwa hampir satu dari tiga (23.6%) *emerging adults* di India melaporkan tingkat kesepian yang tinggi.

Isu mengenai kesepian adalah hal yang penting untuk ditelaah dan ditanggulangi secara lebih mendalam. Christiansen dkk. (2021) menyatakan bahwa kesepian yang terjadi pada *emerging adult* secara independen memiliki asosiasi dengan kesehatan fisik dan mental yang lebih buruk, seperti hipertensi, kecemasan, gejala depresi, permasalahan alkohol, dan *mental illness* jangka panjang. Banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui variabel apa yang memiliki peran penting pada tingkat *loneliness* seseorang. Salah satu variabel yang banyak diteliti adalah *meaning in life*, yaitu sejauh mana individu memiliki tujuan atau nilai yang dirasakan penting, yang

memberikan arah dan motivasi dalam hidup, bahkan ketika individu sedang mengalami penderitaan (Frankl, 1985).

Steger (2012) mendefinisikan *meaning in life* sebagai kapasitas seseorang untuk memberikan nilai dan makna terhadap hidupnya. Sejumlah penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara variabel *meaning in life* dengan *loneliness*. Penelitian yang dilakukan oleh Macià dkk. (2021) menunjukkan bahwa *meaning in life* sebagai salah satu prediktor yang paling penting dari *loneliness*. Sementara itu, penelitian Mwilambwe-Tshilobo dkk. (2019) menunjukkan bahwa *meaning in life* berperan sebagai faktor yang berpotensi melindungi individu dari *loneliness*. Adapun *loneliness* bukan hanya berkaitan dengan koneksi sosial yang dimiliki oleh individu, namun juga penilaian subjektif yang individu miliki terhadap makna serta seberapa cukup hubungan sosial yang dirinya miliki. Selanjutnya, sebagaimana yang diketahui, *meaning in life* adalah kemampuan individu untuk memberikan nilai serta makna pada hidupnya. Ketika *meaning in life* pada individu rendah, maka individu akan merasa hidupnya tidak memiliki nilai atau makna, sehingga semakin rentan untuk kesepian.

Selain *meaning in life*, kemampuan seseorang untuk tidak menghakimi diri sendiri, menganggap situasi yang dialami sebagai pengalaman yang universal yang dapat terjadi pada siapa saja, serta untuk dapat mengenali emosi yang dialami secara sehat atau yang disebut oleh Neff (2003, 2023)

sebagai *self-compassion*, juga diketahui memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan *loneliness* (Akin, 2010; Lyon, 2015). *Self-compassion* diketahui memiliki korelasi yang positif dengan *agreeableness*, yang berarti individu dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih tinggi untuk dapat bersosialisasi dengan orang lain dan tentu saja untuk merasa terhubung dengan orang di sekitarnya (Neff, 2003).

Self-compassion juga dapat membantu individu menjalin hubungan yang lebih sehat dan positif dengan orang lain. Sikap ini dapat membantu individu untuk memahami bahwa situasi dialaminya merupakan suatu pengalaman yang manusiawi dan dapat dialami oleh siapapun (Neff, 2003). Selanjutnya, *self-compassion* juga mencegah individu untuk mengalami *over-identification* atau distorsi kognitif yang dapat menyebabkan individu merasa terisolasi karena terlalu berfokus pada masalah yang sedang dihadapi. Dengan demikian, *self-compassion* dapat meningkatkan persepsi sosial yang positif dengan mencegah kesalahpahaman tertentu terkait perasaan “terisolasi” yang sangat erat dengan *loneliness* (Neff, 2003).

Di sisi lain, *meaning in life* juga diketahui memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *self-compassion* (Suh & Chong, 2022). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yuningsih dan Primanita (2020) juga mendapatkan hasil serupa, yaitu *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *meaning in life*.

Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa *meaning in life*, *self-compassion*, dan *loneliness* memiliki keterkaitan sehingga memberikan ruang untuk penelaahan lebih lanjut. Dari dinamika tersebut, *self-compassion* memungkinkan berperan dalam memediasi hubungan *meaning in life* dan *loneliness* pada *emerging adulthood*.

Selain interaksi ketiga variabel yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat variabel lain yang juga menarik untuk diteliti lebih lanjut melalui penelitian ini yaitu terkait dengan peran *compassion for others* sebagai mediator antara hubungan *meaning in life* dengan *loneliness*. Lain halnya dengan *self-compassion* yang menurut Neff (2003) lebih membahas bagaimana individu mengasihi diri sendiri, *compassion for others* dapat diartikan sebagai respon emosional terhadap penderitaan yang dimiliki orang lain dan memiliki keinginan yang autentik untuk menolong orang yang sedang membutuhkan pertolongan (Goetz dkk., 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Karnaze dan Bloss (2023) pada awal masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa individu yang memiliki *compassion for others* lebih tinggi saat pengambilan data pertama diketahui memiliki tingkat *loneliness* yang lebih rendah saat fase *follow up* dilakukan di satu bulan berikutnya. Karnaze dan Bloss (2023) menjelaskan bahwa *compassion* dapat menurunkan *loneliness* melalui persepsi yang dimiliki individu terkait dengan koneksi sosial, seperti lebih berfokus untuk menolong orang lain meskipun mungkin hubungan yang dimilikinya dengan orang tersebut tidak terlalu baik. Hal ini bisa

menghasilkan koneksi yang lebih positif dengan orang lain karena setidaknya orang tersebut dapat merasakan perasaan yang positif terhadap orang lainnya meskipun terdapat kerenggangan pada saat tersebut.

Compassion for others juga terbukti memiliki keterkaitan yang erat dengan *meaning in life*. Penelitian Liebe dan Olofsson (2022) menemukan hubungan positif yang signifikan antara *compassion for others* dengan *meaning in life*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Liebe dan Olofsson (2022), dinyatakan bahwa penjelasan mengenai koneksi kedua variabel ini masih belum banyak dibahas, namun hal yang dapat menyebabkan signifikannya hubungan antara kedua variabel ini adalah karena efek positif yang dimiliki oleh perilaku prososial terhadap *meaning in life* (Daikin dkk., 2022).

Ma dan Xiao (2024) dan Rashid dkk. (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat korelasi yang positif antar *self-compassion* dan *compassion for others*. Penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Pommier (2013) serta Pommier dkk. (2019) juga menunjukkan hasil yang signifikan meskipun kecil. Namun, terdapat pula penelitian yang menyatakan hasil bahwa *self-compassion* dan *compassion for others* tidak memiliki hubungan yang signifikan. Salah satunya, pada Leary dkk. (2007), ditemukan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan pada *compassion for others* antara individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi ataupun rendah. Durkin dkk. (2016) juga mendapatkan hasil yang serupa pada penelitiannya, bahwa tidak ada asosiasi antara

self-compassion dan *compassion for others*. Oleh karena itu, korelasi antara kedua variabel ini masih membutuhkan eksplorasi yang lebih jauh.

Secara teoretis, *self-compassion* dapat diposisikan sebagai mediator pertama yang mendahului *compassion for others*. Sebagaimana yang dipahami, kedua bentuk *compassion* tersebut memiliki level psikologis yang berbeda. Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* lebih menekankan pada proses intrapersonal, yaitu bagaimana individu merespon kegagalan yang dialami, sadar bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia, dan menyadari emosi negatif yang dialami secara seimbang tanpa melebihi-lebihkan ataupun menghindari emosi tersebut.

Berbeda dari *self-compassion*, *compassion for others* lebih menekankan pada respons interpersonal terhadap penderitaan yang dialami oleh orang lain, yang di dalamnya mencakup kepedulian, mengakui bahwa kesulitan adalah bagian dalam pengalaman hidup manusia, dan memiliki perhatian yang *mindful* atau seimbang terhadap penderitaan orang lain (Pommier dkk., 2019). Pada dasarnya konsep *compassion for others* dikembangkan dengan merujuk kepada kerangka *self-compassion* Neff (2003). Hal ini memberikan gambaran bahwa *compassion for others* adalah pengembangan dari kapasitas *compassion* yang bersifat intrapersonal, atau relasi dengan dirinya sendiri.

Berbagai temuan empiris juga mendukung argumen yang dijelaskan sebelumnya. Neff

dan Pommier (2013) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan indikator kepedulian terhadap orang lain, di antaranya *compassion for humanity*, *empathic concern*, dan juga *altruism*. Selain itu, penerimaan yang dilakukan individu untuk kekurangan diri dapat menjadi mekanisme yang dapat mendorong penerimaan terhadap kekurangan yang dimiliki orang lain (Zhang dkk., 2020). Welp dan Brown (2014) juga menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan empati dan juga intensi seseorang untuk menolong orang lain. Berbagai temuan ini memperkuat asumsi bahwa kemampuan individu untuk berwelas asih pada dirinya sendiri (*self-compassion*) dapat menjadi landasan berkembangnya welas asih kepada orang lain (*compassion for others*).

Berdasarkan penjabaran di atas, posisi *self-compassion* dan *compassion for others* sebagai mediator dinilai menarik dan penting untuk turut diteliti lebih lanjut. Penelitian ini akan berfokus untuk melihat peran *meaning in life* terhadap *loneliness* pada *emerging adulthood* dengan mekanisme *serial mediation self-compassion* dan *compassion for others*. Melalui penelitian ini, diharapkan tidak hanya didapatkan pemahaman mengenai peran *meaning in life* terhadap *loneliness*, namun juga dapat menguji bagaimana dua bentuk *compassion*, yaitu *self-compassion* dan *compassion for others*, bekerja secara berurutan dalam menurunkan tingkat kesepian. Selain itu, penelitian ini dapat membuktikan manakah di antara *self-compassion* dan *compassion for others*

sebagai mediator yang memiliki kontribusi lebih besar dalam menurunkan tingkat *loneliness* pada *emerging adulthood*.

METODE

Responden Penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah individu dalam tahap perkembangan *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-29 tahun. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling*, yaitu *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah teknik pengambilan sampel non-probabilitas yang menggunakan unit sampel berdasarkan kemudahan akses atau ketersediaan sampel tersebut untuk terlibat dalam penelitian (Hewitt & Cramer, 2020). Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan pedoman etika penelitian yang berlaku. Seluruh partisipan mendapatkan penjelasan mengenai tujuan penelitian, hak sebagai partisipan, serta jaminan bahwa partisipasi bersifat sukarela dan dapat dihentikan kapanpun tanpa adanya konsekuensi negatif. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan disimpan dengan aman, sehingga tidak dapat diakses oleh pihak lain yang tidak memiliki kepentingan.

Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian non-eksperimental karena peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian (Bryman, 2016). Pengambilan data dalam penelitian ini hanya dilakukan sebanyak satu kali sehingga penelitian ini masuk ke dalam desain penelitian *cross sectional* (Howitt & Cramer, 2020). Penelitian ini menguji efek

tidak langsung (*indirect effect*) antara *self-compassion* dan *loneliness* melalui dua mediator berurutan, yaitu *meaning in life* dan *compassion for others*. Prosedur analisis mediasi memungkinkan kita untuk menguji apakah pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dapat dijelaskan melalui variabel mediator tertentu (Hayes, 2022; MacKinnon, Fairchild, & Fritz, 2007).

Instrumen Penelitian. Pengukuran variabel *self-compassion* menggunakan alat ukur Skala Welas Asih (*self-compassion scale*). Skala ini dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia (Sugianto dkk., 2020). Hasil adaptasi menunjukkan bukti validitas dan reliabilitas yang baik pada penelitian sebelumnya. Alat ukur ini terdiri dari 27 *item* yang mengukur 6 dimensi yaitu mengasihi diri (5 *item*), menghakimi diri (5 *item*), kemanusiaan universal (4 *item*), isolasi (4 *item*), kewawasan (4 *item*), dan overidentifikasi (4 *item*). Pengukuran menggunakan skala likert dengan 5 pilihan respon dengan rentang dari hampir tidak pernah hingga hampir selalu. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, diketahui bahwa pengukuran *self-compassion* menunjukkan nilai reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* (α) berkisar antara 0.664-0.813. Seluruh *item* pada alat ukur ini memiliki nilai *corrected item-total correlation* >0.30 sehingga tidak ada *item* yang digugurkan.

Instrumen pengukuran variabel *meaning in life* menggunakan alat ukur *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) yang dikembangkan oleh Steger dkk. (2006). MLQ juga menunjukkan bukti validitas dan reliabilitas

yang baik dalam konteks Indonesia (Dharma dkk., 2025). Alat ukur ini mengukur dua dimensi utama dari makna hidup, yaitu *presence of meaning* dan *search for meaning*. *Presence of meaning* mengukur sejauh mana individu merasakan bahwa hidup mereka memiliki makna, sedangkan *search for meaning* menilai sejauh mana individu aktif mencari makna dalam kehidupannya. Alat ukur ini terdiri dari 10 *item*, yang dijawab menggunakan skala likert 7 poin, mulai dari 1 (*sangat tidak benar bagi saya*) hingga 7 (*sangat benar bagi saya*). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor seluruh respon, semakin tinggi skor pada pengukuran ini, maka semakin individu merasa memiliki kebermaknaan dalam hidupnya. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, diketahui bahwa pengukuran *meaning in life* menunjukkan nilai reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* (α) sebesar 0.809 pada dimensi *presence of meaning* dan 0.852 pada dimensi *search for meaning*. Seluruh *item* pada alat ukur ini memiliki nilai *corrected item-total correlation* >0.30 sehingga tidak ada *item* yang digugurkan. Pengukuran variabel *compassion for others* dalam penelitian menggunakan *The Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Pommier dkk. (2019). Alat ukur ini dirancang untuk mengukur belas kasih seseorang terhadap orang lain. Alat ukur ini merupakan pengembangan lebih lanjut dari *Self-Compassion Scale* milik Neff (2003). *Compassion* dalam konteks ini mencakup perhatian aktif dan empati terhadap penderitaan orang lain, serta motivasi untuk merespons secara suportif. Alat ukur ini terdiri dari 16 *item*

yang mengukur empat dimensi utama, yaitu: *kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, dan *indifference* (dimensi *unfavorable*).

Pengukuran menggunakan format *rating scale* dengan skala likert 5 poin, mulai dari 1 (*hampir tidak pernah*) hingga 5 (*hampir selalu*). Pengukuran dilakukan dengan menjumlahkan skor seluruh respon. Semakin tinggi skor individu dalam pengukuran *compassion for others*, semakin individu menunjukkan rasa belas kasih kepada orang lain. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, diketahui bahwa pengukuran *compassion for others* menunjukkan nilai reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* (α) berkisar antara 0.671-0.788. Seluruh *item* pada alat ukur ini memiliki nilai *corrected item-total correlation* >0.30 sehingga tidak ada *item* yang digugurkan.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *loneliness* adalah *UCLA loneliness scale* versi 3 (Russell dkk., 1996). Alat ukur ini merupakan *self-report rating scale* yang terdiri dari 20 *item* pernyataan. Partisipan akan diminta memberikan respon terhadap seluruh *item* pernyataan dengan 4 pilihan respon skala likert yaitu tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), dan selalu (4). Russell dkk. (1996) menyatakan bahwa *loneliness* merupakan konstruk yang dapat dijelaskan dengan baik dengan pendekatan 1 faktor. Namun berdasarkan hasil penelitian Hawkey dkk. (2005) dan Boffo dkk. (2012), ditemukan bahwa alat ukur UCLA dapat dijelaskan dengan tiga faktor yang menaunginya yaitu *isolation*, *relational connectedness*, dan “*trait*” *loneliness* atau *collective connectedness*. Skor *loneliness*

diperoleh dengan menjumlahkan seluruh respon yang diberikan partisipan. Semakin tinggi skor individu, maka dapat diartikan semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami oleh individu. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, diketahui bahwa pengukuran *loneliness* menunjukkan nilai reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* (α) berkisar antara 0.703-0.901. Seluruh *item* pada alat ukur ini memiliki nilai *corrected item-total correlation* >0.30 sehingga tidak ada *item* yang digugurkan.

Prosedur Penelitian. Penelitian dimulai dengan menentukan permasalahan penelitian yang didapatkan dari fenomena yang terjadi, kemudian dilanjutkan dengan pencarian literatur yang relevan sehingga dapat memperkuat pemahaman terhadap topik penelitian dan landasan teoretis dalam penelitian.

Selanjutnya, peneliti menentukan variabel penelitian hingga alat ukur yang sesuai dengan variabel yang akan dikaji. Pengambilan data lalu diambil dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online* melalui Google Form terhadap partisipan yang memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam penelitian.

Setelah data terkumpul, peneliti melaksanakan pemeriksaan terhadap data untuk memastikan kelengkapan respons yang diberikan partisipan sebelum data dianalisis. Data yang telah diperiksa kelengkapannya selanjutnya dianalisis, yang kemudian hasil yang didapatkan digunakan sebagai dasar dalam penyusunan hasil, pembahasan, hingga laporan penelitian secara keseluruhan.

Analisis Data. Analisis dilakukan menggunakan *software* JASP yang merupakan *software* statistik yang bersifat *open source* (JASP Team, 2024). Uji mediasi dilakukan dengan modul *Classical Process Model*, yang memiliki fungsi mirip dengan *PROCESS* Hayes. Dalam penelitian ini digunakan Model 6, yaitu model mediasi serial yang melibatkan dua variabel mediator secara berurutan. Model ini digunakan untuk menguji pengaruh variabel X terhadap variabel Y melalui jalur tidak langsung yang melewati mediator pertama (M_1) dan mediator kedua (M_2) secara berurutan (Hayes, 2022).

HASIL

A. Gambaran Demografi Partisipan Penelitian

Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah *emerging adulthood* yang berada dalam rentang usia 18-29 tahun. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 396 orang. Rata-rata usia partisipan sebesar 20.24 tahun ($SD = 2.51$). Gambaran partisipan lebih lengkap dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

Variabel	Frekuensi	Presentase
Usia		
18	72	18.2%
19	155	39.1%
20	68	17.2%
21	24	6.1%
22	10	2.5%
23	12	3.0%
24	13	3.3%
25	17	4.3%
26	10	2.5%
27	9	2.3%
28	1	0.3%
29	5	1.3%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	165	41.6%

Perempuan	231	58.3%
Domisili		
Bekasi	44	11.1%
Bogor	61	15.4%
Depok	60	15.2%
Jakarta	163	41.2%
Luar Jabodetabek	39	9.8%
Tangerang	29	7.3%
Tingkat Pendidikan		
D3 (Diploma)	5	1.3%
S1 (Sarjana)	38	9.6%
S2 (Magister)	2	0.5%
SMA/SMK	349	88.1%
SMP	2	0.5%
Status Pekerjaan		
Bekerja Paruh Waktu	21	5.3%
Bekerja Penuh Waktu	85	21.5%
Belum Bekerja/Tidak Bekerja	54	13.6%
Lainnya	25	6.3%
Mahasiswa	203	51.3%
Wirausaha	8	2.0%
Status Hubungan		
Belum pernah menjalin hubungan	104	26.3%
Menikah	9	2.3%
Sedang menjalani hubungan (pacaran/tunangan)	127	32.1%
Sedang tidak menjalani hubungan	156	39.4%
Status Tinggal		
Bersama keluarga	322	81.3%
Bersama teman	13	3.3%
Sendiri	61	15.4%

B. Deskriptif Variabel Penelitian

Terdapat empat variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini. Setiap variabel diperoleh berdasarkan nilai rata-rata dari seluruh *item* pada alat ukur masing-masing variabel. Gambaran deskriptif mengenai masing-masing variabel dapat dilihat secara lebih jelas pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskriptif variabel penelitian

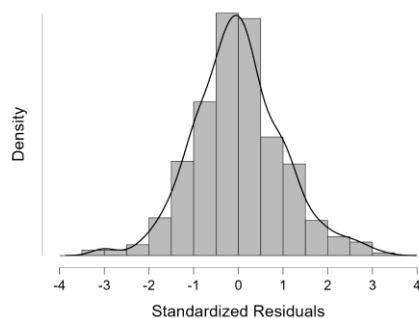
Variabel	M	SD	Min	Max
<i>Loneliness</i>	2.38	0.51	1.00	3.84
<i>Self-Compassion</i>	3.31	0.49	1.98	4.78

<i>Meaning in Life</i>	5.21	0.98	1.00	7.00
<i>Compassion Other</i>	3.95	0.53	2.00	5.00

C. Pengujian Asumsi

a. Normalitas Residual

Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual terdistribusi secara normal. Normalitas dievaluasi melalui tampilan grafik. Berdasarkan histogram, dapat dilihat bahwa residual mengikuti pola distribusi normal. Gambar normalitas residual dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Histogram residual

b. Uji Multikolinearitas

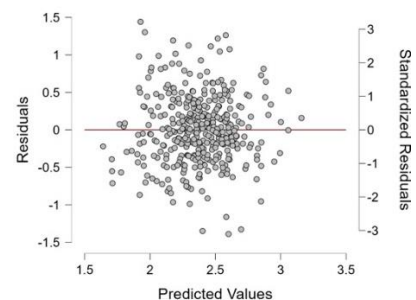
Pengujian multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel-variabel independen dalam penelitian ini menunjukkan kemiripan yang terlalu tinggi. Multikolinearitas dievaluasi dengan melihat nilai *VIF* dan *Tolerance*. Secara umum, nilai *VIF* < 10 dan nilai *Tolerance* > 0.1 dianggap menunjukkan tidak adanya multikolinearitas. Berdasarkan hasil pengujian, seluruh variabel independen dalam penelitian ini memiliki nilai *VIF* dan *Tolerance* yang berada dalam batas yang dapat diterima. Gambaran lebih rinci terkait hasil pengujian ini dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Pengujian Multikolinearitas

Variabel	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
<i>Self-Compassion</i>	0.82	1.22
<i>Meaning in Life</i>	0.70	1.42
<i>Compassion Other</i>	0.77	1.30

c. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat variansi residual yang tidak konstan pada setiap nilai variabel independen. Heteroskedastisitas dievaluasi melalui grafik *scatterplot* antara residual dan nilai *predictor*. Berdasarkan sebaran titik pada grafik, tidak terlihat pola tertentu dan titik-titik tersebar secara acak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Gambaran lebih jelas mengenai pengujian heteroskedastisitas dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Scatterplot antara Residual dan Nilai Predictor

D. Pengujian korelasi

Pengujian korelasi dilakukan untuk mengetahui pola hubungan antar variabel sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, yaitu analisis mediasi. Uji korelasi dilakukan menggunakan korelasi *Pearson*. Berdasarkan hasil pengujian, diketahui bahwa seluruh variabel penelitian memiliki korelasi yang signifikan. Gambaran lengkap hasil pengujian korelasi dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Matriks Korelasi

Variabel	LN	SC	MIL	CO
<i>Loneliness</i> (LN)	—			
<i>Self-Compassion</i> (SC)	-0.463***	—		
<i>Meaning in Life</i> (MIL)	-0.326***	0.408***	—	
<i>Compassion for Other</i> (CO)	-0.194***	0.295***	0.464***	—

*** $p < 0.001$

E. Pengujian Mediasi

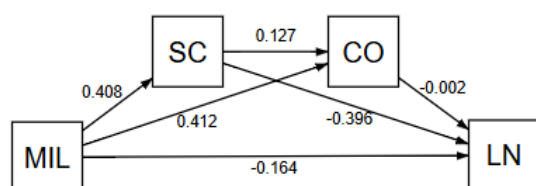
Sebelum menjelaskan analisis *serial mediation*, terlebih dahulu dilihat nilai koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen (*loneliness*) maupun terhadap masing-masing variabel mediator (*self-compassion* dan *compassion for others*). Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa variabel *meaning in life*, *self-compassion*, dan *compassion for others* secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 23.7% variasi pada variabel *loneliness* ($R^2 = 0.237$). Selanjutnya, *meaning in life* dan *self-*

compassion menjelaskan sebesar 22.9% variasi pada *compassion for others* ($R^2 = 0.229$). Sementara itu, *meaning in life* mampu menjelaskan sebesar 16.6% variasi pada *self-compassion* ($R^2 = 0.166$). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel *meaning in life* memiliki kontribusi cukup terhadap variabel mediator maupun variabel dependen.

Analisis jalur dilakukan berdasarkan Model 6 (*serial mediation*) untuk melihat pengaruh *meaning in life* terhadap *loneliness* melalui *self-compassion* dan *compassion for others* sebagai mediator. Pengujian dilakukan menggunakan metode *bootstrapping* sebanyak 1000 sampel dengan teknik *bias-corrected percentile* agar interval kepercayaan yang diperoleh lebih akurat. Berdasarkan hasil analisis jalur, hampir seluruh jalur menunjukkan pengaruh yang signifikan, kecuali jalur dari *compassion for others* terhadap *loneliness*. Hasil lengkap analisis jalur dapat dilihat pada Tabel 5 dan dilihat lebih jelas dalam bentuk diagram model pada Gambar 3.

Tabel 5. Koefisien Jalur

						95% CI		Std. Estimate (β)
		Estimate	SE	z	p	Lower	Upper	
MIL	→ LN	-0.086	0.027	-3.133	0.002	-0.140	-0.032	-0.164
SC	→ LN	-0.416	0.051	-8.16	< .001	-0.530	-0.299	-0.396
CO	→ LN	-0.002	0.048	-0.035	0.972	-0.095	0.093	-0.002
MIL	→ SC	0.203	0.023	8.887	< .001	0.164	0.251	0.408
MIL	→ CO	0.225	0.026	8.533	< .001	0.160	0.290	0.412
SC	→ CO	0.138	0.053	2.618	0.009	0.029	0.240	0.127



Gambar 3. Path diagram serial mediation

Mengacu pada analisis jalur, hasil menunjukkan bahwa *meaning in life* memiliki pengaruh langsung negatif terhadap *loneliness* ($\beta = -0.164$, $p = 0.002$, 95%CI[-0.140, -0.032]), yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi makna

hidup seseorang, maka tingkat kesepian yang dirasakan cenderung lebih rendah. Selanjutnya, terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari *self-compassion* terhadap *loneliness* ($\beta = -0.396, p < 0.001, 95\%CI[-0.530, -0.299]$). Artinya, individu yang memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah. Selain itu, *meaning in life* juga berpengaruh positif signifikan terhadap *self-compassion* ($\beta = 0.408, p < 0.001, 95\%CI[0.164, 0.251]$). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang merasa hidupnya bermakna cenderung lebih mudah menerima dan menyayangi dirinya sendiri. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *meaning in life* berpengaruh positif signifikan terhadap *compassion for others* ($\beta = 0.412, p < 0.001, 95\%CI[0.160, 0.290]$), yang dapat diartikan dengan individu yang memiliki makna hidup yang tinggi cenderung menunjukkan welas asih terhadap orang lain. Terdapat pula pengaruh positif antara *self-compassion* terhadap

compassion for others ($\beta = 0.127, p = 0.009, 95\%CI[0.029, 0.240]$), yang mengindikasikan bahwa individu yang lebih mampu bersikap penuh kasih terhadap dirinya sendiri juga cenderung lebih mudah menunjukkan kasih sayang kepada orang lain. Namun demikian, jalur *compassion for others* terhadap *loneliness* tidak signifikan ($\beta = -0.002, p = 0.972, 95\%CI[-0.095, 0.093]$), yang berarti sikap welas asih terhadap orang lain tidak secara langsung berkaitan dengan tingkat kesepian yang dialami individu.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh *meaning in life* terhadap *loneliness* sebagian dapat dijelaskan melalui jalur *self-compassion*, tetapi tidak melalui *compassion for others*. Selanjutnya dilihat hasil pengujian efek tidak langsung (*indirect effect*) untuk mengetahui peran mediasi dari *self-compassion* dan *compassion other*. Hasil pengujian indirect effect dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Pengujian Indirect Effect

							95% CI				
					<i>Estimate</i>	<i>SE</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	<i>Std. Estimate (β)</i>
MIL	→	SC	→	LN	-0.085	0.014	-6.011	< .001	-0.123	-0.057	-0.161
MIL	→	CO	→	LN	0.000	0.011	-0.035	0.972	-0.021	0.022	0.000
MIL	→	SC	→	CO → LN	0.000	0.001	-0.035	0.972	-0.003	0.003	0.000

Berdasarkan hasil pengujian *indirect effect*, diketahui bahwa hanya jalur mediasi yang diperantarai oleh *self-compassion* antara *meaning in life* terhadap *loneliness* yang menunjukkan efek mediasi yang

signifikan ($\beta = -0.161, p < 0.001, 95\%CI[-0.123, -0.057]$). Artinya, *meaning in life* dapat menurunkan tingkat *loneliness* melalui peningkatan *self-compassion*. Meskipun demikian, besar efek tidak

langsungnya tergolong sedang. Sementara itu, seluruh jalur mediasi yang melibatkan *compassion for others* menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Jalur tidak langsung *meaning in life* terhadap *loneliness* dengan melalui *compassion for others* sebagai mediator menunjukkan hasil yang tidak signifikan ($\beta = 0.000$, $p = 0.972$, 95%CI[-0.021, 0.022]). Hasil yang sama juga terlihat pada jalur *serial mediation meaning in life* terhadap *loneliness* dengan *self-compassion* sebagai mediator 1 dan *compassion other* sebagai mediator 2 ($\beta = 0.000$, $p = 0.972$, 95%CI[-0.003, 0.003]). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa hanya *self-compassion* yang berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara *meaning in life* dan *loneliness*, sedangkan *compassion for others* tidak berperan sebagai mediator dalam model ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis *serial mediation* menggunakan Model 6 dengan *classical process model*, dapat disimpulkan bahwa *meaning in life* memiliki pengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap *loneliness*. Pengaruh tidak langsung terjadi melalui mediator *self-compassion*, yang berarti semakin tinggi makna hidup individu, semakin tinggi tingkat welas asih pada diri sendiri, sehingga berdampak pada penurunan *loneliness*. Namun, *compassion for others* tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut, baik sebagai mediator tunggal maupun sebagai mediator kedua secara serial. Dengan demikian, *self-*

compassion terbukti sebagai mediator yang lebih penting dibandingkan *compassion for others* dalam menjelaskan pengaruh *meaning in life* terhadap *loneliness*.

Hasil penelitian menunjukkan peran *self-compassion* sebagai mediator dan tidak adanya peran *compassion for others*. Studi selanjutnya disarankan untuk menguji mediator lain yang bersifat intrapsikis, seperti *coping strategy*, *resilience*, atau faktor lainnya yang dapat memediasi *meaning in life* terhadap *loneliness*. Intervensi yang berfokus untuk peningkatan *meaning in life* atau *self-compassion* dapat dilakukan dalam langkah menurunkan tingkat *loneliness* pada *emerging adulthood*, salah satunya adalah *mindful self-compassion program* untuk meningkatkan *self-compassion*. Selain itu, penelitian lanjutan pun dapat merancang dan menguji efektivitas intervensi yang mengintegrasikan eksplorasi *meaning in life* dan *self-compassion exercises*.

Penelitian ini tentunya juga tidak luput dari berbagai limitasi. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, sehingga hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu tertentu. Desain *cross-sectional* belum dapat menarik kesimpulan kausalitas atau memahami dinamika perubahan variabel dari waktu ke waktu (Spector, 2019). Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan desain penelitian longitudinal untuk dapat menangkap bagaimana

konsistensi hasil temuan penelitian dalam jangka waktu tertentu.

Kedua, seluruh data dikumpulkan melalui instrumen *self-report*. Instrumen *self-report* memiliki keunggulan yaitu mudah untuk digunakan. Namun, instrumen ini adalah salah satu instrumen yang cukup rentan terhadap bias karena sangat bergantung pada persepsi subjektif responden. Individu dapat saja meyakini sesuatu pada dirinya, namun pada kenyataannya tidak benar-benar sesuai dengan keadaannya (Cohen & Swerdlik, 2018). Penggunaan metode pengumpulan data yang lebih beragam seperti wawancara dan observasi dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dalam menjelaskan variabel-variabel penelitian.

Ketiga, partisipan penelitian ini hanya melibatkan individu pada kelompok *emerging adulthood*. Dengan demikian, hasil penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan ke kelompok perkembangan lainnya seperti remaja, dewasa madya, atau lansia yang tentunya memiliki karakteristik dan tugas perkembangan berbeda. Penelitian lanjutan pada kelompok populasi yang berbeda dapat menambah wawasan terkait dinamika antara *meaning in life*, *self-compassion*, *compassion for other*, dan *loneliness*.

DISKUSI

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *meaning in life* memiliki pengaruh yang langsung ataupun tidak langsung dengan *loneliness*. Pada

pengaruh langsung *meaning in life* terhadap *loneliness*, hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Macià dkk. (2021) yang menjelaskan *meaning in life* sebagai salah satu prediktor yang paling penting terhadap *loneliness*. Stillman dan Lambert (2013) serta Steptoe dan Fancourt (2019) menyatakan bahwa persepsi subjektif pada *meaningful life* meningkatkan keterlibatan sosial dan membantu individu untuk mempertahankan ikatan sosial dengan orang lain di sekitarnya. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bagaimana pemaknaan yang dimiliki individu terhadap hidupnya (*meaning in life*) dapat menurunkan tingkat *loneliness* karena pada dasarnya, salah satu faktor utama dalam meningkatnya *loneliness* adalah kurangnya kualitas ataupun kuantitas hubungan sosial serta tidak adanya keterikatan yang dimiliki individu dengan orang di sekitarnya.

Selanjutnya, dalam penelitian ini, *self-compassion* terbukti memediasi pengaruh *meaning in life* terhadap *loneliness*. Secara konsep, hal ini tentu saja sangat bisa diterima. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Neff (2003) bahwa *self-compassion* dapat membantu individu untuk memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Selanjutnya, *self-compassion* dengan komponen *common humanity* menyebabkan individu lebih memahami bahwa segala kesulitan dapat dialami oleh siapapun. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan persepsi sosial yang lebih positif karena individu terhindar dari pemahaman bahwa

dirinya hanya sendiri dalam menghadapi suatu situasi (dalam *self-compassion* disebut dengan *self-isolation*) yang sangat erat dengan meningkatnya *loneliness* pada seseorang. *Self-compassion* juga dapat mencegah individu untuk mengalami *over-identification*, atau distorsi kognitif yang dapat menyebabkan individu semakin merasa terisolasi dan hanya berfokus pada hal tidak menyenangkan yang sedang terjadi pada dirinya.

Pada sisi lainnya, *meaning in life* juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-compassion*. Keterhubungan antara kedua variabel ini pada dasarnya sudah banyak dijelaskan dalam penelitian sebelumnya, antara lain pada penelitian yang dilakukan oleh Suh dan Chong (2022) serta Yuningsih dan Primanita (2020). Secara teoretis, terdapat berbagai teori yang dapat menjelaskan bagaimana *meaning in life* dapat memengaruhi *self-compassion*. Dalam perspektif logoterapi (Frankl, 1963), dijelaskan bahwa individu yang memiliki makna hidup akan lebih mampu memaknai penderitaan sebagai perjalanan eksistensial yang bermakna. Pada saat individu mampu memaknai hidupnya, individu akan lebih mampu menerima kegagalan ataupun keterbatasan yang dialaminya, yang merupakan salah satu perwujudan dari *self-compassion* pada individu.

Pada fase *emerging adulthood*, sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa menurut Arnett (2000), individu pada fase ini sedang menghadapi berbagai transisi penting, seperti penyesuaian

terhadap tanggung jawab di dunia pendidikan serta pekerjaan, perubahan relasi sosial, hingga proses individu menuju kemandirian. Pada fase tersebut, *meaning in life* dapat membantu individu untuk dapat memiliki arah, tujuan, dan makna dalam hidupnya.

Kemudian, dengan kebermaknaan tersebut, individu lebih mudah untuk merespon dirinya dengan welas asih, seperti tidak terlalu menghakimi dirinya ketika mengalami kegagalan, menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dalam hidup manusia, dan menyadari segala emosi yang dialami secara seimbang (tidak berlebihan). Dengan *self-compassion*, *emerging adult* bisa memahami bahwa dirinya tidak sendirian menghadapi segala perubahan, transisi, serta kesulitan dalam hidupnya. Hal ini sangat penting karena *loneliness* pada fase *emerging adulthood* seringkali berhubungan dengan persepsi bahwa dirinya terisolasi secara sosial, perasaan bahwa dirinya tidak dipahami, dan belum terpenuhinya kebutuhan akan hubungan sosial yang bermakna (Baek dkk., 2023; Qualter dkk., 2015; Baumeister & Leary, 1995).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dilihat dengan jelas keterhubungan antara variabel *meaning in life*, *self-compassion*, serta *loneliness*; serta bagaimana *self-compassion* dapat memediasi pengaruh *meaning in life* terhadap *loneliness*. Dengan kemampuan individu dalam memaknai hidupnya, individu tetap mampu untuk mengasihi dirinya bahkan ketika mengalami

kesulitan ataupun kegagalan, atau yang disebut dengan *self-compassion* yang juga dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengembangkan hubungan sosial yang sehat dan berkualitas yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kesepian (*loneliness*) pada individu.

Selanjutnya, berbeda dengan terbukti *self-compassion* sebagai mediator pada hubungan antara *meaning in life* dengan *loneliness* pada *emerging adulthood*, penelitian ini menemukan bahwa *compassion for others* tidak memediasi pengaruh *meaning in life* terhadap *loneliness*. Hasil ini tentu saja cukup menarik karena pada beberapa penelitian, *meaning in life* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *loneliness*. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Karnaze dan Bloss (2023) yang menjelaskan bahwa *compassion* dapat menurunkan *loneliness* melalui persepsi yang dimiliki individu mengenai koneksi sosial, seperti lebih berfokus untuk menolong orang lain meskipun mungkin hubungan yang dimilikinya dengan orang tersebut tidak terlalu baik. Hal ini bisa menghasilkan koneksi yang lebih positif dengan orang lain yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat *loneliness* pada individu.

Meskipun dapat dipahami bahwa dalam penelitian terdahulu *compassion for others* diketahui memiliki pengaruh yang signifikan dengan *loneliness*, hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagai mediator *meaning in life* terhadap *loneliness*, peran *compassion for others*

tidaklah signifikan. Perbedaan hasil penelitian ini dengan temuan yang didapatkan oleh Karnaze dan Bloss (2023) dapat dipahami karena adanya perbedaan konteks penelitian serta variabel yang diuji.

Dalam penelitiannya, Karnaze dan Bloss (2023) menggunakan variabel *compassion for others* sebagai variabel langsung yang dapat menurunkan *loneliness* melalui meningkatnya orientasi untuk prososial dan juga persepsi untuk terhubung secara sosial, khususnya di mana dalam penelitian ini dilakukan pada awal pandemi Covid-19, ketika individu memiliki keterbatasan untuk melakukan interaksi dengan orang di sekitarnya. Hal ini menyebabkan tindakan menunjukkan kepedulian kepada orang lain menjadi lebih bermakna karena merasa lebih terhubung secara sosial.

Pada sisi lain, dalam penelitian ini, *compassion for others* berperan sebagai mediator untuk hubungan antara *meaning in life* dengan *loneliness* pada *emerging adults*. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa pada fase ini, pengalaman *loneliness* yang dialami individu lebih berhubungan dengan proses internal dalam dirinya, seperti pencarian identitas, kebermaknaan akan hidup, serta evaluasi individu terhadap kualitas hubungan sosial yang dimilikinya (Arnett, 2000; Qualter dkk., 2015).

Adapun López dkk. (2018) menjelaskan bahwa *compassion for others* lebih banyak terkait dengan perilaku prososial dibandingkan dengan

kesejahteraan intrapsikis, atau proses yang terjadi dalam diri seseorang. Sebagaimana diketahui, *meaning in life* sendiri bekerja pada ranah yang bersifat intrapersonal, seperti memberi arah serta tujuan pada individu, berbeda dengan *compassion for others* yang lebih bergerak pada ranah interpersonal (hubungan dengan orang lain). Hal inilah yang dapat menjelaskan bagaimana hubungan *meaning in life* dan *loneliness* dapat bersifat langsung, ataupun dimediasi dengan mediator lain yang sama-sama lebih berfokus ke ranah intrapsikis, seperti salah satunya *self-compassion* yang terbukti memediasi pengaruh *meaning in life* terhadap *loneliness*. Pada akhirnya, penjelasan ini pun dapat menjelaskan alasan mengapa *compassion for others* juga tidak berperan sebagai mediator kedua dalam mediator serial (*self-compassion* dan *compassion for others*) dalam pengaruh *meaning in life* terhadap *loneliness*.

Tidak signifikannya peran *compassion for others* sebagai mediator juga dapat dipahami melalui karakteristik yang dimiliki oleh *emerging adulthood*. Arnett (2000) menjelaskan bahwa pada saat individu berada pada fase *emerging adulthood*, individu masih berada pada fase dirinya melakukan eksplorasi terkait dengan identitas, ketidakstabilan relasi, transisi menuju kemandirian, hingga penyesuaian terhadap berbagai tuntutan baru yang ada di dalam hidupnya.

Melalui pemahaman mengenai karakteristik *emerging adult* tersebut, diketahui bahwa kesepian yang terjadi pada

emerging adult tidak hanya berhubungan dengan ada atau tidaknya kecenderungan untuk berlaku prososial terhadap orang lain, tapi juga mengenai bagaimana individu memaknai hubungan, kedekatan, ataupun kualitas hubungan yang dimiliki dengan orang lain. Sebagaimana yang dipahami *compassion for others* dapat menyebabkan individu lebih peka terhadap kesulitan yang dialami oleh orang lain, tapi bukan berarti kebutuhan individu terkait hubungan suportif, timbal balik, ataupun ikatan emosional yang memadai dengan orang lain dapat terpenuhi.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *meaning in life* adalah faktor penting yang dapat menurunkan *loneliness*, baik itu secara langsung ataupun tidak langsung melalui *self-compassion*. Namun, *compassion for others* tidak terbukti memiliki peran sebagai mediator, baik itu sebagai mediator tunggal ataupun secara serial atau berurutan setelah *self-compassion*. Hal ini semakin menggambarkan bahwa proses yang berlangsung secara internal (intrapsikis), khususnya pada kemampuan individu untuk mengasihi diri sendiri memiliki peranan yang lebih dominan dalam menjembatani hubungan antara makna hidup dan kesepian dibandingkan dengan faktor yang bersifat interpersonal, seperti dalam penelitian ini adalah welas asih terhadap orang lain (*compassion for others*).

Meskipun dalam penelitian ini *compassion for others* tidak terbukti memediasi hubungan antara *meaning in life*

dengan *loneliness*, namun hasil penelitian tetap menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan *compassion for others*. Dengan temuan ini, dapat dipahami bahwa kemampuan yang dimiliki individu dalam berwelas asih pada dirinya sendiri dapat menjadi dasar berkembangnya welas asih kepada orang lain. Secara teoretis, Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* membantu seseorang untuk dapat merespon kegagalan ataupun penderitaan yang dialami dengan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*; yang menyebabkan individu tidak terlarut dengan kritik yang menjatuhkan dirinya ketika gagal, merasa kesulitan hanya dialami oleh dirinya, dan berlarut-larut dalam emosi yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, ketika individu mampu memahami serta menerima penderitaan ataupun kegagalan yang dimiliki secara sehat, individu akan memiliki ruang psikologis untuk lebih peduli terhadap orang lain.

Temuan ini memberikan implikasi praktis bahwa dalam menurunkan tingkat kesepian pada masa *emerging adulthood*, intervensi tidak bisa hanya dilakukan dengan cara peningkatan aktivitas sosial, namun juga perlu fokus terhadap proses internal yang memengaruhi cara individu dalam memaknai diri dan kehidupan yang dialaminya. Adapun pihak yang bersinggungan dengan *emerging adults*, contohnya lembaga pendidikan seperti Universitas, layanan kesehatan mental, hingga komunitas, dapat menyusun program

psikoedukasi, konseling, ataupun pelatihan yang berfokus pada makna hidup (*meaning in life*) dan *self-compassion*. Program-

program dengan fokus tersebut penting untuk dilakukan karena individu yang mengalami kesepian seringkali tidak hanya membutuhkan interaksi dengan orang lain, namun membutuhkan kesempatan dan ruang yang aman untuk dapat memahami hingga memaknai pengalaman yang terjadi dalam hidupnya, kesulitan yang dihadapi, dan pada akhirnya dapat memiliki makna dan keterhubungan dengan orang lain di sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702–718.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Baek, E. C., Hyon, R., López, K., Du, M., Porter, M. A., & Parkinson, C. (2023). Lonely individuals process the world in idiosyncratic ways. *Psychological Science*, 34(6), 683–695. <https://doi.org/10.1177/09567976221145316>
- Banerjee, A., & Kohli, N. (2022). Prevalence of loneliness among young adults during COVID-19 lockdown in

- India. *Journal of Positive School Psychology*, 6(4), 7797 – 7805.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Boffo, M., Mannarini, S., & Munari, C. (2012). Exploratory structure equation modeling of the UCLA loneliness scale: A contribution to the Italian adaptation. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 19(4), 345–363. <https://doi.org/10.4473/TPM19.4.7>
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5th ed.). Oxford University Press.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407-417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
- Christiansen, J., Lund, R., Qualter, P., Andersen, C. M., Pedersen, S. S., & Lasgaard, M. (2021). Loneliness, social isolation, and chronic disease outcomes. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(3), 203–215. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa044>
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2018). *Psychological Testing and Assessment* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- D'Hombres, B., Şylke, S., Barjaková, M., & Mendonça, F. T. (2018). *Loneliness: An unequally shared burden in Europe* [Technical report]. European Commission, Joint Research Centre. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21745.33128>
- Daikin, B. C., Tan, N. P., Conner, T. S., & Bastian, B. (2022). The relationship between prosociality, meaning, and happiness in everyday life. *Journal of Happiness Studies*, 23, 2787–2804. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00526-1>
- Dharma, A.S., Sahrani, R., & Kistyanti, N. M. R. (2025). Validasi struktur faktor meaning in life pada emerging adulthood: Pengujian struktur faktor Meaning in Life Questionnaire (MLQ) dalam konteks Indonesia. *Jurnal Fenomena*, 34(2), 162-178. <https://doi.org/10.30996/fn.v34i2.132448>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- DiJulio, B., Hamel, L., Muñana, C., & Brodie, M. (2018). *Loneliness and*

- social isolation in the United States, the United Kingdom, and Japan: An international survey*. San Francisco, CA: Kaiser Family Foundation.
- Durkin, M., Beaumont, E., Martin, C. J. H., & Carson, J. (2016). A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgment, self-kindness, compassion, professional quality of life, and wellbeing among UK community nurses. *Nurse Education Today*, 46, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.08.030>
- Dyal, S. R., & Valente, T. W. (2015). A systematic review of loneliness and smoking: Small effects, big implications. *Substance Use & Misuse*, 50(13), 1697–1716. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1027933>
- Frankl, V. (1985). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Pocket Books.
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Hawkey, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16(10), 798–804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.
- Hewitt, D. & Cramer, D. (2020). *Research methods in psychology* (6th ed.). Pearson
- JASP Team (2024). JASP (Version 0.95.0) [Computer software].
- Karnaze, M., & Bloss, C. (2023). Protective roles of empathy and compassion against loneliness early in the SARS-CoV-2 pandemic. *Current Research in Behavioral Sciences*, 5, 100130. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100130>
- Kirwan, E. M., Burns, A., O'Súilleabháin, P. S., Summerville, S., McGeehan, M., McMahon, J., Gowda, A., & Creaven, A.-M. (2025). Loneliness in emerging adulthood: A scoping review. *Adolescent Research Review*, 10, 47–67. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

- Liebe, A., & Olofsson, C. (2022). *The role of compassion for meaning in life and life satisfaction* [Bachelor's thesis, Lund University]. Lund University Publications.
<https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=9108303&fileId=9108304>
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). *Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being*. *Mindfulness*, 9, 325–331.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Lyon, T. A. (2015). *Self-compassion as a predictor of loneliness: The relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection* [Undergraduate honors thesis, Southeastern University]. Selected Honors Theses.
- Ma, J., & Xiao, Q. (2024). Relationship between self-compassion and compassion for others: The mediated effect of perceived social support and psychological resilience. *Psychological Reports, Advance online publication*.
<https://doi.org/10.1177/00332941241226906>
- Macià, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J. M., Pascual-Leone, A., & Bartrés-Faz, D. (2021). Meaning in life: A major predictive factor for loneliness comparable to health status and social connectedness. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 627547.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627547>
- Mwilambwe-Tshilobo, L., Ge, T., Chong, M., Ferguson, M. A., Misic, B., Burrow, A. L., Leahy, R. M., & Spreng, R. N. (2019). Loneliness and meaning in life are reflected in the intrinsic network architecture of the brain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 14(4), 423–433.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsz021>
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*. 74, 193- 218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266.

- https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2019). The development and validation of the compassion scale. *Assessment*, 27(1), 1-19. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Rashid, S., Jehan, N., Khan, N. A., Gul, S., & Khan, H. M. (2020). Relationship between self-compassion and compassion for others. *İlköğretim Online*, 19(4), 5193–5200. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.04.764928>
- 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
- Snell, K. D. M. (2017). The rise of living alone and loneliness in history. *Social History*, 42(1), 2–28. <https://doi.org/10.1080/03071022.2017.1256093>
- Spector, P. E. (2019). *Do not cross me: Optimizing the use of cross-sectional designs*. *Journal of Business and Psychology*, 34(2), 125–137. <https://doi.org/10.1007/s10869-018-09613-8>
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steptoe, A., & Fancourt, D. (2019). Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(4), 1207–1212. <https://doi.org/10.1073/pnas.1814723116>
- Stillman, T. F., & Lambert, N. M. (2013). The bidirectional relationship of meaning and belonging. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 305–315). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_23
- Suh, H., & Chong, S. (2022). What predicts meaning in life? The role of perfectionistic personality and self-

- compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(2), 719–733.
<https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1865854>
- Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., & Terracciano, A. (2018). Loneliness and risk of dementia. *Innovation in Aging*, 2(Suppl 1), 966–967.
<https://doi.org/10.1093/geroni/igy031.3581>
- Tabue Teguo, M., Simo-Tabue, N., Stoykova, R., Meillon, C., Cogne, M., Amieva, H., & Dartigues, J-F. (2016). Feelings of loneliness and living alone as predictors of mortality in the elderly: The PAQUID study. *Psychosomatic Medicine*, 78(8), 904–909.
<https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000386>
- Vancampfort, D., Ashdown-Franks, G., Smith, L., Firth, J., Van Damme, T., Christiaansen, L., Stubbs, B., & Koyanagi, A. (2019). Leisure-time sedentary behavior and loneliness among 148,045 adolescents aged 12–15 years from 52 low- and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders*, 251, 149–155.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.076>
- Welp, L. R., & Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54–65.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2013.831465>
- Witters, D. (2023, November 15). *Loneliness in U.S. subsides from pandemic high*. Gallup.
<https://news.gallup.com/poll/473057/loneliness-subsides-pandemic-high.aspx>
- Yuningsih, S. D. R., & Primanita, R. Y. (2020). Hubungan antara self-compassion dengan meaning in life pada mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2276–2282.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.707>
- Zhang, J. W., Chen, S., & Shakur, T. K. T. (2020). From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 228–242.
<https://doi.org/10.1177/0146167219853846>