

Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Di Universitas Negeri Semarang

Az Zahrawani Awalia Hijriyah¹, Rohmatun²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
rohmatun@unissula.ac.id

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama mengalami berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru. Self compassion diduga menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menurunkan kesepian yang dialami mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self compassion dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan guru sekolah dasar di Universitas Negeri Semarang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 544 mahasiswa dengan sampel sejumlah 285 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik cluster random sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala kesepian yang berjumlah 12 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,832 dan skala self compassion yang berjumlah 19 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,797. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi product moment. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,423$ dengan taraf signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara self compassion dengan kesepian. Semakin tinggi self compassion maka semakin rendah tingkat kesepian. Sebaliknya, semakin rendah self compassion maka semakin tinggi tingkat kesepian. Sehingga hipotesis diterima.

Kata Kunci: kesepian, mahasiswa tahun pertama, self compassion.

Abstract

First-year college students face various challenges adjusting to their new environment. Self-compassion is considered a psychological factor that plays a role in reducing loneliness among students. This study aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness in first-year of the elementary school teacher education study program at Semarang State University. The population in this study was 544 students with a sample of 285 students obtained through cluster random sampling techniques. The scale used in this study uses two scales, namely the loneliness scale which amounted to 12 items with a reliability coefficient of 0.832 and the self-compassion scale which amounted to 19 items with a reliability efficiency of 0.797. The data analysis technique uses the product moment correlation technique. The results of the correlation test showed a value of $r_{xy} = -0,423$ with a significance level of < 0.001 ($p < 0.01$), this means there is a significant negative relationship between self-compassion and loneliness. Higher

self-compassion means lower levels of loneliness. Conversely, lower self-compassion means higher levels of loneliness. Therefore, the hypothesis is accepted.

Keywords: *loneliness, first-year students, self-compassion.*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan melalui berbagai cara dengan tujuan untuk membantu individu dalam menembangkan potensi dirinya secara aktif yang mencakup kemampuan dalam berpikir, kecerdasan dalam ilmu pengetahuan, penguatan aspek mental dan spiritual, kemampuan mengendalikan diri, serta penguasaan berbagai keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan (Sanga dan Wangdra, 2023). Secara umum, pendidikan dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu pendidikan formal, non formal, dan informal.

Perguruan tinggi menjadi salah satu tahap pendidikan yang penuh tantangan, terutama bagi mahasiswa yang harus meninggalkan daerah asalnya dan harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru (Megaswari dkk., 2024) individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi disebut mahasiswa. Jeffrey Jensen Arnet, seorang psikolog dari Amerika memperkenalkan konsep *emerging adulthood*, yaitu fase transisi dari remaja menuju masa dewasa awal yang berada pada rentang usia 18-29 tahun. Pada fase ini, individu dituntut untuk mulai melepaskan ketergantungan pada orang tua, mengembangkan karir dan pendidikan, membangun hubungan yang lebih intim, membuat keputusan secara mandiri, serta mencapai kestabilan emosi (Arini, 2021). Salah satu bentuk keputusan dalam fase ini adalah melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

Mahasiswa di perguruan tinggi berasal dari berbagai daerah, tidak hanya dari wilayah setempat. Kondisi ini mengharuskan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, menghadapi berbagai macam tantangan, dan membangun hubungan sosial dengan orang yang tidak dikenal sebelumnya. Masalah lain yang harus dihadapi mahasiswa adalah cara untuk menyesuaikan diri dengan adanya perubahan sosial, yang mencakup perbedaan budaya, tradisi, atau kebiasaan di daerah tempat merantau (Awaliyah, 2024). Berbagai macam tantangan yang harus dijalani memberikan dampak bagi mahasiswa, salah satunya yaitu kesepian. Kesepian merupakan keadaan emosional dan kognitif yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada individu yang muncul karena keinginan untuk memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain, namun tidak terpenuhi (Rahmatunnisa dkk., 2025). Kesepian merupakan perasaan yang muncul karena karakteristik individu, ketika individu tidak mampu memperoleh hubungan sosial yang sesuai harapan di lingkungan sekitarnya sehingga memunculkan gangguan emosional (Russell, 1996).

Kesepian dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti munculnya emosi negatif yaitu rasa takut dan mengasihani diri sendiri. Mengasihani diri sendiri seringkali memperbesar rasa sakit yang dialami. *Self compassion* memungkinkan individu untuk menilai penderitaan lebih objektif. Faktor kedua yaitu faktor situasional yang berkaitan dengan kondisi kehidupan yang sedang dijalani individu, seperti pengalaman perpisahan (Martin dan Osborn, 2008). Aspek-aspek kesepian yaitu *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness* (Russell, 1996).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesepian yaitu *self compassion*. *Self compassion* merupakan kemampuan individu untuk memahami, menerima, dan menyadari penderitaan atau rasa sakit yang sedang dialami tanpa mengabaikan perasaan tersebut (Theresia & Tiatri, 2023). Definisi lain *self compassion* yaitu kemampuan individu dalam mengelola emosi, menjaga kesejahteraan diri, dan terdorong untuk melakukan perubahan positif dalam kehidupannya (Fachrial & Maulydia, 2023). Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi merasa lebih nyaman dalam menjalin hubungan sosial, mampu menerima diri apa adanya, serta memiliki kebijaksanaan dan kecerdasan emosional yang lebih baik (Neff, 2023). *Self compassion* membantu individu untuk lebih peduli terhadap penderitaan yang dirasakan dan mampu mencari cara untuk bangkit dari kondisi tersebut (Purwandita & Monika, 2021). Aspek-aspek *self compassion* terdiri dari *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification* (Neff, 2023).

Penelitian lain dilakukan oleh Setiawan dan Suryadi (2021) dengan judul “Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesepian pada Remaja Akhir di Jabodetabek Selama Pandemi Covid-19”. Penelitian ini melibatkan remaja yang berusia 18-22 tahun yang tinggal di wilayah Jabodetabek yang telah lulus SMA/SMK sederajat atau menjalani perkuliahan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara harga diri dan kesepian. Remaja akhir yang memiliki harga diri positif cenderung mengalami tingkat kesepian yang rendah. Sedangkan, remaja akhir harga diri rendah, mengalami kesepian yang tinggi. Perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada karakteristik subjek dan waktu penelitian. Penelitian terdahulu ini dilakukan pada masa pandemi Covid-19.

Selain itu, penelitian oleh Hapsari dan Yek (2022) dengan judul “Hubungan antara *Psychological Well Being* dan Kesepian pada Lansia”. Penelitian ini dilakukan pada 60 lansia yang bergabung dalam kelompok Lansia Gawe Rukun di Desa Ringinawe Kota Salatiga. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *Psychological Well Being* dengan kesepian pada lansia di Kelompok Lansia Gawe Rukun. Sebanyak 32 orang memiliki tingkat *psychological well being* yang rendah dan sebanyak 26 orang memiliki tingkat kesepian pada kategori sedang. Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini karena menggunakan lansia sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan kedua penelitian terdahulu, penelitian mengenai kesepian telah dilakukan pada berbagai kelompok, seperti pada remaja di *boarding school* dan remaja akhir pada masa pandemi *Covid-19*, maupun pada lansia. Berbeda dengan subjek penelitian terdahulu, mahasiswa tahun pertama dihadapkan dengan berbagai tantangan seperti berpisah dengan keluarga, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta membangun hubungan sosial dengan orang-orang yang sebelumnya tidak dikenal. Berbagai tantangan tersebut dapat menimbulkan kesepian sehingga penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama perlu dilakukan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian. Artinya semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami. Sebaliknya semakin rendah tingkat *self compassion* maka semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif serta memiliki dua variabel yaitu kesepian sebagai variabel tergantung dan self compassion sebagai variabel bebas. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Negeri Semarang. Kriteria dalam populasi tersebut yaitu mahasiswa aktif program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Semarang dan mahasiswa tahun pertama. Jumlah keseluruhan mahasiswa yaitu 544 mahasiswa, dengan 127 mahasiswa digunakan untuk uji coba instrumen dan 208 mahasiswa digunakan untuk penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu cluster random sampling. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Kesepian dalam penelitian ini diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Russell (1996) yang terdiri dari *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*. Sementara, *Self-compassion* dalam penelitian ini diukur menggunakan Self-compassion Scale (SCS) yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk (2020) yang disusun berdasarkan aspek self-compassion menurut Neff (2023) yaitu *Self-kindness vs Self-judgment*, *Common humanity vs Isolation*, *Mindfulness vs Overidentification*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang didapat berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Data dinyatakan telah berdistribusi normal apabila tingkat signifikasinya $> 0,05$ dan apabila tingkat signifikasinya $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	<i>p</i>	Ket
Kesepian	29,55	4,944	0,056	0,200	$p > 0,05$	Normal
<i>Self Compassion</i>	29,50	5,885	0,053	0,200	$p > 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa variabel kesepian memperoleh nilai sebesar 0,056 dengan Probabilitas Signifikasi (p)= 0,200 $> 0,05$, sedangkan pada variabel *self compassion* memperoleh nilai sebesar 0,053 dengan Probabilitas Signifikasi (p)= 0,200 $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas yang dilakukan antara variabel *self compassion* dengan kesepian diperoleh *F* linear sebesar 2390.721 dengan taraf signifikasi $< 0,001$ (*sig. linearity* $< 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *self compassion* dengan kesepian memiliki hubungan yang linear. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,423$ dengan nilai signifikasi $< 0,001$. Nilai signifikasi tersebut lebih kecil dari 0,01, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Pengelompokkan dalam penelitian ini dilakukan kategorisasi menggunakan model distribusi normal. Hal ini bertujuan untuk membagi subjek ke dalam kelompok-kelompok yang bertingkat pada setiap variabel yang diukur. Adapun norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Kategorisasi Skor

Norma Kategorisasi			Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma$	$<$	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu - 0,5 \sigma$	Rendah
X	$\leq$	$\mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : μ : Mean Hipoteik ; σ : Standar deviasi hipotetik

Skala kesepian terdapat 12 aitem. Skor berkisar dari angka 1 sampai 4. Skor berkisar dari angka 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek penelitian dalam skala kesepian adalah 12 (12×1) dan skor maksimum yang diperoleh adalah 48 (12×4). Rentang skor skala diperoleh hasil 36 ($48 - 12$). Rentang skor dikelompokkan menjadi 6 satuan standar deviasi, diperoleh standar deviasi hipotetik 6 ($36/6$), mean hipoteik yang dihasilkan adalah 30 ($(48 + 12)/2$). Hasil deskripsi variabel kesepian dimuat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Skala Kesepian

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	17	12
Skor maksimal	43	48
Mean (M)	29,55	30
Standar deviasi (SD)	4,944	6

Berdasarkan mean empirik, rentang skor subjek pada penelitian ini tergolong pada kategori sedang yaitu 29,55. Kategori data variabel kesepian secara umum dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Skala Kesepian

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$39 < X$	Sangat Tinggi	1	0,5%
$33 < X \leq 39$	Tinggi	48	23,1%
$27 < X \leq 33$	Sedang	87	41,8%
$21 < X \leq 27$	Rendah	63	30,3%
$X \leq 21$	Sangat Rendah	9	4,3%
Total		208	100%

Berdasarkan tabel norma kategorisasi skor skala kecemasan diketahui bahwa 9 subjek dengan tingkat kesepian sangat rendah, 63 subjek penelitian dengan tingkat kesepian rendah, 87 subjek penelitian dengan tingkat kesepian sedang, 48 subjek penelitian dengan tingkat kesepian tinggi, dan 1 subjek penelitian dengan tingkat kesepian sangat tinggi. Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa kategori skor subjek pada variabel kesepian termasuk dalam kategori sedang.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama masih mengalami kesepian selama proses adaptasi dengan lingkungan yang baru. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa baru sedang berada dalam tahap awal dalam proses adaptasi diri di lingkungan yang baru. Selama proses tersebut mahasiswa tahun pertama akan menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan akademik maupun non akademik, misalnya metode belajar yang berbeda dibandingkan dengan SMA, perbedaan dalam lingkungan sosial, jauh dari keluarga, dan adanya latar belakang sosial budaya yang berbeda (Gultom dkk., 2023). Walaupun mengalami kesepian pada situasi tertentu, mahasiswa tahun pertama tetap mampu menjalani aktivitas akademik dan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru disekitarnya.

Skala *self compassion* tersusun atas 19 aitem. Skor ada dalam rentang angka 1 sampai 5. Skor minimum yang didapat subjek penelitian dalam skala *self compassion* adalah 19 (19×1) dan skor maksimum yang diperoleh 95 (19×5). Rentang skor skala yang diperoleh yaitu 76 ($95 - 19$). Rentang skor dikelompokkan menjadi 6 satuan standar deviasi, diperoleh standar deviasi hipotetik 12,6 ($76/6$), mean hipotetik yang dihasilkan adalah 57 ($(95 + 19)/2$). Hasil deskripsi variabel *self compassion* sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Skor *Self Compassion*

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	30	19
Skor maksimal	88	95
Mean (M)	57,99	57
Standar deviasi (SD)	10,469	12,6

Skala *self compassion* tersusun atas 19 aitem. Skor ada dalam rentang angka 1 sampai 5. Skor minimum yang didapat subjek penelitian dalam skala *self compassion* adalah 19 (19×1) dan skor maksimum yang diperoleh 95 (19×5). Rentang skor skala yang diperoleh yaitu 76 ($95 - 19$). Rentang skor dikelompokkan menjadi 6 satuan standar deviasi, diperoleh standar deviasi hipotetik 12,6 ($76/6$), mean hipotetik yang dihasilkan adalah 57 ($(95 + 19)/2$). Hasil deskripsi variabel *self compassion* sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Skala *Self Compassion*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$75,9 < X$	Sangat Tinggi	10	4,8%
$63,3 < X \leq 75,9$	Tinggi	51	24,5%
$50,7 < X \leq 63,3$	Sedang	94	45,2%
$38,1 < X \leq 50,7$	Rendah	45	21,6%
$X \leq 38,1$	Sangat Rendah	8	3,8%
Total		208	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala *self compassion*, diperoleh hasil bahwa 8 subjek dengan tingkat *self compassion* sangat rendah, 45 subjek penelitian dengan tingkat *self compassion* rendah, 94 subjek penelitian dengan tingkat *self compassion* sedang, 51 subjek penelitian dengan tingkat *self compassion* tinggi, dan 10 subjek penelitian dengan tingkat *self compassion* sangat tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa skor subjek pada variabel *self compassion* berada dalam kategori sedang. Hal

tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama telah memiliki kemampuan yang cukup dalam memperlakukan diri dengan baik serta menyadari bahwa pengalaman yang sulit merupakan suatu hal yang dialami oleh orang lain, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya berjalan dengan optimal. Namun, dalam kondisi tertentu mahasiswa masih merasa kecewa terhadap diri sendiri, mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, serta kesulitan ketika beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Sehingga pentingnya peran *self compassion* bagi mahasiswa tahun pertama yang sedang dalam fase penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru. Hal ini sesuai dengan konsep *self compassion* menurut Neff (2023) yang mencakup mengenai *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Individu yang memiliki *self-kindness* dapat memperlakukan dirinya dengan penuh kepedulian dan pengertian ketika menghadapi situasi yang sulit. Pada mahasiswa tahun pertama, berbagai tantangan seperti berpisah dengan keluarga, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta membangun hubungan sosial yang orang baru. Individu yang memiliki *self kindness* cenderung tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Aspek kedua adalah *common humanity*, yaitu individu menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia. Mahasiswa yang memiliki *common humanity* akan menyadari bahwa kesepian tidak hanya dialami oleh diri sendiri, tetapi juga dialami oleh mahasiswa lain. Aspek ketiga adalah *mindfulness*, yaitu individu menyadari dan menerima pengalaman yang sedang dirasakan secara seimbang. Ketika mahasiswa mengalami kesepian, *mindfulness* membantu individu untuk mengakui dan menerima emosi tersebut tanpa larut secara berlebihan dalam pikiran negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Negeri Semarang. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,423$ dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,01, sehingga temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan kesepian. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion*, maka semakin rendah tingkat kesepian. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion*, maka semakin tinggi tingkat kesepian.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajariyah & Evanytha (2025) yang menunjukkan hasil adanya peran *self compassion* terhadap kesepian pada dewasa awal pasca putus cinta dan menunjukkan arah negatif yang signifikan. Peran yang diberikan *self compassion* terhadap kesepian sebesar 85,6%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* maka perasaan kesepian yang dirasakan oleh individu dewasa awal pasca putus cinta dalam hubungan berpacaran akan menurun.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Negeri Semarang. Hubungan dengan arah yang negatif menunjukkan

bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah tingkat kesepian. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi tingkat kesepian. dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(1), 11–20.
- Awaliyah, A. R. N. (2024). Pengaruh Tipe Kepribadian Extraversion dan Self Compassion terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(11), 12446–12451. <https://doi.org/10.54371/jljp.v7i11.6257>
- Fachrial, L. A., & Maulydia, N. (2023). Hubungan Antara Self Compassion dan Loneliness Pada Remaja Broken Home. *JUKEKE : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i2.869>
- Fajariyah, H., & Evanytha. (2025). Peran Self Compassion Terhadap Loneliness Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Dalam Hubungan Berpacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA Desember*, 14(2), 12–27.
- Gultom, R. N., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Tahun Pertama Fkip UNRI (Jurusan Ilmu Pendidikan) dalam Menghadapi Kehidupan Perkuliahan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15242–15249.
- Hapsari, S., & Yek, R. (2022). Hubungan antara Psychological Well Being dan Kesepian pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2), 2–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38721>
- Martin, G. & Osborn, J. G. (2008). *Psychology Adjustment and Everyday Living*. New Jersey: Prentice Hall, In
- Megaswari, D. F. S., Utami, N. M. S. N., & Aningtias, N. M. I. N. (2024). Hubungan Self-Compassion Terhadap Kesepian Mahasiswa Rantau pada Universitas X. *Jurnal Islamika Granada*, 5(1), 39–45. <https://doi.org/10.51849/ig.v5i1.315>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420>
- Purwandita, B. S., & Monika, M. (2021). Loneliness dan Self-Compassion Pada Santri Yang Tinggal di Pesantren Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Serina III*, 1(1), 119–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/pserina.v1i1.16151>
- Rahmatunnisa, L., Aqil, M., Rasyid, R. A., Junaeda, J., & Arsyad, M. (2025). Pengaruh Loneliness, Self Control Dan Work Environment Terhadap Cyberloafing Pada Karyawan Café A.F Ruang Rindu Kabupaten Mamuju. *JMB: Journal Of*

Management *Branding,* 2(2), 142–156.
<https://doi.org/https://doi.org/10.71326/jmb.v2i2.86>

Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Signature. *Journal of Personality Assessment* 66 (1), 20-40.

Sanga, L. D., & Wangdra, Y. (2023). Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial & Teknologi*, 5, 84–90.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33884/psnistek.v5i.8067>

Setiawan, R., & Suryadi, D. (2021). Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesepian pada Remaja Akhir di Jabodetabek Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(2), 169–176.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.17894>

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
<https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>

Theresia, S., & Tiatri, S. (2023). The Effect of Loving-Kindness Meditation Intervention on Self-Compassion in Teachers of Children with Intellectual Disabilities. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(2), 1396–1406. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i2.26393>