

Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesenian pada Dewasa Awal DI Kota Makassar

Suriana

Universitas Negeri Makassar

Rohmah Rifani

Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2024, Vol. 7 (1)

Politeknik Ilmu
Pemasarakatan

Review
06-02-2024

Accepted
28-06-2024

Abstract

Loneliness is one of the problems felt by individuals who are entering the early adult phase. Individuals who feel lonely have a negative view not only of themselves but also of other people that have an impact on their social life. This research has not been widely carried out in Makassar City. This study aims to determine whether there is an effect of self-compassion on loneliness in early adulthood in Makassar City. This study used a quantitative method with a sample collection technique using an incidental sampling technique with a total of 286 respondents in Makassar City students with an age range of 18-26 years. The research data was obtained using the UCLA Loneliness and the Self-Compassion Scale. The results of simple linear regression analysis using SPSS 25 for windows obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient of determination $r^2 = 0.146$ which means that self-compassion has an influence on the loneliness variable of 14.6%. The results of this study indicate that there is an effect of self-compassion on loneliness in early adulthood in Makassar City.

Keywords :

Early Adult, Loneliness, Self-Compassion

Abstrak

Kesenian merupakan salah satu masalah yang dirasakan oleh individu yang memasuki fase dewasa awal. Individu yang merasakan kesenian memiliki pandangan negatif tidak hanya pada diri namun juga kepada orang lain yang berdampak pada kehidupan sosialnya. Penelitian ini belum banyak dilakukan di Kota Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *self compassion* terhadap kesenian pada dewasa awal di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 286 mahasiswa di Kota Makassar dengan rentang usia 18-26 tahun. Data penelitian diperoleh menggunakan skala UCLA *Loneliness* dan *Self-compassion*. Hasil analisis regresi linear sederhana menggunakan SPSS 25 *for windows* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien determinasi $r^2 = 0.146$ yang berarti *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap variabel kesenian sebesar 14,6%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kesenian pada dewasa awal di Kota Makassar.

Kata kunci :

Dewasa Awal, Kesenian, *Self-Compassion*

Pendahuluan

WHO (2021) mengemukakan bahwa terdapat 700.00 orang meninggal dunia karena bunuh diri setiap tahun yang terjadi pada rentan usia 15-29 tahun. Berdasarkan data pada Pusat Informasi Kriminal Nasional Kepolisian RI sepanjang tahun 2022 terdapat 826 kasus bunuh diri yang dilaporkan, angka tersebut meningkat dari tahun sebelumnya. Andari (2018) mengemukakan bahwa kesepian menjadi faktor bunuh diri, terdapat tiga komponen pada individu yang melakukan bunuh diri yaitu melukai diri, merasa menjadi beban orang lain, dan merasa kesepian.

Fase kehidupan manusia, pada fase dewasa awal merupakan fase yang sangat rentan mengalami kesepian. Pratama dan Rahayu (2014) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kesepian yaitu berada pada tahap dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun. Crain (2007) mengemukakan bahwa pada masa perkembangan dewasa awal banyak terjadi perubahan dalam persahabatan dan kelompok sosial yang tidak dapat dihindari.

Laporan sebuah penelitian di Inggris oleh YouGov pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa 88% warga Inggris berusia 18-24 tahun mengalami kesepian 24% diantaranya mengatakan mengalami kesepian sepanjang waktu (Dzilhaq, 2022). Pada usia dengan rentang 18-24 tahun kebanyakan individu sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Menempuh pendidikan tinggi adalah masa di mana individu mengalami perubahan dalam hidup secara signifikan dikarenakan memiliki tuntutan yang lebih besar. Tuntutan untuk lebih mandiri baik secara akademik

maupun non akademik. Perubahan yang terjadi dari masa sekolah menjadi mahasiswa dapat membuat individu rentan untuk mengalami kesepian. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Primashandy dan Surjaningrum (2021) sebesar 32,4% mahasiswa mengalami kesepian dengan rentang usia 18-24 tahun. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sabtana et al., 2020) diketahui bahwa terdapat 33% atau 53 responden masuk dalam kategori kesepian tinggi.

Myers (2012) mengemukakan bahwa individu yang kesepian merasa terasingkan, tidak dicintai, tidak mampu berbagi kekhawatiran dengan orang lain dan terpisah dari orang terdekat. Basuki (2015) mengemukakan bahwa kesepian terjadi karena ada ketidaksesuaian antara yang diharapkan dan kenyataan sehingga individu merasa sendiri. Baron dan Byrne (2005) kesepian adalah reaksi emosi negatif yaitu depresi, kecemasan, tidak bahagia, pesimis, menyalahkan diri, dan merasa malu.

Kesepian berdampak pada kesehatan fisik yaitu mengalami tekanan darah tinggi dan penyakit jantung serta mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh. Mushtaq, Shoib, Shah, dan Mushtaq (2014) mengemukakan bahwa kesepian dapat menyebabkan gangguan kejiwaan seperti depresi, gangguan tidur penyalahgunaan obat-obatan, alzheimer, dan gangguan kepribadian. Survei yang dilakukan oleh *Into Light* dan *Change.org* (CNN, 2021) terkait kesehatan mental orang Indonesia menemukan bahwa 98% partisipan merasa kesepian dan sekitar 40% memiliki pemikiran untuk melukai diri hingga bunuh diri. Vanessa (*Psychology Today*, 2021) mengemukakan bahwa kesepian memiliki

risiko kematian yang setara dengan merokok dan obesitas.

Pratama dan Rahayu (2014) mengemukakan terdapat ciri-ciri individu yang mengalami kesepian yaitu merasa putus asa, merasa hilang harapan, mencela diri, dan merasa bodoh serta tidak sabar sehingga menimbulkan rasa bosan. Saputri, Rahman, dan Kurniadewi (2018) mengemukakan bahwa kesepian memiliki pengaruh tidak hanya pada cara pandang individu terhadap orang lain, namun juga cara pandang individu kepada dirinya. Kesepian secara tidak langsung dapat menurunkan kepercayaan diri, membuat diri sulit untuk berkembang, tidak produktif, dan mudah sakit. Kesepian ketika tidak dikelola dengan baik akan terus menjadi emosi negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

Batara dan Kristianingsih (2020) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor penyebab kesepian yaitu situasi keadaan dimana individu berpisah dengan keluarga dan teman lama sehingga menimbulkan kebutuhan akan kehadiran orang lain. Kepercayaan merupakan keadaan individu dengan pikiran yang menyatakan diri tidak berguna dan tidak pantas untuk disukai oleh orang lain. Kepribadian merupakan keadaan personal individu seperti harga diri yang rendah, rasa malu, merasa terasingkan, dan kepercayaan bahwa dunia bukan tempat yang menyenangkan. Dari beberapa faktor yang telah disebutkan bahwa individu yang mengalami kesepian dipengaruhi oleh perasaan bahwa diri tidak berguna hingga gagal menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain. Rasa bersalah akan diri membuat individu terus merasakan emosi negatif, salah

satu cara mengubah pandangan negatif terhadap diri yaitu *self-compassion*. *Self-compassion* dapat membantu individu mengatasi emosi negatif yang dirasakan.

Kesepian memberikan dampak yang sangat besar terhadap kesehatan fisik maupun mental sehingga perlu mendapat perhatian lebih untuk dapat mengurangi kesepian yang dirasakan oleh individu agar mampu bertahan untuk menjalani kehidupan.

Peneliti melakukan survei data awal kepada mahasiswa di Kota Makassar melalui *google form* terdapat 47 responden dengan rentan usia 19-24 tahun. Sebesar 64% responden menjawab pernah merasa kesepian ketika berada ditengah keramaian. Sebesar 83% responden merasa terkadang orang lain tidak memahami apa yang dikatakan. Sekitar 31,9% pernah merasa berbeda dari orang lain ini menunjukkan bahwa responden yang merasa berbeda dari orang lain cukup tinggi. Responden tidak memiliki hubungan teman dekat dengan orang lain dikarenakan tidak ada orang yang bisa dipercaya, tidak ada yang bisa mengerti, tidak ada yang bisa membuat nyaman, dan tidak ada yang betul-betul peduli. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa di kota makassar kerap mengalami kesepian. Individu yang merasa kesepian memandang negatif tidak hanya kepada individu lain tapi juga terhadap dirinya yang tidak bisa mencapai hubungan akrab dengan individu di lingkungan sehingga dibutuhkan *self-compassion* sebagai salah satu bentuk *coping* dan cara pandang individu terhadap situasi yang dihadapi menjadi lebih positif.

Neff (Akin, 2010) mengemukakan bahwa *self compassion* merupakan

pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri ketika mengalami kegagalan untuk tidak menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan atas ketidaksempurnaan yang dimiliki. Hidayati (2015) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan cara individu untuk mampu bertahan, memahami, dan sadar akan makna kesulitan sebagai hal yang positif.

Beberapa penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kesepian dan penelitian ini belum banyak dilakukan di kota makassar. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah *self-compassion* memiliki kontribusi dalam menurunkan tingkat kesepian pada mahasiswa dewasa awal di Kota Makassar.

Metode

Azwar (2018) mengemukakan bahwa terdapat pedoman pengambilan sampel yang berukuran $n > 30$ dan $n < 500$ dianggap layak untuk riset pada umumnya. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 286 mahasiswa yang masih pada fase perkembangan dewasa awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel siapa saja yang sesuai kriteria bisa menjadi sampel. Adapun kriteria sampel penelitian yaitu mahasiswa belum menikah pada rentang usia 18-26 tahun.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang disebar secara online dan offline. Jenis skala yang digunakan yaitu skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban. Adapun alat ukur yang digunakan yaitu skala *self-*

compassion yang telah diterjemahkan oleh Sugianto, Suwanto, dan Sutanti (2020) dan skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang telah diadaptasi oleh Nuzqia (2017). Skala yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitas menggunakan analisis SPSS 25 *for windows* sehingga terdapat 22 aitem skala *self-compassion* dan 16 aitem *UCLA Loneliness Scale version 3*.

Hasil

Tabel 1. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	F	%
Perempuan	180	62,9%
Laki-laki	106	37,1%
Total	286	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat diketahui bahwa subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 180 responden (62,9%) sedang subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 106 responden (37,1%).

Tabel 2. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan usia

Usia	F	%
18	42	14,7%
19	41	14,3%
20	44	15,4%
21	57	19,9%
22	53	18,5%
23	37	12,9%
24	8	2,8%
25	3	1,0%
26	1	0,3%
Total	286	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas diketahui bahwa sebanyak 42 responden berusia 18 tahun (14,7%), pada usia 19 tahun sebanyak 41

responden (14,3%,) terdapat 44 responden pada usia 20 tahun (15,4%). Kemudian pada usia 21 terdapat 57 responden (19,9%), pada usia 22 tahun terdapat 53 responden (18,5%), untuk usia 23 tahun terdapat 37 responden (12,9%), pada usia 24 tahun sebanyak 8 responden (2,8%), dan pada usia 25 tahun terdapat 3 responden (1,0%), serta pada usia 26 tahun terdapat 1 responden (0,3%).

Tabel 3. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan kampus

Kampus	F	%
UNM	103	36,0%
UMI	75	26,2%
UIM	25	8,7%
UNHAS	24	8,4%
PNUP	21	7,3%
UINAM	11	3,8%
UNISMUH	11	3,8%
UNIBOS	9	3,1%
UNIFA	4	1,4%
UNIMERZ	3	1,0%
Total	286	100%

Berdasarkan data tabel di atas diketahui bahwa terdapat 102 responden yang berasal dari kampus UNM (36,0%), pada kampus UMI terdapat 75 responden (26,2%), dan sebanyak 25 responden berasal dari kampus UIM (8,7%). Sebanyak 24 responden yang berasal dari kampus UNHAS (8,4%), pada kampus PNUP sebanyak 21 responden (7,3%), dan pada kampus UINAM sebanyak 11 responden (3,8%). Kemudian pada kampus UNISMUH sebanyak 11 responden (3,8%), pada kampus UNIBOS sebanyak 9 responden (3,1%) dan pada kampus UNIFA sebanyak 4 responden (1,4%), serta UNIMERZ sebanyak 3 responden (1,0%)

Tabel 4. Data hipotetik variabel penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-compassion</i>	22	110	66	14,67
Kesepian	16	80	48	10,67

Berdasarkan data hipotetik pada tabel di atas peneliti melakukan kategorisasi pada variabel *self-compassion* dan kesepian, sebagai berikut.

Tabel 5. Kategorisasi data variabel kesepian

Kategori	Kriteria	F	%
Rendah	< 37	40	14,0%
Sedang	37 - 59	231	80,8%
Tinggi	59 <	15	5,2%
Total		286	100%

Berdasarkan data yang telah disajikan pada tabel di atas diketahui bahwa terdapat 40 responden berada pada kategori rendah (14,0%), pada kategori sedang terdapat 231 responden dengan (80,8%), dan kategori tinggi terdapat 15 responden (5,2%). Hasil analisis data pada variabel kesepian menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Makassar cenderung memiliki kesepian sedang

Tabel 6. Kategorisasi data variabel *self-compassion*

Kategori	Kriteria	F	%
Rendah	< 51	4	1,4%
Sedang	51 – 81	239	83,6%
Tinggi	81 <	43	15,0%
Total		286	100%

Berdasarkan data tabel diatas yang telah disajikan diketahui bahwa sebanyak 4 responden berada pada kategori rendah (1,4%), pada kategori sedang terdapat 239 responden pada kategori sedang (83,6%), dan 43 responden berada pada kategori tinggi (15,0%). Hasil analisis data pada skala *self-compassion* menunjukkan bahawa mahasiswa di Kota Makassar memiliki cenderung memiliki *self-compassion* yang sedang.

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji linearitas dan uji normalitas di mana diketahui bahwa nilai signifikansi normalitas yaitu *Sig. (2-tailed)* = 0,200, sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal $p > 0,005$ dan nilai linearitas berdasarkan *deviation from linearity* adalah sebesar 0,063 > 0,05 sehingga data tersebut dapat dikatakan linear.

Tabel 7. Hasil uji hipotesis

Variabel	R	R Square
<i>Self-compassion</i> dan Kesepian	0,382	0,146

Berdasarkan data pada tabel di atas di peroleh nilai $R = 0,382$ dan nilai $R\ square = 0,146$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *self compassion* memiliki pengaruh terhadap variabel kesepian sebesar 14,6%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara negatif terhadap

kesepian pada dewasa awal di Kota Makassar. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi akan memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap kesepian pada dewasa awal di Kota Makassar. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yaitu nilai koefisien regresi sebesar $B = -0,356$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian pada mahasiswa di Kota Makassar. Nilai koefisien korelasi $R = 0,382$ menunjukkan hubungan antar *self-compassion* dan kesepian sedang nilai koefisien determinan $R^2 = 0,146$ menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap variabel kesepian sebesar 14,6% sedang 85,4% merupakan faktor lain yaitu kepercayaan diri, kepribadian, lingkungan, dan pola asuh. Kontribusi yang ditunjukkan *self-compassion* terhadap kesepian dalam penelitian ini bersifat negatif yang artinya semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan individu.

Saputri, Rahman, dan Kurniadewi (2018) mengemukakan bahwa kesepian ketika tidak dikelola dengan baik akan terus menjadi emosi negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain sehingga dibutuhkan *self-compassion* seperti yang dikemukakan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) bahwa *self-compassion* memiliki peran dalam mengurangi kecenderungan individu melihat dirinya secara negatif. Hal ini menjadi teori pendukung dari hasil penelitian.

Terdapat aspek-aspek *self-compassion* dalam penelitian dapat membantu individu dalam menurunkan tingkat kesepian. *Self kindness* adalah dorongan bagi mahasiswa yang mengalami kesepian untuk memberikan kebaikan kepada dirinya dengan tidak bereaksi secara berlebihan dan tidak terlalu keras kepada dirinya. *Common humanity* adalah memberikan pemahaman kepada diri bahwa kesepian tidak hanya dirasakan oleh dirinya namun orang lain juga pasti merasakan. *Mindfulness* adalah membantu mahasiswa untuk mengenali emosi yang dirasakan agar tidak menghindari perasaan kesepian tersebut. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk tidak menghakimi perasaan negatif secara berlebihan. *Self judgment* adalah dorongan dalam diri ketika mengalami kesepian untuk mengkritik diri secara berlebihan. *Isolation* adalah perasaan frustrasi karena merasa tidak ada yang dapat memahami apa yang dirasakan sehingga menarik diri dari lingkungan. *Over identification* adalah terus merenungkan kesulitan dalam membangun hubungan sosial dengan orang lain secara berlebihan

Variabel *self-compassion* dan kesepian mayoritas subjek terdapat pada kategori sedang. Marisa dan Afriyeni (2019) mengemukakan bahwa kesepian sedang merupakan individu yang merasakan kesepian ketika tidak berada didekat orang-orang yang dapat dipercaya. *Self-compassion* sedang memiliki arti bahwa individu mampu berbuat baik kepada diri namun belum sepenuhnya mampu untuk berbuat baik kepada orang lain. Mahasiswa ketika mengalami permasalahan akan mampu membentengi diri dari dampak negatif

yang ditimbulkan oleh permasalahan tersebut sehingga dapat fokus pada diri untuk menyelesaikannya.

Primashandy dan Surjaningrum (2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kesepian tinggi akan cenderung memiliki pola kognitif dan regulasi emosi yang tidak stabil sehingga dengan *self-compassion* dapat membantu mahasiswa memiliki sudut pandang yang lebih objektif terhadap apa yang dialami oleh dirinya dan individu lain. Kesepian selain memiliki dampak terhadap kesehatan mental juga berdampak pada kesehatan fisik sehingga tidak bisa dipungkiri bahwa kesepian mampu membuat individu memiliki pandangan negatif yang secara berlebihan atau *overidentification* terhadap situasi yang dihadapi. Sugianto, Sutanto, dan Susanto (2020) mengemukakan bahwa *self-compassion* dapat membantu mahasiswa dalam merespon pandangan negatif terhadap situasi atau pengalaman yang dihadapi secara positif. Pengalaman kesepian yang tidak menyenangkan ketika direspon dengan kebaikan hati, kehangatan, dan memberikan dukungan kepada diri akan memotivasi individu untuk menghilangkan rasa kesepian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Primashandy dan Surjaningrum (2021) pada mahasiswa dikala pandemi COVID-19 ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh signifikan secara negatif terhadap kesepian dengan nilai $R^3=0,264$. Penelitian lain yang juga sejalan dengan temuan peneliti yaitu Marisa dan Afriyeni (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara *self-compassion* terhadap kesepian pada

mahasiswa perantau di Universitas Andalas dimana mahasiswa yang mampu berbuat baik kepada diri akan mengurangi kesepian yang dirasakan. Hal ini berarti bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi dalam menurunkan kesepian pada mahasiswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang hanya membahas satu variabel prediktor yang mungkin mempengaruhi variabel kesepian sehingga kemungkinan hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan data yang sebenarnya. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan faktor lain yang mungkin mempengaruhi kesepian seperti pola asuh, kepercayaan diri, gangguan kesehatan fisik maupun mental atau faktor kepribadian individu yang mungkin memiliki kontribusi terhadap kesepian. Jika ingin melanjutkan penelitian ini silahkan menggunakan metode lain seperti metode penelitian eksperimen agar mendapatkan data perbandingan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara negatif terhadap kesepian pada dewasa awal di Kota Makassar. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengaruh *self-compassion* maka semakin rendah kesepian. selain itu *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap variabel kesepian sebesar 14,6%.

Implikasi

Kesepian merupakan perasaan yang subjektif dan kerap terjadi kepada siapa saja sehingga diharap mampu untuk tidak terlalu larut dalam kesepian tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi dalam

menurunkan tingkat kesepian yang dirasakan sehingga hal ini menunjukkan berpikir positif dan memiliki sudut pandang yang lebih luas membantu individu untuk tidak larut dalam kesepian.

Referensi

- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
https://www.researchgate.net/profile/Ahmet-Akin-10/publication/49591624_Self-compassion_and_Loneliness/links/53e37d490cf23a7ff74952ef/Self-compassion-and-Loneliness.pdf
- Andari, S. (2018). Fenomena bunuh diri di kabupaten gunung kidul. *Sosio Konsepsia*, 7(1), 92–108.
<https://doi.org/10.33007/ska.v7i1.1141>
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial edisi kesepuluh jilid 2*. Erlangga.
- Basuki, W. (2015). Faktor-Faktor penyebab kesepian terhadap tingkat depresi pada lansia penghuni panti sosial tresna werdha nirwana puri kota samarinda. *EJournal Psikologi*, 4(1), 713–730.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i2.3766>
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana

- dewasa awal lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187.
<http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.797>
- Crain, W. (2007). *Teori perkembangan konsep dan aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1 No. 1(July), 19–28.
<https://www.researchgate.net/publication/318128264%0AHubungan>
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(5).
<https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11.
<http://dx.doi.org/10.30813/psiberne.tika.v12i1.1582>
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? a review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(9), WE01–WE04.
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
- Myers, D. (2012). *Psikologi sosial edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Nuzqia, F. (2017). *Hubungan gaya humor dengan tingkat kesepian pada individu yang berstatus anak tunggal*. Fakultas Psikologi: Univeritas Negeri Makassar.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of solidarity. *American Psychologist*, 41(2), 229–231.
- Pratama, A. P., & Rahayu, E. (2014). Kesepian anak tunggal pada dewasa muda. *Psikodimensia*, 13(1), 1.
<https://doi.org/10.24167/psiko.v13i1.273>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97.
<https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa di kala pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1237–1245.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28740>
- Russell, D. W. (1996). UCLA LoneThiraess Scale (Version 3): Validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1)(Version 3), 20–40.
https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal bangsa

- yang tinggal di Bandung.
Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi,
5(2),645–654.
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.2158>
- Sari, & Listiyandini. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda. *Jurnal Elektronik*, 6(October 2015), 45–51.
<https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/pesat/article/view/1337>
- Sugianto, D., Sutanto, H., & Suwartono, C. (2020). Self-Compassion as a way to embrace loneliness in university students. *Psikodimensia*, 19(1), 122.
<https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
<https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Vanessa. (2021).
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-baby-scientist/202106/how-loneliness-affects-our-health-and-well-being>
(diakses pada 22 Januari 2023)