



HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN LONELINESS PADA PEREMPUAN LAJANG DI USIA DEWASA AWAL

HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN LONELINESS PADA PEREMPUAN LAJANG DI USIA DEWASA AWAL

Maria Monica¹, Denrich Suryadi²

^{1,2} Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara;

Email: Maria.705200034@stu.untar.ac.id¹, Denrichs@fpsi.untar.ac.id²

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Corresponden

Maria Monica

Maria.705200034@stu.untar.ac.id

Keywords:

Self-Compassion, Loneliness, Single woman, Early adulthood.

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 1104 - 1113

This research aims to explore the relationship between Self-Compassion and Loneliness among single women in early adulthood. Self-Compassion itself is an attitude of self-kindness based on how we relate to ourselves when perceiving failure, inadequacy, or when facing suffering. Meanwhile, Loneliness is a subjective feeling of distress when an individual's connection with others begins to lose its significant attributes. The increase in women establishing families can be a contributing factor to loneliness experienced by single women in early adulthood. The study involved 299 single women aged between 20 to 40 years. Purposive sampling was used as the sampling technique. The measurement tool used for the Self-Compassion variable was the Tarumanagara Self-Compassion Scale (TSCS), while the measurement tool used for the Loneliness variable was the Loneliness Scale version 3 (UCLA 3). The research findings indicate a significant correlation between the two variables. Additionally, both variables exhibit a negative relationship. This suggests that when the value of Self-Compassion is high, the value of loneliness is low, and vice versa.

Copyright© 2023 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL**Koresponden**

Maria Monica
Maria.705200034@stu
.untar.ac.id

Kata kunci:

Self-Compassion,
Loneliness,
Perempuan lajang,
Dewasa awal.

Website:

[https://idm.or.id/JSER
R/index.php/JSER](https://idm.or.id/JSER/R/index.php/JSER)

Hal: 1104 - 1113

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada perempuan lajang di usia dewasa awal. *Self-Compassion* sendiri merupakan sikap mengasihi diri yang didasari pada bagaimana kita berhubungan dengan diri sendiri saat sedang mempersepsikan kegagalan, kekurangan, atau ketika sedang menghadapi penderitaan. Sedangkan *Loneliness* merupakan perasaan kegelisahan subjektif pada individu pada saat hubungan yang dimiliki dengan individu lain mulai kehilangan ciri-ciri pentingnya. Banyaknya perempuan yang mulai membangun sebuah keluarga, hal ini tentu dapat menjadi salah satu faktor perempuan lajang di usia dewasa awal mengalami perasaan kesepian. Partisipan dalam penelitian merupakan 299 perempuan lajang, memiliki rentan usia 20-40 tahun. Teknik sampling yang digunakan merupakan *Purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk variabel *Self-Compassion* adalah *Tarumanagara Self-Compassion Scale (TSCS)*, sedangkan alat ukur yang digunakan untuk variabel *Loneliness* adalah *loneliness scale version 3 (UCLA 3)*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi signifikan. Lalu, kedua variabel memiliki hubungan negatif. Hal ini menunjukkan jika, nilai *Self-Compassion* tinggi maka nilai *loneliness* rendah, begitupun sebaliknya.

Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Setiap Individu di dunia pasti melewati tahapan perkembangan, salah satu tahap perkembangan yang harus dilewati oleh seorang individu yaitu tahap perkembangan dewasa awal. Seorang individu dapat dikatakan berada pada tahap dewasa awal ketika individu tersebut berada pada rentan usia antara 20 sampai 40 tahun (Papalia et al., 2009). Masa dewasa awal merupakan salah satu tahap dimana seorang individu mulai mengalami perubahan dalam tatanan kehidupan dari remaja ke tahap dewasa. Perubahan tatanan ini berkaitan dengan tanggung jawab dalam menjalankan tugas perkembangan yang dimiliki. Individu yang berada pada tahap dewasa awal memiliki banyak tugas perkembangan baru. Tugas perkembangan yang dimiliki contohnya mulai bekerja, mulai memilih pasangan hidup, mulai membangun sebuah keluarga, mengatur hal yang berkaitan dengan rumah tangga, mengasuh anak, serta mulai memiliki tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dengan kelompok sosial yang menyenangkan (Papalia et al., 2009). Pada masa ini, seorang individu akan mulai mencari pekerjaan apa yang cocok dan ingin mereka lakukan, gaya hidup yang ingin mereka jalani, pilihan hidup seperti apa yang mereka pilih, contoh pilihan hidup yaitu mereka dapat memilih untuk hidup melajang, memiliki pasangan, atau berada pada sebuah hubungan pernikahan (Santrock, 2011).

Pada masa dewasa awal, seorang individu akan mulai mencoba menjalin hubungan romantisme dengan lawan jenis dengan tujuan ingin membangun sebuah keluarga. Namun, sangat disayangkan tidak semua perempuan pada masa dewasa awal ini dapat menemukan pasangan yang tepat untuk menjalin hubungan romantisme dan melangsungkan pernikahan untuk membangun sebuah keluarga dengan lawan jenisnya. Hal ini tentu saja menjadi salah satu alasan, mengapa masih banyak ditemui perempuan yang masih lajang walau telah memasuki tahap perkembangan dewasa awal, namun ada juga yang menganggap hidup melajang merupakan pilihan yang diinginkan (Papalia et al., 2009). Loneliness sendiri merupakan perasaan dimana seorang individu merasa tidak memiliki hubungan yang intim dengan orang lain dan bukan hanya kondisi saat individu sendirian, Perasaan ini memberikan dampak negative seperti individu menjadi menyalahkan diri sendiri, merasa memiliki harga diri yang rendah, dan memicu masalah Kesehatan mental seperti depresi (Tanzil et al., 2022). Dikutip dari data yang dimiliki oleh Badan Pusat Statistik (BPS), Pada tahun 2022 terdapat 37,27% perempuan dengan rentan usia 19 sampai 21 tercatat melangsungkan pernikahan di Indonesia. Namun stereotipe negatif sering kali dikaitkan dengan perempuan yang belum menikah di usia yang seharusnya sudah cukup untuk menikah (Adamczyk, 2016). Perempuan lajang memiliki kategori sosial yang melekat karakter khusus dalam kategori negatif “tidak normal” karena sering dibandingkan dengan wanita yang sudah menikah lebih sehingga dipandang “normal” (Septiana & Syafiq, 2013). Oleh karena itu, banyak dorongan dan tekanan yang diberikan oleh lingkungan sekitar kepada wanita yang memasuki masa dewasa awal. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa banyak perempuan pada masa dewasa awal mulai merencanakan pernikahan dan ingin fokus membangun sebuah keluarga bersama pasangannya. Karena banyak perempuan yang memilih menikah dengan pasangannya pada usia dewasa awal, hal ini menjadi salah satu penyebab yang membuat perempuan yang masih lajang di usia dewasa awal mulai merasa kesepian karena mulai kehilangan teman yang mulai fokus membangun sebuah keluarga.

Melihat hal ini, peneliti tertarik untuk mencoba melihat fenomena ini disekitar lingkungan hidup peneliti. Peneliti mencoba untuk melakukan wawancara terhadap 8 partisipan perempuan di rentan usia dewasa awal yang masih berstatus lajang untuk mengetahui apakah kehilangan teman yang sudah mulai fokus membangun rumah tangga menjadi salah satu faktor mereka mengalami perasaan kesepian. Dari 8 partisipan yang sudah diwawancarai, 2 partisipan menyatakan hal ini tidak memberikan dampak yang besar karena mereka masih memiliki banyak hal yang dilakukan agar tidak merasakan perasaan kesepian. Sedangkan 6 orang lainnya memberikan jawaban bahwa kehilangan teman yang sudah mulai fokus membangun rumah tangga tentu menjadi salah satu faktor terbesar mereka mengalami perasaan kesepian karena mereka mulai kehilangan tempat bercerita dan seseorang yang selalu ada saat mereka membutuhkan karena teman yang dimiliki sudah fokus membangun dan menjaga keluarga baru yang dimiliki.

Perasaan kesepian ini, membuat perempuan yang masih melajang pada masa dewasa awal merasa menjadi individu yang *loneliness*. *Loneliness* merupakan kondisi ketika/saat keadaan mental dan emosional individu dipengaruhi oleh perasaan mereka dianggap asing serta kurangnya hubungan yang memiliki makna dengan individu lainnya (Bruno, 2002). *Loneliness* sendiri bisa terjadi akibat tidak adanya jenis-jenis hubungan tertentu (Santrock, 2003). Individu pada masa perkembangan

dewasa awal sedang berada pada tahap *intimacy vs isolation*. Pada tahap ini, ketika individu berhasil membangun hubungan yang sehat dan intim dengan individu lain, mereka dapat dikatakan berhasil melewati masa perkembangannya. Namun, jika mereka gagal dalam memenuhi kebutuhannya, mereka akan merasa diasingkan oleh lingkungan sosialnya (Papalia & Feldman, 2017). Ketika seorang individu tidak memiliki kemampuan yang cukup baik dalam membangun hubungan sosial dengan individu disekelilingnya, mereka akan mengasingkan diri mereka karena tidak dapat membaur dengan lingkungan sekitarnya (Yuniarti et al., 2022). Perasaan terasingkan yang dirasakan oleh perempuan lajang di usia dewasa awal ini merupakan salah satu alasan individu merasa kesepian. Perasaan kesepian atau Loneliness yang dirasakan oleh Individu ini tentu saja bukan hal baik dan pastinya memberikan dampak yang besar jika terus dibiarkan. Loneliness yang dirasakan oleh individu bisa memberikan dampak negatif berupa penurunan *wellbeing* seperti depresi, masalah kualitas tidur, gangguan nafsu makan, sampai gangguan patologis (Mund et al., 2018). Melihat dampak negatif yang akibat perasaan *loneliness*, maka perempuan lajang pada usia dewasa awal perlu belajar mengurangi perasaan *loneliness* yang dimiliki.

Salah satu faktor pendorong yang membuat perempuan lajang pada masa dewasa muda bisa mengurangi perasaan *loneliness* yaitu dengan menerima bahwa sebagai individu tentu kita memiliki kekurangan dan kelebihan serta pengalaman yang tidak sama dengan orang lain. Oleh karena itu, perempuan lajang pada usia dewasa awal, harus mulai belajar untuk meningkatkan rasa sayang terhadap diri sendiri atau yang dikenal sebagai konsep *self-compassion*. *Self-compassion* dapat didefinisikan sebagai sikap pengertian serta kebaikan kepada diri sendiri dalam menghadapi suatu kesulitan yang sedang diderita (Neff, 2003). *Self-compassion* merupakan proses adaptasi dengan menata emosi sehingga dapat menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan (Akin, 2010). *Self-compassion* juga merupakan kualitas hidup yang harus dimiliki oleh individu untuk mengetahui dan mengenali perasaan menderita yang dialaminya dan mengakuinya, sehingga saat mereka merasa sakit, mereka dapat mengenali perasaan yang dialaminya (Theresia et al., 2023). Selain itu *self-compassion* memiliki tiga aspek, aspek tersebut yaitu *self-kindness* atau bersikap baik pada diri sendiri, *a sense of common humanity* atau pemahaman akan rasa kemanusiaan, serta *mindfulness* atau penuh kesadaran. Dari penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa, dengan *self-compassion* yang tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial serta dapat menerima diri sendiri secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan serta kecerdasan emosi (Neff, 2011).

Seorang Individu seharusnya memiliki Self-Compassion dalam dirinya agar mereka memiliki hidup yang lebih nyaman karena mereka tidak mudah terpapar emosi negatif yang diberikan oleh orang disekitarnya. Karena, *Self-compassion* juga dapat menjadi suatu bentuk kepedulian pada penderitaan dan rasa sakit yang dimiliki, dan tidak mengabaikan serta menghindari perasaan tersebut sehingga seorang individu bisa bangkit dan mencari cara untuk menjadikan dirinya sembuh atas penderitaan tersebut (Purwandita et al., 2021). *Self-Compassion* pada seorang individu juga memberikan kemampuan kepada seorang individu untuk melihat suatu permasalahan secara netral, hal ini dapat memberikan dampak positif bagi seorang individu yaitu mereka bisa melihat bahwa masalah yang dihadapi tidak seburuk permasalahan yang dihadapi orang lain sehingga dapat menurunkan perasaan menderita yang sedang dialami oleh individu tersebut (Lim et al., 2018).

Berdasarkan Latar Belakang yang sudah diuraikan diatas, maka topik yang menarik perhatian peneliti untuk pengangkat topik tersebut sebagai bahan penelitian yaitu “Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness Pada Perempuan Lajang Usia Dewasa Awal”.

METODE PENELITIAN

Pada Penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Kuantitatif korelasional merupakan metode penelitian dengan metode statistik untuk menemukan hubungan antara variabel yang dicari dalam penelitian (Creswell, 2016). Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan Self-Compassion terhadap Loneliness pada perempuan lajang di usia muda, Ini menjadi alasan mengapa Kuantitatif Korelasional menjadi jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Data Utama

1. Uji Normalitas

Peneliti menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dalam melakukan uji normalitas di penelitian ini. Dari pengujian ini ditemukan bahwa data yang didapatkan terdistribusi tidak normal karena memiliki hasil sig < 0.05 yaitu memiliki nilai sig sebesar 0.01. Oleh karena itu, pada uji selanjutnya akan menggunakan uji *Non-Parametric*.

Tabel 1. Uji Normalitas

| Kolmogorov-Smirnoff | Sig. |
|---------------------|-------|
| 0.071 | 0.001 |

2. Uji Reliabilitas dan Validitas *Self-Compassion*

Peneliti melakukan uji reliabilitas dan validitas terhadap alat ukur *Self-Compassion* untuk mengetahui ketepatan alat ukur serta mengetahui konsistensi jawaban dari partisipan responden. Dalam pengujian ini, data dikatakan reliabel bila memiliki nilai *alpha cronbach* > 0.06. Sedangkan dari hasil uji reliabilitas dengan 26 butir pada alat ukur *Self-Compassion* menghasilkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0.808 sehingga data dapat dikatakan reliabel.

Namun saat dilakukan uji validitas terdapat 13 butir alat ukur yang tidak valid karena memiliki nilai < 0.2 sehingga butir tersebut harus dikeluarkan, butir yang dimaksud merupakan butir nomor 3,5,7,8,10,12,14,15,17,19,22,23,26. Butir yang keluar tersebut juga membuat dua dari enam dimensi harus dihilangkan yaitu dimensi *Self-Kindness* dan dimensi *Mindfulness* karena tidak ada butir yang tersisa pada dimensi tersebut.

Setelah dilakukan uji validitas yang membuat 13 butir harus gugur diperoleh hasil *alpha cronbach* sebesar 0.912 dengan total item yang tersisa berjumlah 13 butir dari 26 butir dan dapat dinyatakan reliabel karena berada pada nilai < 0.06. Hasil dari pengujian validitas 13 butir yang tersisa memiliki nilai validitas < 0.02 sehingga dapat dinyatakan valid.

Tabel 2. Reliabilitas alat ukur sebelum butir gugur

| <i>Alpha cronbach</i> | Nilai Item |
|-----------------------|------------|
| 0.808 | 26 |

Tabel 3. Reliabilitas alat ukur setelah 13 butir gugur

| <i>Alpha cronbach</i> | Nilai Item |
|-----------------------|------------|
| 0.912 | 13 |

3. Uji Reliabilitas dan Validitas *loneliness*

Peneliti melakukan uji reliabilitas dan validitas terhadap alat ukur *loneliness* untuk mengetahui ketepatan alat ukur serta mengetahui konsistensi jawaban dari partisipan responden. Dalam pengujian ini, data dikatakan reliabel bila memiliki nilai *alpha cronbach* > 0.06. Sedangkan dari hasil uji reliabilitas dengan 20 butir pada alat ukur *loneliness* menghasilkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0.824 sehingga data dapat dikatakan reliabel.

Namun saat dilakukan uji validitas terdapat 13 butir alat ukur yang tidak valid karena memiliki nilai < 0.2 sehingga butir tersebut harus dikeluarkan, butir yang dimaksud merupakan butir nomor 1,5,6,9,10,15,16,19,20. Setelah dilakukan uji validitas yang membuat 9 butir harus gugur diperoleh hasil *alpha cronbach* sebesar 0.916 dengan total item yang tersisa berjumlah 11 butir dari 20 butir dan dapat dinyatakan reliabel karena berada pada nilai > 0.6. Hasil dari pengujian validitas 11 butir yang tersisa memiliki nilai validitas > 0.2 sehingga dapat dinyatakan valid.

Tabel 4. Reliabilitas alat ukur sebelum butir gugur

| <i>Alpha cronbach</i> | Nilai Item |
|-----------------------|------------|
| 0.824 | 20 |

Tabel 5. Reliabilitas alat ukur setelah 9 butir gugur

| <i>Alpha cronbach</i> | Nilai Item |
|-----------------------|------------|
| 0.916 | 11 |

4. Uji Korelasi antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness*

Peneliti melakukan uji korelasi bertujuan untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antar variabel dalam penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi *Spearman* dikarenakan hasil sebaran data terdistribusi tidak normal. Sehingga, peneliti menggunakan uji *Non-Parametric*. Pada uji korelasi *Spearman*, data dapat dinyatakan berkorelasi jika data yang

diuji memiliki nilai sig < 0.05. Dari uji korelasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, didapatkan nilai signifikansi berada pada $0.000 < 0.05$ yang artinya variabel pada penelitian ini berkorelasi signifikan. Lalu, diperoleh nilai korelasi -0.738 yang artinya kedua variabel memiliki hubungan negatif. Hal ini menunjukkan jika, nilai *Self-Compassion* tinggi maka nilai *loneliness* rendah, begitupun sebaliknya.

Tabel 5. Korelasi Variabel *Self-Compassion & Loneliness*

| Variabel | Corr. | Sig | Keterangan |
|---|--------|-------|--|
| <i>Self-Compassion & Loneliness</i> | -0.738 | 0.000 | Memiliki hubungan negatif dan berkorelasi signifikan |

B. Uji data tambahan

1. Uji beda berdasarkan usia

Peneliti melakukan uji beda berdasarkan demografi usia menggunakan uji beda Non-Parametric Kruskal-Wallis karena demografi usia partisipan memiliki lebih dari 2 kategori. Dari hasil uji beda didapatkan nilai sig sebesar 0.655 untuk total nilai variabel *Self-Compassion* dan nilai sig sebesar 0.405 untuk total nilai *loneliness*. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa, usia tidak memiliki perbedaan signifikan terhadap kedua variabel yaitu *Self-Compassion* dan *loneliness* karena berada pada nilai sig > 0.05.

Tabel 6. Uji beda berdasarkan usia

| Variabel | Sig | Keterangan |
|------------------------|-------|---|
| <i>Self-Compassion</i> | 0.655 | Tidak terdapat perbedaan signifikan dengan usia |
| <i>Loneliness</i> | 0.405 | Tidak terdapat perbedaan signifikan dengan usia |

2. Uji beda berdasarkan domisili

Peneliti melakukan uji beda berdasarkan demografi domisili menggunakan uji beda *Non-Parametric mann-whitney* karena demografi domisili partisipan hanya memiliki 2 kategori. Dari hasil uji beda didapatkan nilai sig sebesar 0.023 untuk total nilai variabel *Self-Compassion* dan nilai sig sebesar 0.101 untuk total nilai *loneliness*. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa, domisili memiliki perbedaan signifikan terhadap variabel *Self-Compassion* karena memiliki nilai sig < 0.05 dan tidak memiliki perbedaan signifikan pada variabel *loneliness* karena berada pada nilai sig > 0.05.

Tabel 7. Uji beda berdasarkan domisili

| Variabel | Sig | Keterangan |
|------------------------|-------|--|
| <i>Self-Compassion</i> | 0.023 | Terdapat perbedaan signifikan berdasarkan domisili |
| <i>Loneliness</i> | 0.101 | Tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan domisili |

3. Uji beda berdasarkan tempat tinggal

Peneliti melakukan uji beda berdasarkan demografi tempat tinggal menggunakan uji beda *Non-Parametric mann-whitney* karena demografi tempat tinggal partisipan hanya memiliki 2 kategori. Dari hasil uji beda didapatkan nilai sig sebesar 0.189 untuk total nilai variabel *Self-Compassion* dan nilai sig sebesar 0.084 untuk total nilai *loneliness*. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa, tempat tinggal tidak memiliki perbedaan signifikan terhadap kedua variabel yaitu *Self-Compassion* dan *loneliness* karena berada pada nilai sig > 0.05.

Tabel 8. Uji beda berdasarkan domisili

| Variabel | Sig | Keterangan |
|------------------------|-------|--|
| <i>Self-Compassion</i> | 0.189 | Tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan tempat tinggal |
| <i>Loneliness</i> | 0.084 | Tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan tempat tinggal |

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *Self-Compassion* dengan *loneliness* pada perempuan awal di usia dewasa awal, ditemukan bahwa *Self-Compassion* perempuan lajang pada usia dewasa awal menunjukkan kedua variabel berkorelasi signifikan memiliki hubungan yang negatif. Hal ini menunjukkan jika nilai *Self-Compassion* tinggi maka nilai *loneliness* rendah namun sebaliknya, jika nilai *Self-Compassion* rendah maka nilai *loneliness* tinggi. Hasil dari *Self-Compassion* perempuan lajang dewasa awal pada penelitian ini berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 266 partisipan (75.6%). Sedangkan *loneliness* perempuan lajang pada usia dewasa awal juga berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 208 partisipan (69.9%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lajang pada usia dewasa awal memiliki tingkat *self-compassion* dan *loneliness* pada taraf sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35, 674-689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International online journal of educational sciences*, 2(3).

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial* (Translation Ed.). Jakarta: Erlangga.
- Brehm, S.S. (1992). *Intimate relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Bruno, F. J. (2002). *Conquer Loneliness, Menaklukan Kesepian*, jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Burger, J.M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29, 85-108.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design : Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European journal of ageing*, 7, 121-130.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2018). Dukungan internal atau eksternal; selfcompassion dan perceived social support sebagai prediktor stres. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, 2(2), 551-562.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- Mund, M., Jeronimus, B. F., & Neyer, F. J. (2018). Personality and social relationships: As thick as thieves. *In Personality and Disease*, 153-183. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805300-3.00009-8>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K.D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K.D, & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K.D. (2015). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*. DOI :10.1007/s12671-015 0479-3.

- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th Ed.). McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Menyelami perkembangan manusia* (12th ed.). Salemba Humanika.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Translation Ed.). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span development* (13th Ed.). McGraw-Hill. Sears, D. (2000). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas “lajang” (single identity) dan stigma: Studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 71-86. DOI: <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p71-86>
- Shepherd, D. A., & Cardon, M. S. (2009). Negative emotional reactions to project failure and the self-compassion to learn from the experience. *Journal of Management Studies*, 46(6), 923-949. <https://doi.org/10.1111/j.14676486.2009.00821.x>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Tanzil, A. T., Satiadarma, M. P., & Roswiyani, R. (2022). KESEPIAN, KECERDASAN SOSIAL DAN HARGA DIRI PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(1), 80 <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587>
- 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 Vol. 1, No. 2*, 1396-1406.
- Yuniarti, D., & Agustina. (2022). HUBUNGAN LONELINESS DENGAN CELEBRITY WORSHIP PADA REMAJA PENGGUNA FAN ACCOUNT BTS DI TWITTER. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni Vol. 6, No. 2*, 517-524. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.18717>
- Purwandita, B. S., & Monika . (2021). LONELINESS DAN SELF-COMPASSION PADA SANTRI YANG TINGGAL DI PESANTREN SELAMA PANDEMI COVID-19. *PROSIDING SERINA III* 2021. <https://doi.org/10.24912/pserina.v1i1.16151>