

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN *LONELINESS* PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL DI KECAMATAN PULAU PUNJUNG DHARMASRAYA

Rinta Rapika, Harmaini*

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

*Email Korespondensi harmaini@uin-suska.ac.id

Abstrak

Peristiwa meninggalnya orang tua merupakan pengalaman bagi remaja, karena menimbulkan kedukaan yang mendalam dan situasi keluarga yang tidak lagi utuh. Kondisi remaja yang memiliki orang tua tunggal mengalami perubahan yang signifikan dalam hidup. Remaja yang memiliki orang tua tunggal akan merasakan sebuah ketidakutuhan dalam suatu keluarga yang dirasakan kurangnya kasih sayang, perhatian dan pengasuhan penuh yang didapatkan. Remaja yang mampu mengasahi diri tetap memiliki kondisi psikis yang baik ketika mengalami *loneliness*. Ketenangan dan kesabaran dalam berpikir serta bertindak merupakan manifestasi dari *self compassion*. Individu dengan *self kindness* dapat menghadapi permasalahan yang dialami ataupun menghadapi situasi yang tidak membuat nyaman tanpa menyalahkan diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal di Kecamatan Pulau Punjung Dharma Raya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 138 orang remaja. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala *loneliness* dengan reliabilitas 0,810 dan skala *self compassion* dengan reliabilitas 0,931. Berdasarkan hasil analisis korelasi *pearson product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi r sebesar -0,358 dengan taraf probabilitas signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara *self compassion* dengan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal di Kecamatan Pulau Punjung Dharma Raya.

Kata Kunci : *Loneliness, Self Compassion, Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal*

Abstract

The death of a parent is a devastating experience for adolescents, as it brings profound grief and disrupts the family. Adolescents with single parents experience significant life changes. Adolescents with single parents often experience a sense of incompleteness within their family, resulting in a lack of love, attention, and full nurturing. Adolescents who are able to love themselves maintain good mental health even when experiencing loneliness. Calmness and patience in thinking and acting are manifestations of self compassion. Individuals with self kindness can face challenges or uncomfortable situations without blaming themselves. This study aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness in single parent adolescents in Pulau Punjung District, Dharma Raya. This study used quantitative methods with purposive sampling. The subjects were 138

adolescents. Data collection in this study used a loneliness scale with a reliability of 0.810 and a self-compassion scale with a reliability of 0.931. Based on the results of the Pearson product moment correlation analysis, a correlation coefficient value of -0.358 was obtained with a significance probability level of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). This indicates that the hypothesis is accepted, meaning there is a significant negative relationship between self compassion and loneliness in adolescents who have single parents in Pulau Punjung District, Dharmasraya.

Keywords : *Loneliness, Self Compassion, Adolescents With Single Parents*

Pendahuluan

Kematian orang tua merupakan sesuatu yang tidak mudah untuk dilalui serta diterima. Mengingat orang tua adalah salah satu sosok yang mengambil peran penting bagi kehidupan seorang individu. Kehilangan orang tua menjadi salah satu peristiwa traumatik bagi keluarga yang ditinggalkan termasuk bagi seorang anak. Kematian salah satu orang tua baik ayah atau ibu tentunya akan berdampak pada anak yang mana mereka akan mengalami perasaan sedih dan kehilangan figur orang tua untuk selamanya. Peristiwa kematian tidak hanya meliputi ketiadaan seseorang, tetapi juga melibatkan adanya perasaan kehilangan yang dialami oleh orang yang ditinggalkan (Duha et al., 2022).

Menurut data remaja yang mengalami kondisi keluarga tidak utuh akibat kematian dapat diketahui bahwa, sebanyak 85% remaja dengan salah satu orang tuanya meninggal mengalami perasaan kesepian (Masi, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurriyana & Savira (2021) ditemukan bahwa remaja dengan keluarga tidak utuh karena kematian juga mengalami kesepian, remaja tersebut mengaku mengalami perasaan kesepian, kebingungan serta kehampaan setelah kematian orang tua.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Siva) 2020 terkait *loneliness* yang dialami oleh remaja, berdasarkan UK *office of National Statistics* (ONS) yang telah mengumpulkan data mengenai *loneliness* menggunakan *Community Life Survey* antara 2016-2017 mendapatkan hasil bahwa kelompok usia yang memiliki kelompok *loneliness* paling tinggi adalah mereka yang berusia 12-24 tahun, kemudian disusul oleh kelompok yang berusia 10-15 tahun dengan persentase 11%.

Loneliness merupakan perasaan kegelisahan psikologis yang dirasakan oleh individu, perasaan tersebut muncul ketika kurangnya hubungan sosial individu. Perasaan yang dirasakan secara sadar termasuk kedalam emosi negatif yang menyakitkan karena hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan harapannya, seperti hubungan dari salah satu figur penting dalam hidup yang berkurang bahkan hilang Halim & Dariyo (2016). Kehilangan orang tua dapat berdampak pada hubungan sosial remaja, adanya kemungkinan

besar remaja yang mengalami ketidakutuhan dalam keluarga akan kesulitan dalam membangun hubungan sosial. Kemungkinan akan membuat remaja menghindar serta menarik diri dari situasi sosial, yang pada akhirnya akan mengalami kesepian. Individu mengalami kesepian dapat dilihat melalui beberapa hal, seperti perasaan kehilangan karena adanya perasaan terisolasi, merasa tidak ada orang yang dapat diandalkan, dan merasa terasingkan dari lingkungan sosial.

Menurut Laursen & Hartl (2013) menjelaskan bahwa tingkat kesepian pada remaja meningkat karena adanya perubahan-perubahan yang dialami. Hal tersebut menjadi faktor bahwa adanya perubahan dalam pasangan atau pertemianan, perubahan yang menuntun dirinya untuk mandiri, serta perubahan yang dapat meningkatkan *loneliness* pada remaja. Namun sebagian orang ada yang merasa dirinya mengalami *loneliness* saat berada di keramaian, begitu pun sebaliknya ketika sedang sendiri ia tidak merasakan *loneliness*. Kesepian hadir sesuai dengan persepsi seseorang dalam menanggapi situasi, hal tersebut dapat dialami oleh semua usia tidak terkecuali pada remaja yang hanya tinggal dan hidup bersama orang tua tunggal.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dilakukan oleh peneliti kepada 2 orang remaja yang memiliki orang tua tunggal dengan inisial ASI di rumah subjek pada tanggal 10 agustus 2024 di rumah subjek, kepada seorang remaja menceritakan tentang bagaimana perasaan remaja saat kehilangan seseorang yang sangat ia cintai. Subjek merasa kesepian dan murung ketika berada di keramaian, sehingga subjek memberikan waktu untuk dirinya sendiri. Sedangkan pada subjek dengan inisial MR pada tanggal 22 agustus 2024 di rumah subjek, subjek menceritakan bagaimana penerimaan dirinya setelah kehilangan ayah akibat meninggal dunia. Subjek merasa tidak ada kesesuaian hubungan sosial yang sekarang dengan yang subjek harapkan, dan merasa tidak bersemangat saat rasa sepi itu muncul, akan tetapi subjek berusaha untuk menghindari rasa sepi dengan menghibur diri dengan kegiatan yang disenangi. Remaja juga mengatakan dengan nongkrong dengan teman atau dengan mendengarkan musik metal. Bermain dengan teman dan menghidupkan lagu bikin pikiran lebih rileks.

Individu yang dapat menerima diri, tidak menyakiti diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri, dan baik terhadap diri sendiri mencerminkan bahwa individu tersebut memiliki *self kindness* (kebaikan diri), yang merupakan salah satu bagian dari *self compassion*. *Self compassion* yang tinggi akan membantu individu terlepas dari perasaan kesepian dan mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, dengan demikian individu tidak melakukan kegiatan bersifat negatif yang pada akhirnya akan merugikan dirinya sendiri (Susanti, 2019). Berdasarkan penelitian lain menunjukkan bahwa *self compassion* efektif untuk membantu individu dalam beradaptasi dengan fungsi psikologis, untuk meningkatkan

kesejahteraan psikologis, melalui cara melindungi diri dari kelemahan yang dialami. Neff (2007) menjelaskan bahwa *self compassion* akan mampu untuk menurunkan *loneliness* yang dialami oleh individu. *Self compassion* bukan hanya fokus pada penyelesaian emosi, tetapi juga menjadikan individu melupakan masalah yang dihadapi serta membantu individu untuk membuat perubahan yang positif untuk dirinya.

Ketenangan dan kesabaran dalam berpikir serta bertindak merupakan manifestasi dari *self compassion*, menurut Neff dan Vonk (2009) *self compassion* termasuk dalam karakteristik dari *self-kindness*. Individu dengan *self kindness* dapat menghadapi permasalahan yang dialami ataupun menghadapi situasi yang tidak membuat nyaman tanpa melakukan penghindaran, menolak kondisi tersebut, atau menyalahkan diri yang akan menimbulkan perasaan rendah diri secara berlebihan. *Self compassion* adalah sebuah kemampuan yang dapat dibutuhkan setiap orang. Sehingga ketika memiliki *self compassion* yang tinggi akan terhindar dari rasa kesepian dan individu akan lebih menerima dirinya. Individu tidak akan mudah menyakiti dirinya, tidak merasa sendiri dan menghargai setiap pengalaman yang dihadapi.

Metode

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang mempelajari ada atau tidak adanya hubungan antara dua variabel atau lebih. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* sebagai metode pengambilan sampel.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *loneliness* dan *self compassion* yang diadaptasi. Skala *self compassion scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diterjemahkan oleh sugianto et al (2020). Sedangkan skala *UCLA Loneliness scale* (version 3) yang dikembangkan oleh teori Russel (1996) yang telah diadaptasi oleh Hudiya et al., (2022).

Kedua instrumen telah diuji coba kepada 30 remaja sehingga didapatkan validitas dan reliabilitasnya. Nilai korelasi aitem total pada skala *loneliness* adalah 12 aitem yang valid dengan koefisien korelasi daya beda aitem >0.33 berkisar 0.402 sampai 0.644, sedangkan 8 aitem dinyatakan gugur. Pada skala *self compassion* terdiri dari 26 aitem, mendapatkan 22 aitem yang valid dengan koefisien korelasi daya beda aitem >0.330 berkisar 0.431 sampai 0.816, sedangkan 4 aitem yang dinyatakan gugur.

Hasil

Sebelum melakukan analisis data penelitian, peneliti melakukan pengujian terhadap data yang dimiliki. Pengujian ini dilakukan untuk melihat apakah data yang dimiliki memenuhi persyaratan, yaitu data harus normal dan linear. Oleh karena itu dilakukan terlebih dahulu uji asumsi kedua variabel tersebut.

Tabel 1
Uji Normalitas

<i>Variabel</i>	<i>Skewness</i>			<i>Kurtosis</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Std. error</i>	<i>Rasio</i>	<i>Statistic</i>	<i>Std. error</i>	<i>Rasio</i>
<i>Self Compassion</i>	0,152	0,206	0,737	-0,097	0,410	0,236
<i>Loneliness</i>	0,286	0,206	1,388	-0,181	0,410	0,441

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai statistik skewness dan kurtosis memiliki nilai rasio berada pada rentang -2 sampai +2, artinya seluruh variabel yang di uji dalam penelitian ini dapat berdistribusi secara normal. Dalam penelitian ini uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Dapat dilihat dari tabel berikut ini merupakan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi pearson product moment:

Tabel 2

<i>Variabel</i>	<i>Nilai r</i>	<i>Sig. (p)</i>	<i>Keterangan</i>	
Self Compassion & Loneliness	-0,358	0,000	Terdapat	hubungan negatif

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan metode analisis *Pearson product moment* dapat diketahui hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara variabel *self compassion* dan *loneliness* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai r sebesar $-0,358$. Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin rendah *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal di Kecamatan Pulau Punjung Dharma Raya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi *loneliness* yang di rasakan remaja yang memiliki orang tua tunggal di Kecamatan Pulau Punjung Dharma Raya. Pada penelitian ini ditemukan bahwa *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal berada pada kategori rendah, sementara tingkat *self compassion* remaja berada

pada kategori tinggi. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4
Kategorisasi Data Variabel *Loneliness*

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 21$	7	5,07
Rendah	$21 < X \leq 27$	67	48,55
Sedang	$27 < X \leq 33$	52	37,68
Tinggi	$33 < X \leq 39$	12	8,70
Sangat Tinggi	$X > 39$	0	0
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari total 138 responden didapatkan hasil bahwa terdapat 7 responden (5,07%) yang berada dalam kategori sangat rendah, terdapat 67 responden (48,55%) yang berada dalam kategori rendah, terdapat 52 responden (37,68%) yang berada dalam kategori sedang, terdapat 12 responden (8,70) yang berada pada kategori tinggi, dan terdapat 0 responden (0%) yang berada pada kategori sangat tinggi.

Pembahasan

Pada penelitian ini peneliti menguji korelasi self compassion dan loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal di Kecamatan Pulau Punjung Dharma Raya. Jumlah subjek yang diambil sebanyak 138 orang remaja. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan metode analisis Pearson product moment, adanya hubungan negatif yang signifikan dan lemah antara variabel self compassion dan loneliness dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,358$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, Artinya semakin tinggi self compassion yang dimiliki remaja, semakin rendah loneliness remaja yang memiliki orang tua tunggal. Berdasarkan hasil korelasi diatas, dapat dilihat bahwa kedua variabel, yaitu self compassion dan loneliness merupakan dua hal yang saling berhubungan. Self compassion dapat menjadi faktor peloprotektif terhadap loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Meningkatkan self compassion dapat membantu mengurangi loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

Penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Peplau dan Perlman (1982) yaitu remaja yang memiliki self compassion yang tinggi akan mampu mengurangi

atau menghindari dari loneliness yang dialami. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Laela (2017), yang mengemukakan bahwa self compassion remaja lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat loneliness yang dialami remaja.

Pada umumnya remaja akan berkumpul dengan teman sebaya untuk melakukan kegiatan bersama sebagai bentuk jalan keluar dari kesulitan yang sedang dialami, kesulitan dalam keluarga atau yang lainnya. Dengan adanya penerimaan dari aktivitas berkelompok tersebut, akan menciptakan dukungan sosial serta interpersonal trust yang dapat membantu meningkatkan self-compassion (Germer & Neff, 2013).

Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori rendah hingga sedang pada variabel loneliness. Remaja yang memiliki loneliness yang relatif rendah cenderung memiliki kemampuan untuk membentuk hubungan sosial yang baik, namun masih ada sebagian kecil remaja yang memiliki tingkat loneliness sedang. Pada variabel self compassion mayoritas remaja berada pada kategori sedang hingga tinggi. Remaja yang memiliki self compassion yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri dengan baik, terutama ketika mereka mengalami kesulitan atau kegagalan. Remaja yang memiliki loneliness rendah maka semakin tinggi self compassion pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Sebaliknya, remaja yang memiliki loneliness tinggi maka semakin rendah self compassion pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Dengan demikian dari hasil uji kategorisasi ini diperkuat oleh temuan self compassion berperan dalam mengurangi loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

Berdasarkan kategorisasi diatas, hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fachrial, L. A., & Maulydia, N, 2023) hasil deskripsi yang diperoleh untuk variabel loneliness memiliki nilai mean empirik sebesar 44,93, yang artinya loneliness berada dalam kategori sedang. Variabel self compassion memiliki nilai mean empirik sebesar 73,18, hal tersebut menunjukkan bahwa self compassion juga berada dalam kategori sedang. Namun, apabila dibandingkan antara kedua nilai mean empirik tersebut, self compassion memiliki nilai mean empirik lebih tinggi dibandingkan dengan nilai mean empirik yang dimiliki oleh loneliness. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat self compassion pada remaja broken home dalam penelitian ini lebih tinggi dibanding dengan tingkat loneliness yang dialami.

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif self compassion terhadap loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal memperoleh R square sebesar 0,128 yang berarti variabel self compassion memberikan pengaruh sebesar 12,8% terhadap loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal di Kecamatan Pulau Punjung Dharma Raya. Sedangkan 87,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak

diteliti dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat diketahui bahwa meskipun self compassion memiliki peran penting dalam menurunkan loneliness pada remaja. Masih terdapat faktor lain yang turut serta dalam mempengaruhi remaja yang memiliki orang tua tunggal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa self compassion mempunyai peran yang signifikan dalam mengatasi loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal, meskipun terdapat faktor lain yang juga mempengaruhinya.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elfaza & Rizal (2020) yang mengungkapkan bahwa self compassion membantu individu mengatasi emosi negatif yang ada pada dirinya. Sedangkan individu loneliness cenderung memiliki emosi negatif. Oleh sebab itu self compassion digunakan untuk melihat emosi negatif dan memberikan pengertian untuk menerima lebih baik. Adapun implikasi dari penelitian ini adalah menjadikan individu sadar bahwa pentingnya meningkatkan self compassion dapat mengurangi perasaan loneliness yang dialami. Individu yang memiliki self compassion yang tinggi akan lebih memberikan perhatian lebih kepada diri, tidak menghakimi, menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari kehidupan, dan melihat segala apa yang terjadi dengan perspektif yang luas. Meskipun pengaruh self compassion memberikan dampak yang baik terhadap loneliness.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu kurangnya cakupan penelitian mengenai gambaran loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Penelitian ini menunjukkan self compassion berpengaruh cukup baik terhadap loneliness. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema yang berkaitan dengan loneliness bisa menambahkan faktor-faktor lain yang memengaruhi loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal dengan tujuan bisa menambahkan wawasan dan temuan baru.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan hasil uji hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self compassion dengan loneliness pada remaja yang memiliki orang tua tunggal di Kecamatan Pulau Punjung Dharma Raya. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang hal ini $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien sebesar $-0,358$. Hal ini menunjukkan berdasarkan nilai tersebut hubungan antara self compassion dan loneliness berkorelasi secara negatif, yang artinya semakin tinggi self compassion seseorang maka semakin rendah loneliness yang dirasakan remaja yang memiliki orang tua tunggal di Kecamatan Pulau Punjung. Sebaliknya, semakin rendah self compassion seseorang maka semakin tinggi loneliness yang dirasakan remaja yang memiliki orang tua tunggal.

Referensi

- Akin, A. (2010). Self Compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A., (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 75-78.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga
- Brehm, S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate Relationship*. New York: McGraw Hill.
- Cahayani, K. D. (2016). Masalah dan Kebutuhan Orang Tua Tunggal Sebagai Kepala Keluarga. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 5.
- Chairani, L. (2014). Makna Kematian Orang tua Bagi Remaja di Panti Sosial Bina Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua). *Jurnal Psikologi*, 10(1), 41-48.
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social Isolation, Loneliness and Health in Old Age: A Scoping Review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 799–812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A New Scale of Social Desirability Independent of Psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349.
- Duha, R. T., Dachi, O., & Waruwu, S. (2022). Pendampingan Psikososial Terhadap Anak yang Kehilangan Orang Tua. *SUNDERMAN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 15(2), 78–88. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v15i2.88>
- Djarmiko, F. A., & Surjaningrum, E. A. (2003). Sistematis Review: Gambaran Faktor Protektif Pada Anak yang Orang Tuanya Meninggal Dunia. *Systematic Jurnal Diversita*, 5(2), 105–114.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Self Compassion dengan Kesepian Pada Remaja di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88.

- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas Sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122-131.
- Fachrial, L. A., & Maulydia, N. (2023). Hubungan Antara Self Compassion dan Loneliness Pada Remaja Broken Home. *Jurnal JUKEKE*, vol. 2(2), 22–30.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2018). *Teori Kepribadian 2* (8 ed.). (R. H. Pertiwi, Trans.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Germer, C. K. & Neff, K. D., (2013). Self Compassion In Clinical Practise. *Journal of Clinical Psychology*: In session, 69(8), 1-12.
- Gierveld, De Jong & Tilburg, V. T. (2006). *A 6-Item Scale For Overall, Emotional, and Social Loneliness: Confirmatory on Survey Data. Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Gursoy, F. & Bıçakcı, M. Y. (2006). A Study On the Loneliness Level of Adolescents. *Journal of Qafqaz*, 18(1).
- Hadianti, T., & Eryani, R. D. (2020). Hubungan *Self Compassion* dengan *Loneliness* pada Remaja di Panti Asuhan Al-Fien Bandung. *Prosiding Psikologi*, 1996, 508– 511.
- Halim, C. F. & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-being dengan Loneliness Pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3, (1), 2301-8267.
- Hidayati, F. (2013). *Self compassion* (Welas Asih); Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*.
- Hidayati, D. S. (2018). Family Functioning dan Loneliness Pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 54–64.
- Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Shadiqi, M. A., Milla, M. N., Muluk, H., & Jaya, E. S. (2022). *How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. Assessment*, 29(8), 1795–1805. <https://doi.org/10.1177/10731911211034564>
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (ed.5). Jakarta: Erlangga.
- Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. (2016). *Social Psychology* (10th ed.). Cengage Learning.

- Laela, F. N. (2017). *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja Edisi Revisi*. UIN Sunan Ampel Press.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding Loneliness During Adolescence: Developmental Changes That Increase the Risk of Perceived Social Isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261–1268.
- Lyon, T. (2015). *Self Compassion As A Predictor of Loneliness: The Relationship Between Evaluation Processes Self and Perceptions of Social Connection*. Tesis. Southeast U.S: Southeastern University.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai & Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Martin, & Osborn, J. G. (2008). *Psychology Adjustment and Everyday Living*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Masi, L. M. (2021). Analisis Kondisi Psikologis Anak dari Keluarga Tidak Utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang. *Jurnal Kependidikan. Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 71. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.2968>
- Mattson, M., & Hall, J. G. (2011). Health as communication Nexus: A Service- Learning Approach. Dubuque, IA: Kendall Hunt Publishing Company.
- McCourt, A., & Fitzpatrick, J. (2001). The Role of Personal Characteristics and Romantic Characteristics in Parasocial Relationships: A Pilot Study. *Journal of Mundane Behavior*.
- Meyer-Lee, C. B., Jackson, J. B., & Gutierrez, N. S. (2020). Long Term Experiencing of Parental Death During Childhood: A qualitative analysis. *The Family Journal*, 283, 247–256.
- Mooney, A., Oliver, C. & Smith, M. (2009). Impact of Family Breakdown on Children's well-being. *Institute of Education, University of London*
- Narang, D. S. (2014). *Leaving Loneliness: a workbook building relationships with yourself and others*. Los Angeles: Stronger Relationship LLC.
- Neff, K. D. (2003). Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self Compassion, Self Esteem, and well being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R.D. (2001). *Perkembangan Manusia*.

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy*. John Wiley & Sons
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Toward a Social Psychology of Loneliness. Dalam K. Duck & R. Gihour (Eds), *Personal Relationships in Disorder* (pp31- 56). Academic Press.
- Pratiwi, dkk. (2019). Pengaruh Self Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97.
- 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.<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Primasti, K. & Wrastari A. (2013). Dinamika Psychological Wellbeing Pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orangtua Ditinjau Dari Family Confect yang Dialami. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 02(03)
- Putri, Q. . A. S. (2019). Hubungan Self Compassion dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). [http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without bab 4 %2B lampiran.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without%20bab%204%20lampiran.pdf)
- Ristianti, A. (2008). Hubungan Antara Dukungan Sebaya dengan Identitas Diri pada Remaja di SMA pustaka 1 jakarta. Universitas Gunadarma Fakultas Psikologi. Skripsi: Jakarta.
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup (Jilid 1 & 2)* (13 ed.). (B. Widyasinta, Trans.) Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology*. Canada: John Wiley & Sons. Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons
- Sari, D. K. (2019). Perbedaan Loneliness Pada Pria dan Wanita Usia Lanjut Setelah Mengalami Kematian Pasangan Hidup di Desa Sumbermulyo Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten Oku Timur. *Doctoral dissertation*. UIN Raden Fatah Palembang.
- Savitri, R. A., & Rahmahana, R. S. (2009). Kesepian Ditinjau Dari Kualitas Komunikasi Pada Remaja dengan Orang tua Tunggal. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(1), 71–79.<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol14.iss1.art7>

- 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.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta
- Suprihatin, T. (2018). Dampak Pola Asuh Orang Tua Tunggal (Single Parent Parenting) Terhadap Perkembangan Remaja. Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula, 145–160
- Surya, D. B. (2021). Hubungan Antara Keterlibatan Orang Tua Dengan Kesepian Pada Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal. *In Jurnal Universitas Islam Indonesia. Universitas Islam Indonesia*.