
HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA DI BALI

Oleh

Ni Kadek Wahyu Arini Yanti¹, Yunita Utami², Wayan Sukartiasih³

^{1,2,3}Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora dan Ilmu Sosial, Universitas Bali Dwipa

Email: 1ariniwahyu1206@gmail.com

Article History:

Received: 03-02-2026

Revised: 12-02-2026

Accepted: 13-03-2026

Keywords:

Self-Compassion, Loneliness, Mahasiswa, Dewasa Awal

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa di Bali. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal rentan mengalami kesepian akibat tuntutan akademik, perubahan lingkungan sosial, serta proses penyesuaian diri. *Self-compassion* dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang dapat membantu individu mengelola pengalaman emosional negatif, termasuk perasaan kesepian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-korelasional. Sampel penelitian berjumlah 287 mahasiswa aktif di Bali yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale (SCS)* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan terdiri dari 25 aitem valid, serta *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang terdiri dari 20 aitem. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* ($r = -0,853$; $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa mengelola perasaan kesepian dan menjaga kesejahteraan psikologis.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, dan sering diposisikan sebagai individu intelektual yang diharapkan menjadi agen perubahan di masyarakat (Putri, 2019). Secara umum, mahasiswa berada pada rentang usia 18–25 tahun yang dikategorikan individu yang berada pada fase dewasa awal (Santrock, 2021). Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, individu pada dewasa awal menghadapi tuntutan perkembangan yaitu

intimacy versus isolation. Pada tahapan ini, individu di tuntut untuk membangun hubungan interpersonal yang dekat dan penuh komitmen dengan orang lain (Papalia, 2024). Keberhasilan dalam membentuk hubungan yang intim dapat menghasilkan rasa kedekatan dan keterikatan sosial, sedangkan kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut dapat menimbulkan perasaan terisolasi dari lingkungan sosial. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, tuntutan akademik, perubahan lingkungan, serta penyesuaian terhadap relasi sosial dapat menjadi faktor yang menghambat pemenuhan tugas perkembangan tersebut. Kondisi ini menjadikan mahasiswa menjadi kelompok rentan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan memunculkan perasaan kesepian (Marbun, 2023).

Menurut Susanti (2019), kesepian menggambarkan adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu. Ketidaksiesuaian tersebut dapat menimbulkan perasaan hampa, terisolasi, dan tidak memiliki keterikatan dengan orang lain. Sejalan dengan itu, Nuzuli (2023) menjelaskan bahwa kesepian merupakan persepsi subjektif yang muncul ketika individu merasa tidak memperoleh hubungan sosial yang memuaskan dalam aspek keintiman, keterhubungan, maupun dukungan sosial. Pengalaman kesepian sering kali disertai perasaan tidak berharga, rendah diri, serta menurunnya kemampuan menikmati interaksi sosial yang positif. Selain itu, beberapa faktor seperti kurangnya dukungan sosial, keterampilan sosial yang terbatas, pengalaman diskriminatif, hingga kualitas pertemanan yang rendah turut berkontribusi terhadap munculnya kesepian (Nuzuli, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa fenomena kesepian sering dialami oleh mahasiswa dalam beberapa tahun terakhir. Hidayati (2015) melaporkan bahwa dari 254 mahasiswa yang menjadi responden, sekitar 52,8% memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Selanjutnya, hasil penelitian Rinaldi (2021) menunjukkan bahwa 66,95% mahasiswa mengalami kesepian pada tingkat ringan, 19,91% pada tingkat sedang. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Pangestika dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa Indonesia sekitar 7,8% responden merasa kesepian. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, perubahan lingkungan sosial, tuntutan penyesuaian diri terhadap kehidupan perkuliahan, serta keterbatasan dalam membangun hubungan interpersonal yang bermakna.

Dalam mengatasi perasaan kesepian diperlukan faktor pelindung yang mampu membantu mahasiswa dalam mengelola emosi serta mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Salah satu faktor protektif yang dapat berperan dalam menghadapi kesepian adalah *self-compassion* (belas kasih terhadap diri sendiri). Menurut Neff, *self-compassion* merupakan sikap memahami dan menerima diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan diri (Hidayati, 2015). Individu yang memiliki *self-compassion* mampu memperlakukan dirinya dengan kebaikan, menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia, serta menjaga keseimbangan emosi ketika menghadapi 3 situasi sulit.

Pada konteks kehidupan mahasiswa, *self-compassion* berperan penting dalam membantu individu menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik dan sosial yang dihadapi selama perkuliahan (Putri, 2019). Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang baik lebih mampu menerima kekurangan diri, memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusiawi, serta memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri ketika

menghadapi situasi yang sulit (Marbun, 2023). Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* dapat meningkatkan dorongan individu untuk menarik diri secara sosial dan memperkuat perasaan kesepian sebab individu yang tidak mampu menerima dirinya dengan penuh kasih lebih mudah mengalami perasaan tidak berharga dan terasing dari lingkungan sosialnya (Susanto, 2025).

Meskipun hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* telah banyak diteliti pada berbagai konteks, masih terdapat kesenjangan penelitian, khususnya pada populasi mahasiswa di Bali. Secara kultural, masyarakat Bali dikenal memiliki sistem sosial komunal yang kuat melalui banjar, gotong royong, dan keterlibatan aktivitas adat. Namun, perubahan sosial akibat modernisasi, mobilitas, dan gaya hidup mulai menggeser pola interaksi generasi muda. Aktivitas berkumpul di banjar pada kalangan muda/mudi dilaporkan semakin berkurang (JurnalPost, 2025), sementara perkembangan pariwisata dan kehidupan modern mendorong relasi sosial yang lebih fungsional dan tidak selalu melibatkan kedekatan emosional (Mojok, 2025). Perubahan ini diperkuat oleh penggunaan media sosial yang masif telah mengubah cara mahasiswa berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun relasi sosial. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan pengalaman *loneliness* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menjadi penting untuk memahami hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa di Bali. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pihak perguruan tinggi, konselor, maupun tenaga pendidik dalam merancang strategi pendampingan yang efektif untuk membantu mahasiswa mengembangkan *self-compassion* sebagai salah satu cara dari keterampilan emosional.

LANDASAN TEORI

Loneliness (kesepian) merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan yang muncul akibat adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu. Russell (1996) menjelaskan bahwa kesepian tidak ditentukan dengan jumlah relasi sosial, melainkan oleh persepsi individu terhadap kualitas dan kepuasan dalam relasi tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu dapat tetap merasakan kesepian meskipun berada di lingkungan sosial yang ramai apabila hubungan yang dimiliki tidak memenuhi kebutuhan emosionalnya. Pada masa dewasa awal, kebutuhan kelekatan, penerimaan, dan relasi yang bermakna menjadi semakin penting sehingga mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa awal memiliki kerentanan terhadap munculnya *loneliness*, terutama ketika menghadapi perubahan lingkungan, tuntutan akademik, dan penyesuaian sosial.

Self-compassion didefinisikan sebagai sikap welas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau pengalaman yang tidak menyenangkan (Neff, 2003). *Self-compassion* terdiri atas 3 komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* merujuk pada kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan kebaikan dan pengertian daripada mengkritik diri secara berlebihan. *Common humanity* merupakan kesadaran bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal sehingga individu tidak merasa terisolasi dalam pengalaman negatifnya. *Mindfulness* adalah kemampuan untuk menyadari pengalaman secara seimbang tanpa menghindari atau melebih-lebihkan emosi negatif yang dirasakan.

Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi menunjukkan individu tersebut memiliki emosi yang lebih adaptif serta tingkat *self-criticism* yang lebih rendah.

Secara konseptual *self-compassion* berkaitan dengan bagaimana individu memaknai dan menyikapi pengalaman kesepian. Individu yang memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi menunjukkan pengalaman emosional yang lebih adaptif ketika menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan atau kesulitan yang dirasa. Kesadaran bahwa kesepian merupakan bagian dari pengalaman manusia memungkinkan individu tidak merasa sepenuhnya terisolasi secara psikologis. Selain itu, kemampuan *mindfulness* berkaitan dengan individu untuk menyadari perasaan kesepian tanpa terlarut dalam pola pikir negatif yang berulang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel penelitian ini terdiri dari *self-compassion* sebagai variabel bebas/*independent* dan *loneliness* sebagai variabel terikat/*dependent*. *Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap memahami dan menerima diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, penderitaan, kegagalan, atau keterbatasan pribadi sedangkan *loneliness* didefinisikan sebagai perasaan ketidakpuasan yang timbul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang sebenarnya dimiliki, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa di Bali yang berada pada rentang usia dewasa awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang bersedia menjadi responden penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner berbasis skala likert lalu dibagikan secara daring melalui *google form*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu *self-compassion scale* (Neff, 2003) yang memiliki tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta *UCLA loneliness scale version 3* (Russell, 1996) yang juga memiliki tiga komponen utama, yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Skala *loneliness* ini mengacu pada konsep kesenjangan hubungan sosial yang dirasakan individu. Uji validitas dilakukan melalui analisis korelasi item-total dan uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha*. Uji asumsi meliputi uji normalitas (*Shapiro-Wilk*), uji linearitas, serta pretasi koefisien korelasi berdasarkan nilai signifikansi ($p < 0,05$) dan arah serta kekuatan hubungannya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *spearman's rho* melalui *software* JASP 0.95.4.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 287 responden mahasiswa dari berbagai kampus di Bali yang secara sukarela dalam pengisian kuesioner penelitian. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup yang disebarluaskan secara daring kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria.

Tabel 1. Demografi Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	181	63,07%
Laki-laki	106	36,93%

Semester		
Semester 1	24	8,36%
Semester 2	10	3,48%
Semester 3	46	16,03%
Semester 4	22	7,67%
Semester 5	53	18,47%
Semester 6	33	11,50%
Semester 7	64	22,30%
Semester 8	35	12,20%
Status tinggal		
Tinggal sendiri	116	40,42%
Tinggal bersama keluarga/teman/kerabat	171	59,58%
Asal daerah mahasiswa		
Mahasiswa non-perantauan	194	67,60%
Mahasiswa perantauan	93	32,40%

Pada analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang, yaitu sebesar 66,20% (190 orang). Selanjutnya, sebesar 17,77% (51 orang) berada pada kategori tinggi sedangkan 16,03% (46 orang) berada pada kategori rendah.

Tabel 2. Kategori Skala Self-Compassion

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < 68,71$	Rendah	46	16,02%
2	$68,71 \leq X \leq 108,41$	Sedang	190	66,20%
3	$X > 108,41$	Tinggi	51	17,77%
Jumlah			287	100%

Pada analisis deskriptif variabel *loneliness* menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 68,64% (197 orang). Kemudian sebesar 21,60% (62 orang) berada pada kategori tinggi dan sebesar 9,76% (28 orang) berada pada kategori rendah.

Tabel 3. Kategori Skala Loneliness

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < 28,24$	Rendah	28	9,75%
2	$28,24 \leq X \leq 56,94$	Sedang	197	68,6%
3	$X > 56,94$	Tinggi	62	21,6%
Jumlah			287	100%

Uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,913 dengan nilai $p < 0,001$ pada variabel *self-compassion* dan sebesar 0,870 dengan nilai $p < 0,001$ pada variabel *loneliness*. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi secara normal.

Tabel 4. Uji Korelasi

		Correlation	
		Self-compassion	Loneliness
Self-compassion	Spearman's rho	1	-0.853***
	Sig. (2-tailed)		< 0,01
	N	287	287
Loneliness	Spearman's rho	-0.853***	1
	Sig. (2-tailed)	< 0,01	

Berdasarkan hasil uji korelasi, ditemukan bahwa koefisien korelasi sebesar -0,853 dengan nilai signifikansinya $p < 0,01$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness*.

Pembahasan

Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* ($r = -0,853$; $p < 0,01$) dengan kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan, terutama pada mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal. Hal ini sejalan dengan konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu individu untuk bersikap lebih menerima diri ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Individu dengan *self-compassion* yang baik cenderung dapat memperlakukan diri dengan kebaikan (*self-kindness*), menyadari bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari pengalaman yang umum dialami manusia (*common humanity*), serta mampu menyadari emosi yang dirasakan secara seimbang melalui *mindfulness*. Kondisi tersebut memungkinkan individu untuk tidak terlarut dalam perasaan terisolasi sehingga pengalaman kesepian (*loneliness*) yang dirasakan dapat menjadi lebih adaptif untuk dipahami dan diterima. Dalam konteks mahasiswa, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri dan pengalaman sosialnya sehingga *loneliness* yang dialami menjadi lebih rendah.

Pada kategorisasi data, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi responden berada pada tingkat *self-compassion* sedang (66,20%) dan *loneliness* sedang (68,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kemampuan yang cukup dalam memperlakukan diri sendiri dengan sikap pengertian, penerimaan, serta tidak terlalu keras dalam menilai diri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Akan tetapi, pada saat yang sama mahasiswa juga masih merasakan tingkat kesepian pada taraf sedang dalam kehidupan sosialnya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa relatif mampu bersikap lebih memahami diri sendiri, mereka tetap dapat mengalami perasaan terisolasi secara sosial atau merasa hubungan interpersonal yang dimiliki belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan emosional mereka. Selain itu, fase kehidupan mahasiswa yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya perasaan kesepian. Pada masa ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, penyesuaian sosial, serta perubahan lingkungan yang dapat memunculkan tekanan psikologis.

Keberadaan *self-compassion* menjadi penting yang dapat membantu individu untuk lebih menerima pengalaman negatif, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum terjadi. Selain itu, *self-compassion* berkaitan dengan kemampuan individu dalam membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat. Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik cenderung memiliki tingkat penerimaan terhadap orang lain yang tinggi sehingga lebih terbuka dalam menjalin relasi sosial. Kondisi ini memungkinkan terciptanya interaksi sosial yang lebih positif dan mendukung terpenuhinya kebutuhan akan kedekatan emosional yang mana hal ini juga menandakan individu memenuhi tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Erikson terkait *intimacy versus isolation*.

Secara keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola pengalaman emosional yang berkaitan dengan perasaan kesepian. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk mempertahankan keseimbangan emosional serta membangun hubungan sosial yang lebih sehat dengan lingkungan sekitar. Selain itu, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa dalam menjalani masa transisi menuju kedewasaan secara lebih adaptif ditengah menghadapi dinamika kehidupan perkuliahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa di Bali. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang mereka rasakan dan begitu juga sebaliknya. Temuan ini juga menegaskan bahwa adanya keterkaitan yang erat antara kemampuan individu dalam memperlakukan diri secara penuh kasih dengan perasaan kesepian yang dirasakan sehingga *self-compassion* menjadi salah satu sumber daya psikologis internal yang dapat membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan emosionalnya.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, bagi mahasiswa penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi diri dalam memahami pentingnya *self-compassion* dalam menghadapi perasaan kesepian; bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan metode campuran agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa serta meningkatkan jumlah sampel agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih kuat; bagi institusi perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan program pengembangan diri seperti pelatihan atau layanan konseling yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* seperti misal latihan *mindfulness* dan refleksi diri sehingga dapat membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan mengkritik diri serta menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial dengan lebih adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar.
- [2] Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. (2025, 19 Februari). Jumlah Perguruan Tinggi, Dosen, dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan Tinggi,

- Sains, dan Teknologi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Bali, 2024. Diakses pada 25 Oktober 2025, dari <https://l1nq.com/balibpsgoidstatistictable3Y21kVG>
- [3] Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Social psychology* (10th ed.). Pearson. <https://id.scribd.com/document/663516046/Baron-Social-Psychology>
- [4] Darmawan, F. (2023). *Dukungan Teman Sebaya Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau*. Universitas Muhammadiyah Malang
- [5] De Jong Gierveld, et al. (2006). *The Cambridge Handbook Of Personal Relationships: Loneliness and Social Isolation*. Cambridge University Press https://www.academia.edu/10404946/Loneliness_and_Social_Isolation
- [6] Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. Guilford Press.
- [7] Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research And Use In Psychotherapy*. Routledge. <https://self-compassion.org/wpcontent/uploads/publications/GilbertCFT.pdf>
- [8] Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion Dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/2136/2284/5248>
- [9] Marbun, M. W. (2023). *Hubungan self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau. <https://repository.uir.ac.id/23366/>
- [10] Neff, K. (2003). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Harper Collins e-books.
- [11] Nuzuli, A. C., et al. (2023). Faktor Kesepian Pada Remaja: Tinjauan Sistematis. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(2), 1–10. <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms/article/view/156>
- [12] Pangestika, V. W., et al. (2024). Comparative Study Of Loneliness In Indonesian and Malaysian Students. *Psikoislamedika: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(1), 1–12. <https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/22743>
- [13] Papalia, D. E., & Martorell, G. (2024). *Experience Human Development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- [14] Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research and Therapy*. John Wiley & Sons.
- [15] Putri, S. A. (2019). *Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)*. Universitas Islam Riau. <https://repository.uin-suska.ac.id/24799/>
- [16] Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian Pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 Di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 267–277. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/11885>
- [17] Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*. https://www.researchgate.net/publication/14623374_UCLA_Loneliness_Scale_Version_3_Reliability_Validity_and_Factor_Structure
- [18] Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- [19] Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.

- [20] Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. CV Alfabeta. <https://id.scribd.com/document/691644831/Metode-Penelitian-2022-SUGIYONO>
- [21] Sunanjar, S. (2018). Aspek kesepian menurut Russell: Aplikasi pada mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan, 10(1), 50–65.
- [22] Susanti, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Loneliness Pada Mahasiswa. Universitas Indonesia. <https://core.ac.uk/download/pdf/287122078.pdf>
- [23] Susanto, N. A. (2025). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Perantau Psikologi Universitas Medan Area. Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/27205>
- [24] Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The Experience Of Emotional and Social Isolation. MIT Press. <https://id.scribd.com/document/894296893/Loneliness-the-Experience-of-Emotional-and-Social-Robert-S-Weiss-John-Bowlby-C-Murray-Parkes-Helena-Z-The-MIT-Press-Classics-Cambridge>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN