**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCUBUANA YOGYAKARTA**

*THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS ON STUDENTS FACULTY OF PSYCOLOGY MERCUBUANA UNIVERSITY OF YOGYAKARTA.*

***Risdi Suyanto***

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Risdisuyanto@gmail.com](mailto:Risdisuyanto@gmail.com)

087812647772

Abstrak

Mahasiswa yang masuk dalam kategori dewasal awal akan menghadapi berbagai macam tugas perkembangan, apabila gagal, mahasiswa akan mengalami apa yang disebut isolasi yakni merasa tersisihkan dari orang lain, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain yang pada akhirnya akan mengalami kesepian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara s*elf-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 124 orang mahasiswa dengan rentang usia 19-24 tahun di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala *Self-compassion* dan Skala Kesepian. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dari Pearson. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,592 dengan p = 0,000 (p < 0,01). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,351 yang berarti bahwa variabel *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 35,1% untuk mengurangi tingkat kesepian pada mahasiswa dan sisanya 64,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci: s*elf-compassion,* kesepian, mahasiswa

Abstract

*Students who are included in the early adulthood category will face various kinds of developmental tasks, if they fail they will experience what is called isolation, which is feeling isolated from others, lonely, blaming themselves for being different from others. This research aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness on college students Faculty of Psycology at Mercu Buana University of Yogyakarta. The hypothesis of this research is there is a negative connection between self-compassion with loneliness on college students Faculty of Psycology at Mercu Buana University of Yogyakarta. The subject in this research are 124 students with an age range of 19-24 years on Faculty of Psycology at Mercu Buana University of Yogyakarta. The research data retrieval used the self-compassion scale and the lonely scale. A data analysis techniques using product moment by Pearson. Based on the results of data analysis, coefficient correlation (rxy) of -0.592 with p = 0,000 (p < 0.01). This shows there is a negative connection between self-compassion and loneliness at college students on Faculty of Psycology Mercu Buana University of Yogyakarta. The acceptance of the hypothesis in this research showing a coefficient of determination (R2) of 0.352, in which the self-compassion variable has a 35.1% contribution to reduce loneliness levels in the college students and 64.9 % are affected by other factors.*

***Key words :*** *self-compassion, lonely, student*

**PENDAHULUAN**

Pengertian mahasiswa tidak bisa diartikan kata per kata, mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan, menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat, bangsa dan negaranya (Fauziah, 2015). Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik mereka yang belajar diperguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Depdiknas, 2008).

Mahasiswa pada jenjang S1 tergolong pada rentang usia rata-rata 19-24 tahun yang dimana pada usia tersebut tergolong pada fase dewasa awal yang merupakan fase transisi antara remaja dan dewasa (Yusuf 2011). Banyak sekali masalah yang muncul seiring bertambahnya umur pada masa tahap dewasa awal ini. Dewasa muda termasuk pada masa transisi, baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial (Santrock, 2017).

Menurut Erikson (1963) fase usia dewasa awal merupakan kebutuhan untuk membuat komitmen dengan menciptakan suatu hubungan interpersonal yang erat dan stabil serta mampu mengaktualisasikam diri seutuhnya untuk mempertahankan hubungan tersebut. Aspek-aspek perkembangan yang dihadapi usia mahasiswa sebagai fase usia dewasa awal menurut Santrock, (2017) salah satunya adalah perkembangan kognitif yang menggambarkan efisiensi dalam memperoleh informasi yang baru berubah dari mencari pengetahuan menuju menerapkan pengetahuan itu dan perkembangan sosial-emosional yang menggambarkan hubungan sosial individu dengan lingkungannya yang terdiri dari 3 fase yaitu fase pertama (menjadi dewasa dan hidup mandiri), fase kedua (pasangan baru yang membentuk keluarga baru, dan fase ketiga (mejadi keluarga sebagai orang tua dan memiliki anak).

Melihat dari aspek-aspek perkembangan diatas terdapat indikasi bahwa seorang mahasiswa akan dihadapkan dengan tuntutan dan peran yang baru, bukan hanya pencapaian keberhasilan akademik saja melainkan juga mampu menunjukkan perilaku dan pribadi untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup dan nilai secara cerdas dan mandiri. Selain itu mahasiswa dapat menunjukkan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa seperti organisasi, pekerjaan, mengikuti komunitas-komunitas di masyarakat, sehingga mampu menjalin hubungan interpersonal yang kuat di lingkungan sosial. Begitu banyaknya tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa apabila gagal individu akan mengalami apa yang disebut isolasi yaitu merasa tersisih dari orang lain, kesepian, dan menyalahkan diri karena berbeda dari orang lain (Fauziah, 2015).

Miller, dkk (2009) menjelaskan perasaan kesepian terbagi menjadi dua jenis yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional apabila seseorang merasa tidak memiliki kedekatan dan perhatian dalam berhubungan sosial, merasa tidak ada satupun yang peduli terhadapnya. Kesepian sosial muncul dari kurangnya jaringan sosial dan ikatan komunikasi atau dapat dijelaskan sebagai suatu respon dari tidak adanya ikatan dalam suatu jaringan sosial.

Hasil analisis deskriptif dari penelitian Arinta (2019), diperoleh dari 85 mahasiswa Universitas Mercubuana Yogyakarta terdapat 64% (55 orang) yang memiliki kesepian tinggi. Hasil penelitian dari terkait kesepian dilakukan oleh Hidayati (2015) yang menyatakan bahwa dari 254 subjek penelitian, ada 134 subjek atau 52,8% yang memiliki kesepian yang tinggi dan 120 subjek atau 47,2% yang memiliki kesepian yang rendah. Hasil Penelitian lain dari Wardayanti (2019), diperoleh dari 96 subjek terdapat 73 subjek atau 76,0 % memiliki kesepian yang sedang dan 16 subjek atau 16,7% memiliki kesepian yang tinggi. Penelitian terkait kesepian juga dilakukan oleh Dinda Marisa dan Nelia Afriyeni (2019) menyatakan bahwa dari 100 subjek, 57 subjek memiliki kesepian sedang dan 12 subjek memiliki kesepian yang tinggi. Rini (2020) dalam penelitiannya terkait kesepian yang dilakukan dengan 120 subjek penelitian mahasiswa Universitas Mercubuana Yogyakarta, diketahui bahwa ada 8 mahasiswa (6,67%) memiliki tingkat kesepian tinggi, 69 mahasiswa (57,5%) memiliki tingkat kesepian sedang dan 43 mahasiswa (35,83%) memiliki tingkat kesepian yang rendah. Berdasarkan dari pemaparan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa subjek dengan rasa kesepian diatas rata-rata/tinggi lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang memiliki rasa kesepian yang rendah.

Sebenarnya rasa kesepian itu tidak akan terjadi apabila seorang dewasa awal mempunyai rasa bermakna bagi dirinya sendiri, menerima diri apa adanya dan dapat mencintai diri sendiri serta tidak menghakimi diri sendiri sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya karena individu tidak bisa mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan. Bila kenyataan buruk ditolak, penderitaan akan muncul dalam bentuk stress, frustasi, dan *self-criticism*. Ketika kenyataan buruk diterima dengan penuh kebaikan,individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut. Semua hal tersebut disebut dengan *self-compassion* atau dengan kata lain individu dapat menghindarkan diri dari rasa kesepian (Deviana, 2018).

*Self-compassion* itu sendiri artinya bersikap baik dan peduli terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, memahmi tanpa menghakimi kekurangan diri dan kegagalan yang dialami, serta mengakui bahwa kegagalan adalah pengalaman yang juga dialami oleh semua manusia (Neff, 2012). Ditambahkan oleh Neff (2018) bahwa *self-compassion* secara sederhana mempresentasikan belas kasih yang diarahkan ke dalam diri dan mangacu bagaimana invidiu berhubungan dengan diri individu sendiri dalam kasus-kasus kegagalan, ketidakmampuan, dan penderitaan pribadi yang dirasakan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan pengumpulan data menggunakan skala psikologi, Yaitu Skala Kesepian dan Skala *Self-compassion*. Skala psikologi dalam penelitian ini menggunakan skala model Likert. Skala Kesepian yang digunakan adalah skala yang disusun oleh Arinta (2019) berdasarkan aspek-aspek kesepian yang dikemukakan oleh Weiss (dalam De Jong Gierveld, dkk, 2006) yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Sedangkan Skala *Self-compassion* menggunakan skala yang disusun oleh Sugiyanto (2016), yang berdasarkan aspek-aspek *Self-compassion* dari Neff (2003) yaitu *Self-kindness*, *Common humanity,* *Mindfulness*. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik analisis korelasi korelasi product moment dari *Karl Pearson.* Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 124 orang yang berstatus sebagai mahasiswa/mahasiswi aktif Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta dengan usia 19-24 tahun.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipoteis penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = -0,592 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0,000 (P< 0,01). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini juga diketahui koefisien (rxy) ≥ 0,050, maka dapat disimpulkan bahwa keeratan korelasi pada hipotesisi ini kuat (Gani & Amalia, 2015). Kuatnya keeratan korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin rendah kesepian pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka akan semakin tinggi kesepian pada mahasiswa.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu factor yang mempengaruhi kesepian pada mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Akin (2010) yang berjudul “*Self-compassion and Loneliness*”, menemukan adanya dampak langsung dari *self-compassion* terhadap kesepian yaitu semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah kesepian yang dirasakan oleh seseorang. Diperkuat pula dengan hasil penelitian dari Deviana (2017), yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* aspek negatif dengan kesepian pada mahasiswa, semakin tinggi *self-compassion* pada aspek negatif maka semakin tinggi kesepian dan semakin rendah *self-compassion* pada aspek negatif maka semakin rendah kesepian pada mahasiswa.

Menurut Perlman dan Peplau (dalam Duck & Gilmour, 1981), kesepian dapat terjadi karena adanya kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas kenyataan buruk yang dialami. Individu yang kesepian diharapkan dapat melihat dunianya secara lebih positif, dan dengan menghindari persepsi negatif maka dapat membantu individu mengatasi rasa kesepian yang dialami. Menurut Neff (2003), *self-compassion* melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan penyembuhan diri dengan kebaikan, tidak menghakimi diri atas rasa sakit, kekurangan dan kegagalan diri. Kemampuan untuk menghadapi rasa sakit tanpa menghakimi dan mengkritik diri, sehingga seseorang dapat melakukan segala hal untuk mengatasi masalahnya. Berdasarkan hal tersebut, maka kemampuan *self-compassion* dapat mengurangi rasa kesepian dengan adanya upaya untuk melakukan hal guna mengatasi masalah yang dihadapi.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa koefisiensi determinasi sebesar 0,351 menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 35,1% untuk mengurangi tingkat kesepian pada mahasiswa dan sisanya 64,9% dipengaruhi oleh factor-faktor lain. Selain factor *self-compassion*, yang dapat mengurangi tingkat kesepian antara lain faktor usia, faktor status perkawinan, faktor gender, faktor status sosial ekonomi, dan faktor karakteristik latar belakang yang lain.

Berdasarkan kategori terhadap skor kesepian dapat diketahui bahwa terdapat 25 orang (20,3%) memiliki tingkat kesepian yang rendah, 85 orang (68,5%) memiliki tingkat kesepian yang sedang dan 14 orang (11,3%) memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini secara umum memiliki tingkat kesepian dalam kategori sedang, artinya subjek dalam penelitian ini paham akan kesepiannya, karena subjek penelitian ini sudah belajar terkait kesepian di beberapa mata kuliah yang diajarkan, sehingga subjek paham akan kesepiannya.

Berdasarkan kategori terhadap skor *self-compassion* dapat diketahui bahwa terdapat 4 orang (3,2%) memiliki tingkat *self-compassion* y6ang rendah, 68 orang (54,8%) memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang dan 52 orang (41,9%) memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini secara umum memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori sedang, artinya subjek dalam penelitian ini sudah mempunyai belajar terkait *self-compassion* didalam mata kuliah Psikologi Positif. Adanya hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta ini mengartikan bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan penurunan atas kesepian pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis uji beda, diketahui bahwa bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan untuk tingkat kesepian antara perempuan maupun laki-laki, begitu juga dengan tingkat *self-compassion* tidak ada perbedaan yang signifikan antara perempuan maupun laki-laki.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terhadap hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi *self-compassion* yang dipunyai mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kesepian. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dipunyai mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kesepian.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta, semakin tinggi *self-compassion* maka cenderung semakin rendah kesepian, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka cenderung semakin tinggi kesepian yang dirasakan berdasarkan hasil analisis p ≤ 0,010

Sumbangan efektif *self-compassion* terhadap rendahnya kesepian 35,1%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain sebesar 64,9% selain *self-compassion* yang mempengaruhi kesepian yang tidak diteliti dalam penelitian ini seper faktor usia, faktor status perkawinan, faktor gender, faktor status sosial ekonomi, dan faktor karakteristik latar belakang yang lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness*.* *International Online Journal of Educational Science*s, 2 (3), 702-718

Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Soc Personal Psychol Compass,* 4(2), 107-118

Alsa, A. & Kholidah, E. N. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. Vol. 39. No. 1 (67-75).

Arinta, Rosita Hanna. (2019). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Skripsi*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

\_\_\_\_\_\_\_\_. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

\_\_\_\_\_\_\_\_. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Baron, Robert A. & Byrne, Donn. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga

Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance (Theory, Practice and Research*). Melbourne, Australia: Springer New York Heidelberg Dordrecht London

Brown K. W., & Ryan R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* :822– 84

Cosan, D. (2014). An evaluation of loneliness. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 103-110

Gierveld, D J., & Tilburg, T. (2006). *A 6-item scale for overall, emotional and social loneliness*: confimatory test in survey. Research on aging. volume 28 number 5

Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Bahasa. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa

Deviana, N. (2017). Hubungan Antara Self-compassion dengan Kesepian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Publikasi Ilmiah*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/58224/

Dinda, Marisa. (2018). Hubungan Antara Self Compassion dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau Universitas Andalas. *Thesis*, Universitas Andalas.

Duck, S. & Gilmour, R. (Eds.). (1981)*. Personal Relationships*. London : Academic Press

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society (2nd Ed.)*. New York: Norton.

Fauziah, H. H. (2015). Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *Psympathic*, Vol. 2, No. 2, (123 - 132).

Gani, I. & Amalia, S. (2015). *Alat Analisis Data: Aplikasi Statistik untuk* *Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial*. Yogyakarta: ANDI.

Germer, C. K. (2009). The Mindfull path to self compassion : Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. *The Guilford Press*: London

Gierveld, D, J., & Tilburg, T. (2006). *A 6-item scale for overall, emotional and social loneliness: confimatory test in survey*. Research on aging. volume 28 number 5

Gilbert, P & Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioral, emotional imagery and compassionate mind training. *In P Gilbert (Ed) Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 263-325. London: Routledge

Ginting, E. P. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kesepian pada Remaja Akhir. *Unpublished undergraduate thesis*, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Hidayati, D. S. (2015). *Self Compassion dan Loneliness.* ISSN, 3(1), 159

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulnes-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156

Killen, C. (1998). Loneliness: An Epidemic in Modern Society. *Journal of Advanced Nursing*, 28 (4), 762-770.

Lou, L. L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research*, 46(1), 105-117

Miller, Rowland S. & Perlman, Daniel. (2009). *Intimate Relationships*. New York: Mc. Graw-Hil

Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial*. Alih Bahasa: Aliya Tusyani dkk. Jakarta: Salemba Humanika.

Neff, Kristin. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. Self and Identity, 2, hlm.85-101

Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). *Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure.* Self and Identity, 4, hlm.263-287

Neff, K. & Pittman, M.. (2010). *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. Self-Identity, 225-240..

Neff. K. D. (2011). *Self-compassion:* Stop Beating Yourself Up dan Leave Insecurity Behind. New York: Harper Collins.

Neff, K. D. (2012). *The Science of Self-Compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), Compassion and Wisdom in Psychotherapy (pp. 79-92*). New York: Guilford Press.

Neff, K. D. (2016). *Does self-compassion entail reduced self-Judgement, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi* . Mindfulness, 7(3), 791-797.

Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook A Proven Way To Accept Yourself, Build Inner Streghth, and Thrive.* New York: The Guilford Press.

Pettigrew, S. & Michele R. (2008). Addressing loneliness in later life. *Journal of Aging & Mental Health*. 12 (3), 302 –309

Rahayu, Esti & Andri P. P. (2014). Kesepian Anak Tunggal pada Dewasa Muda. *Jurnal Psikomedia* vol 13 No 1 (1-9)

Rini, Eka Setya. (2020). Hubungan Antara Kesepian Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Safitri, R. M. (2016). *Modul Praktikum Analisis Data*. Yogyakarta: Mercu Buana Yogyakarta.

Santrock, J. W. (2017). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup. Edisi 13, Jilid I*. Alih Bahasa: Widyasinta Benedictine. Jakarta: Erlangga.

Sears, D. O., Jonathan, L. F, dan L. Anne, P. (2009). *Psikologi Sosial Jilid 1 Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi* *(Mixed Methods).* Bandung: Alfabeta.

Susanti, Aas.  (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Loneliness Pada Remaja. *Thesis*, Universitas Negeri Jakarta.

Sears, D. O., Jonathan, L. F, dan L. Anne, P. (2009). *Psikologi Sosial Jilid 1 Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

Suyanto, Y.a.c Vita Dharmaadi. (2016). Korelasi antara keterhubungan manusia pada alam dengan self-compassion pada mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma. *Skripsi*, Sanata Dharma University.

Tiikkainen, P & R. L. Heikkinen. (2010). Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Journal of Aging & Mental Health*. 9 (6), 526 –534

Wardayanti, Fitri  (2019). [Hubungan antara kesepian dengan Problematic Internet Use pada mahasiswa pengguna Facebook.](http://digilib.uinsby.ac.id/34842/) *Thesis*, UIN Sunan Ampel Surabaya

Yusuf, Syamsu. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.