

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA REMAJA
*BROKEN HOME***

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS IN BROKEN
HOME ADOLESCENTS***

Shafa Amalia Husna dan Anwar

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

210810591@student.mercubuana-yogya.ac.id, Anwar@mercubuana-yogya.ac.id

082223957584

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*. Penelitian ini melibatkan 131 remaja berusia antara 13-21 tahun yang memiliki orang tua bercerai (*broken home*). Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa skala likert dengan dua alat ukur, yaitu skala *UCLA Loneliness Version 3* dan skala *Self-compassion Scale*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dari *Pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $(r_{xy}) = -0,606$ ($p \leq 0,050$), artinya ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja *broken home*, maka tingkat *loneliness*-nya akan cenderung semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka tingkat *loneliness*-nya akan cenderung semakin tinggi.

Kata Kunci: kesepian, welas asih diri, remaja, *broken home*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness in adolescents from broken homes. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-compassion and loneliness in adolescents from broken homes. This study involved 131 adolescents aged 13-21 years old who had divorced parents (broken homes). The data collection technique used was a Likert scale with two measuring instruments: the UCLA Loneliness Scale Version 3 and the Self-compassion Scale. The data analysis technique used was the Pearson product-moment correlation technique. The results of this study showed a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.606 ($p \leq 0.050$), indicating a negative relationship between self-compassion and loneliness in adolescents from broken homes. This indicates that the higher the self-compassion of adolescents from broken homes, the lower their loneliness levels tend to be. Conversely, the lower the self-compassion, the higher their loneliness levels tend to be.

Keywords: *loneliness, self-compassion, adolescents, broken home*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu, dimana remaja mulai mencari jati diri dan mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, serta sosioemosional (Santrock, 2011). Willis (dalam Detta & Abdullah, 2017) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dimana remaja telah tumbuh dari masa kecil yang penuh ketergantungan, namun masih belum bisa memikul tanggung jawab pribadi maupun sosial. Peran orang tua sangat penting dalam perkembangan remaja, dimana tidak hanya sebagai penyedia kebutuhan fisik tetapi juga sebagai pembimbing moral, sumber dukungan emosional, dan figur teladan (Santrock, 2011). Keterlibatan orang tua membantu keberhasilan remaja dalam melewati masa transisi atau pencarian jati dirinya (Fachrial & Mauludya, 2023). Namun, realitas di masyarakat menunjukkan bahwa tidak semua remaja tumbuh dalam kondisi keluarga yang utuh. Sebagian remaja dihadapkan pada kenyataan tumbuh dalam keluarga *broken home*.

Menurut Willis (dalam Ariyanto, 2023), *broken home* dapat dilihat dari dua aspek, yaitu: (1) keluarga yang tidak lagi utuh akibat perceraian atau salah satu orang tua meninggal dunia, (2) ketika tidak ada perceraian orang tua namun ibu atau ayah tidak sering menunjukkan kasih sayang atau sering bertengkar. Menurut Chaplin (dalam Sardi dkk, 2021), *broken home* adalah ketika salah satu dari orang tua pergi karena perceraian, meninggal dunia, atau meninggalkan keluarga. Ahmadi (2009) mendefinisikan *broken home* yaitu keluarga yang mengalami ketidakhadiran salah satu

orang tua akibat kematian, perceraian, atau ketidakhadiran kedua orang tua secara bersamaan. Berdasarkan definisi *broken home* tersebut, dapat dikatakan bahwa perceraian orang tua merupakan ciri-ciri dari kondisi *broken home*. Perceraian orang tua menciptakan kondisi *broken home* dimana anak kehilangan salah satu figur orang tua dan kestabilan lingkungan rumah tangga menjadi terganggu, sehingga berpotensi mengganggu perkembangan emosional dan psikologis anak maupun remaja (Hurlock, 2002).

Broken home berdampak pada kondisi psikologis remaja yang kian memburuk, dimana dampak nyata yang terlihat adalah perasaan kehilangan salah satu figur orang tua yang sebelumnya selalu bertemu setiap hari (Wulandri & Fauziah, 2019). Hasil penelitian Massa dkk (2020) menyebutkan bahwa dampak *broken home* terhadap perilaku sosial anak yaitu rentan mengalami gangguan psikis, membenci kedua orang tuanya, memandang jika hidup adalah sia-sia, tidak mudah bergaul, serta perilaku yang paling menonjol adalah mudah mendapat pengaruh buruk dari lingkungan dan permasalahan pada moral. Selain itu, *broken home* juga berdampak terhadap kenakalan remaja. Menurut Hurlock (2002), kenakalan remaja seringkali muncul akibat dari kegagalan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan, baik dalam keluarga maupun sosial, sehingga emosi yang tidak tersalurkan sering diekspresikan melalui perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang ini bisa jadi adalah upaya untuk mengisi kekosongan emosional yang disebabkan oleh

loneliness. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami *loneliness* karena kurangnya keterhubungan emosional dan sosial yang bermakna dengan keluarga, teman sebaya, ataupun masyarakat (Rokach, 2000). Santrock (2011) menyebutkan bahwa pengalaman keluarga seperti *broken home* dapat menyebabkan masalah dalam perkembangan emosional dan sosial remaja yang pada akhirnya dapat mengarah pada *loneliness* karena kurangnya dukungan kelekatan yang stabil.

Russell (1996) mendefinisikan *loneliness* sebagai perasaan subjektif akibat ketidakpuasan terhadap kualitas dan kuantitas hubungan sosial, menimbulkan perasaan negatif seperti sedih, putus asa, dan rendah diri. Aspek *loneliness* menurut Russell (1996) meliputi *personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial), dan *depression* (depresi). Remaja *broken home* lebih rentan mengalami *loneliness* karena kehilangan figur pengasuhan, ketidakstabilan emosional keluarga, serta minimnya dukungan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja *broken home* memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi, yang berdampak negatif terhadap perilaku, kepercayaan diri, dan kemampuan sosial. Namun, beberapa remaja menunjukkan kemampuan untuk menerima kondisi tersebut secara adaptif, yang mencerminkan keberfungsian *self-compassion*. Neff (2011) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap pengertian terhadap diri sendiri, mencakup penerimaan atas penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai bagian dari pengalaman manusia, tanpa mengkritik atau

menghakimi. Aspek-aspek *self-compassion* menurut Neff (2011) adalah *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan *loneliness* (Akin, 2010), serta berperan dalam membantu individu menerima diri, mengelola emosi negatif, dan merasa terhubung dengan orang lain (Lyon, 2015; Arnold et al., 2021). Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara *self-compassion* sebagai variabel independen (X) dan *loneliness* sebagai variabel dependen (Y). Definisi operasional *loneliness* didasarkan pada Russell (1996) sebagai perasaan subjektif akibat ketidakpuasan terhadap kualitas dan kuantitas hubungan sosial, diukur menggunakan skala UCLA *Loneliness* Version 3 oleh Firdausi (2023) dengan aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Sementara itu, *self-compassion* didefinisikan berdasarkan Neff (2011) sebagai sikap pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, dan kekurangan, diukur menggunakan *Self Compassion Scale* yang dikembangkan peneliti berdasarkan aspek *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*.

Subjek penelitian terdiri dari 131 remaja berusia 13-21 tahun yang mengalami *broken home* akibat perceraian orang tua. Pengumpulan data dilakukan melalui skala Likert yang disebarakan secara daring, dengan skala *loneliness* memiliki 18 aitem dan skala *self-compassion* memiliki 24 aitem. Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan Jamovi versi 2.3.38, setelah memastikan normalitas data melalui uji *Shapiro-Wilk* ($p > 0,050$) dan linearitas hubungan melalui *scatterplot*. Prosedur penelitian meliputi studi pendahuluan, persiapan alat ukur (termasuk uji coba skala *self-compassion*), pelaksanaan penyebaran skala secara daring, dan analisis data.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*. Partisipan studi ini terdiri dari 131 remaja berusia 13-21 tahun. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori *self-compassion* dan *loneliness* sedang. Uji asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi, mengindikasikan data berdistribusi normal dan adanya hubungan linear antar variabel. Hasil analisis korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,606 dengan nilai signifikansi $p \leq 0,050$. Angka ini secara signifikan menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialami, dan sebaliknya.

Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,367 mengindikasikan bahwa *self-compassion* berkontribusi sebesar 36,7% terhadap *loneliness*. Hipotesis penelitian diterima, mengkonfirmasi bahwa *self-compassion* memainkan peran penting dalam menurunkan perasaan *loneliness* pada remaja yang mengalami *broken home*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui suatu hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*. Penelitian ini melibatkan 131 remaja *broken home* akibat perceraian orang tua dengan rentang usia 13 - 21 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*, dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,606$ ($p < 0,001$). Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja *broken home*, maka akan cenderung rendah tingkat *loneliness* yang dialami. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki remaja *broken home*, maka akan cenderung tinggi tingkat *loneliness* yang dialami remaja *broken home*. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan *loneliness* pada remaja *broken home*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Neff (2003) yang mengemukakan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu untuk lebih menerima diri, mengurangi self-judgment

atau menghakimi diri, serta meningkatkan coping yang adaptif, sehingga dapat menurunkan tingkat *loneliness*. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Firdausi (2023) terhadap remaja yang memiliki orang tua tunggal, dimana dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang kuat terhadap *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Penelitian yang dilakukan Fachrial dan Maulydia (2023) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang bersifat sangat signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*, mengartikan bahwa jika remaja *broken home* memiliki *self-compassion* yang rendah, maka remaja tersebut akan cenderung mengalami tingkat *loneliness* yang tinggi. Hal ini menandakan bahwa *self-compassion* yang rendah dapat mengakibatkan tingkat *loneliness* yang tinggi, sehingga membuat remaja *broken home* dipenuhi dengan emosi dan pikiran negatif yang membuat remaja tersebut merasakan *loneliness*.

Remaja pada rentang usia 16-21 tahun tengah berada dalam fase kritis perkembangan psikologis yang ditandai dengan pencarian jati diri, perubahan hormonal, dan proses transisi menuju kedewasaan (Sejati dkk 2025). Selama fase transisi ini, remaja berusaha untuk membentuk rasa identitas yang koheren sambil menghadapi serangkaian hubungan yang rumit dengan teman sebaya, tekanan akademis, dan dinamika keluarga (Steinberg & Morris, dalam Dilla dan Wado, 2024). Berdasarkan hasil penelitian Khoiri dkk (2025), anak korban

perceraian orang tua mengalami tekanan emosional yang signifikan, kesulitan mengelola kesetiaan terhadap orang tua mereka, serta kesulitan dalam membangun identitas diri dalam keluarga yang berubah. Konflik loyalitas orang tua dapat menciptakan ketegangan emosional dan kebingungan identitas yang berdampak pada rendahnya konsep diri remaja, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat *loneliness* yang mereka alami (Nikolova & Chen, 2025; Sari & Hidayati, 2015).

Usia 19 - 21 tahun juga termasuk dalam tahap perkembangan *intimacy vs isolation* menurut teori psikososial Erikson (Mokalu & Boangmanalu, 2021). Dampak perceraian orang tua dapat bertahan lama, dan seiring dengan bertambahnya usia tuntutan emosional dan relasional anak semakin meningkat (Amato, 2014). Perceraian orang tua cenderung membuat anak merasa malu atas keadaan keluarganya, sehingga menyebabkan mereka menjauh dari lingkungan sosial dan menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan (Khoiri dkk, 2025). Perceraian orang tua juga menghambat kemampuan anak dalam membangun hubungan intim (*intimacy*) dengan pasangan sehingga menghasilkan kepuasan hidup yang rendah (Ahmadi & Basaria, 2023). Santrock (dalam Aulia & Kusumaningrum, 2024) menyatakan bahwa individu yang gagal dalam mengembangkan *intimacy* akan berujung pada *loneliness* atau perasaan terasing (*isolation*).

Penelitian yang dilakukan Neff, Kirkpatrick dan Rude (2007) menyatakan bahwa *self-compassion* efektif dalam membantu individu beradaptasi dengan fungsi psikologis untuk

meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara melindungi diri dari kelemahan yang dihadapi. Remaja dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih mampu mengelola emosi negatif, termasuk perasaan *loneliness* (Neff & McGehee, 2010). Pada konteks penelitian ini, *self-compassion* dapat menjadi sumber daya internal yang membantu remaja *broken home* menghadapi dampak emosional dari perceraian orang tua, seperti perasaan terabaikan, kehilangan, dan keterasingan sosial. *Self-compassion* memungkinkan remaja *broken home* memberikan ruang terhadap emosi negatif tanpa harus menghindar atau bereaksi secara berlebihan. Dengan demikian, remaja *broken home* yang memiliki *self-compassion* tinggi akan mampu mengelola emosinya dengan cara yang sehat dan tetap merasa terhubung dengan orang lain, sehingga intensitas *loneliness*-nya dapat berkurang.

Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,367 yang artinya variabel *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 36,7% terhadap variabel *loneliness*, sedangkan 63,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Adanya kontribusi *self-compassion* sebesar 36,7% terhadap *loneliness* ini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pengembangan *self-compassion* dapat menjadi strategi efektif untuk menurunkan *loneliness* pada remaja *broken home*. Phillips (2019) menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki komponen positif yang lebih besar, seperti kebaikan kepada diri sendiri, rasa

kemanusiaan yang sama, serta kesadaran penuh. Dengan *self-compassion*, remaja *broken home* akan mampu mengelola emosi negatif seperti *loneliness* dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, sehingga mereka tidak merasa sendirian dan lebih mampu beradaptasi dengan kondisi keluarganya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home* akibat perceraian orang tua. Remaja *broken home* yang dapat menerima dan bersikap baik kepada diri sendiri, memiliki rasa kemanusiaan yang sama, serta memiliki kesadaran penuh akan cenderung tidak merasa terisolasi, memiliki kepribadian yang adaptif, mampu menerima situasi keluarga, memiliki tingkat depresi yang rendah, serta memiliki kemampuan sosial yang lebih baik.

Berdasarkan kategorisasi antara kedua variabel, *self-compassion* dan *loneliness* sama-sama berada dalam kategori sedang. Namun, nilai mean empirik pada variabel *self-compassion* lebih tinggi yaitu 63,8, sedangkan mean empirik untuk variabel *loneliness* lebih rendah yaitu 48,5. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat *self-compassion* pada remaja *broken home* dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat *loneliness* yang dialami. Adapun saran dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi Remaja *Broken home*

Diharapkan kepada remaja *broken home* untuk dapat menyadari betapa pentingnya

menanamkan *self-compassion* dalam diri supaya dapat terhindar dari perasaan *loneliness*. Beberapa cara yang bisa dilakukan remaja untuk dapat meningkatkan *self-compassion* adalah dengan mengurangi kecenderungan menyalahkan diri, menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia, serta melatih *mindfulness* agar lebih mampu mengelola emosi negatif seperti *loneliness*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel lain, menggunakan metode campuran untuk menggali pengalaman subjektif remaja *broken home* secara mendalam, serta memperluas subjek dari berbagai latar belakang guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan general.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2009). Psikologi sosial. Rineka Cipta: Jakarta.
- Ahmadi, Q. H. & Basaria, D. (2023). Gambaran kesejahteraan subjektif dewasa muda yang mengalami perceraian orang tua pada masa kecil. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 258-270.
- Akin, A. (2010). *Self-compassion and loneliness*. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3).
- Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An update. *Drustvena istrazivanja*, 23(1), 5-24.
- Ariyanto, Komang. (2023). Dampak keluarga *broken home* terhadap anak. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 15-23.
- Arnold, A. J., Kappes, H. B., Klinenberg, E. & Winkielman, P. (2021). The role of comparisons in judgments of *loneliness*. *front. Psychol*, 12:498305.
- Aulia, P. O. & Kusumaningrum, F. A. (2024). Hubungan keterhubungan sosial dan kesepian pada dewasa muda. *Journal of Lifespan Development*, 2(3), 140-148.
- Detta, B. & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga *broken home*. *InSight*, 19(2), 71-86.
- Dilla, Y. R. & Wado, R. D. (2024). Understanding the impact of parental divorce on emotional development in early adolescent: A mixed-methods exploration. *Acta Psychology*, 3(2), 81-88.
- Fachrial, L. A. & Mauludya, N. (2023). Hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja *broken home*. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 22-30.
- Firdausi, Seftiani. (2023). Hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. https://eprints.iain-surakarta.ac.id/6821/1/Full%20Teks_191141020.pdf.
- Hurlock, E. B. (2002). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi kelima, diterjemahkan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.

- Khoiri, E. A., Avivi, M. H. L., & Fitriana, A. Q. Z. (2025). Ketika rumah tak lagi sama: Pergulatan psikologis tiga anak dalam bayang-bayang perceraian. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 4(2), 14-23, <https://doi.org/10.58192/populer.v4i2.3431>.
- Lyon, Taylor A., "Self-compassion as a predictor of loneliness: The relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection" (2015). Selected Honors Theses. 37.
- Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak keluarga *broken home* terhadap perilaku sosial anak. *Jambura Journal of Community Empowerment (JJCE)*, 1(1), 1-12, <https://doi.org/10.37411/jjce.v1i1.92>.
- Mokalu, V. R. & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial Erik Erikson: implikasinya bagi pendidikan agama kristen di sekolah. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180-192.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2009). *Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults*. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>.
- Nikolova, M. & Chen, D. (2025). Meaning-making processes in adolescent after experiencing parental divorce. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(1), 127-135.
- Phillips, W. J. (2019). Self-compassion mindsets: The components of the self-compassion scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00452-1>.
- Rokach, A. (2000). *Loneliness and the life cycle*. *Psychological Reports*, 86(2), 629–642.
- Russell, D. W. (1996). UCLA *loneliness* scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Santrock, John W. (2011). *Lifespan development* (13th ed). New York: McGraw-Hill.
- Sardi, Budianto, Pranata J., & Suryanti. (2021). Penerapan konseling realita dan mindfulness untuk mengatasi kenakalan remaja pada siswa *broken home*. *Jurnal HUMMANSI*

(*Humaniora, Manajemen, Akuntansi*),
4(1), 49-59.

Sari, G. L. & Hidayati, F. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan kesepian pada remaja (Studi korelasi pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 163-168.

Sejati, A. A., Jannah, M., Audira, P., & Hariry, S. (2025). Peran psikologi agama islam terhadap kesehatan mental remaja usia 16-21 tahun. *JUPERAN: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 548-556.

Wulandri, D. & Fauziah, N. (2019). Pengalaman remaja korban *broken home* (studi kualitatif fenomenologis). *Jurnal Empati*, 8(1), 1-9.