

## Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Kesenian Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalin Pacaran Jarak Jauh

LIDYA ADNIN MAUFUROH & IKA YUNIAR CAHYANTI\*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalin *Long Distance Relationship* (LDR). *Self-compassion* adalah kemampuan untuk memahami, memberi kebaikan, dan tidak menghakimi diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Desain penelitian kuantitatif ini melibatkan 150 wanita dewasa awal (usia 20-30 tahun) yang menjalin LDR, dengan menggunakan kuesioner *Self Compassion Scale* dan *UCLA Loneliness Scale ver. 3* sebagai alat ukur. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Pearson* dengan bantuan program *Jamovi 2.5.5*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif signifikan ( $r = -0.367$ ;  $p = 0,01$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah tingkat kesepian yang dialami.

**Kata kunci:** *Self Compassion, Kesenian, Long Distance Relationship*

### ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self compassion and loneliness in early adult women who are in a Long Distance Relationship (LDR). Self Compassion is the ability to understand, give kindness, and not judge oneself when facing difficulties. This quantitative reaserch design involves 150 early adult women (aged 20-30 years) who are in an LDR, using the Self Compassion Scale questionnaire and the UCLA Loneliness Scale ver.3 as measurement tools. The analysis technique used was pearson correlation with the help of *Jamovi 2.5.5* program. The result showed a significant negative correlation ( $r = -0.367$ ;  $p = 0.01$ ), which indicates that the higher the self compassion, the lower the level of loneliness experienced.

**Keywords:** *Self Compassion, Loneliness, Long Distance Relationship*

## PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah tahap perkembangan penting di mana individu mulai mengeksplorasi komitmen dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cinta, hubungan, dan karir. Pada tahap ini, kebutuhan untuk menjalin hubungan yang intim dan mendalam semakin meningkat, sehingga pacaran menjadi salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan afiliasi dan mengembangkan keterampilan sosial serta emosional. Pacaran memungkinkan individu untuk saling memahami, mengevaluasi kesesuaian, dan membangun kedekatan emosional yang menjadi dasar dalam pemilihan pasangan hidup.

Dalam konteks hubungan jarak jauh atau *Long Distance Relationship* (LDR), yang kerap dijalani individu dewasa awal karena tuntutan pendidikan atau pekerjaan, tantangan tersendiri muncul. Pasangan yang terpisah secara geografis cenderung mengalami keterbatasan interaksi fisik, komunikasi yang terbatas, dan berkurangnya kesempatan untuk bertemu langsung. Situasi ini kerap memunculkan kesulitan emosional seperti perasaan kesepian, kerinduan, hingga stres yang berkepanjangan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih rentan terhadap dampak psikologis dari LDR, termasuk peningkatan stres dan kesepian, karena secara biologis dan psikologis mereka memiliki tingkat sensitivitas dan keterlibatan emosional yang lebih tinggi dalam hubungan.

Penanganan kesepian menjadi penting, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup dan kesehatan mental individu, terutama pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan jarak jauh. Salah satu cara untuk mengatasi kesepian adalah melalui *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri, yang dapat membantu individu menghadapi tantangan emosional dengan lebih baik. *Self-compassion* melibatkan pemahaman dan penerimaan diri, kebaikan terhadap diri sendiri, dan mindfulness terhadap perasaan dan pengalaman yang dialami. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi emosi negatif, termasuk kesepian, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu yang mengalami situasi sulit dalam hubungan.

Meski demikian, penelitian eksplisit tentang hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada wanita dewasa awal dalam konteks hubungan jarak jauh masih terbatas. Studi-studi sebelumnya umumnya berfokus pada remaja dan mahasiswa secara umum, sehingga masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai dampak *self-compassion* bagi wanita dewasa awal yang menjalani LDR. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi peran *self-compassion* dalam mengurangi perasaan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan jarak jauh. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya *self-compassion* sebagai strategi pengelolaan emosi yang bermanfaat dalam menjaga kesehatan mental dan kualitas hubungan di masa dewasa awal.

## METODE

### ***Desain Penelitian***

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mencapai tujuannya. Dalam survei ini, data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh responden. Kuesioner tersebut disebarluaskan secara daring menggunakan *Google Form* dan mencakup *informed consent*, informasi identitas, skala perspektif waktu, serta skala kesejahteraan subjektif. Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk memahami kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

### ***Partisipan***

Partisipan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang sedang menjalin pacaran jarak jauh dengan usia 20 – 30 tahun. Untuk menentukan jumlah sampel menggunakan program *G\*Power* versi 3.1.9.4 dengan *effect size* yang digunakan sebesar 0,30; level signifikansi sebesar 0,05; dan *power* sebesar 0,95. *Effect size* ditentukan berdasarkan Cohen (1992), dimana 0,30 tergolong dalam kategori medium. Melalui perhitungan tersebut, didapatkan jumlah total sampel sebanyak 115 sampel.

### ***Pengukuran***

Skala *self compassion* menggunakan skala yang disusun oleh Isfani (2021) dengan reliabilitas *Cornbach's Alpha* 0.890. Skala ini terdiri dari 26 item yang mencakup enam aspek *self compassion*. Aspek *self kindness* terdiri dari 5 item, lalu terdapat 4 item pada aspek *common humanity*, selanjutnya 5 item untuk aspek *mindfulness*, lalu 5 item dalam aspek *self judgement*, serta pada aspek *isolation* terdapat 4 item, dan 4 item pada aspek *over identification*.

Skala kesepian dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Primashandy (2021) dengan reliabilitas *Cornbach's Alpha* 0.719. Skala ini terdiri dari 20 item yang mencakup tiga dimensi. Pada dimensi *personality* terdiri dari 5 item, dimensi *social desirability* terdiri dari 8 item, dan pada dimensi *depression* terdiri dari 7 item.

Peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan teknik *shapiro-wilk* dan didapatkan hasil sebesar 0.138. Data kedua variabel tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal dikarenakan nilai di atas 0,05 ( $p > 0.05$ ). Dikarenakan hasil uji normalitas telah berdistribusi normal, untuk melakukan uji hipotesis yaitu uji korelasi peneliti menggunakan teknik *Pearson Correlation* dengan bantuan *Jamovi 2.5.5 for Windows*.

## **Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji korelasi dengan bantuan *Jamovi 2.5.5 for Windows* menggunakan *Pearson Correlation*, sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengukur hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalin pacaran jarak jauh.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan data demografis pada penelitian ini, partisipan perempuan sebanyak 150 orang (100%). Berdasarkan usia, subjek mayoritas berusia 22 tahun dengan jumlah 26 orang (17,3%). Berdasarkan data demografis, domisili subjek penelitian ini cukup beragam dengan somisili terbanyak adalah Surabaya dengan sebanyak 18 orang (12%). Berdasarkan lama berpacaran, mayoritas subjek menjalani pacaran dengan durasi 2 tahun sebanyak 41 orang (27%). Mayoritas subjek menjalani pacaran jarak jauh dengan alasan tempat tinggal yang berjumlah 55 orang (37%).

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi secara signifikan dengan kesepian. Hal ini ditunjukkan dari korelasi *self-compassion* dengan kesepian yang bernilai  $-0,367$ , kedua variabel ini berhubungan dalam kategori lemah. Dengan arti, kedua variabel berhubungan secara negatif, jika individu memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, maka tingkat kesepian akan rendah. Begitu pula dengan sebaliknya.

## **DISKUSI**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* seseorang, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakannya dalam konteks hubungan jarak jauh. Hasil ini sejalan dengan penelitian Liu et al. (2020) dan Lyon (2015) yang juga menemukan hubungan negatif antara *self-compassion* dan kesepian, meskipun penelitian tersebut dilakukan pada populasi yang berbeda, yaitu remaja di Tiongkok dan mahasiswa di Amerika Serikat. Dalam penelitian ini, aspek-aspek *self-compassion* seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* terbukti memainkan peran penting dalam mengurangi perasaan kesepian.

Pada aspek *self-kindness*, individu yang memiliki belas kasih terhadap diri sendiri cenderung lebih mampu mengatasi kesulitan emosional dengan cara yang lebih sehat, seperti memahami bahwa kesepian adalah bagian wajar dari hubungan jarak jauh, terutama pada saat komunikasi atau interaksi langsung terbatas. Daripada mengkritik diri sendiri atau tenggelam dalam perasaan negatif, *self-kindness* memungkinkan individu merespons perasaan kesepian dengan kelembutan dan pengertian, sehingga mampu meredam dampak emosional negatif yang mungkin muncul dalam hubungan jarak jauh.

Aspek *common humanity* juga berperan dalam membantu individu memahami bahwa kesulitan dan tantangan dalam hubungan jarak jauh bukanlah hal yang unik atau hanya dialami sendiri, tetapi merupakan pengalaman yang dialami oleh banyak pasangan lain. Pemahaman ini memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan keterasingan, yang pada akhirnya membantu mengurangi kesepian. Rasa keterhubungan dengan pengalaman orang lain yang serupa dapat memberikan kekuatan dan pemahaman bahwa kesulitan dalam hubungan jarak jauh adalah bagian dari dinamika yang umum dialami banyak individu.

Selain itu, aspek *mindfulness* dalam *self-compassion* membantu individu dalam mengelola perasaan negatif, seperti kerinduan atau kesepian, tanpa terjebak dalam pemikiran yang berlebihan. Praktik *mindfulness* memungkinkan individu untuk menerima realitas tanpa menghakimi, sehingga meskipun jarak memisahkan, individu mampu mempertahankan keseimbangan emosional dan menghindari pikiran yang terlalu pesimis atau kritis terhadap diri sendiri. Dalam konteks hubungan jarak jauh, hal ini menjadi penting karena keterbatasan interaksi fisik seringkali memicu pemikiran negatif atau keraguan terhadap hubungan.

Namun demikian, analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara *self-compassion* dan kesepian tergolong lemah. Ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak sepenuhnya menghilangkan kesepian yang dirasakan dalam hubungan jarak jauh, tetapi lebih sebagai faktor yang membantu mengelola atau mereduksi intensitas kesepian tersebut. Faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial dari lingkungan, komitmen pasangan, dan frekuensi komunikasi, juga kemungkinan besar berperan penting dalam menentukan tingkat kesepian pada individu yang menjalani hubungan jarak jauh.

Keterbatasan lain yang perlu diperhatikan adalah mayoritas subjek berada pada kategori *self-compassion* dan kesepian yang sedang, yang menunjukkan bahwa meskipun individu memiliki *self-compassion*, mereka masih mungkin merasakan kesepian ketika jauh dari orang-orang yang dipercaya atau ketika mengalami keterbatasan dalam interaksi sosial yang diharapkan. Penelitian Wahyuni dan Arsifa (2019) mendukung hasil ini, menunjukkan bahwa pada tingkat *self-compassion* yang sedang, individu masih rentan terhadap kritik diri dan perasaan negatif yang muncul saat tidak tercapai ekspektasi dalam hubungan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya *self-compassion* dalam membantu individu mengatasi kesepian dalam hubungan jarak jauh. Meskipun efeknya terbatas, *self-compassion* memberikan dukungan emosional internal yang membantu individu dalam menavigasi perasaan kesepian yang wajar muncul akibat keterbatasan fisik dan komunikasi dalam hubungan jarak jauh. Temuan ini memberikan implikasi penting bahwa pengembangan *self-compassion* dapat dijadikan strategi untuk menjaga keseimbangan emosional bagi individu dalam hubungan jarak jauh, khususnya pada wanita dewasa awal yang cenderung lebih rentan terhadap dampak psikologis dari jarak dan keterpisahan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada wanita dewasa awal yang menjalin pacaran jarak jauh. Hal ini menunjukkan tingkat *self-compassion* meningkat maka kesepian akan menurun serta ketika *self-compassion* menurun maka kesepian akan meningkat.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-nya sehingga penelitian ini dapat selesai pada waktunya. Penyusunan penelitian ini melalui proses yang panjang dan tidak lepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Ika Yuniar Cahyanti, M. Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing, terima kasih atas ilmu yang diberikan, waktu yang diluangkan serta saran, kritik, dan semangat yang membangun selama proses pengerjaan penelitian. Terima kasih pula kepada seluruh partisipan yang telah bersedia untuk berkontribusi dalam penelitian ini.

## **DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN**

Lidya Adnin Maufuroh dan Ika Yuniar Cahyanti tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

## **PUSTAKA ACUAN**

- Akin, A. (2010). *Self-compassion and Loneliness. International online journal of educational sciences*, 2(3).
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: a review of the literature. *Aging & Mental Health*, 2(4), 264-274.
- Arditti, J.A., & Kauffman, M. (2001). *Staying close when apart: Intimacy and meaning in long-distance dating relationships*. In M. Coleman & L. Ganong (Eds.), *Points & counterpoints: Controversial relationships and family issues in the 21st century* (pp. 51-55). Los Angeles, CA: Roxbury
- Arnett, Jeffrey Jensen, & Tanner, Jennifer Lynn. (2006). *Emerging adults in America: Coming of age*

- Aylor, B.A. (2003). *Maintaining long-distance relationships*. In D. J. Canary & M. Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations* (pp. 127-139). Mahwah, NJ:
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Baker, R. K., & Oswald, D. L. (2010). "Loneliness and Social Support in Long-Distance Relationships." *Personal Relationships*, 17(2), 235-252.
- Baron, R., A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2014). *Social Psychology* (13th ed.). Edinburgh: Pearson Education Limhipotesiited.
- Benokraitis, N. V. (2015). *Marriages & families: Changes, choices, and constraints* (8th Edition). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.
- Bernard, S. (2013). *Loneliness and Social Isolation Among Older People in North Yorkshire: Stage 1 report*. Heslington: Social Policy Research Unit University of York.
- Bird, G. & Keith, M. (1994). *Families and Intimate Relationships*. New York : McGraw-Hills.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. Basic Books.
- Burger, J.M. (1995). Individual Differences in Preference for Solitude. *Journal of Research in Personality*. (29), 85-108.
- Byrne, D. & Lamberth, J. (1971) 'Cognitive and Reinforcement Theories as Complementary Approaches to the Study of Attraction', in B.I. Murstein (ed.) *Theories of Attraction and Love*, pp. 59-84. New York: Springer.
- Casson, R. J., & Farmer, L. D. (2014). *Understanding and checking the assumptions of linear regression: a primer for medical researchers*. *Clinical & Experimental Ophthalmology*.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 15-159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Dargie, E., Blair, K. L., Goldfinger, C., Pukall, C. F. (2015). Go Long! Predictors of Positive Relationship Outcomes in Long-Distance Dating Relationships. *Journal of Sex & Marital Therapy*.
- De Jong Gievel, J., van Tilburg, T. & Dykstra, P. A. (2006). *Loneliness and Social Isolation*. Cambridge Handbook of Personal Relationships/A. vangelisti and D. Perlman, eds. Cambridge: Cambridge University Press.
- De Jong Gierveld, J., van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2009). *Loneliness and Social Isolation*. The Cambridge Handbook of Personal Relationships, 485-500. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511606632>.
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Amerika Serikat: Pearson Education, Inc.
- Dindia, K., & Canary, D. J. (1993). *Definitions and Theoretical Perspectives on Maintaining Relationships*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 163-173. doi:10.1177/026540759301000201.
- Dreimann, J. (2021). *The Association between Self-Compassion and Loneliness in a Daily Context: An Experience Sampling Study* [University of Twente]. [http://essay.utwente.nl/87509/1/Dreimann\\_BA\\_faculty.pdf](http://essay.utwente.nl/87509/1/Dreimann_BA_faculty.pdf)
- Duncan, S. (2013). "The Role of Communication in Long-Distance Relationships: A Review of the Literature." *Communication Studies*, 64(5), 557-577.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social Issue*, 59(4), 865-889. doi:10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- Flynn, H. K., Felmlee, D. H., & Conger, R. . (2017). The social context of adolescent friendships: parents, peers, and romantic partners. *Youth Soc*, 49(5), 679-705.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion. Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. London: The Guildford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in Clinical Practise. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 1-12.
- Gilbert, P & Proctor, s. (2006). *Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: overview and pilot study of a group therapy approach*. *Clinical psychology and psychotherapy*, 13. 353-379.
- Hampton, J. R. P. (2004). *The Effect of Communication On Satisfaction In Long Distance And Proximal Relationships Of College Students*. Chicago: Psychology Loyola University.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness matters: A theoretical and empirical review of*

- consequences and mechanisms. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(2), 218– 227. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
- Henry, J. P., & Stephens, P. M. (2013). *Stress, Health, and the Social Environment: A Sociobiologic Approach to Medicine*. Springer Science & Business Media.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227–237. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1745691614568352>.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., . . . Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*. doi:10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Isfani, R. S. (2021). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Dengan Autism Spectrum Disorder (ASD)*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- J. Dinkelaker (2018). *Adult Learning*, Stuttgart.
- Johnson, G. Y. (2013). *I Am Here: Opening The Windows To Life And Beauty*. United Kingdom: O-Books.
- Katheryn C. Maguire & Terry A. Kinney (2010) When Distance is Problematic: Communication, Coping, and Relationship Satisfaction in Female College Student's Long-Distance Relationship, *Journal of Applied Communication Research*, 38:1, 27-46, DOI: 10.1080/00909880903483573.
- Kellett, K. (2010). *MARRIAGES & FAMILIES: INTIMACY, DIVERSITY, AND STRENGTHS* By David H. Olson and John DeFrain: Boston: McGraw Hill, 2006 489 pages, \$92.19 (hardcover) ISBN 0-0732-0951-1.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence*. Wiley.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. England: *Journal Advanced Nursing*, 28(4), 763.
- Klein, L. R., & Kessler, E. (2011). "The Impact of Physical Separation on Relationship Satisfaction." *Journal of Relationships Research*, 2(1), 35-50.
- Knox, D., Zusman, M. E., Daniels, V., & Brantley, A. (2002). Absence makes the heart grow fonder?: long distance dating relationships among college students. *College Student Journal*, 36, 364+.
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A., & Falguera, C. (2020). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. *Research Square*, 1-15. doi:10.21203/rs.3.rs-93878/v1
- Liu, Xinyi, et al. "The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model." *Current Psychology* (2020): 1-9.
- Lyon, Taylor A. "Self-compassion as a predictor of loneliness: the relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection." (2015).
- Maguire, K. C., & Kinney, T. A. (2010). When distance is problematic: Communication, coping, and relational satisfaction in female college students' long-distance dating relationships. *Journal of Applied Communication Research*, 38(1), 27-46.
- Manampiring. (2012). Laporan Survey LDR. Retrieved from [Laporan Survey LDR Nasional – The Laughing Phoenix \(henrymanampiring.com\)](http://Laporan Survey LDR Nasional – The Laughing Phoenix (henrymanampiring.com))
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12 (1), 1-11. doi:10.30813/psibernetika.v12i1.1582.
- Meizara, Eva, & Basti. (2008). Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Psikologi*. 2(1) Universitas Negeri Makassar.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). "The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Application, and Interplay with Other Motivational Systems." *Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Implication*.
- Mohammadpour, M., Ghorbani, V., Khoramnia, S., Ahmadi, S. M., Ghvami, M., & Maleki, M. (2020). Anxiety, Self-Compassion, Gender Differences and COVID-19: Predicting Self-Care Behaviors and Fear of COVID-19 Based on Anxiety and Self-Compassion with an Emphasis on Gender Differences. *Iran J Psychiatry*, 15(3), 213-219. doi:10.18502/ijps.v15i3.3813.
- Monica, M., & Suryadi, D. (2023). HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN LONELINESS PADA

- PEREMPUAN LAJANG DI USIA DEWASA AWAL. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1104-1113.
- Narang, D. S. (2014). *Leaving Loneliness: A Workbook Building Relationships with Yourself and Others*. Los Angeles: Stronger Relationships LLC .
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2019). *Learning Statistics with Jamovi: A Tutorial for Psychology Students and Other Beginners*. (Version 0.70). doi:10.24384/hgc3-7p15
- Neff, Kristin. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*.
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). *Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure*.
- Neff, K.D. (2011). *Self Compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself*. New York : Harper Collins Publishers.
- Newman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (7th ed.). Essex: Pearson Education Limited.
- Newman, W. L. (2007). *Basic Social Research: Qualitative and Quantitative Approach*. New York: Pearson Education, Inc.
- Nicolaisen, Magnhild, and Kirsten Thorsen. "Gender Differences in Loneliness Over Time: A 15-Year Longitudinal Study of Men and Women in the Second Part of Life." *The International Journal of Aging and Human Development* 98.1 (2024): 103-132.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). "Gender Differences in Depression." *Current Directions in Psychological Science*.
- Nurfatiha Zahra, A., El Annisa Prasetyo, P., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19, 52-67.
- Octafahira, V. (2021). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesepianpada Ibu Rumah Tangga Di Kodim 0203/ Langkat
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness: Personal Relationship in Disorder*. London: Wiley Academic Press.
- Pistole, M. C., Roberts, A., & Mosko, J. E. (2010). Commitment predictors: Long- distance versus geographically close relationships. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 146-153.
- Pratiwi, N. M. A. Y., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan kualitas komunikasi antara individu dewasa awal yang berpacaran jarak jauh dan jarak dekat Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 130-138. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p14>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97.
- Primashandy, F. M. (2021). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa di Kala Pandemi Covid-19*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Rema. (2012, September 4). Survei: 49% Pasangan Berhasil Menjalani Pacaran Jarak Jauh. <https://wolipop.detik.com/love/d-2007046/survei-49-pasangan-berhasil-menjalani-pacaran-jarak-jauh>.
- Rifani, Endang, et al. "The Relationship Between Self-Compassion and Loneliness in Adolescents." *Tamansiswa International Journal in Education and Science (TIJES)* 5.2 (2024): 98-105.
- Rosen, L. D., & Cheever, N. A. (2010). "Examining the Emotional Impact of the Internet on Relationships." *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 916-934.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 20-40.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1313-1321.
- Santrock, J.W. (2011). *Life Span Development* edisi ke dua belas. Jakarta:Penerbit Erlangga.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*.
- Sternberg, R. (2009). *Cupid's Arrow : Konsepsi Cinta dari Zaman ke Zaman*. Pustaka Belajar.
- Steward, J. & Logan, C. (1993). *TOGETHER : Communication Book*. Seventh Edition. New York : Harper Collins College.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV ALFABETA.

- Susanti, A. (2019). Hubungan Antara Self Compassion dan Loneliness Pada Remaja. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2-S3.
- Suyanto, Risdi (2020) Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Syahputri, S. E., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara komitmen dengan forgiveness dalam menghadapi konflik pada dewasa muda yang menjalani hubungan jarak jauh. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 142-153.
- Taylor, S. E. (2006). "Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight." In *Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*.
- Tyasningrum, A. D., & Kusumiati, R. Y. E. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Kesepian Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalani Long Distance Relationship (LDR). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 8048-8056.
- Victor, C., Scambler, S., & Bond, J. (2009). *The Social World of Older People : Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. England: Open University Press.
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 125-135.
- Wangi, P. S., Erlyani, N., & Mayangsari, M. D. (2018). Hubungan antara relation savoring dengan kepercayaan pada pasangan dewasa awal yang menjalani pernikahan jarak jauh di kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 1-8.
- Wood, J. V. (1989). "Theory and Research Concerning Social Comparisons: A Summary of the Literature." *Psychological Bulletin*.
- Xie, Qiang. "Coping Style as a Mediator in the Associations between Dispositional Mindfulness, Self-Compassion, and Loneliness." (2023).
- Yanguas, Javier, Sacramento Pinazo-Henandis, and Francisco José Tarazona-Santabalbina. "The complexity of loneliness." *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis* 89.2 (2018): 302.
- Zahra, A. N., Prasetyo, P. E. A., & Hanafitri, A. (2021). GAMBARAN SELF-COMPASSION DALAM HUBUNGAN BERPACARAN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS PADJADJARAN. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02).