

---

## **Self-Compassion terhadap Loneliness pada Mahasiswa Perantau**

**Ayuhan Nafsul Mutmainah**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Mamang Efendy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Rahma Kusumandari**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [ayuhannafsul16@gmail.com](mailto:ayuhannafsul16@gmail.com)

### **Abstract**

*This research aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness in migrant students in Surabaya.. This research uses quantitative and correlational methods. The research sample consisted of 117 migrant students who were taken using purposive sampling technique. The instruments used are self-compassion scale with 21 items, loneliness scale with 20 items whose validity and reliability have been tested. Data was collected through a Likert scale-based questionnaire to measure self-compassion and loneliness. Data analysis was carried out using the Spearman Rho correlation technique with the help of SPSS 26.0 for Windows software. The research results show that there is no significant relationship between self-compassion and loneliness in migrant students in Surabaya. However, self-compassion is still considered an important factor in supporting the psychological well-being of migrant students.*

**Keywords:** *Psychological well-being, Loneliness, Migrant students, Self-compassion*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 117 mahasiswa perantau yang diambil menggunakan Teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu skala *Self Compassion Scale* dengan 21 item dan skala *Loneliness Scale* dengan 20 item yang telah di uji validitas dan realibilitasnya. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala likert untuk *mengukur self-compassion* dan *Loneliness*. Analisis data dilakukan menggunakan Teknik korelasi Spearman Rho dengan bantuan perangkat lunak SPSS 26.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Surabaya. Meskipun demikian *self-compassion* tetap dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.

**Kata kunci:** *Kesejahteraan Psikologis, Loneliness, Mahasiswa perantau, Self-compassion*

## Pendahuluan

Sebanyak 7.981.059 mahasiswa di Indonesia, dengan persentase 88,35%. Hal ini menunjukkan minat yang besar untuk kuliah. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa sering kali bertemu dengan mahasiswa lain yang berasal dari luar daerah mereka, yang dikenal sebagai mahasiswa rantau (Halim & Dariyo, 2016). Mahasiswa rantau ini biasanya tinggal di rumah kos, asrama, atau rumah kontrakan. Merantau merupakan keputusan besar yang membawa mahasiswa menghadapi perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti keuangan, kesehatan, penyesuaian diri, dan akademik (Chandra, 2004; Wu, Garza, & Guzman, 2015; Marisa & Afriyeni, 2019).

Mereka mengalami tekanan emosional karena lingkungan baru mereka, perbedaan norma sosial, dan interaksi dengan orang-orang dari berbagai budaya (Baron & Byrne, 2005; Gürsoy & Bıçakçı, 2006; Diehl, Jansen, Ishchanova, & Hilger-Kolb, 2018). Selain itu, tantangan yang harus dihadapi oleh mereka termasuk rasa rindu terhadap keluarga dan perasaan terasing di tempat baru (Wu, Garza, & Guzman, 2015). Meningkatnya jumlah mahasiswa yang merantau untuk menempuh pendidikan tinggi di kota-kota besar seperti Surabaya. Proses adaptasi dengan lingkungan baru, tekanan akademik, dan keterbatasan dukungan sosial sering kali menjadi tantangan emosional yang signifikan bagi mahasiswa perantau.

Semua orang, termasuk mahasiswa perantau, dapat mengalami atau merasakan kesepian. Setiap orang yang mengalami kesepian dapat mengalami tekanan, atau distres, yang dapat mengganggu kehidupan mereka. Kesepian adalah perasaan subjektif yang dirasakan seseorang ketika berada di dekat banyak orang tetapi tetap merasakan kesendirian (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi kesepian dapat mencakup perpindahan ke tempat baru untuk menetap selama waktu yang lama (Baron & Byrne, 2005), harus tinggal jauh dari lingkungan keluarga dan kehilangan hubungan dengan orang terdekat (Brehm, 2002; Gürsoy & Bıçakçı, 2006), atau merasa tidak mendapatkan dukungan sosial (Akin, KayIS, Satici, 2011).

Loneliness adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa terisolasi meskipun berada di tengah keramaian (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa rantau sering mengalami tingkat kesepian yang tinggi, yang berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, dan kualitas hidup mereka (Hawkey & Cacioppo, 2010). Menurut beberapa studi lain, ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu *self-compassion* dan gender. Dalam penelitian (Akin, 2010) mengenai *loneliness*, temuan yang dihasilkan memperlihatkan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi *loneliness* secara langsung. Seseorang dengan *self-judgment*, *isolation* dan *over-identification* cenderung merasakan kesepian, sedangkan individu dengan *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* umumnya tidak memiliki perasaan loneliness. Kemudian temuan (Lyon, 2015) terkait *self-compassion* sebagai prediktor *loneliness* (kesepian) menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu mengatasi kesepian yang dirasakan oleh individu. Namun, banyak intervensi yang

fokus pada faktor eksternal seperti dukungan sosial, sementara faktor internal, seperti *self-compassion*, masih kurang diperhatikan.

*Self-compassion* adalah sikap penuh kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, yang terdiri dari tiga komponen: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). Studi sebelumnya menemukan bahwa *self-compassion* membantu mengurangi kesepian dengan membantu orang menghadapi emosi negatif dengan cara yang lebih positif (Neff, 2011; Sugianto et al., 2020).

Mahasiswa perantau sering mengalami tingkat kesepian yang tinggi karena meninggalkan lingkungan keluarga dan sosial yang akrab. Keterbatasan dukungan sosial serta perbedaan budaya dapat memicu perasaan kesepian ini, sehingga penting untuk memahami mekanisme yang dapat mengurangi *loneliness* seperti *self-compassion*. *Self-compassion* membantu individu lebih menerima keadaan tanpa menghakimi diri sendiri sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi yang berkontribusi pada *loneliness*. Kesehatan mental mahasiswa perantau menjadi isu penting karena mereka harus menghadapi tuntutan akademik di tengah tekanan sosial dan emosional.

*Loneliness* (kesepian) merupakan masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa perantau, terutama ketika mereka harus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru. Dalam penelitian ini, *self-compassion* muncul sebagai faktor internal yang berpotensi signifikan dalam mengurangi kesepian.

Dalam penelitian ini berfokus pada hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Surabaya. Penelitian ini berusaha menjawab pertanyaan utama, yaitu apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau. Fokus ini diangkat berdasarkan fakta bahwa mahasiswa rantau sering mengalami tantangan emosional akibat perubahan lingkungan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Surabaya. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana *self-compassion*, yang mencakup sikap positif terhadap diri sendiri, mampu menjadi faktor protektif dalam mengurangi perasaan kesepian yang sering dialami mahasiswa rantau.

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi manfaat teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dengan menambah wawasan tentang pentingnya faktor internal seperti *self-compassion* dalam mendukung kesehatan mental, khususnya dalam konteks mahasiswa perantau. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa rantau mengenai pentingnya mengembangkan *self-compassion* untuk menghadapi tekanan emosional. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan oleh konselor kampus dalam merancang program intervensi yang efektif untuk mengurangi *loneliness* pada mahasiswa perantau.

## Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merantau di Surabaya. Menurut Priyono (2008), populasi adalah gejala atau satuan yang akan diteliti. Sugiyono (2017) juga menyebut populasi sebagai wilayah umum yang terdiri dari objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan dibuat kesimpulan. Karakteristik populasi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif strata 1 (S1), berasal dari luar Surabaya, sedang berkuliah di perguruan tinggi di Surabaya, dan tinggal di kos, kontrakan, atau asrama. Pemilihan mahasiswa rantau sebagai subjek didasarkan pada pandangan bahwa perpindahan lingkungan dapat meningkatkan perasaan kesepian, terutama pada mahasiswa rantau (Santrock, 2003; Baron & Byrne, 2005). Mengingat jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, penelitian ini menggunakan aplikasi GPower untuk menentukan jumlah partisipan yang ideal. Aplikasi ini mempertimbangkan tingkat toleransi kesalahan sebesar 5% (0,05), kekuatan statistik sebesar 95% (0,95), dan nilai korelasi sebesar 0,3, sehingga jumlah partisipan yang dibutuhkan adalah 111 orang (Cohen, 1988). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel *self-compassion* (variabel bebas) dan *loneliness* (variabel terikat). Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang disebarluaskan secara online dengan skala Likert, di mana subjek diminta memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi mereka. Kuesioner ini mencakup beberapa skala, termasuk skala Loneliness dengan 20 item yang mengukur aspek kepribadian, *social desirability*, dan depresi, serta skala *Self-Compassion* dengan 21 item yang mengukur aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

## Hasil

Dijelaskan, bahwa menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan signifikansi senilai  $\geq 0.05$  agar hasil data dapat dijelaskan sebagai data normal yang dapat digunakan dalam pendistribusian suatu sampel. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-smirnov* dengan menggunakan bantuan SPSS for windows version 26.0 diperoleh signifikansi sebesar 0,112 ( $> 0.05$ ) maka sebaran data dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Tes		Keterangan
	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	
Loneliness	117	0.112	Normal

Sumber : *Output statistic Program SPSS for windows version 26.0*

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan linier dari kedua variabel yang diukur (Widana, 2020).. Berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan pada

variabel *loneliness* dan *self-compassion* diperoleh hasil koefisiensi *deviation from linearity* sebesar 0.026 dimana hasil tersebut lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa *loneliness* dan *self-compassion* tidak memiliki hubungan yang linier.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Loneliness - Self-compassion</i>	1.701	0.026	Tidak linier

Sumber : *Output statistic Program SPSS for windows version 16.0*

Selanjutnya hasil kategori empirik *Self-Compassion* (X) menunjukkan bahwa sebanyak 103 partisipan dengan presentase 88% berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan 14 partisipan dengan presentase 12% berada pada kategori Tinggi. Sementara itu, kategori sedang, rendah, dan sangat rendah tidak memiliki partisipan (0%). Dari total 117 partisipan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *self-compassion* yang tergolong sangat tinggi, dengan nilai rata-rata mean sebesar 28,48 dan standard deviasi (SD) 6,027.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Skala *Self-Compassion*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$\geq 37$	103	88 %
Tinggi	31-37	14	12%
Sedang	25-30	0	0 %
Rendah	19-24	0	0 %
Sangat Rendah	$\leq 19$	0	0 %
N		117	100

Berdasarkan hasil pengelompokan kategori empirik *Loneliness* (Y) menunjukkan bahwa 102 partisipan dengan presentase 87% berada pada kategori sangat rendah, sementara 15 partisipan dengan presentase 13% berada pada kategori rendah. Untuk kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi tidak memiliki partisipan (0%). Dari total 117 partisipan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *loneliness* yang tergolong sangat rendah, dengan nilai rata-rata mean sebesar 51,23 dan standard deviasi (SD) 9,6.

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Skala *Loneliness*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$\geq 65$	0	0 %
Tinggi	56-65	0	0%
Sedang	46-55	0	0 %
Rendah	36-45	15	13%
Sangat Rendah	$\leq 36$	102	87%
N		117	100

Hasil uji korelasi antara *Self-Compassion* dan *Loneliness*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.100 dengan taraf signifikansi sebesar 0,284. Nilai ini lebih besar dari 0,01, sehingga tidak memenuhi kriteria signifikansi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.284 ( $<0.001$ ) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis tidak diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness*.

Arah hubungan antara variabel *self-compassion* dan *loneliness* terlihat pada koefisiensi korelasi sebesar 0.100 yang bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang tidak searah antara *self-compassion* dan *loneliness*. Penilaian angka korelasi menentukan kuat lemahnya hubungan variabel, Sarwono (2006) sebagai berikut:

- 1) Korelasi sangat kuat : 0.75 – 1
- 2) Korelasi kuat : 0.5 – 0.75
- 3) Korelasi cukup : 0.25 – 0.5
- 4) Korelasi sangat lemah : 0 – 0.25

Berdasarkan pedoman nilai kekuatan antar variabel yang digunakan pada uji korelasi spearman rho, hubungan antara *loneliness* dan *self-compassion* berada pada taraf hubungan yang sangat lemah.

Tabel 5. Uji Korelasi Self-Compassion dan Loneliness

<b>Correlation Coefficient</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
0.100	0.284	Tidak signifikan

Sumber: *Output statistic Program SPSS for windows version 26.*

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Surabaya ( $r = 0.100$ ,  $p > 0.05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion*, yang terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, tidak secara langsung memengaruhi tingkat kesepian pada mahasiswa yang merantau. Padahal, secara teoritis, *self-compassion* dianggap sebagai faktor protektif yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tantangan emosional, termasuk *loneliness*. Hal ini sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Neff (2003), bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima kelemahan dan penderitaan sebagai bagian dari kehidupan manusia.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* dapat bervariasi tergantung pada konteks sosial, budaya, serta karakteristik sampel yang diteliti. Sebagai contoh, penelitian Hidayati (2015) menemukan bahwa meskipun *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap berbagai aspek kesejahteraan psikologis, hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* tidak selalu signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion*

bukan satu-satunya faktor yang dapat mengurangi *loneliness*, melainkan salah satu dari banyak faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis seseorang.

Salah satu alasan mengapa hubungan tersebut tidak signifikan adalah kompleksitas *loneliness* sebagai pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. *Loneliness* tidak hanya dipengaruhi oleh bagaimana individu memperlakukan dirinya sendiri (*self-compassion*), tetapi juga oleh dinamika hubungan sosial, dukungan emosional, dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru. Sebagai contoh, dalam konteks mahasiswa perantau, faktor eksternal seperti dukungan teman, interaksi sosial, atau keterlibatan dalam komunitas kampus mungkin memainkan peran lebih besar dibandingkan dengan *self-compassion*.

Penelitian ini mendukung pandangan bahwa *self-compassion* tidak selalu memiliki pengaruh langsung terhadap *loneliness*. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan holistik dalam memahami *loneliness*, dengan mempertimbangkan interaksi antara faktor internal, seperti *self-compassion*, dan faktor eksternal, seperti kualitas hubungan sosial dan konteks lingkungan. Dengan demikian, meskipun hasil penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan, penting untuk tetap memanfaatkan *self-compassion* sebagai salah satu strategi dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu. *Self-compassion* dapat menjadi sumber kekuatan internal yang membantu individu mengelola stres dan emosi negatif, serta membangun mekanisme coping yang lebih adaptif. Dalam konteks intervensi psikologis, *self-compassion* dapat dimanfaatkan untuk mendukung mahasiswa perantau menghadapi tekanan akademik dan sosial, terutama dalam membangun penerimaan diri dan *resilience* yang lebih.

## Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Surabaya. Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada populasi yang diteliti ( $r = 0.100$ ,  $p > 0.05$ ), yang mengindikasikan bahwa tingkat *self-compassion* tidak secara langsung memengaruhi pengalaman kesepian mahasiswa perantau dalam konteks penelitian ini. Meskipun demikian, *self-compassion* tetap dianggap sebagai elemen penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis melalui komponen utamanya, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang membantu individu menghadapi tantangan emosional dengan cara yang lebih sehat. Mahasiswa perantau dengan *self-compassion* yang baik cenderung lebih mampu menerima diri, mengelola stres, serta menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi tekanan lingkungan baru. Penelitian ini juga menekankan pentingnya mempertimbangkan berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi *loneliness*, seperti dukungan sosial, budaya, dan karakteristik individu, sehingga hasilnya diharapkan memberikan wawasan bagi pengembangan strategi intervensi psikologis untuk membantu mahasiswa perantau

mengelola kesepian melalui pendekatan yang lebih holistik, termasuk penguatan self-compassion. Berdasarkan hasil tersebut, mahasiswa perantau disarankan untuk meningkatkan dukungan sosial melalui interaksi dengan teman, bergabung dengan organisasi, atau mengikuti kegiatan kampus, karena hubungan sosial yang kuat dapat mengurangi perasaan terasing. Selain itu, meskipun self-compassion tidak memiliki hubungan langsung dengan loneliness, mahasiswa tetap dapat mengelola stres dan emosi mereka melalui teknik kesejahteraan seperti mindfulness, meditasi, atau olahraga. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi dan sampel dengan melibatkan mahasiswa perantau dari berbagai kota, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi loneliness, seperti dukungan sosial, kepribadian, atau kondisi lingkungan, untuk memperdalam pemahaman mengenai kesepian pada mahasiswa perantau

## Referensi

- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *The Journal of Psychology, 144*(5), 405–421.
- Akin, A., Kayis, A. R., & Satici, S. A. (2011). Self-compassion and loneliness. *Educational Sciences: Theory & Practice, 11*(3), 1549–1554.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Social Psychology* (10th ed.). Pearson Education.
- Brehm, S. S. (2002). *Social psychology* (6th ed.). Houghton Mifflin.
- Chandra, A. (2004). Adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan baru. *Jurnal Psikologi Sosial, 6*(2), 87–102.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(9), 1865.
- Gürsoy, F., & Bıçakçı, M. Y. (2006). Loneliness and depression in university students. *Social Behavior and Personality, 34*(4), 367–378.
- Halim, M. S., & Dariyo, A. (2016). Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Sosial, 14*(1), 20–35.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227.
- Hidayati, R. (2015). Pengaruh self-compassion terhadap loneliness pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 3*(2), 89–102.
- Lyon, R. (2015). Self-compassion as a predictor of loneliness. *Journal of Positive Psychology, 10*(4), 315–325.
- Marisa, R., & Afriyeni, R. (2019). Tantangan psikologis mahasiswa perantau: Studi tentang loneliness dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 8*(2), 120–133.

- 
- Mental Health Foundation. (2023). Loneliness and mental health in young adults. Retrieved from [www.mentalhealth.org](http://www.mentalhealth.org)
- 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). The role of self-compassion in emotional regulation. *Emotion*, 11(2), 233–243.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sugianto, A., Sutanto, S., & Suwartono, C. (2020). Self-compassion dan loneliness pada mahasiswa: Studi korelasional. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 56–69.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wu, H., Garza, E., & Guzman, N. (2015). International student's challenge and adjustment to college. *Education Research International*, 2015, 1–9.