

Self-Compassion As a Way to Embrace Loneliness in University Students

Dicky Sugiarto¹; Sandra Handayani Sutanto¹;
Christiany Suwartono²

¹Universitas Pelita Harapan, Jakarta.

²Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta.

email : dicky.sugiarto@uph.edu

Journal **PSIKODIMENSIA**

Volume 19, No. 1,

Januari - Juni 2020

ISSN cetak : 1411-6073

ISSN online : 2579-6321

DOI:10.24167/psidim.v19i1.2643

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-compassion and loneliness in university students. Three hundred and twenty-nine registered university students in Jabodetabek that were recruited through purposive sampling participated in the study. Self-compassion was measured using Skala Welas Diri and loneliness was measured using UCLA Loneliness Scale version 3. Data was analyzed using linear regression and Pearson correlation to observe the relationship between components of self-compassion and loneliness. Results shows that self-compassion significantly predicts loneliness in students and self-compassion components are related to loneliness. The results suggest that self-compassion training may benefit the students to alleviate their loneliness.

Keyword: loneliness, self-compassion, university students

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi pada masa ini menjadi sebuah kebutuhan untuk mendapatkan pekerjaan dan penghidupan yang layak. Di Indonesia, jumlah mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi meningkat. Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Menristekdikti) pada tahun 2018 mencatat bahwa jumlah mahasiswa mencapai hampir 7 juta orang, meningkat 16,24% dibandingkan tahun 2013. Angka tersebut merupakan jumlah mahasiswa yang berusia 19-23 tahun (Menristekdikti, 2018).

Menempuh pendidikan tinggi merupakan sebuah masa dimana seseorang mengalami perubahan hidup yang signifikan. Mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di universitas yang berbeda dengan di sekolah menengah (Elias, Ping, & Abdullah, 2011). Selain itu, mahasiswa juga dapat kehilangan teman-teman sekolahnya, pindah dari rumah,

berada jauh dari keluarga, dan menyesuaikan diri di tempat yang baru (Cleary, Walter, & Jackson, 2011). Mahasiswa juga dituntut untuk lebih mandiri dalam memenuhi tuntutan akademik dan nonakademik mereka akibat perbedaan sistem pembelajaran antara sekolah menengah dengan universitas (Beiter et al., 2015).

Transisi yang dialami oleh mahasiswa, terutama pada tingkat pertama, dapat membuat mereka mengalami kesepian. Kesepian merupakan sebuah kondisi dimana seseorang merasa hubungan sosial yang dimilikinya tidak sesuai ekspektasi dirinya (Hawkley & Cacioppo, 2010), seperti frekuensi, kontak, jumlah, atau kualitas hubungan sosial yang di bawah ekspektasinya. Diehl, Jansen, Ishchanova, dan Hilger-Kolb (2018) menemukan bahwa 32,4% mahasiswa yang disurvei mengalami kesepian dalam

taraf sedang, sementara 3,2% mengalami kesepian berat. Kesepian yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan tinggal sendiri, tidak memiliki teman dekat dan jumlah teman sedikit, kurangnya frekuensi kontak dengan orang terdekat, serta status lajang (Beutel et al., 2017; Cooperative Institutional Research Program, 2014; Diehl et al., 2018).

Kesepian yang dialami oleh mahasiswa juga berkaitan dengan faktor kepribadian, seperti sifat pemalu dan rendahnya *self-esteem* (Zhao, Kong, & Wang, 2012; 2013a). Sifat pemalu dan rendahnya *self-esteem* juga berkaitan dengan keterampilan sosial yang rendah dan persepsi dukungan sosial yang rendah (Arroyo, Nevárez, Segrin, & Harwood, 2012; Kong, Ding, & Zhao, 2015; Zhao, Kong, & Wang, 2013b). Keterampilan sosial yang rendah dan persepsi dukungan sosial yang rendah dapat membuat seseorang merasa kualitas hubungannya dengan orang lain rendah (Hajli, 2014), yang memunculkan perasaan kesepian.

Kesepian yang dialami mahasiswa dapat mengganggu kesehatan mereka. Kesepian dapat membuat mahasiswa mengalami tekanan (*distress*) yang mengganggu fungsi sehari-hari mereka (McIntyre, Worsley, Corcoran, Harrison-Woods, & Bentall, 2018). Selain itu, kesepian juga berkaitan dengan munculnya gejala depresi dan kecemasan pada mahasiswa (Zawadzki, Graham, & Gerin, 2013). Tekanan psikologis akibat kesepian juga berkaitan dengan penyalahgunaan substansi seperti alkohol yang dapat mengarah pada adiksi (Mushtaq, Shoib, Shah, & Mushtaq, 2014). Selain permasalahan kesehatan psikologis, kesepian juga berkaitan dengan menurunnya kesehatan fisik. Kesepian berkaitan dengan fungsi imun

yang menurun, meningkatnya resiko penyakit kardiovaskuler (tekanan darah tinggi, stroke, dan sebagainya), dan penyakit kronis lainnya (Mushtaq et al., 2014). Dengan demikian, rasa kesepian perlu untuk ditangani agar kesehatan mahasiswa dapat dijaga hingga tahapan kehidupan selanjutnya.

Salah satu faktor yang mungkin berkaitan dengan kesepian adalah welas diri (*self-compassion*). Welas diri merupakan sebuah cara *coping* yang dapat membantu mahasiswa ketika menghadapi situasi sulit dalam menjalani kehidupan perkuliahan (Allen & Leary, 2010). Welas diri adalah sikap terhadap diri yang melibatkan kesadaran akan kesulitan yang dihadapi diri dan pengelolaan emosi yang muncul akibat kesulitan, diikuti pemahaman bahwa kesulitan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang melalui kesulitan yang sama (Inwood & Ferrari, 2018; Neff, 2011). Sikap welas diri dapat termanifestasi dalam bentuk perhatian dan kehangatan pada diri yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu secara aktif untuk entas dari masalahnya (Allen & Leary, 2010; Terry & Leary, 2011).

Welas diri memiliki enam komponen yang saling berinteraksi dalam suatu sistem yang dinamis (Neff et al., 2019). Keenam komponen ini terbagi menjadi tiga komponen bipolar yang merupakan konstruk yang berlawanan. Komponen-komponen tersebut adalah: (1) Mengasihi Diri (*Self-Kindness*) yang merupakan sikap hangat dan penuh pengertian terhadap diri, yang berkebalikan dengan Menghakimi Diri (*Self-Judgment*) yang merupakan sikap penuh penghakiman dan dingin terhadap diri; (2) Kemanusiaan Universal (*Common Humanity*) yang melibatkan

kesadaran bahwa setiap manusia menderita dan mengalami kegagalan, yang berkebalikan dengan Isolasi (*Isolation*) perasaan bahwa hanya diri sendiri yang menderita; dan (3) Kewawasan (*Mindfulness*) yang merupakan kesadaran akan pengalaman penderitaan dalam perspektif yang berimbang, yang berkebalikan dengan Overidentifikasi (*Overidentification*) dimana seseorang larut dalam perasaan menderita (Neff et al., 2019). Seseorang dikatakan berwelas diri ketika ia memiliki tingkat komponen positif yang tinggi yang diikuti dengan tingkat komponen negatif yang berkurang (Neff et al., 2019). Ketika seseorang berwelas diri, ia dapat menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan dengan cara yang lebih adaptif (Neff, 2011).

Welas diri dapat membantu proses transisi mahasiswa ke dunia perkuliahan yang seringkali terasa menekan. Welas diri membantu meregulasi emosi sehingga tekanan yang dialami oleh mahasiswa dapat terkontrol (Fong & Loi, 2015). Keterampilan regulasi emosi ini tidak hanya menurunkan tekanan psikologis pribadi mahasiswa, tetapi juga dapat membantu mahasiswa membangun hubungan interpersonal yang lebih berkualitas (Lopes et al., 2011). Regulasi emosi membantu seseorang untuk melihat konflik dengan teman secara jernih dan mengatasinya secara adaptif, serta menunjukkan perilaku memelihara hubungan pertemanan (Lopes et al., 2011). Selain itu, seseorang yang berwelas diri juga cenderung memiliki *self-esteem* yang sehat dan keterampilan interpersonal yang baik, seperti tingginya empati dan fleksibilitas perspektif yang baik (Bloch, 2018; Neff & Pommier, 2012; Yarnell & Neff, 2011). Hal ini dapat membantu individu membangun

hubungan yang berkualitas dengan orang lain. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki sikap welas diri akan memiliki hubungan sosial yang berkualitas dan terhindar dari kesepian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, welas diri tampak berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa. Mahasiswa yang berwelas diri akan cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Penelitian ini bermaksud untuk melihat hubungan antara welas diri dengan kesepian pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu menyusun langkah intervensi untuk mencegah dampak negatif dari kesepian pada mahasiswa.

METODE

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi (Jabodetabek). Partisipan direkrut menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi di Jabodetabek. Sampel yang didapat berjumlah 329 mahasiswa berusia 17-28 tahun ($M = 19,37$; $SD = 1,413$). Dua ratus enam puluh satu partisipan (79,33%) adalah perempuan, sementara 68 partisipan (20,64%) adalah laki-laki.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala daring yang disebarluaskan kepada mahasiswa. Skala tersebut terdiri dari kuesioner demografis dan skala untuk mengukur welas diri dan kesepian. Welas diri diukur dengan menggunakan Skala Welas Diri (SWD; Sugianto, Suwartono, & Sutanto, in press). SWD memiliki 26 butir pernyataan yang mengukur 6 komponen positif dan negatif welas diri, yaitu Mengasihi Diri, Menghakimi Diri, Kemanusiaan Universal, Isolasi, Kewawasan, dan Isolasi. SWD disusun dengan skala Likert yang terentang dari 1 (Hampir Tidak Pernah) hingga 5 (Hampir

Selalu). Aitem-aitem komponen negatif (Menghakimi Diri, Isolasi, dan Overidentifikasi) akan diskor terbalik. Skor tiap komponen akan dihitung *mean*-nya, kemudian *grand mean* seluruh komponen akan dihitung. Semakin tinggi *grand mean* SWD menunjukkan tingkat welas diri yang semakin tinggi. Pada sampel ini, SWD memiliki nilai *Cronbach's α* sebesar 0,872.

Kesepian diukur dengan menggunakan terjemahan Bahasa Indonesia dari *UCLA Loneliness Scale* versi ketiga (Sutanto & Suwartono, 2019). Skala ini memiliki 22 butir pernyataan berbentuk skala Likert yang terentang dari 1 (Tidak Pernah) hingga 4 (Sering). Skor tiap pernyataan *favorable*

dan skor terbalik dari pernyataan *unfavorable* akan dijumlah untuk mendapatkan skor total. Semakin tinggi skor total menunjukkan semakin tinggi tingkat kesepian. Pada sampel ini, terjemahan dari *UCLA Loneliness Scale* versi ketiga memiliki nilai *Cronbach's α* sebesar 0,904.

Data penelitian yang didapat kemudian dianalisis dengan analisis korelasi dan regresi menggunakan SPSS.

HASIL

Analisis statistik deskriptif untuk skor SWD beserta keenam subskala dan skor *UCLA Loneliness Scale* versi ketiga Bahasa Indonesia disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Standard Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>
Welas Diri	3,18	3,19	0,53	1,17	4,56
KD	3,43	3,40	0,67	1	5
HD	3,00	3,00	0,76	1	5
KU	3,63	3,75	0,77	1,25	5
I	3,29	3,25	0,92	1	5
KW	3,53	3,50	0,67	1,50	5
O	3,21	3,25	0,79	1	5
Kesepian	51,68	52	11,95	22	83

Keterangan. KD = Mengasihi Diri; HD = Menghakimi Diri; KU = Kemanusiaan Universal; I = Isolasi; KW = Kewawasan; O = Overidentifikasi.

Tabel 2 memuat hubungan antara welas diri, komponen-komponen welas diri, dan kesepian. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, skor welas diri ditemukan berkorelasi negatif dengan skor kesepian ($r = -0,533$, $p = 0,000$). Hal ini berarti semakin tinggi welas diri mahasiswa, semakin rendah tingkat kesepiannya. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa skor welas diri memprediksi skor kesepian sebesar

28,4% ($F(1, 327) = 129,6$, $p = 0,000$, $R^2 = 0,284$). Dengan demikian, 71,6% variasi skor kesepian diprediksi oleh faktor-faktor lain selain welas diri. Persamaan regresi untuk welas diri terhadap kesepian adalah sebagai berikut: Y (kesepian) = $90,104 - 12,080X$ (welas diri). Hal ini berarti setiap kenaikan satu poin welas diri diikuti dengan penurunan skor kesepian sebanyak 12,080 poin.

Tabel 2. Interkorelasi Variabel Penelitian

Variabel	WD	KD	HD	KU	I	KW	O	Kesepian
WD	-							
KD	0,698**	-						
HD	-0,727**	-0,376**	-					
KU	0,571**	0,472**	-0,121*	-				
I	-0,736**	-0,292**	0,630**	-0,127*	-			
KW	0,628**	0,582**	-0,154**	0,537**	-0,196**	-		
O	-0,751**	-0,284**	0,642**	-0,186**	0,629**	-0,262**	-	
Kesepian	-0,533**	-0,358**	0,481**	-0,214**	0,505**	-0,225**	0,374**	-

Keterangan. WD = Welas Diri; KD = Mengasihi Diri; HD = Menghakimi Diri; KU = Kemanusiaan Universal; I = Isolasi; KW = Kewawasan; O = Overidentifikasi.

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Tabel 2 memuat hubungan antara welas diri, komponen-komponen welas diri, dan kesepian. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, skor welas diri ditemukan berkorelasi negatif dengan skor kesepian ($r = -0,533$, $p = 0,000$). Hal ini berarti semakin tinggi welas diri mahasiswa, semakin rendah tingkat kesepiannya. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa skor welas diri memprediksi skor kesepian sebesar 28,4% ($F(1, 327) = 129,6$, $p = 0,000$, $R^2 = 0,284$). Dengan demikian, 71,6% variasi skor kesepian diprediksi oleh faktor-faktor lain selain welas diri. Persamaan regresi untuk welas diri terhadap kesepian adalah sebagai berikut: $Y(\text{kesepian}) = 90,104 - 12,080X$ (welas diri). Hal ini berarti setiap kenaikan satu poin welas diri diikuti dengan penurunan skor kesepian sebanyak 12,080 poin.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa skor komponen positif welas diri berkorelasi negatif dengan skor kesepian, sementara skor komponen negatif welas diri berkorelasi positif dengan skor kesepian. Hal ini mendukung hasil temuan utama penelitian dimana semakin tinggi welas diri mahasiswa, maka semakin rendah kesepian yang dirasakannya. Sebaliknya, semakin rendah welas diri mahasiswa, maka semakin tinggi kesepian yang dirasakannya.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis tersebut, welas diri ditemukan berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa. Welas diri dapat menjadi cara meregulasi emosi ketika mahasiswa mengalami kesulitan dan ketidaknyamanan akibat transisi ke universitas maupun tuntutan akademik. Regulasi emosi yang sehat dan adaptif dapat menghindarkan mahasiswa dari kesepian (Shi, Zhang, Zhang, Fu, & Wang, 2016). Selain itu, welas diri juga berkaitan dengan tingkat rindu rumah (*homesickness*) yang rendah dan *burnout* akademik yang rendah (Kyeong, 2013; Terry, Leary, & Mehta, 2012). Tingkat rindu rumah dan *burnout* akademik yang rendah berkaitan dengan tingkat kesepian yang rendah (Lin & Huang, 2012; Thurber & Walton, 2012).

Individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki pandangan yang pesimis terhadap dunia dan memandang dunia sebagai tempat yang mengancam (Hawkey & Cacioppo, 2010; Shi et al., 2016). Hal ini membuat individu yang mengalami kesepian cenderung untuk menghindari interaksi sosial dan berkuat terus menerus pada pemikiran negatif (Hawkey & Cacioppo, 2010; Shi et al., 2016). Pola kognitif dan regulasi emosi yang maladaptif ini membuat individu terjebak dalam lingkaran kesepian yang potensial mengganggu kesehatan mentalnya.

Pola kognitif dan regulasi emosi maladaptif tersebut menunjukkan adanya overidentifikasi dan isolasi. Mahasiswa yang mengalami kesepian dapat hanyut dalam pemikiran negatif akan pengalaman tidak menyenangkan terkait kesepiannya, yang merupakan bentuk overidentifikasi. Persepsi bahwa dunia mengancam dan potensial menolak juga dapat membuat mahasiswa menghindari interaksi sosial dan semakin berkuat dengan pemikiran negatif bahwa hanya ia sendiri yang mengalami kesepian, yang merupakan bentuk isolasi. Pola kognitif ini berkaitan dengan sikap menghakimi dan kritik diri (Besser & Priel, 2011). Mahasiswa yang memiliki tingkat kritik diri yang tinggi cenderung mempersepsi dunia mengancam dan menolak, sehingga cenderung menghindari interaksi sosial atau menutup diri sehingga ia makin kesepian. Hal ini menunjukkan adanya sikap yang tidak berwelas diri yang mencetuskan atau memperpanjang siklus internal kesepian.

Welas diri dapat membantu mahasiswa untuk merespon kesulitan dan penderitaannya dengan kehangatan dan keterbukaan. Alih-alih hanyut dalam pemikiran negatif, welas diri membantu mengarahkan mahasiswa untuk melihat pengalamannya dengan perspektif yang berimbang dengan melihat dari segala sisi. Ketika mahasiswa melihat pengalaman kesulitan dan kesendiriannya dengan perspektif berimbang, ia juga dapat menyadari bahwa pengalaman serupa dirasakan oleh manusia lain (Neff & Germer, 2017). Pengalaman kesepian yang tidak menyenangkan direspon dengan kebaikan hati, kehangatan dan dukungan terhadap diri, sehingga mahasiswa termotivasi untuk entas dari kesepiannya (Neff & Germer, 2017).

Regulasi emosi adaptif yang difasilitasi oleh welas diri tersebut membuat mahasiswa lebih optimis dan objektif dalam memandang kehidupan (Neff & Germer, 2017). Mahasiswa yang berwelas diri juga lebih siap untuk

menjalin relasi dengan orang lain tanpa merasa takut tertolak karena memiliki kesadaran bahwa penolakan mungkin saja terjadi pada setiap orang (Neff & Dahm, 2015). Welas diri juga memungkinkan seseorang untuk bangkit kembali seandainya mengalami kegagalan (Neff & Germer, 2017). Jika mahasiswa mengalami kegagalan untuk membangun hubungan sosial yang memuaskan, ia akan tetap berusaha untuk menjalin hubungan sosial yang memuaskan dan tidak menutup diri. Dengan demikian, welas diri dapat mempromosikan koneksi sosial (Bloch, 2018) pada mahasiswa yang dapat melindungi mereka dari kesepian.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa welas diri berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat welas diri yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat kesepiannya akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat welas diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kesepiannya.

Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi efektivitas pelatihan welas diri untuk menurunkan tingkat kesepian mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi mekanisme bagaimana welas diri berkaitan dengan kesepian mahasiswa. Informasi yang didapatkan dari penelitian tersebut dapat melengkapi pengetahuan terkait welas diri dan menjadi landasan empiris untuk menyusun pelatihan welas diri yang efektif menurunkan kesepian mahasiswa.

Hasil penelitian ini memberikan wawasan mengenai bagaimana mahasiswa dapat menghadapi kesepian yang dialaminya. Mahasiswa dapat berlatih mengembangkan welas diri supaya tidak merasa kesepian selama menjalani studinya. Hal ini dapat dilakukan dengan menyadari perasaan negatif yang muncul ketika menghadapi kesulitan di universitas dan

mengembangkan sikap terhadap diri yang tidak menghakimi, hangat, serta suportif. Dengan demikian, mahasiswa dapat memiliki kesehatan jiwa yang baik untuk menjalani perannya sebagai mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. doi: 10.1111/j/1751-9004.2009.00246.x.
- Arroyo, A., Nevárez, N., Segrin, C., & Harwood, J. (2012). The association between parent and adult child shyness, social skills, and perceived family communication. *Journal of Family Communication*, 12, 249-264. doi: 10.1080/15267431.2012.686941.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., ... Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Besser, A., & Priel, B. (2011). Dependency, self-criticism, and negative affective responses following imaginary rejection and failure threats: Meaning-making processes as moderators or mediators. *Psychiatry*, 74(1), 31-40.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., ... Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in general population: prevalence, determinants, and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17, 97-103. doi: <https://dx.doi.org/10.1186%2Fs12888-017-1262-x>.
- Bloch, J. H. (2018). *Self-compassion, social connectedness, and interpersonal competence* (Publication No. 11224) [Master's Thesis, University of Montana]. ScholarWorks at University of Montana.
- Cooperative Institutional Research Program. (2014). The American freshman: National norms fall 2014. Los Angeles: Higher Education Research Institute, UCLA.
- Cleary, M., Walter, G., & Jackson, D. (2011). "Not always smooth sailing": Mental health issues associated with the transition from high school to college. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(4), 250-254. doi: 10.3109/01612840.2010.548906.
- 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), 1865-1878. doi: <https://dx.doi.org/10.3390%2Fijerph15091865>.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.
- Fong, M., & Loi, N. M. (2015). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*. Advance online publication. doi:10.1111/ap.12185.

- Hajli, M. N. (2014). The role of social support on relationship quality and social commerce. *Technological Forecasting & Social Change*, *87*, 17-27. doi: 10.1016/j.techfore.2014.05.012.
- 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. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, *26*, 698-718. doi: 10.1016/j.epr.2006.04.002.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanism of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. Advance online publication. doi: 10.1111/aphw.12127.
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, *54*, 899-902. doi: 10.1016/j.paid.2013.01.001.
- Lin, S, & Huang, Y. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, *13*(3), 231-243. doi: 10.1177/1469787412452983.
- Lopes, P. N., Nezlek, J. B., Extremera, N., Hertel, J., Fernández-Berrocal, B., Schütz, A., & Salovey, P. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter? *Journal of Personality*, *79*(2), 429-467. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00689.x.
- Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Kemendikristekdikti). (2018). Statistik pendidikan tinggi tahun 2018. Retrieved from <https://pddikti.ristekdikti.go.id/asset/data/publikasi/Statistik%20Pendidikan%20Tinggi%20Indonesia%202018.pdf>.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, *16*, 477-489. doi: 10.1007/s10902-014-9519-2.
- McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison-Woods, P., & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, *27*(3), 230-239.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical Diagnosis and Research*, *8*(9). Advance online publication. doi: 10.7860/JCDR/2014/10077.4828.

- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college student's well-being. *Motivation and Emotion, 33*, 88-97. doi: 10.1007/s11031-008-9119-8.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Osofin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.). *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). New York, NY: Springer.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In Seppälä, E. M., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, C. D., & Doty, J. R. (Eds.). *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 478-497). New York, NY: Oxford University Press.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2012). The Relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*. Advance online publication. doi: 10.1080/15298868.2011.649546.
- Neff, K. D., Toth-Kiraly, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., ... Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment, 31*(1), 27-45. doi: 10.1037/pas0000629.
- Shi, R., Zhang, S., Zhang, Q, Fu, S., & Wang, Z. (2016). Experiential avoidance mediates the association between emotion regulation abilities and loneliness. *PLoS One, 11*(12). Advance online publication. doi: 10.1371/journal.pone.0168536.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (in press). *Validitas dan reliabilitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia*. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
- Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2019). Hubungan antara kesepian dan keterlibatan ayah pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat, 6*(1), 53-58. doi: 10.24854/jpu02019-222.
- Terry, M. L., & Leary M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity, 10*(3), 352-362. doi: 10.1080/15298868.2011.558404.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2012). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*. Advance online publication. doi: 10.1080/15298868.2012.667913.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health, 60*(5), 415-419. Doi: 10.1080/07448481.2012.673520.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2011). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159.

- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences, 52*, 686-690. doi: 10.1016/j.paid.2011.12.024.
- Zawadski, M. J., Graham, J. E., & Gerin, W. (2013). Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. *Health Psychology, 32*(2), 212-222. doi: 10.1037/a0029007.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013a). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and Individual Differences, 54*, 577-581. doi: 10.1016/j.paid.2012.11.003.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013b). Shyness and subjective well-being: The role of emotional intelligence and social support. *Social Indicator Research, 114*, 891-900. doi: 10.1007/s11205-012-0178-6.