

## PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *LONELINESS* PADA DEWASA AWAL PASCAPUTUS CINTA DALAM HUBUNGAN BERPACARAN

Hana Fajariyah & Evanytha

Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: hanafajariyah90@gmail.com

### ABSTRACT

*Loneliness may arise after an individual experiences a breakup, characterized by feelings of sadness, melancholy, loss of motivation, and low self-esteem. One factor that can reduce loneliness is self-compassion, namely, a kind and understanding attitude toward oneself when facing suffering. This study aims to examine the role of self-compassion in loneliness among early adults after a breakup in a romantic relationship. The research employed a quantitative approach involving 210 participants aged 20–40 years who had experienced a breakup within the past two weeks to five months, selected using purposive sampling. The instruments used were the Self-Compassion Scale and the UCLA Loneliness Scale Version 3. Validity and reliability were assessed using the Rasch model, which showed that the scales had good validity and reliability. The data were collected through an online questionnaire and analyzed using simple linear regression. The results indicated that self-compassion had a significant and negative role in loneliness. It means higher self-compassion contributed to lower loneliness. This study recommends developing psychological interventions on self-compassion to reduce the emotional impact of a breakup.*

**Keywords:** *self-compassion, loneliness, early adulthood, breakup, romantic relationship*

### PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia memerlukan interaksi dengan orang lain dan tidak dapat hidup sendiri. Menurut teori perkembangan Erikson, fase dewasa awal atau usia sekitar 20 hingga 40 tahun, merupakan periode di mana individu tersebut memiliki satu tantangan psikososial, yaitu mencapai keintiman (Montgomery & Arnett, 2015). Masa dewasa awal ditandai dengan dua kemungkinan hasil yang berlawanan, yaitu *intimacy* dan *isolation*.

Salah satu bentuk sisi negatif krisis *intimacy* ini adalah kondisi *isolation* (Beyers & Seiffge-Krenke, 2010). Kondisi *isolation*

menyebabkan perasaan kesepian (*loneliness*), karena individu merasa terputus dari kedekatan sosial yang diharapkannya (Damsgaard et al., 2021). Russell (1996) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan suatu kondisi emosional negatif yang tercermin melalui perasaan terasing, kehilangan energi emosional, kemurungan, serta penurunan harga diri, yang memiliki dampak besar menghambat kapasitas individu dalam menjalin interaksi sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kustanti, Anwar, dan Rahmatulloh (2022), mayoritas generasi milenial Indonesia yang lahir pada tahun 1982–1999 mengalami kesepian pada tingkat sedang, yaitu sebanyak

73.8 persen dari total partisipan. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa tingkat kesepian cenderung lebih tinggi pada individu berusia 21–29 tahun dibandingkan mereka yang berusia 30 tahun ke atas. Menurut temuan survei *Mental Health Foundation* pada Mei 2010 di Inggris, terungkap bahwa sekitar 24% partisipan mengalami perasaan kesepian, dengan prevalensi yang lebih tinggi di kalangan individu berusia 18-34 tahun dibandingkan dengan mereka yang berusia > 55 tahun (*Mental Health Foundation*, 2010). Selain itu, berdasarkan data dari *Office for National Statistics* (2018), sebanyak 9,8 persen individu berusia 16 hingga 24 tahun dilaporkan sering atau selalu merasa kesepian. Tingkat kesepian tertinggi tercatat pada individu yang berada di rentang usia dewasa awal dibandingkan kelompok yang berusia lainnya.

Tingginya angka kesepian pada masa ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti transisi kehidupan (pindah rumah, perubahan lingkungan sosial), tekanan dalam membangun hubungan baru, serta perasaan kehilangan terhadap hubungan yang sudah ada. Kehilangan hubungan romantis atau putus cinta menjadi salah satu pemicu kesepian pada individu dewasa awal, karena pada masa ini individu sedang berfokus membangun jaringan sosial, merintis karier, dan membentuk hubungan jangka panjang, sehingga ketiadaan teman dekat, pekerjaan, atau pasangan romantis dapat menjadi faktor risiko kuat terhadap munculnya perasaan kesepian (Luhmann & Hawkley, 2016). Menurut Adamczyk dan Segrin (2015), individu yang tidak memiliki pasangan romantis atau kehilangan hubungan romantis

akibat putus cinta cenderung mengalami *romantic loneliness* yang lebih tinggi dan kepuasan hidup yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki hubungan romantis. Oleh karena itu, putus cinta menjadi pengalaman emosional yang berat, yang tidak hanya menimbulkan perasaan kehilangan, tetapi juga meningkatkan kerentanan terhadap kesepian.

Kesepian yang dialami individu setelah putus cinta ini dapat membawa dampak serius terhadap kondisi psikologis, Valladares-Garrido et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami putus cinta memiliki kemungkinan 49 persen lebih besar untuk mengalami ideasi bunuh diri dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami putus cinta. Penelitian yang dilakukan oleh Chang, Muyan, dan Hirsch (2015) terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa kesepian berkorelasi signifikan dengan meningkatnya gejala depresi dan perilaku bunuh diri. Wang et al. (2023) menyebutkan bahwa faktor psikologis yang berkaitan dengan kesepian akibat putus cinta, seperti regulasi emosi dan motivasi sosial, dapat ditingkatkan dengan *self-compassion*, sehingga sensitivitas terhadap perasaan kesepian dapat berkurang melalui *self-compassion*. Zhang dan Chen (2017) melaporkan bahwa adaptasi positif pada individu yang berpandangan negatif dan menyalahkan diri mereka sendiri atas putusnya hubungan percintaannya dapat ditingkatkan dengan *self-compassion*.

*Self-compassion* sebagaimana dikemukakan oleh Neff (2003), dapat dipahami sebagai suatu bentuk kepekaan emosional pada diri sendiri yang diwujudkan melalui kasih sayang maupun perhatian

ketika individu menghadapi situasi penuh tekanan atau ketidaksempurnaan hidup. Menurut Neff et al. (2007), *self-compassion* tidak hanya berkaitan dengan mengelola emosi, namun juga mengacu pada kemampuan individu untuk tidak terjebak pada permasalahan yang sedang dihadapinya maupun pendorong individu guna melakukan perubahan secara positif bagi dirinya sendiri. Terdapat beragam komponen *self-compassion* menurut Neff (2003), yakni *self-kindness versus self-judgement*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus overidentification*. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu menghadapi emosi negatif, termasuk perasaan kesepian, dengan cara yang sehat. Sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri membantu individu menerima kegagalan, penderitaan, dan pengalaman tidak menyenangkan sebagai hal yang wajar dalam kehidupan, sehingga mereka lebih tenang dan tidak terjebak dalam penolakan diri atau perasaan terisolasi (Pratiwi et al., 2019). Setiap komponen *self-compassion* juga berperan dalam hal ini. Melalui *self-kindness*, individu dapat memperlakukan dirinya dengan lembut saat menghadapi penolakan sosial atau kehilangan, bukan dengan menghakimi diri. Komponen *common humanity* membuat individu menyadari bahwa perasaan kesepian adalah pengalaman yang juga dialami orang lain, sehingga ia tidak merasa sendirian. Sementara itu, *mindfulness* membantu individu menyadari dan menerima kesepian tanpa larut di dalamnya. Dengan demikian, *self-compassion* membantu individu memahami dan menerima dirinya secara lebih utuh, yang

pada akhirnya dapat mengurangi perasaan kesepian.

Mengacu pada penjelasan konsep tersebut, penelitian ini membahas secara lebih rinci keterkaitan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Hal ini didasari oleh temuan sebelumnya dari Tyasningrum dan Kusumiati (2023), yang meneliti wanita dewasa awal dalam hubungan jarak jauh menemukan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan kesepian. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan. Namun, hasil tersebut tidak sejalan dengan temuan Hidayati (2015) pada remaja yang tinggal di pondok pesantren, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Selain itu, temuan yang dikaji oleh Susanti (2019) terhadap remaja yang merupakan siswa SMP, berbeda dengan hasil sebelumnya, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *loneliness*. Artinya, semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi kesepian (*loneliness*) yang dirasakan individu. Adanya ketidak konsistenan hasil penelitian sebelumnya menjadikan penelitian ini penting untuk mengkaji lebih lanjut peran *self-compassion* terhadap *loneliness* pada sampel yang berbeda, yaitu individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

Temuan sebelumnya dilakukan pada sampel yang berbeda dengan penelitian ini, seperti penelitian oleh Hidayati (2015) yang dilakukan pada remaja di pondok pesantren, dan Susanti (2019) yang meneliti remaja yang merupakan siswa SMP. Sementara, studi ini difokuskan pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Erikson

(1968) menjelaskan bahwa krisis utama pada tahap dewasa awal adalah *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini, individu mulai mencari hubungan yang dekat dan berkomitmen dengan orang lain sebagai bagian dari tugas perkembangan setelah identitasnya terbentuk. Hubungan cinta pada masa ini bukan lagi sekadar eksplorasi seperti pada masa remaja yang berfokus pada pencarian jati diri, melainkan telah menjadi bagian penting dalam pembentukan kedekatan emosional yang stabil dan bermakna dalam relasi antarpribadi. Menurut Kalsum dan Laksmiwati (2023), pada individu dewasa awal mengalami putus cinta dinilai sebagai pengalaman yang paling berat dibandingkan masa remaja. Hasil penelitian menunjukkan dampak pengalaman putus cinta pada individu dewasa awal meliputi depresi, kecemasan, rasa malu, perasaan bersalah, hingga kasus bunuh diri akibat tekanan emosional yang tidak teratasi. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hikma, Aryani, dan Latif (2024), mengenai dampak putus cinta pada remaja yang menunjukkan reaksi emosional yang bersifat sementara, seperti sedih, marah, kecewa, bahkan frustrasi, tanpa menunjukkan gejala psikologis sedalam individu dewasa awal. Berdasarkan uraian tersebut, temuan ini diharapkan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peran *self-compassion* terhadap *loneliness*. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah mengetahui peran *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pascaputus cinta dalam hubungan berpacaran.

## METODE

### *Kategori Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan data yang bersumber dari instrumen kuesioner, yakni suatu metode pengumpulan informasi yang melibatkan penyampaian sejumlah pertanyaan tertulis pada responden agar dijawab secara mandiri. Penelitian ini berfokus pada peran *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pascaputus cinta dalam hubungan berpacaran. Adapun pendekatan yang digunakan yaitu kuantitatif melalui desain penelitian kausal komparatif, yang mana tujuannya untuk mengetahui apakah *self-compassion* berperan terhadap *loneliness* pada individu dewasa awal setelah mengalami putus cinta dalam hubungan berpacaran.

### *Variabel Penelitian*

Adapun variabel yang digunakan, yaitu Variabel 1: *Self-compassion* dan Variabel 2: *Loneliness*. *Loneliness* adalah kondisi yang dicirikan oleh kehadiran perasaan sedih, murung, kehilangan semangat, maupun rendah diri, yang secara negatif mempengaruhi kemampuan seseorang untuk terlibat dalam interaksi sosialnya pada orang lain yang diukur dari skor total pada *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA)* yang dikembangkan oleh Russell (1996). Hasil pengukuran tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kesepian yang dirasakan oleh individu.

Sedangkan *self-compassion* merujuk pada sikap positif terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, yang diukur melalui total skor dari *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003). Skala ini didasarkan pada beberapa komponen *self-compassion*, yaitu *self-kindness versus self-judgement*, *common humanity versus isolation*, serta *mindfulness versus overidentification*. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari pengukuran ini, maka semakin tinggi pula *self-compassion* yang dimiliki oleh individu.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berusia 20–40 tahun yang mengalami putus cinta dalam hubungan berpacaran dan saat ini tidak sedang berada dalam hubungan. Penentuan *sample size* dalam penelitian ini dihitung melalui *software Gpower* dengan F tests digunakannya *setting effect size* tingkat small yakni .10 dengan nilai sig.  $\alpha$  *err prob* .05, dan *power* (1- $\beta$  *err prob*) yaitu .95, serta *number of predictors* 1. Hasil perhitungan *sample size* dengan menggunakan *Gpower* memperlihatkan bahwa keseluruhan responden yang diperlukan yaitu 132 responden. Pendekatan *non-probability* diterapkan dalam pemilihan sampel, yang mana tidak setiap anggota populasi memiliki potensi peluang yang setara guna terlibat sebagai responden. Digunakannya *purposive sampling* sebagai teknik karena strategi seleksi partisipan berdasarkan pertimbangan kriteria spesifik yang selaras dengan fokus penelitian.

### **Instrumen Penelitian**

#### **Alat Ukur Loneliness**

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *loneliness* dalam penelitian ini adalah skala adaptasi dari *The University of California, Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996). Skala ini berbentuk Likert, yang terdiri dari 20 item mencakup item *favorable* dan *unfavorable*, dengan masing-masing dengan 4 pilihan respons. Pemberian skor untuk item *favorable* diberi skor 1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Selalu. Sebaliknya, pada item *unfavorable*, penilaian dibalik, yakni skor 1 = Selalu, 2 = Kadang-kadang, 3 = Jarang, 4 = Tidak Pernah.

#### **Alat Ukur Self-compassion**

Instrumen untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003). SCS berbentuk Likert, yang terdiri dari 26 item pernyataan yang mencerminkan tiga dimensi utama *self-compassion*, yaitu *self-kindness versus self-judgement*, *common humanity versus isolation*, serta *mindfulness versus over-identification*. Skala ini terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*, masing-masing dengan 5 pilihan respons. Pemberian skor untuk item *favorable* diberi skor 1 = Hampir Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, 5 = Hampir Selalu. Sebaliknya, pada item *unfavorable*, penilaian dibalik, yakni skor 1 = Hampir Selalu, 2 = Sering, 3 = Kadang-kadang, 4 = Jarang, 5 = Hampir Tidak Pernah.

### ***Uji Validitas dan Reliabilitas***

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) yang terdiri dari 13 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*. Untuk mengukur *loneliness*, digunakan *UCLA Loneliness Scale* versi 3 yang terdiri dari 11 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*. Uji validitas dan reliabilitas terhadap kedua instrumen tersebut dilakukan pada 210 partisipan yang merupakan individu dewasa awal yang telah mengalami putus cinta dari hubungan berpacaran dalam rentang waktu 2 minggu–5 bulan terakhir. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan model Rasch melalui *software* Winsteps versi 3.73. Berikut merupakan hasil dari uji coba instrumen tersebut.

#### ***Alat Ukur Self-Compassion***

Hasil pengujian validitas menyatakan 26 item valid, karena telah memenuhi dua dari tiga kriteria yang ditetapkan oleh Sumintono dan Widhiarso (2014), yaitu meliputi nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang berada dalam rentang 0.5 hingga 1.5, nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) antara -2.0 hingga 2.0, serta nilai *Point Measure Correlation* (*Pt. Measure Corr*) yang berkisar antara .4 hingga .85.

Hasil pengujian reliabilitas untuk alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS), berdasarkan kriteria yang dijelaskan oleh Sumintono dan Widhiarso (2014), nilai *test reliability* (*Alpha Cronbach*) sebesar .94 yang dalam analisis model Rasch termasuk dalam kategori bagus sekali.

#### ***Alat Ukur Loneliness***

Hasil pengujian validitas menyatakan 20 item valid, karena telah memenuhi dua dari tiga kriteria yang ditetapkan oleh

Sumintono dan Widhiarso (2014), yaitu meliputi nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang berada dalam rentang 0.5 hingga 1.5, nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) antara -2.0 hingga 2.0, serta nilai *Point Measure Correlation* (*Pt. Measure Corr*) yang berkisar antara .4 hingga .85.

Hasil pengujian reliabilitas untuk alat ukur *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3* (UCLA), berdasarkan kriteria dari Sumintono dan Widhiarso (2014), nilai *test reliability* (*Alpha Cronbach*) sebesar .95 yang dalam model Rasch masuk dalam kategori bagus sekali.

### ***Uji Hipotesis***

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier sederhana. Regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen secara linear (Nisfiannoor, 2009). Dalam penelitian ini, *self-compassion* berperan sebagai variabel bebas sedangkan *loneliness* sebagai variabel terikat. Sebelum analisis dilakukan, dipastikan bahwa data memenuhi asumsi-asumsi dasar regresi, yaitu normalitas, heteroskedastisitas, dan linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal. Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan uji Glejser untuk melihat ada tidaknya perbedaan varian residual dalam model, karena model yang baik tidak menunjukkan gejala heteroskedastisitas. Uji linearitas dilakukan melalui *Test for Linearity* untuk memastikan adanya hubungan linear antara kedua variabel.

## HASIL

Tahap pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 8 Juli hingga 13 Juli 2025. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* sebagai media penyebaran kuesioner kepada responden. *Form* disebarikan melalui berbagai *platform* media sosial, termasuk Instagram, WhatsApp, X (Twitter), dan Telegram. Setelah data terkumpul, dilakukan proses seleksi dengan meninjau jawaban yang tidak sesuai kriteria melalui *spreadsheet*. Berdasarkan hasil seleksi tersebut, terdapat 42 data yang tidak memenuhi kriteria, sehingga dari total 252 data yang masuk, terdapat 210 data responden yang digunakan untuk analisis lebih lanjut.

### Gambaran Subjek Penelitian

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 210 orang. Ditinjau dari jenis kelamin, responden perempuan merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 130 orang (61.9%). Jika dilihat dari kategori usia, rentang usia 20-23 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden terbanyak, yaitu sebanyak 76 responden (36.2%). Berdasarkan jenjang pendidikan, S1 merupakan kategori dengan jumlah responden terbanyak, yaitu sebanyak 73 responden (34.8%). Berdasarkan jarak waktu sejak berakhirnya hubungan pacaran, rentang waktu 1 bulan yang lalu merupakan yang paling banyak dialami responden, yaitu sebanyak 49 responden (23.3%). Kemudian, berdasarkan durasi hubungan pacaran sebelum putus, sebagian besar responden

menjalin hubungan pacaran selama < 1 bulan dan > 2 tahun, yaitu masing-masing sebanyak 47 responden (22.4%).

**Tabel 1**

*Gambaran Data Demografis Responden*

| Data Demografi                                        | Frekuensi  | Persentase |
|-------------------------------------------------------|------------|------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>                                  |            |            |
| Laki-laki                                             | 80         | 38.1       |
| Perempuan                                             | 130        | 61.9       |
| <b>Total</b>                                          | <b>210</b> | <b>100</b> |
| <b>Usia</b>                                           |            |            |
| 20-23                                                 | 76         | 36.2       |
| 24-27                                                 | 72         | 34.3       |
| 28-31                                                 | 53         | 25.2       |
| 32-35                                                 | 9          | 4.3        |
| <b>Total</b>                                          | <b>210</b> | <b>100</b> |
| <b>Jenjang Pendidikan</b>                             |            |            |
| SMA/SMK                                               | 3          | 1.4        |
| D1                                                    | 2          | 1.0        |
| D3                                                    | 29         | 13.8       |
| D4                                                    | 10         | 4.8        |
| S1                                                    | 73         | 34.8       |
| S2                                                    | 24         | 11.4       |
| S3                                                    | 4          | 1.9        |
| Bekerja                                               | 65         | 31.0       |
| <b>Total</b>                                          | <b>210</b> | <b>100</b> |
| <b>Jarak waktu sejak berakhirnya hubungan pacaran</b> |            |            |
| 2 minggu yang lalu                                    | 12         | 5.7        |
| 3 minggu yang lalu                                    | 14         | 6.7        |
| 1 bulan yang lalu                                     | 49         | 23.3       |
| 2 bulan yang lalu                                     | 45         | 21.4       |
| 3 bulan yang lalu                                     | 39         | 18.6       |
| 4 bulan yang lalu                                     | 47         | 22.4       |
| 5 bulan yang lalu                                     | 4          | 1.9        |
| <b>Total</b>                                          | <b>210</b> | <b>100</b> |
| <b>Durasi hubungan sebelum putus</b>                  |            |            |
| < 1 bulan                                             | 47         | 22.4       |
| 1 - 6 bulan                                           | 36         | 17.1       |
| 7 - 12 bulan                                          | 39         | 18.6       |
| 1 - 2 tahun                                           | 41         | 19.5       |
| > 2 tahun                                             | 47         | 22.4       |
| <b>Total</b>                                          | <b>210</b> | <b>100</b> |

### Gambaran Variabel Penelitian

Untuk mengetahui hasil pengukuran variabel *self-compassion* dan *loneliness* pada responden, dilakukan interpretasi dan kategorisasi subjek secara normatif berdasarkan skor yang diperoleh dari masing-masing skala (Azwar, 2012). Hasil pengukuran kedua variabel diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi, berdasarkan pedoman yang tercantum pada tabel 2.

**Tabel 2**

*Pedoman Tabel Kategorisasi*

| Kategori | Skor       |
|----------|------------|
| Rendah   | $X < M$    |
| Tinggi   | $M \leq X$ |

*Note:* Keterangan:

X = skor subjek

M = *mean* atau rata-rata

**Tabel 3**

*Gambaran Variabel Self-Compassion*

| Kategori | Skor        | Frekuensi | Persentase |
|----------|-------------|-----------|------------|
| Rendah   | $X < 87$    | 90        | 42.9       |
| Tinggi   | $87 \leq X$ | 120       | 57.1       |
| Total    |             | 210       | 100        |

Merujuk pada tabel 3, responden dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua tingkat kategori *self-compassion*. Sebanyak 90 responden (42.9%) berada pada kategori rendah dan 120 responden (57.1%) masuk dalam kategori tinggi. Dengan kata lain, mayoritas responden termasuk dalam kategori *self-compassion* yang tergolong tinggi.

**Tabel 4**

*Gambaran Variabel Self-Compassion (Self-kindness)*

| Kategori | Skor        | Frekuensi | Persentase |
|----------|-------------|-----------|------------|
| Rendah   | $X < 14$    | 85        | 40.5       |
| Tinggi   | $14 \leq X$ | 125       | 59.5       |
| Total    |             | 210       | 100        |

Merujuk pada tabel 4, responden dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua tingkat kategori *self-kindness*. Sebanyak 85 responden (40.5%) berada pada kategori rendah dan 125 responden (59.5%) masuk dalam kategori tinggi. Dengan kata lain, mayoritas responden termasuk dalam kategori *self-kindness* yang tergolong tinggi

**Tabel 5**

*Gambaran Variabel Self-Compassion (Self-judgement)*

| Kategori | Skor        | Frekuensi | Persentase |
|----------|-------------|-----------|------------|
| Rendah   | $X < 19$    | 180       | 85.7       |
| Tinggi   | $19 \leq X$ | 30        | 14.3       |
| Total    |             | 210       | 100        |

Merujuk pada tabel 5, responden dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua tingkat kategori *self-judgement*. Sebanyak 180 responden (85.7%) berada pada kategori rendah dan 30 responden (14.3%) masuk dalam kategori tinggi. Dengan kata lain, mayoritas responden termasuk dalam kategori *self-judgement* yang tergolong rendah.

**Tabel 6**

*Gambaran Variabel Self-Compassion (Common Humanity)*

| Kategori | Skor        | Frekuensi | Persentase |
|----------|-------------|-----------|------------|
| Rendah   | $X < 11$    | 81        | 38.6       |
| Tinggi   | $11 \leq X$ | 129       | 61.4       |
| Total    |             | 210       | 100        |

Merujuk pada tabel 6, responden dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua tingkat kategori *common humanity*. Sebanyak 81 responden (38.6%) berada pada kategori rendah dan 129 responden (61.4%) masuk dalam kategori tinggi. Dengan kata lain, mayoritas responden termasuk dalam kategori *common humanity* yang tergolong tinggi.

**Tabel 7**

*Gambaran Variabel Self-Compassion (Isolation)*

| Kategori | Skor        | Frekuensi | Persentase |
|----------|-------------|-----------|------------|
| Rendah   | $X < 15$    | 178       | 84.8       |
| Tinggi   | $15 \leq X$ | 32        | 15.2       |
| Total    |             | 210       | 100        |

Merujuk pada tabel 7, responden dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua tingkat kategori *isolation*. Sebanyak 178 responden (84.8%) berada pada kategori rendah dan 32 responden (15.2%) masuk dalam kategori tinggi. Dengan kata lain, mayoritas responden termasuk dalam kategori *isolation* tingkat rendah yang tergolong rendah.

**Tabel 8**

*Gambaran Variabel Self-Compassion (Mindfulness)*

| Kategori | Skor        | Frekuensi | Persentase |
|----------|-------------|-----------|------------|
| Rendah   | $X < 11$    | 83        | 39.5       |
| Tinggi   | $11 \leq X$ | 127       | 60.5       |
| Total    |             | 210       | 100        |

Merujuk pada tabel 8, responden dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua tingkat kategori *mindfulness*. Sebanyak 83 responden (39.5%) berada pada kategori rendah dan 127 responden (60.5%) masuk dalam kategori tinggi. Dengan kata lain,

mayoritas responden termasuk dalam kategori *mindfulness* yang tergolong tinggi.

**Tabel 9**

*Gambaran Variabel Self-Compassion (Overidentification)*

| Kategori | Skor        | Frekuensi | Persentase |
|----------|-------------|-----------|------------|
| Rendah   | $X < 15$    | 178       | 84.8       |
| Tinggi   | $15 \leq X$ | 32        | 15.2       |
| Total    |             | 210       | 100        |

Merujuk pada tabel 9, responden dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua tingkat kategori *overidentification*. Sebanyak 178 responden (84.8%) berada pada kategori rendah dan 32 responden (15.2%) masuk dalam kategori tinggi. Dengan kata lain, mayoritas responden termasuk dalam kategori *overidentification* yang tergolong rendah.

**Tabel 10**

*Gambaran Variabel Loneliness*

| Kategori | Skor        | Frekuensi | Persentase |
|----------|-------------|-----------|------------|
| Rendah   | $X < 48$    | 113       | 53.8       |
| Tinggi   | $48 \leq X$ | 97        | 46.2       |
| Total    |             | 210       | 100        |

Merujuk pada tabel 10, responden dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam dua tingkat kategori *loneliness*. Sebanyak 113 responden (53.8%) berada pada kategori rendah dan 97 responden (46.2%) masuk dalam kategori tinggi. Dengan kata lain, mayoritas responden termasuk dalam kategori *loneliness* yang tergolong rendah.

### **Hasil Uji Hipotesis**

Pengujian asumsi klasik bertujuan untuk mengevaluasi keberadaan normalitas residual, linearitas, dan heteroskedastisitas dalam model regresi. Suatu model regresi

linier dianggap layak apabila memenuhi ketiga asumsi tersebut (Nisfiannoor, 2009).

#### *Uji Normalitas*

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* menggunakan *software* SPSS versi 26. Hasil uji normalitas pada nilai residual antara variabel *self-compassion* dan *loneliness* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal.

#### *Uji Heteroskedastisitas*

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Pengujian ini menggunakan metode Glejser dengan bantuan *software* SPSS versi 26. Hasil uji heteroskedastisitas diperoleh nilai signifikansi sebesar .242 ( $p > .05$ ), maka disimpulkan bahwa model regresi tidak mengandung gejala heteroskedastisitas.

#### *Uji Linearitas*

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel independen dan variabel dependen. Kriteria yang digunakan dalam pengujian ini adalah jika nilai signifikansi pada *Linearity*  $p < .05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel independen (IV) dan variabel dependen (DV). Hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi pada bagian *Linearity* sebesar .000 ( $p < .05$ ). Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel *self-compassion* dan variabel *loneliness*.

#### *Uji Persamaan Model Regresi*

**Tabel 11**

*Hasil Uji Persamaan Model Regresi*

|                        | <i>Unstandardized B</i> | <i>Sig.</i> |
|------------------------|-------------------------|-------------|
| (Constant)             | 108.748                 | .000        |
| <i>Self-compassion</i> | -.704                   | .000        |

Berdasarkan tabel 11, diperoleh model persamaan regresi antara *self-compassion* terhadap *loneliness*. Dengan demikian, persamaan regresi tersebut adalah  $Y = 108.748 - 0.704X$ , dengan X adalah variabel *self-compassion* dan Y adalah variabel *loneliness*. Persamaan tersebut menunjukkan, jika tidak ada *self-compassion*, maka nilai dasar (konstanta) *loneliness* sebesar 108.748. Sementara itu, nilai koefisien sebesar -.704 hal ini berarti menunjukkan setiap peningkatan satu satuan pada *self-compassion*, maka *loneliness* mengalami penurunan sebesar .704. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *loneliness*, ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar .000 yang lebih kecil dari .05 ( $p < .05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berperan secara signifikan dalam menurunkan *loneliness*.

#### *Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )*

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar .856, hal ini menunjukkan bahwa peran *self-compassion* terhadap *loneliness* sebesar 85.6%, sedangkan 14.4% dipengaruhi oleh

faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### Uji F

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai  $F = 1231.561$ , dengan signifikansi sebesar  $.000$  ( $p < .05$ ). Dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki peran yang signifikan terhadap *loneliness*.

### DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat peran dari *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pascaputus cinta dalam hubungan berpacaran. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat peran *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pascaputus cinta dalam hubungan berpacaran. Adapun peran yang diberikan oleh *self-compassion* terhadap *loneliness* adalah sebesar 85.6 persen. Peran *self-compassion* terhadap *loneliness* pada dewasa awal pascaputus cinta dalam hubungan berpacaran menunjukkan arah negatif yang signifikan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka perasaan *loneliness* yang dialami individu dewasa awal pascaputus cinta dalam hubungan berpacaran akan menurun. Fase dewasa awal ditandai dengan pencarian hubungan yang dekat dan individu akan mulai berkomitmen dengan orang lain sebagai bagian dari tugas perkembangannya (Erikson, 1968). Salah satu bentuk dari sisi negatif krisis pada fase dewasa awal ini adalah munculnya perasaan kesepian (Beyers & Seiffge-Krenke, 2010). Seiring

bertambahnya usia dan perkembangan psikologis, individu cenderung lebih mampu menerima diri secara utuh dan memandang pengalaman hidup dengan cara yang lebih positif, sehingga tingkat *self-compassion* pun ikut meningkat (Prastya, Arifin, & Trisnawati, 2020).

Individu yang memiliki sikap *self-compassion* terhadap diri sendiri dapat lebih mudah menghadapi berbagai emosi negatif yang muncul, termasuk perasaan kesepian. Hal ini karena *self-compassion*, yang merupakan wujud dari sikap mencintai dan menghargai diri sendiri, membantu individu untuk memandang kegagalan, penderitaan, dan pengalaman negatif sebagai bagian yang wajar dalam kehidupan manusia, sehingga lebih mudah diterima dengan lapang dada (Pratiwi et al., 2019). Hal ini sejalan dengan teori Neff (2003), yang menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu individu untuk menerima kelebihan dan kekurangannya, sehingga tidak mudah mengkritik atau menyalahkan diri secara berlebihan, serta mampu melihat kesepian sebagai bagian normal dari pengalaman hidup manusia. Dengan adanya *self-compassion* pada individu dewasa awal pascaputus cinta dalam hubungan berpacaran, dapat lebih mampu memahami dan menerima sisi positif maupun negatif dalam dirinya, sehingga tidak cenderung bersikap keras atau menyalahkan diri secara berlebihan. Ia juga dapat melihat kesepian sebagai hal yang lumrah dalam kehidupan, yang pada akhirnya membantunya untuk lebih efektif dalam menghadapi dan mengelola perasaan kesepian yang dirasakan (Tyasningrum & Kusumiati, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Tyasningrum dan Kusumiati (2023) yang mendapatkan hubungan yang negatif antara *self-compassion* dan kesepian (*loneliness*) terhadap wanita dewasa awal yang menjalani *Long Distance Relationship* (LDR), yang berarti *self-compassion* individu semakin tinggi maka tingkatan kesepiannya (*loneliness*) semakin rendah. Kemudian, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan di Turki oleh Akin (2010) terhadap mahasiswa, yang menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan *loneliness*, yang artinya semakin tinggi *self-compassion* individu maka semakin rendah kesepian yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya *self-compassion* pada individu berperan dalam menurunkan tingkat kesepian yang dialaminya.

Temuan dalam penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Susanti (2019) terhadap remaja yang merupakan siswa SMP, menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *loneliness*, yakni semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi kesepian (*loneliness*). Perbedaan temuan ini dapat dijelaskan oleh tahap perkembangan. Barreto et al. (2021) menyatakan bahwa usia yang lebih muda lebih rentan mengalami kesepian karena masih berada pada tahap eksplorasi identitas, perubahan fisik, dan jaringan sosial yang belum stabil. Selain itu, menurut Zahroo dan Ditta (2024), perkembangan kognitif pada remaja belum sepenuhnya adaptif sehingga

mereka kesulitan melihat masalah hidup secara positif.

Pada penelitian ini, sebagian besar partisipan memiliki tingkat *loneliness* yang tergolong rendah (53.8%). Hal ini berarti sebagian besar partisipan tidak mengalami secara intens kondisi emosi seperti perasaan sedih, murung, kehilangan semangat, maupun rendah diri yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk terlibat dalam interaksi sosial dengan orang lain Russell (1996). Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-compassion* yang tergolong tinggi (57.1%). Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat *self-kindness* yang tinggi (59.5%) dan tingkat *self-judgement* yang rendah (85.7%). Hal ini mengindikasikan bahwa individu dewasa awal mampu bersikap lembut dan menerima diri sendiri di tengah pengalaman sulit seperti putus cinta dari hubungan berpacaran, dibandingkan menghakimi atau menyalahkan diri secara berlebihan. Selain itu, mayoritas partisipan memiliki tingkat *common humanity* yang tinggi (61.4%) dan tingkat *isolation* yang rendah (84.8%). Kondisi ini menunjukkan bahwa individu dewasa awal menyadari bahwa kegagalan dalam hubungan bukan hanya dialami dirinya, tetapi merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia secara umum, sehingga mereka tidak merasa terisolasi atau berbeda dari orang lain. Selanjutnya, sebagian besar partisipan memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi (60.5%) dan tingkat *overidentification* yang rendah (84.8%). Hal ini menggambarkan kemampuan individu dewasa awal untuk menyadari perasaan sedih atau kecewa tanpa larut berlebihan di

dalamnya, sehingga tidak melebihi-lebihkan penderitaan yang dialami dan dapat menghadapi situasi dengan lebih tenang. Artinya, partisipan dalam penelitian ini telah memiliki kemampuan untuk bersikap baik pada diri sendiri dan menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian alami dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2003).

Implikasi teoritis dari penelitian ini dapat berupa wawasan yang lebih lanjut dapat mendukung teori dan temuan sebelumnya berkaitan dengan peran *self-compassion* terhadap *loneliness*. Selanjutnya, implikasi praktis yang dapat diberikan bagi dewasa awal yang mengalami putus cinta dalam hubungan berpacaran, yaitu individu untuk meningkatkan *self-compassion* sebagai salah satu upaya dalam mengurangi perasaan kesepian yang muncul pascaputus cinta. Individu dapat mulai belajar untuk lebih menerima diri sendiri, tidak terlalu keras dalam menghakimi diri, dan juga sadar bahwa penderitaan dalam hidupnya merupakan bagian yang normal dari kehidupan manusia. Terdapat beberapa keterbatasan atau limitasi dalam penelitian ini, di antaranya ialah penelitian ini adalah tidak mempertimbangkan bahwa pada usia di atas 30 tahun umumnya individu sudah menikah dan tidak lagi berada dalam hubungan berpacaran, meskipun akhir-akhir ini terdapat kecenderungan peningkatan individu dewasa awal untuk tidak terikat dalam suatu hubungan (van den Berg & Verbakel, 2022).

Penelitian ini menyarankan agar individu dewasa awal yang mengalami putus cinta, dapat mengembangkan *self-compassion* sebagai bentuk kepedulian diri. Salah satunya melalui *journaling*, seperti

menulis tentang pengalaman sulit yang dialami, cara memberi pengertian pada diri sendiri, menuliskan contoh bahwa pengalaman serupa juga pernah dialami orang lain, serta menggambarkan perasaan secara objektif dan tenang (Dreisoerner et al., 2021). Hal ini dapat menjadi cara untuk refleksi diri. Selanjutnya, bagi lingkungan sosial terdekat, seperti keluarga atau teman, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang positif serta menciptakan ruang yang aman untuk individu bercerita dan memproses perasaannya, karena dukungan eksternal juga dapat memperkuat proses pemulihan emosional individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adamczyk, K., & Segrin, C. (2015). The mediating role of romantic desolation and dating anxiety in the association between interpersonal competence and life satisfaction among polish young adults. *Journal of Adult Development*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9216-3>
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702-718.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 2-5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>

- Beyers, W., & Seiffge-Krenke, I. (2010). Does identity precede intimacy? Testing erikson's theory on romantic development in emerging adults of the 21st century. *Journal of Adolescent Research*, 25(3), 387–415.  
<https://doi.org/10.1177/0743558410361370>
- Chang, E. C., Muyan, M., & Hirsch, J. K. (2015). Loneliness, positive life events, and psychological maladjustment: When good things happen, even lonely people feel better. *Personality and Individual Differences*, 86, 150–155.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.016>
- Damsgaard, J. B., Overgaard, C. L., & Birkelund, R. (2021). Personal recovery and depression, taking existential and social aspects into account: A struggle with institutional structures, loneliness and identity. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(1), 7–14.  
<https://doi.org/10.1177/0020764020938812>
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21–47.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3 (1), 154-164.  
<https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Hikma, N., Aryani, F., & Latif, S. (2024). Studi kasus tentang dinamika emosi dan perilaku remaja pasca putus cinta dan penanganannya di sman 5 toraja utara. *Indonesian Journal of School Counseling*, 34-41.
- Kalsum, S., & Laksmiwati, H. (2023). Resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta resilience in early adulthood after a breakup. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 641–663.  
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54526>
- Kustanti, A. F., Anwar, A., & Rahmatulloh, A. R. (2022). Loneliness in millennial generation. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(2), 111-118.  
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i2.2641>
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Supplemental material for age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943.  
<https://doi.org/10.1037/dev0000117.suppl>
- Mental Health Foundation. (2010). *The lonely society?* Mental Health Foundation.
- Montgomery, M. J., & Arnett, J. J. (2015). Erikson's young adulthood and emerging adulthood today. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 206-213.  
<https://digitalcommons.georgefox.edu/gsc>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan statistik modern untuk ilmu sosial*. Salemba Humanika.
- Office for National Statistics. (2018). Children's and young people's experiences of loneliness: 2018. *Office for National Statistics*, 1–42.
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat self compassion mahasiswa program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas pgri banyuwangi pada masa social distancing pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 90-103.  
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/index>
- Pratiwi, D., Hayati Dahlan, T., & Fessia Damaianti, L. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97.  
<https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi model rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial (Edisi revisi)*. Trim Komunikata.
- Susanti, A. (2019). *Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja*. program studi psikologi fakultas pendidikan psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- Susanti, A. (2019). *Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- 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.
- Valladares-Garrido, D., Zila-Velasque, J. P., Santander-Hernández, F. M., Guevara-Morales, M. A., Morocho-Albuquerque, N., Failoc-Rojas, V. E., Pereira-Victorio, C. J., Vera-Ponce, V. J., León-Figueroa, D. A., & Valladares-Garrido, M. J. (2023). Association between love breakup and suicidal ideation in peruvian medical students: A cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. *Research Square*, 14, 2-16. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3085268/v1>
- Van den Berg, L., & Verbakel, E. (2022). Trends in singlehood in young adulthood in Europe. *Advances in Life Course Research*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2021.100449>
- Wang, S., Tang, Q., Lv, Y., Tao, Y., Liu, X., Zhang, L., & Liu, G. (2023). The temporal relationship between depressive symptoms and loneliness: The moderating role of self-compassion. *Behavioral Sciences*, 13(6), 472.  
<https://doi.org/10.3390/bs13060472>

- Zahroo, S., & Ditta, F. (2024). Self-compassion di masa remaja. *Journal Of Social Science Research*, 4, 4997–5006. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2017). Self-compassion promotes positive adjustment for people who attribute responsibility of a romantic breakup to themselves. *Self and Identity*, 16(6), 732–759. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1305985>