

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN  
*LONELINESS* PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK  
PESANTREN**



**SKRIPSI**

**TYAS RIZKHA MAHARANY**

**04021382126097**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2025**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN  
*LONELINESS* PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK  
PESANTREN**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

**TYAS RIZKHA MAHARANY**

**04021382126097**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2025**

# LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

## LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

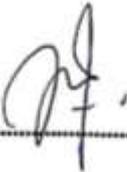
NAMA : TYAS RIZKHA MAHARANY  
NIM : 04021382126097  
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN  
*LONELINESS* PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN

### PEMBIMBING SKRIPSI

1. Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An  
NIP: 198104182006042003

  
(.....)

2. Zesi Aprillia, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An  
NIP: 199004202023212061

  
(.....)

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**NAMA : TYAS RIZKHA MAHARANY**  
**NIM : 04021382126097**  
**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 30 Juni 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 30 Juni 2025

**Pembimbing I**

Ns. Antarini Idriansari, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.An  
NIP. 198104182006042003

(.....)

**Pembimbing II**

Ns. Zesi Aprillia, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.An  
NIP. 199004202025062003

(.....)

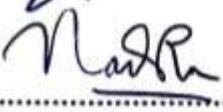
**Penguji I**

Ns. Fernaliza Rizona, S.Kep., M.Kep  
NIP. 198911022018032001

(.....)

**Penguji II**

Ns. Mutia Nadra Maulida, S.Kep., M.Kep, M.Kes  
NIP. 198910202019032021

(.....)

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan

Koordinator Program Studi Keperawatan



Ns. Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., M.Kep  
NIP. 197602202002122001

Ns. Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., M.Kep  
NIP. 198407012008122001

## LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tyas Rizkha Maharany

NIM : 04021382126097

Judul : Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, Juni 2025



Tyas Rizkha Maharany

04021382126097

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juni 2025  
Tyas Rizkha Maharany**

**Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Remaja Putri di Pondok Pesantren**

xix + 132 halaman + 9 tabel + 2 skema + 18 lampiran

**ABSTRAK**

*Self-compassion* dan *loneliness* merupakan isu penting yang dihadapi oleh remaja, terutama di lingkungan pondok pesantren. *Self-compassion*, yang didefinisikan sebagai sikap pengertian dan penerimaan terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap perasaan negatif. Di sisi lain, *loneliness* atau kesepian sering kali dialami oleh remaja di pondok pesantren akibat dari lingkungan sekitar, ekspektasi tinggi, dan keterbatasan interaksi sosial yang berkualitas. Lingkungan yang ketat dan disiplin di pondok pesantren dapat memperburuk perasaan kesepian, terutama jika remaja tidak memiliki dukungan sosial yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja putri di pondok pesantren. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Sakatiga Ogan Ilir dengan jumlah responden sebanyak 151 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Skala Welas Diri (SWD) dan *University California of Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale Version 3* yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan uji *Spearman Rank Correlation*. Hasil penelitian didapatkan nilai *p-value*= 0,000 dengan nilai *Correlation* sebesar -0,522 yang menunjukkan ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja putri di pondok pesantren dengan hubungan antara kedua variabel sedang dan bernilai negatif yang artinya, semakin seseorang memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri (*self-compassion*) yang tinggi, maka tingkat kesepian yang dirasakannya akan semakin rendah, dan sebaliknya. Mengembangkan sikap welas asih terhadap diri sendiri, remaja dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

**Kata kunci:** *loneliness*, pondok pesantren, remaja, *self-compassion*

**Daftar Pustaka:** 80 (2010-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY  
FACULTY OF MEDICINE  
NURSING DEPARTEMENT  
NURSING STUDY PROGRAM**

***Undergraduate Thesis, Juni 2025  
Tyas Rizkha Maharany***

***The Relationship between Self-Compassion and Loneliness among Female Adolescents in Islamic Boarding School***

*xix + 132 pages + 9 tables + 2 schemes + 18 appendices*

### **ABSTRACT**

*Self-compassion and loneliness are important issues among adolescents, especially in Islamic boarding schools. Self-compassion, defined as an attitude of understanding and acceptance of oneself in times of difficulty, can serve as a buffer against negative feelings. On the other hand, loneliness is often experienced by adolescents in Islamic boarding schools due to the surrounding environment, high expectations, and limited quality social interactions. The strict and disciplined environment in Islamic boarding schools can exacerbate feelings of loneliness, especially if adolescents lack adequate social support. This study aims to determine the relationship between self-compassion and loneliness among adolescent girls in Islamic boarding schools. This research is a quantitative study with a cross-sectional approach. The study was conducted at the Raudhatul Ulum Islamic Boarding School in Sakatiga, Ogan Ilir, with 151 respondents chosen using a stratified random sampling technique. Data collection used the Self-Compassion Scale (SWD) questionnaire and the University of California of Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale Version 3, which have been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using the Spearman Rank Correlation test. The results of the study obtained a p-value 0.000 with a correlation value of -0.522, which indicates a moderate relationship between self-compassion and loneliness in female adolescents in Islamic boarding schools with a negative value, indicating that the higher the level of self-compassion, the lower the level of loneliness, and vice versa. Developing an attitude of compassion towards oneself can help adolescents reduce feelings of loneliness and improve their emotional well-being.*

***Keywords: adolescents, islamic boarding school, loneliness, self-compassion***

***Bibliography: 80 (2010-2024)***

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Segala bentuk perjuangan telah penulis lakukan untuk berada di titik ini, skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang selalu menjadi penyemangat dan penguat penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

1. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua penulis yakni Ayahanda Supriyadi dan Ibunda Nurhayati. Terima kasih atas usaha, tetesan keringat, dan doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis. Terima kasih karena selalu mengajarkan arti kata bersyukur atas segala hal yang sudah Allah SWT berikan. Skripsi ini adalah bukti cinta dan rasa terima kasih penulis yang tak terhingga kepada kalian, yang menjadi tiang yang teguh dan tumpuan dalam hidup penulis. Semoga suatu saat Tyas bisa membuat kalian bangga dan bahagia atas hasil kerja keras Tyas nanti, Aamiin.
2. Kepada Bunda Betty Indra Astuti yang telah memberikan dukungan baik berupa doa dan bantuan materi yang sangat berarti bagi penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini. Semoga segala kebaikan dan kasih sayang yang telah Bunda berikan menjadi berkah bagi kita semua, Aamiin.
3. Kepada saudara kandungku, adikku tercinta, Alhamdika Rizky Fadhillah terima kasih atas segala doa, dukungan, dan motivasi yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Kepada kedua dosen pembimbingku Ibu Ns. Antarini Idriansari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An dan Ibu Ns. Zesi Aprillia, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An yang selalu mengingatkan untuk bimbingan, meluangkan waktu untuk memberikan arahan, nasihat, ilmu yang bermanfaat, saran, dan masukan kepada penulis

5. Kepada saudari Nevi Ardesula Eka Putri selaku sahabat dekat penulis di dunia perkuliahan, terima kasih telah menjadi pendengar setia, motivator dan teman diskusi yang tak pernah lelah membantu penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
6. Kepada teman-teman seperjuangan “Produk Masyaallah” Adenisa Vanshelina Rosyida, Dhea Meilinda, Lilis Karina, dan Hellen Aulia Putri yang telah memberikan pengalaman serta kenang-kenangan yang indah dan berharga dari awal kuliah hingga saat ini. Terima kasih telah menjadi tempat penulis berbagi suka dan duka.
7. Kepada teman-teman “Cagar Alam” Khansa Syifa An-Nur, Sau San Lu’luah, dan Shafa Riana Fatimah selaku sahabat penulis dari bangku sekolah dasar hingga sekarang, terima kasih atas segala dukungan, tawa, dan semangat yang kalian berikan selama perjalanan hidup penulis. Semoga persahabatan kita terus terjaga dan menjadi kenangan indah sepanjang masa.
8. Kepada teman-teman “Trunfortis” angkatan 2021 yang telah menjadi rekan seperjuangan dalam melewati masa-masa sulit dan menyenangkan selama masa perkuliahan ini. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah kita tempuh bersama.
9. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri, Tyas Rizkha Maharany. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang sedang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialan selalu dimanapun berada, Tyas. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

## MOTTO

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”*

*(QS. Al-Baqarah:286)*

*“Hatiku tenang mengetahui apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi milikmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”*

*(Umar Bin Khattab)*

*“Kalau mimpi kamu tidak membuat kamu gelisah, tidak bikin kamu mempertanyakan, tidak bikin kamu deg-degan itu artinya mimpi kamu tidak cukup besar. Mimpi itu jangan nanggung, mimpi itu harus bikin kamu gemetar. Itu yang harus kamu cari!*

*(Najwa Shihab)*

*“The scary news is, you’re on your own now. The cool news is, you’re on your own now!”*

*(Taylor Swift)*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren".

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya, untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Kepala Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Ns. Antarini Idriansari, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.An. selaku pembimbing 1 yang telah memberikan banyak waktu untuk bimbingan, arahan, nasihat, saran, dan masukan yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Ns. Zesi Aprillia, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.An. selaku pembimbing 2 yang telah memberikan banyak waktu untuk bimbingan, arahan, nasihat, saran, dan masukan yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Ibu Fernaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku penguji 1 yang telah memberikan banyak saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Ibu Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep., M.Kes selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan banyak saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Seluruh Dosen dan Staf administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penyusunan skripsi.
7. Kepada pihak Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Sakatiga Ogan Ilir atas bantuan dan kemudahan untuk kelancaran proses penyusunan skripsi.

8. Kedua orang tua terkasih serta saudara penulis yang selalu memberikan bantuan berupa materi, motivasi, masukan, dan doa kepada penulis selama kuliah sehingga penyusunan skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
9. Seluruh teman-teman angkatan 2021 yang telah banyak membantu dan selalu memotivasi penulis untuk selalu semangat selama proses penyusunan skripsi
10. Semua pihak yang telah terlibat untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan, dan saran yang membangun kesempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Indralaya, Juni 2025

Tyas Rizkha Maharany  
04021382126097

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tyas Rizkha Maharany

NIM : 04021382126097

Judul : Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila saya tidak mempublikasikan karya penelitian saya dalam kurun 1 (satu) tahun. Terkait kasus ini saya menyetujui untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*corresponding author*).

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juni 2025



Tyas Rizkha Maharany

04021382126097

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SKEMA.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.3.1 Tujuan Umum .....	9
1.3.2 Tujuan Khusus .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.4.2 Manfaat Praktis .....	9
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	10
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
2.1 Remaja .....	11
2.1.1 Definisi Remaja.....	11
2.1.2 Batasan Usia Remaja.....	11
2.1.3 Ciri-Ciri Remaja.....	12
2.1.4 Fase Perkembangan Remaja .....	14
2.1.5 Tugas Perkembangan Remaja .....	15
2.2 <i>Loneliness</i> .....	16
2.2.1 Definisi <i>Loneliness</i> .....	16

2.2.2 Aspek <i>Loneliness</i> .....	17
2.2.3 Bentuk-Bentuk <i>Loneliness</i> .....	18
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i> .....	19
2.2.5 Karakteristik <i>Loneliness</i> .....	20
2.2.6 Dampak <i>Loneliness</i> .....	22
2.3 <i>Self-Compassion</i> .....	23
2.3.1 Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	23
2.3.2 Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	23
2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	25
2.3.4 Ciri-Ciri <i>Self-Compassion</i> .....	28
2.3.5 Manfaat <i>Self-Compassion</i> .....	28
2.4 Pondok Pesantren.....	30
2.4.1 Definisi Pondok Pesantren .....	30
2.4.2 Unsur-Unsur Pondok Pesantren .....	31
2.4.3 Tipe-Tipe Pondok Pesantren .....	34
2.5 Penelitian Terkait .....	36
2.6 Kerangka Teori.....	40
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	41
3.2 Desain Penelitian .....	42
3.3 Hipotesis Penelitian.....	42
3.4 Definisi Operasional .....	43
3.5 Populasi dan Sampel .....	44
3.5.1 Populasi.....	44
3.5.2 Sampel.....	44
3.5 Tempat Penelitian.....	46
3.6 Waktu Penelitian .....	47
3.7 Etika Penelitian .....	47
3.8 Alat Pengumpul Data.....	48
3.9.1 Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	48
3.9.2 Instrumen Penelitian.....	49
3.9.3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	51
3.9 Prosedur Pengumpulan Data .....	53
3.10.1 Tahap Persiapan .....	53
3.10.2 Tahap Pelaksanaan .....	54
3.10 Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data .....	55

3.11.1 Pengolahan Data.....	55
3.11.2 Analisa Data .....	57
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	59
4.2 Hasil Penelitian .....	59
4.2.1 Analisis Univariat .....	59
4.2.2 Analisis Bivariat.....	60
4.3 Pembahasan.....	61
4.3.1 Analisis Univariat .....	61
4.3.2 Analisis Bivariat.....	70
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	77
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>78</b>
5.1 Kesimpulan .....	78
5.2 Saran .....	78
5.2.1 Bagi Profesi Keperawatan.....	78
5.2.2 Bagi Responden .....	78
5.2.3 Bagi Tempat Penelitian .....	79
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait.....	36
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	43
Tabel 3. 2 Proporsi Sampel untuk setiap kelas VII, VIII, dan IX .....	45
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuesioner Skala Welas Diri .....	50
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Kuesioner Loneliness .....	51
Tabel 3. 5 Tingkat Kekuatan Korelasi Antar Variabel.....	58
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Self-compassion</i> .....	59
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Loneliness</i> .....	60
Tabel 4. 3 Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Loneliness</i> .....	60

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori .....	40
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian (Informed) .....	87
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Consent) .....	88
Lampiran 3 Lembar Penjelasan Penelitian Untuk Orang tua/wali .....	89
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Untuk Orang tua/Wali.....	90
Lampiran 5 Kuesioner Self-Compassion .....	91
Lampiran 6 Kuesioner Loneliness .....	94
Lampiran 7 Studi Pendahuluan .....	97
Lampiran 8 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	98
Lampiran 9 Surat Kelayakan Etik.....	99
Lampiran 10 Surat Izin Uji Validitas Kuesioner.....	100
Lampiran 11 Dokumentasi Uji Validitas Kuesioner.....	101
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner.....	102
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	106
Lampiran 14 Surat Selesai Penelitian.....	108
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	109
Lampiran 16 Hasil Uji Statistik.....	112
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Bimbingan.....	123
Lampiran 18 Hasil Uji Plagiarisme.....	132

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. IDENTITAS DIRI

Nama : Tyas Rizkha Maharany

Tempat Tanggal Lahir : Depok, 06 Februari 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Anak Ke : 1 dari 4 bersaudara

Nama Orang Tua

a. Ayah : Serka Supriyadi

b. Ibu : Nurhayati

Alamat : Jl. Lada Samping Gang Lada 6, Kebun 4, Kel. Tanjung Senang, Kec. Kotabumi Selatan, Kab. Lampung Utara

Telp/Hp : 0895610950128

Email : [tyasmaharany003@gmail.com](mailto:tyasmaharany003@gmail.com)



### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Islam Nurul Hikmah Sukmajaya Depok (2008-2009)
2. SDIT Insan Rabbani Kotabumi Lampung Utara (2009-2015)
3. SMPIT Insan Rabbani Kotabumi Lampung Utara (2015-2018)
4. SMA Negeri 03 Kotabumi Lampung Utara (2018-2021)
5. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2021-2025)

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja dalam beberapa istilah lain disebut *puberteit*, *adolescence*, dan *youth*. Dalam bahasa Latin, remaja dikenal dengan kata *adolescere* dan dalam bahasa Inggris *adolescence* yang berarti tumbuh menuju kematangan. Kematangan yang dimaksud memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja adalah masa di mana orang mengalami perubahan dalam sudut pandang mental (informasi), mendalam (perasaan), sosial (koneksi), dan moral (moral) (Wirenvirona *et al.*, 2020).

Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, masa remaja merupakan masa perubahan yang melibatkan perubahan mendasar pada aspek kognitif, emosional, sosial, dan pencapaian. Beberapa remaja dapat mengatasi masa peralihan ini dengan baik, namun kondisi psikologis, fisiologis, dan sosial beberapa remaja mungkin dapat menurun. Beragam masalah yang dialami oleh remaja sering kali berkaitan erat dengan karakteristik mereka. Meskipun remaja yang memiliki banyak teman biasanya dianggap sudah memenuhi kebutuhan sosialnya, kenyataannya tidak selalu demikian. Bahkan, tak jarang remaja dengan jaringan pertemanan yang luas tetap merasakan kesepian (*loneliness*) dalam hidupnya (Astuti & Sulistyanto, 2022).

Rasa kesepian dapat muncul berdasarkan persepsi seseorang tentang keadaan dirinya dan lingkungannya. Di sisi lain, ada orang yang mengalaminya saat berada dalam keramaian, tetapi orang lain tidak mengalaminya saat seorang diri. *Loneliness* dapat menyerang individu setiap saat, tanpa memilih tempat atau keadaan. Individu dalam sebuah keramaian dapat mengalami *loneliness* karena merasa terasing, individu tersebut merasa tidak terpenuhi kebutuhan sosialnya meskipun dikelilingi oleh banyak orang. Individu yang mengalami *loneliness* menunjukkan

berbagai perasaan dan perilaku yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kondisi tersebut. Perilaku yang muncul pada individu yang mengalami *loneliness* cenderung kurang efektif dalam membangun serta memelihara hubungan sosial yang sehat dan harmonis. Karena itulah, rasa kesepian menjadi kondisi yang dihindari oleh hampir semua orang, termasuk kalangan remaja yang sangat menginginkan interaksi sosial yang positif dan bermakna (Susanti, 2019).

Terlebih pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Hal ini disebabkan remaja akan meninggalkan teman sebaya dan berpisah dengan orang tuanya. Ketika mereka merasa kehidupan di pondok pesantren tidak sesuai dengan harapan, mereka akan merasa kesepian. Ini karena kehidupan di sana menuntut untuk mandiri dan mematuhi peraturan yang ada (Syamsul *et al.*, 2018). Di pondok pesantren, interaksi sosial sering kali dibatasi oleh jadwal yang padat dan aturan yang ketat, seperti waktu untuk belajar, beribadah, dan kegiatan rutin lainnya. Hal ini mengurangi kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman sebaya di luar kegiatan formal, sehingga bisa membuat remaja merasa kesepian. Ketika remaja meninggalkan hubungan dekat dengan keluarga untuk membangun hubungan sosial dengan teman, kesenjangan yang terjadi dapat menyebabkan mereka kesepian. Remaja yang mengalami kesepian akan menunjukkan berbagai perilaku, seperti menjadi rendah diri, agresif, melanggar peraturan, mengisolasi diri, sulit bekerja sama dalam kelompok, malas belajar, dan kabur dari pesantren (Astuti & Sulistyanto, 2022).

*Loneliness* atau kesepian merupakan suatu kondisi yang jarang terjadi, di mana individu merasakan perasaan terisolasi secara sosial meskipun berada di tengah-tengah orang lain. (Cacioppo & Cacioppo, 2018). *Loneliness* yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan tubuh menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Selain itu, kondisi kesepian ini juga dapat memicu tubuh untuk memproduksi hormon yang melemahkan sistem kekebalan tubuh serta melepaskan zat kimia stres lainnya. Individu yang sering merasakan

*loneliness* cenderung mengalami perasaan lelah, gelisah, sulit tidur, cemas, dan depresi (Intana, 2020).

*Loneliness* terjadi ketika adanya penurunan hubungan sosial yang signifikan pada individu. Hal ini disebabkan karena pindahnya individu ke lingkungan yang baru, sehingga individu berjauhan dari rumah, meninggalkan hubungan dekat dengan orang tua, dan terpisah dari lingkungan yang lama (Elfaza & Rizal, 2020).

*World Health Organization* pada tahun 2019 melaporkan bahwa *loneliness* merupakan masalah yang dihadapi secara global. Gejala *loneliness* ditemukan pada 80% remaja di bawah usia 18 tahun dan 40% pada individu lanjut usia di atas 65 tahun. Berdasarkan survei lanjutan yang dilaksanakan pada tahun 2020, terdapat peningkatan jumlah responden yang mengalami *loneliness* sebesar 13% dibandingkan dengan survei sebelumnya. Hal yang perlu diperhatikan lebih lanjut adalah bahwa generasi muda mengalami *loneliness* dengan frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi yang lebih tua.

Beberapa penelitian memaparkan bahwa 94 - 96% remaja yang menempuh pendidikan jauh dari rumah mengalami kerinduan pada rumah pada tahun pertama (Landa *et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Sulastri *et al.*, (2019) juga turut mendukung menunjukkan bahwa 76.2% siswa baru di pesantren mengalami kerinduan rumah pada tahun pertama mereka di sana. Hasil wawancara yang dilakukan oleh Luqiyana (2020) menunjukkan bahwa para santri menghadapi berbagai tantangan dalam proses adaptasi dengan kehidupan di pesantren. Mereka kesulitan menyesuaikan diri dengan jadwal kegiatan yang padat dan terstruktur, merasa tidak memiliki tempat untuk mencurahkan perasaan karena belum menemukan teman yang akrab, serta mengalami perasaan *loneliness* saat tinggal di lingkungan asrama. Selain itu, banyak dari mereka yang merasakan kerinduan mendalam terhadap keluarga, suasana rumah, serta sahabat-sahabat di lingkungan sebelumnya.

Individu yang mengalami *loneliness* cenderung terjebak dalam perasaan negatif yang mendalam. Saat merasa *loneliness*, pandangan

mereka terhadap dunia menjadi suram dan pesimis, sehingga pikiran-pikiran negatif terus menguasai. Mereka sering merasa tidak layak dicintai, menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah, cenderung menghindari interaksi sosial, dan memikul beban tanggung jawab yang berlebihan atas kesulitan yang dialami. Kondisi ini memperkuat perasaan keterasingan dan memperburuk dampak emosional dari *loneliness* itu sendiri. Terlalu lama terfokus pada hal-hal negatif yang merugikan diri sendiri tidak akan menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, individu sebaiknya terlebih dahulu mengurangi dampak negatif tersebut dalam emosinya. Salah satu upaya efektif untuk mengatasi kesepian adalah dengan menerima segala permasalahan yang dialami, sehingga individu mampu mencintai dirinya sendiri, memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, dan menghindari sikap menyalahkan diri. Prinsip mengasihi dan menghargai diri sendiri ini dikenal dengan istilah *self-compassion* (Susanti, 2019).

*Self-compassion* diartikan sebagai sikap welas asih diri. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sendiri kata welas asih dapat didefinisikan sebagai sikap kasih sayang terhadap diri sendiri (Anggrian, 2018). *Self-compassion* adalah sikap penuh perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri dalam menghadapi berbagai kesulitan atau kekurangan dalam hidup dan pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan adalah bagian dari kehidupan manusia (Salsabila, 2020).

Neff (2003; dalam Kawitri *et al.*, 2020) menyatakan individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap diri sendiri melalui penerimaan yang baik dan penuh pengertian (*self-kindness*). Mereka juga mampu melihat bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan dan keterbatasan, sehingga hal tersebut dianggap sebagai bagian alami dari pengalaman manusia (*common humanity*). Selain itu, mereka memiliki kesadaran penuh terhadap situasi yang sedang dihadapi tanpa menghakimi perasaan yang muncul (*mindfulness*). Sebaliknya, apabila seseorang memiliki *self-compassion* yang rendah ia lebih mungkin bersikap keras dan menghakimi diri sendiri (*self-judgement*),

merasa terasing dari orang lain karena melihat dirinya berbeda (*isolation*), serta cenderung larut dalam kritik terhadap diri sendiri secara berlebihan (*overidentification*). Remaja dengan *self-compassion* yang baik memiliki sifat yang tenang, empati, peka, hangat dan sabar dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Ketika gagal, mereka tidak akan menyalahkan diri sendiri, namun berusaha memperbaiki perilakunya agar lebih positif dan siap menghadapi tantangan baru (Hidayati 2015; dalam Kawitri *et al.*, 2020).

*Self-compassion* tidak hanya membuat individu terfokus pada penyelesaian emosi sehingga mengabaikan masalah yang dihadapi. Sebaliknya, *self-compassion* berkaitan dengan pengambilan inisiatif untuk melakukan perubahan positif, bukan sekadar menciptakan kesenangan atau kepuasan diri. Selain itu, *self-compassion* juga telah terbukti dapat meningkatkan motivasi individu untuk melakukan perbaikan diri. (Karinda, 2020).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan yang krusial dan perlu dimiliki oleh setiap individu. Orang yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menghindari perasaan *loneliness* serta lebih efektif dalam memanfaatkan waktu mereka dengan melakukan aktivitas yang bermakna dan positif. Kemampuan ini menjadi kunci dalam menjaga kesejahteraan emosional serta membangun kehidupan sosial yang sehat. Dengan demikian, ketika seorang remaja yang tinggal di pesantren mempunyai *self-compassion* yang baik maka dia akan merasa bahwa kondisinya saat ini yang jauh dari keluarga akan dipahaminya secara positif sebagai sebuah proses hidup yang juga dialami oleh remaja-remaja lain sehingga remaja tersebut tidak akan merasakan kesepian walaupun tinggal berjauhan dari keluarganya (Susanti 2019).

Berbagai studi yang meneliti hubungan antara *self-compassion* dan *kesepian* telah dilakukan pada kelompok mahasiswa di Turki. Hasil dari penelitian tersebut mengungkap adanya korelasi yang signifikan antara berbagai aspek *self-compassion* dengan *loneliness*. Hubungan ini

menunjukkan bahwa dimensi-dimensi dalam *self-compassion* berperan penting dalam memengaruhi persepsi dan pengalaman kesepian individu. Tiga komponen positif dari *self-compassion*, yaitu kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), kesadaran akan keterhubungan dengan orang lain (*common humanity*), dan kemampuan untuk hadir secara sadar tanpa menghakimi (*mindfulness*), memiliki korelasi negatif dengan rasa kesepian. Artinya, semakin tinggi ketiga aspek ini dimiliki seseorang, maka semakin rendah tingkat kesepiannya. Sebaliknya, tiga aspek negatif dalam *self-compassion*, yakni kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri (*self-judgement*), perasaan terisolasi (*isolation*), dan keterlibatan emosional yang berlebihan terhadap pengalaman pribadi (*over-identification*), justru berkorelasi positif dengan *loneliness*, yang berarti bahwa meningkatnya aspek-aspek ini dapat memperburuk perasaan *loneliness* seseorang. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas *self-compassion* memainkan peran penting dalam kesehatan emosional, khususnya dalam mengurangi atau memperbaiki pengalaman kesepian. (Akin, 2010).

Penelitian lain juga dilakukan kepada remaja di *boarding school*, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness*, yakni berkorelasi negatif yang dapat diartikan semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja di *boarding school*, maka semakin rendah rasa kesepian yang dirasakannya. (Elfaza & Rizal, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap 10 santriwati di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Sakatiga Ogan Ilir Indralaya yaitu pada kelas 7 dengan rentang usia remaja 11-13 tahun, kelas 8 rentang usia 12-13 tahun, dan kelas 9 dengan usia rata-rata 14 tahun, diperoleh bahwa mereka sering kali mengalami perasaan kesepian. Hal ini diperoleh dari hasil wawancara bahwa mereka sering merasa kesepian yang lebih disebabkan oleh terbatasnya komunikasi dengan dunia luar, baik dengan saudara kandung maupun orang tua yang biasa mereka temui setiap hari. Peneliti kemudian menanyakan apa alasan mereka masuk ke pondok pesantren dan didapatkan 7 dari 10 santriwati

menjelaskan bahwa alasan mereka masuk ke pondok pesantren adalah atas kemauan mereka sendiri dan 3 sisanya beralasan atas tuntutan dari orang tua untuk masuk ke pondok pesantren.

Adapun peneliti juga bertanya apakah selama tinggal di pondok pesantren mereka memiliki teman dekat atau sahabat untuk bisa saling berbagi cerita tentang kegiatan sehari-hari atau tentang masalah yang sedang dialami, dan didapatkan bahwa 9 dari 10 santriwati memiliki teman dekat, kemudian hanya terdapat 1 santriwati yang tidak memiliki teman dekat, santriwati tersebut memiliki teman hanya mengangap sebagai rekan belajar di kelasnya saja. Peneliti juga bertanya mengenai bagaimana cara para santriwati ketika mereka sedang merasa kesepian dan didapatkan 5 dari 10 santriwati mengatakan bahwa jika mereka sedang merasa kesepian mereka akan melakukan kegiatan positif dengan bermain bersama teman-temannya sembari mengelilingi lingkungan pondok pesantren, kemudian 3 santriwati lainnya mengatakan saat merasa kesepian mereka hanya berdiam diri saja di kamar tanpa melakukan aktivitas apapun, serta 2 santriwati mengatakan mereka akan menulis dibuku diary yang mereka miliki. Setelah itu peneliti menanyakan bagaimana sikap mereka apabila sedang menghadapi suatu masalah atau kegagalan, lalu didapatkan 4 dari 10 santriwati mengatakan ketika mereka sedang mengalami suatu masalah atau kegagalan salah satu contohnya seperti ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan, mereka selalu kepikiran hal tersebut dan berpikir kenapa mereka tidak bisa mendapatkan nilai lebih dari itu. Kemudian 6 santriwati lainnya mengatakan jika dalam situasi tersebut mereka akan terdorong untuk memperbaikinya dan lebih giat dalam belajar. Wawancara juga telah dilakukan terhadap kepala asrama santriwati Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Sakatiga Ogan Ilir Indralaya dan diperoleh bahwa kerap terdapat beberapa santriwati yang sering mengeluh rindu dengan orang tuanya dan ingin pulang ke rumah. Salah satu alasan yang mendasari keinginan para santriwati tersebut adalah karena jenuh dengan peraturan dan lingkungan di pondok pesantren.

Peran perawat dalam menangani rasa kesepian pada remaja yaitu dapat dengan memberikan dukungan emosional kepada remaja mencakup mendengarkan dengan empati, memberikan validasi emosional, memberikan informasi yang akurat, mengurangi stigmatisasi terkait masalah yang dialami, melibatkan keluarga remaja dalam perawatan, serta mengoordinasikan perawatan dengan tim kesehatan di sekolah. Selain itu, perawat juga memainkan peran penting dalam memberikan edukasi kepada remaja untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya manajemen emosi, dan mendukung remaja dalam membangun rasa harga diri dan kepercayaan diri yang positif (Freska, 2022).

Dari hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren.

## 1.2 Rumusan Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang mencakup perubahan fisik, psikologis dan kognitif. Beberapa hal dapat menyebabkan remaja mengalami *loneliness* atau kesepian, terutama pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Remaja yang kesepian biasanya mengalami perasaan tidak puas, kehilangan, serta menghadapi tantangan yang kuat saat mereka berkembang untuk membebaskan diri dari ketergantungan pada orang tua untuk menjadi dewasa.

*Loneliness* atau rasa kesepian itu tidak akan terjadi apabila seseorang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, merasa hidupnya bermakna, serta mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan secara utuh. Kemampuan untuk mencintai diri sendiri tanpa memberikan penilaian yang keras terhadap diri, membuka ruang bagi seseorang untuk merespons situasi sulit dengan cara yang sehat dan adaptif. Kesadaran bahwa tidak semua keinginan dapat terpenuhi, namun tetap mampu memperlakukan diri dengan kasih sayang dan pengertian, mencerminkan adanya *self-compassion*. Dengan memiliki *self-compassion*, individu tidak terjebak dalam sikap mengasihani diri secara berlebihan, melainkan lebih mampu bertahan dan bertumbuh dari pengalaman yang menantang.

Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang di atas, maka diperoleh permasalahan pokok dalam penelitian ini yaitu adakah “hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja di pondok pesantren?”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja putri di pondok pesantren.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat *self-compassion* pada remaja putri di pondok pesantren.
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat *loneliness* pada remaja putri di pondok pesantren.
3. Menganalisis hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja putri di pondok pesantren.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan anak dalam hal hubungan *self-compassion* dengan *loneliness* pada anak usia remaja.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Institusi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan menjadi sumber informasi serta bahan masukan bagi keperawatan khususnya keperawatan anak untuk memahami permasalahan psikologis pada remaja dalam upaya meningkatkan *self-compassion* sehingga remaja terhindar dari rasa kesepian atau *loneliness*.

## 2. Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dan referensi terkait masalah *loneliness* pada anak remaja usia sekolah. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi para guru untuk mengajarkan kepada para siswa keterampilan pengelolaan emosi agar mereka dapat lebih menerima diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pedoman, perbandingan, serta sebagai teori pendukung yang dapat dimanfaatkan bagi peneliti selanjutnya terutama yang berhubungan dengan *self-compassion* dengan *loneliness* pada anak usia remaja.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam bidang keperawatan anak pada aspek psikologis yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja putri di pondok pesantren. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri tingkat MTs di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum kelas 7, 8, dan 9 dengan jumlah 210 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan antara jumlah populasi dari masing-masing strata atau tingkatan, lalu dilakukan pengambilan sampel secara acak. Berdasarkan jumlah perhitungan diperoleh sampel pada penelitian ini sebanyak 151 orang. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025 di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Sakatiga Ogan Ilir Indralaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu pendekatan *cross sectional* untuk mempelajari korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu antara *self-compassion* dengan *loneliness*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*. Vol. 2 No. 3:702-718.
- Andromeda, N., & Kristant, E. P. (2017). Hubungan antara loneliness dan perceived social support dan intensitas penggunaan social media pada mahasiswa. *PSikovidya*, 21(2).
- Anggrian, R. (2018, August). Self-compassion sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 72-88).
- Asmarany, A. I., & Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan loneliness dan problematic internet use remaja pengguna sosial media. *Sebatik*, 23(2), 387-391.
- Astuti, Y. D. (2019). Kesepian dan ide bunuh diri dikalangan tenaga kerja indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35-58.
- Astuti, Y. D., & Sulistyanto, B. A. (2023). Gambaran kesepian pada remaja putri di pondok pesantren international muhammadiyah boarding school miftahul ulum pekajangan pekalongan. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 927-934).
- Brahmini, I. A. B., & Supriyadi, D. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 109-119.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The Growing Problem of Loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2022). Loneliness across the lifespan. *Annual Review of Psychology*, 73, 557-582.
- Edison, L. (2020). *Loneliness atau Kesepian, Salah Satu Masalah Kesehatan Terkini*. <https://kumparan.com/lampu-edison/loneliness-atau-kesepian-salah-satumasalah-kesehatan-terkini-lukhsJJvXcC>. Diperoleh tanggal 15 Februari 2024.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan self-compassion dengan kesepian pada remaja di boarding school. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- Fachrial, L. A., & Mauldydia, N. (2023). Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 22-30.
- Faridi, A., Susilawaty, A., Rahmiati, B. F., Sianturi, E., Adiputra, I. M. S., Budiastutik, I., Oktaviani, N. P. W., Trisnadewi, N. W., Tania, P. O. A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Lusiana, S. A., Munthe, S. A., Suryana, S., & Hulu, V. T. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.

- Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren di Indonesia: lembaga pembentukan karakter. *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 42-54.
- Freska, W. (2022). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Hadianti, T., & Eryani, R. D. (2020). Hubungan self-compassion dengan loneliness pada remaja di panti asuhan al-fien bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 508-511.
- Halim, R. (2022). Dampak tekanan sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 45-60.
- Hasyyati, B. M., & Widyasari, P. (2023). Hubungan antara self-compassion dengan burnout pada guru sekolah dasar inklusif. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 19(1), 29-42.
- Henny, S.M., & Yendi, F.M. (2021). Self-compassion of adolescent based of gender. *Jurnal of Health Nursing and Society*, 1(2), 38-43.
- Indriani, L. (2021). Pengaruh bullying terhadap self-compassion pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(2), 89-102.
- Intana, R. N. (2020). *Waspada, Ini Dampak Buruk Kesepian Bagi Kesehatan Tubuh*. <https://lifestyle.solopos.com/waspada-ini-dampak-buruk-kesepian-bagikesehatan-tubuh-1091085>. Diperoleh tanggal 15 Februari 2024.
- Ismatuddiyannah, I., Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan tugas perkembangan pada masa remaja awal dan menengah serta pengaruhnya terhadap pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233-27242.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran self-compassion terhadap dimensi-dimensi kualitas hidup kesehatan pada remaja panti asuhan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01-18.
- Kompri, M. P. I. (2018). *Manajemen & Kepemimpinan Pondok Pesantren*. Prenada Media.
- Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2021). Perbedaan intensitas loneliness pada mahasiswa indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 104-111.
- Kusuma, R. (2022). Tekanan sosial dan identitas remaja: tantangan dalam pencarian jati diri. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 67-80.
- Landa, I., Bono, T. J., & English, T. (2020). Mood regulation and relationship quality predict change in homesickness during college. *British journal of psychology*, 111(1), 55-69.

- Luqiyana, T. (2022). Hubungan antara kualitas pertemanan dan kerinduan pada rumah pada siswa baru di lingkungan pesantren. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 12-20.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2019). Exploring self-compassion: A meta-analysis of its association with psychological well-being and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 68, 1-16.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self-compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. *Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*, 307.
- Monica, M., & Suryadi, D. (2023). Hubungan self-compassion dengan loneliness pada perempuan lajang di usia dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1104-1113.
- Muthusamy, S., Kaur, S., & Kaur, R. (2023). The impact of life transitions on adolescent loneliness: A qualitative study. *Journal of Adolescence*, 92, 1-10.
- Narullita, D. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri rendah pada lansia di kabupaten bungo. *Jurnal Endurance*, 2(3), 354-361.
- Nasution, S. (2020). Pesantren: karakteristik dan unsur-unsur kelembagaan. *Tazkiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2).
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to muris, otaar, and petrocchi. *Mindfulness*, 7(3), 791-797.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2018). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 17(3), 1-16.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2021). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 77(5), 1035-1050.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur'aini, M. W., Haryanto, J., & Ulfiana, E. (2020). Hubungan self-compassion dengan kesepian pada lansia yang kehilangan pasangan. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 5(2), 80-87.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (5<sup>th</sup> Ed)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Podungge, y., nurlaily, s., & mile, s. Y. W. (2021). *Buku Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pramudita, R. (2022). Hubungan antara pencarian identitas dan dukungan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 15-30.
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & ayu Trisnawati, K. (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. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 90-103.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 3(2).
- Putro, K. Z. (2017). Aplikasi: jurnal aplikasi ilmu-ilmu agama (memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja). *Jurnal Aplikasi Ilmu Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Olde, A., Verhagen, M., & Lodder, G. M. (2020). Loneliness, social support, and social relationship quality in adolescence: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 83, 81-92.
- Rachmawati, D., & Supriyadi, S. (2021). Perilaku kesepian pada remaja: Studi kasus di Kota Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 123-135.
- Rahmawati, L. (2023). Tekanan akademis dan self-compassion pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 16(2), 150-165.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135.
- Rachmawati, D., & Supriyadi, S. (2021). Perilaku kesepian pada remaja: Studi kasus di Kota Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 123-135.
- Repi, A. A. (2023). Self-compassion, hardiness, dan loneliness pada mahasiswa rantau asal luar pulau jawa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(2), 9.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Sabrina, K. N., Syakarofath, N. A., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2022). Loneliness dan Internalizing Problems Remaja. *Jurnal Psikologi*, 5(2): 142-149.
- Saimima, M. S., & Dhuhani, E. M. (2021). Kajian seputar model pondok pesantren dan tinjauan jenis santri pada pondok pesantren darul qur'an al anwariyah tulehu. *Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(1), 1-15.
- Salsabila, R. T., & Fitri, S. (2020). Gambaran self-compassion guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 179-192.
- Salshabila, S., Agiati, R. E., & Indrakentjana, B. (2023). Self-compassion pada remaja keluarga miskin di kelurahan cigondewah kidul kecamatan bandung kulon kota bandung. *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 22(2).
- Santrock, J. W. (2020). *A topical approach to life-span development (10th Ed.)*. New York: McGraw Hill Education.

- Sari, L. (2023). Perubahan identitas dan perasaan kesepian pada remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 6(2), 78-92.
- Sari, R. F., & Hidayati, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dan perilaku kesepian pada remaja di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 45-58.
- Sebayang, W., Gultom, D. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). *Perilaku seksual remaja*. Deepublish.
- Seeman, A. (2022). The psychological structure of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1–12.
- Setiawan, R. (2022). Self-compassion dan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Kesehatan Mental*, 9(1), 34-47.
- Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2020). Self-compassion and health: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 14(1), 1-20.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartini, D. (2020). Identitas diri dan hubungan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 6(1), 23-39.
- Sulastri, T., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. (2020, October). Effectiveness of Psychoeducation to Reduce Homesickness in Islamic Boarding School Students'. In *3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019)* (pp. 183-188). Atlantis Press.
- Supriatna, D. (2018). Motivasi Orang Tua Memilih Pondok Pesantren Untuk Anaknya. *Intizar*, 24(1), 1-18.
- Susanti, A. (2019). *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Loneliness Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Syamsul, S., Widyastuti & Nurdin, N. H. (2018). Motif Persahabatan Dan Kesepian Pada Santri. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(2), 52-63.
- Virgandiri, S., Lestari, D. R., & Zwagery, R. V. (2020). Relationship of body image with eating disorder in female adolescent. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*, 8(1), 53-59.
- Wahyuni & Arsita. (2019). Gambaran *Self-Compassion* Siswa di Sma Negeri Se-Jakarta Pusat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Wandanana, K.M., & Nurwidawati, D, (2024). Hubungan antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, 4(3), 250-264.

- Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2020). Bullying victimization and self-compassion: The role of social support. *Journal of Adolescent Health, 66*(5), 1-8.
- Wiguna, M. C., & Theresia, E. (2020). Hubungan antara Self-Compassion dan Compassion for Others pada Guru SD 'X' di Kota Bandung. *Humanitas: Jurnal Psikologi, 4*(2), 117–130.
- Wirenviona, R. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. ed. Rr. Iswari Hariastuti. Surabaya: Airlangga University Press.
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis, 89*(2), 302.
- Junita, Y., & Hurriyati, D. (2020). Problematic Internet Use Digunakan Ketika Kesepian Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche, 14*(1), 45-60.