



## *Self-Compassion terhadap Loneliness pada Dewasa Awal Kecenderungan Introvert*

Auztry Deanti Rahayu<sup>1</sup>, Popi Avati<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>) auztryd54@gmail.com, Universitas Mercu Buana, Indonesia

<sup>2</sup>) [popiavati@gmail.com](mailto:popiavati@gmail.com), Universitas Mercu Buana, Indonesia

\*) Corresponding Author

### Article Info:

#### Keywords:

Early adulthood  
Introversion  
Loneliness  
Self-Compassion

#### Article History:

Received : 4 Mei 2026  
Revised : 18 Mei 2026  
Accepted : 27 Mei 2026

#### Article Doi:

10.22441/merpsy.v18i1.38371

### Abstract:

Loneliness is increasingly recognized as a psychological challenge among urban young adults, particularly those with introverted personality tendencies. This study aimed to examine the effect of self-compassion on loneliness among early adults with introverted tendencies in DKI Jakarta. The study employed a quantitative approach with a survey design involving 79 respondents aged 18–30 years who met inclusion criteria: aged 18–30 years, domiciled in DKI Jakarta, identified as having introverted personality tendencies based on low extraversion scores on the Big Five Inventory (BFI-10), and completed the questionnaire in full. Research instruments included the UCLA Loneliness Scale Version 3, the Self-Compassion Scale (SCS), and the Big Five Inventory (BFI-10) as a screening tool for introverted personality tendencies. Data were analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS version 25. The results indicated that self-compassion had a significant negative effect on loneliness ( $F = 74.625, p < 0.05, \beta = -0.702$ ), with an explanatory contribution of 49.2% ( $R^2 = 0.492$ ), suggesting that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of loneliness. These findings are consistent with Cognitive Discrepancy Theory, which explains that loneliness is influenced by how individuals interpret discrepancies between expectations and the reality of social relationships. The study highlights the importance of developing self-compassion as a psychological protective factor in reducing loneliness among early adults with introverted tendencies.

### How to cite :

Rahayu, A.D., & Avati, P. (2026). Self-Compassion terhadap loneliness pada dewasa awal kecenderungan introvert. *Merpsy Journal*. 18(1), 19-30. DOI: 10.22441/merpsy.v18i1.38371

## Pendahuluan

*Loneliness* menjadi isu psikologis yang semakin mendapat perhatian dalam konteks kehidupan modern, khususnya di wilayah perkotaan yang memiliki dinamika sosial cepat, kompetitif, dan cenderung individualistik seperti Jakarta (Haas, 2024). Meskipun individu hidup dalam lingkungan yang padat secara sosial, tidak semua mampu membangun relasi interpersonal yang bermakna, sehingga memunculkan pengalaman subjektif berupa perasaan terasing, hampa, dan tidak terhubung secara emosional dengan orang lain (Hornstein et al., 2024). *Loneliness* dipahami sebagai pengalaman psikologis yang muncul akibat kesenjangan antara harapan terhadap kualitas hubungan sosial dengan realitas hubungan yang dimiliki (Perlman & Peplau, 1998). Kondisi ini memiliki implikasi serius terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik, termasuk meningkatnya risiko depresi, penurunan harga diri, serta perilaku kesehatan yang mal-adaptif (Cherly & Parello, 2008, dalam Pratiwi et al., 2019).

Fenomena *loneliness* juga ditemukan dalam konteks Indonesia. Studi nasional menunjukkan bahwa sekitar 10,6% individu usia 15 tahun ke atas mengalami *loneliness* secara konsisten, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok remaja dan dewasa awal (Peltzer & Pengpid, 2019). Perubahan sosial akibat urbanisasi, modernisasi, serta meningkatnya tuntutan kehidupan perkotaan turut memengaruhi kualitas relasi interpersonal dan memperluas jarak sosial antar individu (Afandi, 2018). Pada masa dewasa awal, individu berada dalam fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai transisi peran dan tuntutan kehidupan, seperti membangun karier, relasi romantis, dan identitas diri, yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap *loneliness* (Hurlock, 2021). Kerentanan tersebut semakin menonjol pada fase *emerging adulthood* (18–29 tahun), yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan peran, dan tekanan psikologis yang lebih tinggi (Arnett, 2000; Arnett et al., 2014).

Kerentanan terhadap *loneliness* juga dipengaruhi oleh faktor kepribadian. Individu dengan kecenderungan introvert cenderung lebih selektif dalam interaksi sosial serta memiliki preferensi terhadap relasi yang lebih mendalam namun terbatas jumlahnya

(Masitoh et al., 2023). Meski demikian, konsep loneliness bukan sekadar soal jumlah relasi, melainkan tentang kesenjangan antara kualitas hubungan yang diharapkan dengan yang dimiliki (Perlman & Peplau, 1998). Penelitian menunjukkan bahwa individu introvert yang memiliki sedikit relasi namun berkualitas sekalipun dapat mengalami loneliness apabila mereka mempersepsikan relasi tersebut tidak memenuhi harapan emosional mereka (Cacioppo & Hawkley, 2010). Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara introversi dan loneliness (Hardi & Hakim, 2020; Nursyahrurahmah, 2017), mengindikasikan bahwa individu introvert rentan terhadap pengalaman loneliness bukan karena isolasi fisik, melainkan karena kecenderungan memaknai pengalaman sosial secara lebih sensitif dan mendalam. Hal ini menjelaskan mengapa penelitian ini secara spesifik menyoroti populasi introvert—karena dinamika loneliness mereka memiliki karakteristik unik yang berbeda dibandingkan individu ekstrovert.

Dalam konteks ini, *self-compassion* dipandang sebagai faktor psikologis yang berpotensi menjadi mekanisme protektif terhadap loneliness. *Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri yang mencakup tiga komponen utama: *self-kindness* (kebaikan terhadap diri), *common humanity* (kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan *mindfulness* (kesadaran penuh yang tidak menghakimi) (Neff, 2003). Secara konseptual, *self-compassion* berperan dalam mengurangi loneliness melalui dua jalur: pertama, komponen *common humanity* membantu individu melihat penderitaan dan perasaan terisolasi sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal, sehingga mengurangi intensitas perasaan terasing; kedua, komponen *self-kindness* dan *mindfulness* mendorong regulasi emosi yang lebih adaptif sehingga individu tidak larut dalam *self-criticism* dan *over-identification* terhadap pengalaman sosial negatif (Neff & Germer, 2013; Akin, 2010). Penelitian Pratiwi et al. (2019) secara empiris menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap loneliness, dan hasil ini konsisten dengan temuan Akin (2010) serta Neff dan Vonk (2009). Dengan demikian, terdapat landasan teori dan bukti empiris yang kuat untuk memposisikan *self-compassion* sebagai prediktor loneliness

Berdasarkan kajian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian terkait pengaruh *self-compassion* terhadap loneliness secara spesifik pada individu dewasa awal dengan

kecenderungan kepribadian introvert dalam konteks masyarakat perkotaan di Indonesia. DKI Jakarta dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan pusat urbanisasi terbesar di Indonesia dengan karakteristik kehidupan sosial yang cepat, kompetitif, dan individualistik—kondisi yang secara khusus dapat memperburuk pengalaman loneliness pada individu introvert (Haas, 2024; Afandi, 2018). Penelitian ini berupaya menutup kesenjangan tersebut dengan menguji peran *self-compassion* sebagai faktor protektif terhadap loneliness pada individu dewasa awal introvert di DKI Jakarta. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk memahami mekanisme psikologis yang dapat melindungi kelompok rentan—individu introvert dewasa awal—dari dampak negatif loneliness seperti depresi, penurunan harga diri, dan gangguan kesehatan psikologis lainnya, serta untuk menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis *self-compassion* yang kontekstual. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikologis loneliness serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih sesuai dengan karakteristik individu introvert.

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada individu dewasa awal dengan kecenderungan kepribadian introvert. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *self-compassion*, sedangkan variabel dependen adalah *loneliness*.

Populasi penelitian adalah individu dewasa awal berusia 18–30 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta. Rentang usia 18–30 tahun dipilih berdasarkan konsep *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2000, 2014). Menurut Arnett, periode usia 18–29 tahun merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan peran sosial, fokus pada pengembangan diri, serta meningkatnya tuntutan kehidupan.

Sampel diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) berusia 18–30 tahun, (2) berdomisili di DKI Jakarta, (3) memiliki kecenderungan kepribadian introvert berdasarkan skor rendah pada dimensi ekstraversi *Big Five Inventory* (BFI-10), dan (4) mengisi kuesioner secara lengkap. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Sebanyak 79 partisipan memenuhi kriteria dan dianalisis dalam penelitian ini. Jumlah minimum sampel sebelumnya dihitung menggunakan *G\*Power* dengan asumsi *effect size* sedang ( $f^2 = 0,15$ ),  $\alpha = 0,05$ , dan *power* = 0,80, sehingga diperoleh kebutuhan minimum sebanyak 55 partisipan. *Loneliness* diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang terdiri dari 20 item dengan format skala Likert 4 poin. Instrumen ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia melalui prosedur *forward-backward translation* dan dinyatakan layak melalui *expert judgment*. *Self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) versi bahasa Indonesia yang terdiri dari 26 item dengan skala Likert 5 poin. Skor total diperoleh dari rata-rata subskala setelah dilakukan *reverse scoring* pada item negatif.

Kecenderungan kepribadian introvert disaring menggunakan *Big Five Inventory* (BFI-10), dengan fokus pada dimensi ekstraversi 8 item dengan skala Likert 7 poin. Partisipan dengan skor ekstraversi rendah dikategorikan sebagai memiliki kecenderungan introvert. Pengumpulan data dilakukan secara daring. Partisipan terlebih dahulu membaca dan menyetujui *informed consent*, kemudian mengisi data demografis, diikuti BFI-10 sebagai alat *screening*, *UCLA Loneliness Scale*, dan *Self-Compassion Scale* secara berurutan. Data yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria inklusi dikeluarkan dari analisis.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data, sedangkan analisis inferensial menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness*. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan linearitas.

## Hasil

Dari hasil penyebaran kuesioner secara daring melalui Google *Form*, diperoleh data responden sebanyak 79 individu dewasa awal dengan kecenderungan kepribadian introvert. Berdasarkan karakteristik usia, responden berada pada rentang 18 hingga 29 tahun, dengan usia paling dominan yaitu 22 dan 23 tahun masing – masing sebanyak 13 orang (16,5%), sedangkan usia dengan jumlah responden paling sedikit adalah 28 tahun yaitu sebanyak 2 orang (2,5%). Dilihat dari jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 63 orang (79,3%), sedangkan responden laki – laki berjumlah 16 orang (20,3%). Selain itu, berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden merupakan pelajar atau mahasiswa sebanyak 53 orang (67,1%), sedangkan responden yang bekerja sebanyak 36 orang (32,9). Seluruh responden dalam penelitian ini berdomisili di wilayah DKI Jakarta (100%). Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25

Tabel 1  
Uji Normalitas

|                                | Sig.  | Hasil  |
|--------------------------------|-------|--------|
| <i>Unstandardized Residual</i> | 0,200 | Normal |

Hasil analisis menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data residual terdistribusi normal.

Tabel 2  
Uji Linearitas

| Variabel                            | F      | Sig.  | Keterangan |
|-------------------------------------|--------|-------|------------|
| <i>Loneliness * Self-Compassion</i> | 80,547 | 0,000 | Linear     |

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada linearity sebesar 0,000 yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *loneliness* dan *self-compassion* bersifat linear.

Tabel 3  
Uji Regresi Linear Sederhana

| Model | F      | p     | Keterangan |
|-------|--------|-------|------------|
| 1     | 74,625 | 0,000 | Signifikan |

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai F sebesar 74,625 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi dalam penelitian ini signifikan. Dengan demikian, *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness*, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Tabel 4  
Hasil Koefisien Regresi Linear Sederhana

| Variabel               | B      | Beta   | t      | Sig.  |
|------------------------|--------|--------|--------|-------|
| <i>Self-Compassion</i> | -0,286 | -0,702 | -8,639 | 0,000 |

Koefisien regresi menunjukkan arah hubungan negatif (-0,286) antara *self-compassion* dan *loneliness*. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka tingkat *loneliness* cenderung menurun.

Tabel 5  
Kontribusi *self-compassion* terhadap *loneliness*

| Model | R     | R Square | Adjusted R Square | Std. Error |
|-------|-------|----------|-------------------|------------|
| 1     | 0,702 | 0,492    | 0,486             | 5,994      |

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0,492 yang berarti *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 49,2% terhadap *loneliness*. Sementara itu, sebesar 50,8% variasi

*loneliness* dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan tingkat *loneliness* pada responden.

Tabel 6  
Kategorisasi *loneliness*

| Kategori | Daerah Keputusan   | Jumlah | Persentase |
|----------|--------------------|--------|------------|
| Rendah   | $X < 39,5$         | 2      | 2,5%       |
| Sedang   | $40 \leq X < 59,5$ | 61     | 77,2%      |
| Tinggi   | $X > 60$           | 16     | 20,3%      |

Hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori *loneliness* sedang 61 orang (77,2%). Sedangkan pada kategori rendah 2 orang (2,5%), dan kategori tinggi 16 orang (20,3%). Artinya bisa dikatakan, sebagian responden cukup merasakan kesepian, dimana hanya dua orang yang skor kesepiannya rendah .

Tabel 7  
Kategorisasi *Self-Compassion*

| Kategori | Daerah Keputusan   | Jumlah | Persentase |
|----------|--------------------|--------|------------|
| Rendah   | $X < 60,5$         | 34     | 43,0%      |
| Sedang   | $61 \leq X < 94,5$ | 41     | 51,9%      |
| Tinggi   | $X > 95$           | 4      | 5,1%       |

Hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori *self-compassion* sedang 41 orang (52,9%). Sedangkan pada kategori rendah 34 orang (43,0%), dan pada kategori tinggi 4 orang (5,1%).

## Diskusi

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif signifikan terhadap *loneliness* pada individu dewasa awal kecenderungan kepribadian introvert. Hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *loneliness* sedang dan *self-compassion* sedang. Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data memenuhi persyaratan analisis regresi, dan hasil regresi linear sederhana menunjukkan kontribusi *self-compassion* sebesar 49,2% terhadap variasi tingkat *loneliness*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif psikologis dalam menurunkan pengalaman *loneliness*, meskipun bukan satu – satunya faktor yang mempengaruhinya.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung *Cognitive Discrepancy Theory* (Perlman & Peplau, 1998), yang menjelaskan bahwa *loneliness* muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realitas hubungan sosial. Kaitannya dengan *self-compassion* terletak pada mekanisme kognitif yang dimediasi oleh komponen-komponen *self-compassion* itu sendiri: ketika individu menghadapi kesenjangan antara harapan sosial dan realitas, komponen *mindfulness* dalam *self-compassion* mencegah *over-identification* terhadap rasa sakit tersebut, sementara komponen *common humanity* membantu individu menyadari bahwa perasaan kesepian adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal—sehingga interpretasi kognitif terhadap kesenjangan sosial menjadi lebih adaptif dan tidak mengarah pada perasaan *loneliness* yang maladaptif. Pada individu introvert, kecenderungan untuk merefleksikan pengalaman sosial secara lebih mendalam membuat mereka lebih rentan terhadap *self-criticism*, *over-identification*, dan *isolation*—tiga komponen negatif yang justru dilawan oleh *self-compassion*.

Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara *self-compassion* dan *loneliness* serta perannya dalam meningkatkan refleksi internal yang lebih adaptif (Neff, 2003; Akin, 2010; Pratiwi et al., 2019). Namun, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan fokus yang menyoroti populasi individu introvert dewasa awal, dimana *self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang mengarahkan refleksi internal menjadi pemahaman diri yang lebih sehat. Dengan demikian,

penelitian ini memperluas literatur sebelumnya. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* berpotensi untuk membantu individu dewasa awal dengan kecenderungan introvert dalam mengelola *loneliness* secara lebih adaptif.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion*—seperti program *Mindful Self-Compassion* (MSC) yang dikembangkan Neff dan Germer (2013)—berpotensi efektif dalam membantu individu dewasa awal dengan kecenderungan introvert mengelola *loneliness* secara lebih adaptif. Psikolog, konselor, dan institusi pendidikan dapat mempertimbangkan psikoedukasi dan pelatihan *self-compassion* sebagai strategi intervensi yang relevan untuk populasi ini.

### Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran signifikan dalam menjelaskan pengalaman *loneliness* pada individu dewasa awal dengan kecenderungan introvert. *Self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme regulasi internal yang memungkinkan individu memaknai pengalaman sosial secara lebih adaptif, sehingga mampu menurunkan kecenderungan *loneliness*. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman *loneliness* pada individu introvert tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti jumlah relasi sosial, tetapi juga oleh proses internal berupa cara individu memperlakukan diri sendiri dan menginterpretasikan pengalaman emosional. Kontribusi *self-compassion* sebesar 49,2% juga turut menunjukkan bahwa variabel ini faktor psikologis penting, namun bukan satu-satunya determinan dalam pengalaman *loneliness*. Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat *Cognitive Discrepancy Theory* dengan menunjukkan *self-compassion* berperan dalam memodifikasi interpretasi individu terhadap kesenjangan antara harapan dan realitas hubungan sosial. Secara konseptual, penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi dengan menyoroti peran *self-compassion* sebagai mekanisme adaptif individu introvert dewasa awal, dimana refleksi internal yang biasanya berisiko mengarah pada *self-criticism*, *over-identification*, dan *isolation* dapat beralih menjadi pemahaman diri yang lebih sehat.

### Saran

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar peneliti selanjutnya mengkaji variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *loneliness* pada individu dewasa awal kecenderungan kepribadian introvert, seperti dukungan sosial, strategi regulasi emosi, *shyness*, maupun *self-esteem*, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih memadai mengenai faktor – faktor yang berperan dalam pengalaman *loneliness*. Selain itu, perlu dilakukan perluasan karakteristik sampel dari segi wilayah geografis, status pekerjaan, serta komposisi gender untuk meningkatkan daya generalitas temuan penelitian. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi pemahaman strategi adaptif dalam mengelola *loneliness* bagi individu dewasa awal kecenderungan kepribadian introvert, serta menjadi dasar intervensi bagi psikolog, konselor, maupun institusi pendidikan untuk mengembangkan intervensi berbasis *self-compassion* seperti, psikoedukasi atau pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan *self-compassion*.

### Daftar Pustaka

- Afandi, A. (2018). Urbanisasi dan perubahan sosial di Indonesia: Implikasi terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 3(1), 45–58.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(8), 569–576.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Cheryl, B., & Parello, K. (2008). Loneliness in the school setting. *The Journal of School Nursing*, 24(3), 153-158.
- Haas, T. (2024). Decoding urban loneliness: Exploring an emerging concept. *Behavioral Sciences*, 8(2).
- Hardi, H., & Hakim, L. (2020). Hubungan tipe kepribadian ekstrovert–introvert dengan kesepian pada mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psimawa*, 3(2), 96–101. <https://doi.org/10.36761/jp.v3i2.1290>

- Hornstein, E., Lazar, L., & Eisenberger, N. (2024). Loneliness and the persistence of fear: Perceived social isolation reduces evaluative fear extinction. *PLOS ONE*, 19(8), e0303895. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303895>
- Hurlock, E. B. (2021). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi kelima; Istiwidayanti & Soedjarwo, Penerj.). Penerbit Erlangga.
- Masitoh, I., Supriadi, P., & Marliani, R. (2023). Dampak kepribadian introvert dalam interaksi sosial. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(2), 245–249. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i2.203>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nursyahrurahmah, N. (2017). Hubungan antara kepribadian introvert dan kelekatan teman sebaya dengan kesepian remaja. *Jurnal Ecopsy*, 4(2), 113. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i2.3852>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Loneliness correlates and associations with health variables in the general population in Indonesia. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0281-z>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of mental health*. Academic Press.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>
- 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)
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Alfabeta.