

Loneliness pada anak broken home: Bagaimana peranan self-compassion dan psychological well-being?

Nur Anisha¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya

Amanda Pasca Rini²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya

Eko April Ariyanto³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya

E-mail: amanda@untag-sby.ac.id

Abstract

Loneliness experienced by broken home children apart from not getting attention from parents anymore is also due to the impact of children closing themselves from the environment, so that children feel that they are alone and no one cares about them. In the end, lonely children will show deviant behavior in order to seek attention, so that loneliness can have a negative impact. As for ways to reduce feelings of loneliness with self-compassion and psychological well-being. The purpose of this research is to see; 1. the relationship between self-compassion and psychological well-being and loneliness in broken home children, 2. the relationship between self-compassion and loneliness in broken home children, 3. the relationship between psychological well-being and loneliness in broken home children. This study uses a correlational quantitative method on the scale of loneliness, self-compassion and psychological well-being. There were 158 research subjects with an age range of 18-40 years. The technique used in this research is multiple regression analysis technique. The results of the study show that there is a relationship between self-compassion and psychological well-being and loneliness in broken home children, there is a negative relationship between self-compassion and loneliness broken home, and there is a negative relationship between psychological well-being and loneliness broken home.

Keywords: broken home; loneliness; psychological well-being; self-compassion

Abstrak

Loneliness yang dialami oleh anak broken home selain tidak lagi mendapatkan kasih perhatian dari orang tua juga karena dampak dari anak yang menutup diri dari lingkungan, sehingga anak merasa bahwa dirinya sendirian dan tidak ada yang peduli terhadap dirinya. Pada akhirnya anak loneliness akan menunjukkan perilaku menyimpang guna untuk mencari perhatian, sehingga loneliness dapat menimbulkan dampak yang negatif. Adapun cara untuk mengurangi rasa loneliness dengan self-compassion dan psychological well-being. Tujuan penelitian ini untuk melihat; 1. hubungan antara self-compassion dan psychological well-being dengan loneliness pada anak broken home, 2. hubungan antara self-compassion dengan loneliness pada anak broken home, 3. hubungan antara psychological well-being dengan loneliness pada anak broken home. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional pada skala loneliness, self-compassion dan psychological well-being. Subjek penelitian sebanyak 158 dengan rentang usia 18-40 tahun. Teknik yang digunakan pada penelitian ini ialah teknik analisis regresi ganda. Hasil penelitian terdapat hubungan antara self-compassion dan psychological well-being

dengan loneliness pada anak broken home, terdapat hubungan negatif antara self-compassion dengan loneliness broken home, dan terdapat hubungan negatif antara psychological well-being dengan loneliness broken home.

Kata kunci: broken home; loneliness; psychological well-being; self-compassion

Pendahuluan

Angka perceraian di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik mengalami kenaikan sebanyak 15,3% dari tahun 2021 ke 2022. Kasus perceraian terbanyak disebabkan oleh faktor ekonomi, meninggalkan sepihak, KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga), dan lain-lain. Rumah tangga dengan orang tua tunggal akibat dari perceraian ataupun perpisahan hingga tampak meyoratkan tidak sesuai standar keluarga dalam beberapa hal dinamakan *broken home*. Masalah keluarga terkadang membuat anak menjadi lebih menutup diri dari siapapun (Saskara dan Ulio, 2020). Keadaan ini dapat membuat anak menjadi *loneliness* (kesepian).

Perasaan *loneliness* yang mendalam dirasakan oleh seseorang yang memiliki orang tua yang bercerai (Rubinstein, 1979). Orangtua tidak memberikan perhatian yang diperlukan oleh anak sehingga anak merasa sendirian. Anak akhirnya tidak memiliki ruang untuk bercerita dengan orangtua, yang mengakibatkan anak akan memendam permasalahan sendiri. Tidak ada kemampuan untuk berbagi cerita dengan orang lain. Ini menyebabkan rasa *loneliness* pada anak *broken home* semakin meningkat.

Loneliness menurut Hawkley dan Cacioppo (2010) merupakan perasaan tertekan sekaligus menyertai persepsi bahwa kebutuhan sosial individu yang tidak terpenuhi baik secara kuantitas maupun kualitas. Russell (1996) memaparkan tiga aspek *loneliness*, yaitu: *Social Desirability Loneliness* merupakan perasaan kesepian yang didapatkan seseorang yang tidak mendapatkan sesuai dengan keinginannya dalam lingkungan sosial. *Depression Loneliness* merupakan kesepian yang timbul karena tidak bersemangat, murung, dan merasa tidak berharga. *Personality* merupakan kesepian yang diakibatkan oleh kepribadian dan cara berfikir pada lingkungan sekitar.

Pada akhirnya anak *loneliness* akan menunjukkan perilaku menyimpang guna untuk mencari perhatian, sehingga *loneliness* dapat menimbulkan dampak yang negatif. Anak yang *loneliness* dapat memiliki ketidakstabilan emosi, ketegangan, harga diri rendah, tidak memiliki keseimbangan antara realita dan harapan, malas fisik maupun mental dan malas berinteraksi, memendam emosi yang ada, merasa marah dan muak kepada semua orang, merasa tertekan, terbawa arus pengaruh buruk lingkungan, menangis, hingga melakukan perbuatan menyakiti diri sendiri. Menurut Fahira, Santi, Ananta (2023), *loneliness* dapat menyebabhkn seseorang memiliki kecenderungan *non-suicidal self-injury*, hingga menurut Perlman dan Peplau (1981) *loneliness* dapat menjadi dorongan untuk melakukan bunuh diri.

Adapun cara untuk menghindari dampak dari *loneliness* dengan menerima permasalahan yang dihadapi, mengasihi diri sendiri, tidak menyalahkan diri sendiri, dan bersikap baik terhadap diri sendiri. Mengasihi diri sendiri merupakan konsep dari self-

compassion. Self-compassion merupakan compassion atau welas asih yang diarahkan untuk diri sendiri terkait objek perhatian dan perhatian dalam menghadapi masalah (Neff, 2003).

Self-compassion memiliki 3 komponen menurut Neff (2003), diantaranya; self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Komponen tersebut saling berkaitan erat guna mempertimbangkan kekurangan, kegagalan, dan kesalahan diri sendiri. Komponen dapat berguna saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan.

Adapun cara lain yang dilakukan untuk menghindari loneliness yaitu dengan mensejahterakan psikologis individu. Kesejahteraan psikologis atau yang dapat disebut sebagai psychological well-being menurut Ryff (1989) memiliki dimensi penerimaan diri, pertumbuhan diri, hubungan dengan orang lain, mempunyai tujuan hidup, kemandirian, dan penguasaan lingkungan. Psychological well-being sendiri merupakan bagian dari konsep yang terkait dengan perasaan individu mengenai aktivitas di kehidupan sehari-hari, pula tertuju kepada pengungkapan perasaan pribadi yang dirasakan oleh seseorang yang berasal dari pengalamannya (Ryff, 1989).

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui; 1) hubungan antara self-compassion dan psychological well-being dengan loneliness pada anak broken home, 2) hubungan antara self-compassion dengan loneliness pada anak broken home, dan 3) hubungan antara psychological well-being dengan loneliness pada anak broken home. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan kontribusi di dunia psikologi terutama pada psikologi sosial dan psikologi klinis, penelitian ini juga mempunyai pengetahuan mengenai pentingnya self-compassion dan psychological well-being untuk menghindari keadaan loneliness bagi anak broken home. Penelitian ini menggunakan subjek anak broken home mengingat belum ada penelitian dengan variabel self-compassion dan psychological well-being dengan loneliness terhadap anak broken home di Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif. Jenis metode penelitian ini mengarah pada adanya analisa data berupa angka yang kemudian dapat diolah dengan menggunakan statistik. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional, digunakan untuk melihat sejauh mana hubungan antara setiap variabel, yakni antara self-compassion dan psychological well-being dengan loneliness, self-compassion dengan loneliness dan psychological well-being dengan loneliness.

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data pada penelitian ini ialah skala loneliness, skala self-compassion, dan skala psychological-well being. Skala loneliness penelitian ini disusun berdasarkan aspek skala loneliness milik Russell (1996) meliputi; sosial desirability loneliness, depression loneliness, dan personality. Skala self-compassion disusun berdasarkan komponen self-compassion milik Neff (2003) meliputi; self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Skala psychological well-being pada penelitian ini disusun berdasarkan dimensi psychological well-being milik Ryff (1989);

meliputi penerimaan diri, pertumbuhan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, kemandirian, tujuan hidup.

Subjek penelitian ini merupakan anak broken home, namun anak broken home di Indonesia tidak diketahui dengan pasti. Subjek penelitian ini ialah anak broken home dengan karakteristik sebagai berikut: a. Dewasa awal yang berasal dari keluarga broken home dengan rentang usia 18- 40 tahun b. Berasal dari keluarga broken home seperti: perceraian ataupun kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian ini menggunakan google form sebagai media penyebaran yang disebarakan secara online selama lima hari mulai dari 14 Juni 2023 hingga 18 Juni 2023 didapatkan responden sebanyak 158 responden. Hasil yang didapatkan akan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan program SPSS 26.0 for windows.

Hasil

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada variabel self-compassion dan psychological well-being dengan loneliness menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test mendapatkan angka signifikansi $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut berartikan bahwa korelasi antar variabel self-compassion dan psychological well-being dengan loneliness dinyatakan normal.

Table 1 Uji Normalitas

Variabel	Sig. 2 (tailed)	Keterangan
(Y) Loneliness		
(X1) Self-compassion	0,200	Normal
(X2) Psychological well-being		

Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan sebanyak dua kali pada variabel X1 (self-compassion) dengan variabel Y (loneliness) dan juga pada variabel X2 (psychological well-being) dengan variabel Y (loneliness). Hasil uji validitas ditunjukkan pada tabel 3.14 yang menunjukkan bahwa linearitas antara variabel Y–X1 dan X2–Y masing-masing hasilnya 0.562 dan 0.06, dimana $p > 0.05$, yang berartikan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini.

Table 2 Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Self-compassion (X1) – Loneliness (Y)	0.951	0.562	Linear
Psychological well-being (X2) – Loneliness (Y)	1.434	0.06	Linear

Berdasarkan dari hasil uji statistik deskriptif, didapatkan hasil tingkat responden loneliness yang sangat rendah dengan nilai dibawah 45 sebesar 0.6% yang berjumlah 1

responden, berikutnya untuk tingkat rendah dengan nilai 46-61 sebesar 41.1% berjumlah 65 responden, untuk tingkat sedang dengan nilai 62- 77 sebesar 25.3% berjumlah 40 responden, untuk tingkat tinggi dengan nilai 78-92 sebesar 26% sebanyak 41 responden, sedangkan untuk tingkat sangat tinggi dengan nilai lebih dari 93 sebesar 7% sebanyak 11 responden. Hasil ini ditunjukkan pada tabel 3.

Table 3 Persentase Tingkat Loneliness

Kategori	Interval	Jumlah Subjek	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 45$	1	0.6%
Rendah	$46 < X \leq 61$	65	41.1%
Sedang	$62 < X \leq 77$	40	25.3%
Tinggi	$78 < X \leq 92$	41	26%
Sangat Tinggi	$93 < X$	11	7%
Total		158	100%

Berdasarkan dari hasil uji statistik deskriptif, didapatkan hasil tingkat responden *self-compassion* yang sangat rendah dengan nilai dibawah 62 sebesar 8.2% yang berjumlah 13 responden, berikutnya untuk tingkat rendah dengan nilai 63-74 sebesar 27.8% berjumlah 44 responden, untuk tingkat sedang dengan nilai 75-92 sebesar 52.5% berjumlah 83 responden, untuk tingkat tinggi dengan nilai 93-97 sebesar 8.9% sebanyak 14 responden, sedangkan untuk tingkat sangat tinggi dengan nilai lebih dari 98 sebesar 2.5% sebanyak 4 responden. Hasil ini ditunjukkan pada tabel 4.

Table 4 Persentase Tingkat Self-Compassion

Kategori	Interval	Jumlah Subjek	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 62$	13	8.2%
Rendah	$63 < X \leq 74$	44	27.8%
Sedang	$75 < X \leq 92$	83	52.5%
Tinggi	$93 < X \leq 97$	14	8.9%
Sangat Tinggi	$98 < X$	4	2.5%
Total		158	100%

Berdasarkan dari hasil uji statistik deskriptif, didapatkan hasil tingkat responden *psychological well-being* yang sangat rendah dengan nilai dibawah 90 sebesar 8.9% yang berjumlah 14 responden, berikutnya untuk tingkat rendah dengan nilai 91-105 sebesar 25.3% berjumlah 40 responden, untuk tingkat sedang dengan nilai 106-121 sebesar 29.7% berjumlah 47 responden, untuk tingkat tinggi dengan nilai 122-136 sebesar 33.5% sebanyak 53 responden, sedangkan untuk tingkat sangat tinggi dengan nilai lebih dari 137 sebesar 2.5% sebanyak 4 responden. Hasil ditunjukkan pada tabel 5.

Table 5 Persentase Tingkat Psychological Well-Being

Kategori	Interval	Jumlah Subjek	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 90$	14	8.9%
Rendah	$91 < X \leq 105$	40	25.3%
Sedang	$106 < X \leq 121$	47	29.7%
Tinggi	$122 < X \leq 136$	53	33.5%
Sangat Tinggi	$137 < X$	4	2.5%
Total		158	100%

Uji simultan atau uji F digunakan untuk melihat pengaruh dari variabel independen (*self-compassion* dan *psychological well-being*) terhadap variabel dependen (*loneliness*). Hasil analisis data yang diperoleh, didapatkan hasil $F=236.177$ dengan nilai signifikansi $p=0.000$ yang berartikan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan *loneliness*. Dimana $F \text{ hitung}=236.177 > F \text{ tabel}=3.05$ dan nilai signifikansi $p<0.01$, sehingga dapat dikatakan bahwa *self-compassion* dan *psychological well-being* memiliki pengaruh secara simultan terhadap *loneliness*, sehingga hipotesis pertama yaitu ada hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan *loneliness* diterima. Hasil uji simultan ditunjukkan pada tabel 6.

Table 6 Hasil Uji Simultan

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	29022.066	2	14511.033	236.177	.000b
Residual	9523.402	155	61.441		
Total	38545.468	157			

Hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan pada variabel *self-compassion* dan *loneliness* memperoleh nilai $t=-4.022$ dengan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0.01$), berartikan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *loneliness*. Sedangkan untuk hasil *psychological well-being* dengan *loneliness* didapatkan nilai $t=-7.969$ dengan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0.01$) yang berartikan bahwa variabel *psychological well-being* dengan *loneliness* terdapat hubungan negatif sangat signifikan. Hasil uji hipotesis yang didapatkan terlampir pada tabel 7.

Table 7 Hasil Uji Parsial

Variabel	t	Sig.	Keterangan
<i>Self-compassion–Loneliness</i>	-4.022	0.000	Berkolerasi Negatif Sangat Signifikan
<i>Psychological well-being–Loneliness</i>	-7.969	0.000	Berkolerasi Negatif Sangat Signifikan

Menurut hasil uji parsial yang dilakukan, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness*, sehingga menjawab hipotesis ke-dua yang yaitu ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness*. Hasil uji parsial juga menjawab hipotesis ketiga yaitu ada hubungan antara *psychological well-being* dengan *loneliness*, hal ini dikarenakan terdapat hubungan signifikan antara *psychological well-being* dengan *loneliness*.

Pembahasan

Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan sangat signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*

diterima. *Self-compassion* merupakan tindakan yang ditujukan untuk diri sendiri saat menghadapi situasi kurang menyenangkan dengan memberikan kasih sayang dan perhatian hingga menimbulkan pandangan positif untuk kedepannya. Ketika seseorang dapat menyalurkan kebaikan kepada diri sendiri, memahami sesuatu secara objektif, dan mempunyai pemahaman bahwa permasalahan bukan hanya terjadi pada diri sendiri namun juga pada setiap orang mempunyai permasalahannya masing-masing, maka orang tersebut mempunyai *self-compassion*. Sedangkan *psychological well-being* merupakan sikap yang ditujukan kepada diri sendiri maupun orang lain dengan dapat membuat keputusan dan mengatur lingkungan yang selaras dengan kebutuhannya, mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Seseorang dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik ketika dapat menerima diri dengan baik, mempunyai keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mempunyai penguasaan lingkungan yang baik, mandiri, dan mempunyai tujuan dalam hidup.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini yang berbunyi terdapat hubungan berkorelasi negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada anak *broken home* diterima. Hal ini berartikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *loneliness* pada anak *broken home*. Begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah *self-compassion* anak *broken home* maka semakin tinggi *loneliness*nya.

Penelitian yang dilakukan oleh Neff, Rude, Kirkpatrick (2007) menunjukkan bahwa seseorang dengan *self-compassion* tinggi secara signifikan akan memiliki suasana hati yang lebih positif sedangkan suasana hati yang negatif lebih sewajarnya. Oleh sebab itu, anak dapat dikatakan bahwa memiliki *self-compassion* tinggi jika anak mampu menerima kelebihan maupun kekurangan dalam dirinya, menerima kesalahan maupun kegagalan dan melihatnya sebagai hal yang normal untuk dialami oleh semua orang, dan juga memiliki kesadaran yang tinggi bahwa segala sesuatu memiliki hubungan, dengan mempunyai *self-compassion* yang tinggi, anak *broken home* tidak menghardik dirinya sendiri sebagai penyebab perceraianya orang tua dan tidak merasa bahwa kejadian tidak menyenangkan hanya terjadi pada dirinya sehingga anak *broken home* tidak akan merasa *loneliness*.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Elfaza dan Rizal (2020) yang mengatakan bahwa *self-compassion* membantu individu mengatasi emosi negatif yang ada pada dirinya. Sedangkan individu *loneliness* cenderung memiliki emosi negatif. Oleh sebab itu, *self-compassion* digunakan untuk melihat emosi negatif dan memberikan pengertian untuk menerima dengan ikhlas.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini yang berbunyi terdapat hubungan berkorelasi negatif antara *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home* diterima. Hal ini berartikan bahwa semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin rendah *loneliness* pada anak *broken home*. Begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah *psychological well-being* anak *broken home* maka semakin tinggi *loneliness*nya.

Rendahnya *psychological well-being* dapat terjadi karena tidak dapat menguasai lingkungan dengan baik. Sedangkan Ryff (1989) memiliki dimensi terkait *psychological well-being* diantaranya ada penguasaan diri, pertumbuhan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, kemandirian, dan tujuan hidup. Ketika anak *broken home* tidak dapat menjalankan salah satu dimensi tersebut dengan baik, maka dapat menyebabkan anak *broken home* menjadi *loneliness*. Myers dan Twenge (dalam Simanjuntak, et, al, 2021) orang *loneliness* memiliki kesamaan dengan orang depresi, dalam artian orang *loneliness* menyalahkan diri sendiri atas relasi sosial yang tidak baik.

Self-compassion dan *psychological well-being* dapat mempengaruhi *loneliness* pada anak *broken home*. *Self-compassion* dan *psychological well-being* dapat berpengaruh terhadap bagaimana anak *broken home* memunculkan emosi positif terhadap dirinya sendiri dan meregulasi emosi negatif terhadap dirinya serta bagaimana anak *broken home* dapat mengoptimalkan kehidupannya. *Self-compassion* dapat merendahkan tingkat *loneliness* jika dilakukan dengan tepat. Namun jika tidak dapat melakukan *self-compassion*, solusi lain untuk merendahkan tingkat *loneliness* adalah dengan *psychological well-being*.

Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*. Penelitian menggunakan teknik analisis regresi ganda. Pengambilan data menggunakan kriteria anak *broken home* dengan rentang usia 18-40 tahun (dewasa awal). Diketahui pula bahwa *self-compassion* dan *psychological well-being* secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 236.177 dengan signifikansi 0.000 dimana $p < 0.01$. Analisis secara parsial diketahui bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang negatif dengan *loneliness* sebesar -4.022 dengan signifikansi 0.000 dimana $p < 0.01$. Dari perolehan data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada anak *broken home*, sehingga tinggi rendahnya *self-compassion* anak *broken home* maka berbanding terbalik dengan tingkat *loneliness* anak *broken home*. Analisis parsial kedua diketahui bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan negatif dengan *loneliness* sebesar -7.969 dengan signifikansi 0.000 dimana $p < 0.01$. Dari perolehan data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi hubungan antara *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*, sehingga tinggi rendahnya *psychological well-being* anak *broken home* maka berbanding terbalik dengan tingkat *loneliness* anak *broken home*.

Dapat disimpulkan, ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*, ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada anak *broken home*, dan ada hubungan antara *psychological well-being* dengan *loneliness* pada anak *broken home*.

Referensi

- 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.
- Fahira, S. V., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Kecenderungan non-suicidal self-injury pada remaja: Bagaimanakah peranan kesepian dan life satisfaction?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 588-593.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Rubenstein, C., Shaver, P., & Peplau, L. A. (1979, Feb.). Loneliness. *Human Nature*, 58-65.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Saskara, I. P. A., & Ulio, S. M. (2020). Peran komunikasi keluarga dalam mengatasi “toxic parents” bagi kesehatan mental anak. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 125-134.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158.

