

**PENGARUH *LONELINESS* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA *EMERGING ADULthood*
DI JABODETABEK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia



Disusun Oleh:

Nurlita Amaliah

2103458

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**PENGARUH *LONELINESS* DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA *EMERGING ADULTHOOD*
DI JABODETABEK**

Oleh:

Nurlita Amaliah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu
Pendidikan

© Nurlita Amaliah

Universitas Pendidikan Indonesia

Bulan Juli 2025

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nurlita Amaliah
NIM. 2103458

PENGARUH LONELINESS DAN SELF-COMPASSION TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA EMERGING ADULthood DI JABODETABEK

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing
Pembimbing I



Sitti Chotidjah, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197712052006042001

Pembimbing II



Gemala Nurendah, S.Pd., M.A.
NIP. 198302022010122002

Mengetahui,
Plt. Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Sardin, M.Si.
NIP. 197108171998021002

SKRIPSI INI TELAH DIAJUKAN PADA

Hari/Tanggal : Selasa, 29 Juli 2025

Waktu : 13.00 – 14.00

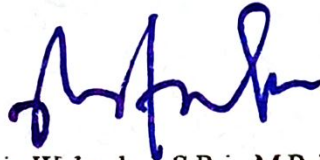
Tempat : Ruang sidang 2

**Para penguji terdiri atas,
Penguji I**



Dr. Tina Hayati Dahlan, M.Pd., Psikolog
NIP. 197204192009122002

Penguji II



Anastasia Wulandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197802082006042002

Penguji III



Gemala Nurendah, S.Pd., M.A
NIP. 198302022010122002

**Tanggung jawab yuridis ada pada:
Peneliti**



Nurlita Amaliah
NIM. 2103458

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurlita Amaliah

NIM : 2103458

Program Studi : Psikologi

Judul Karya : Pengaruh *Loneliness* dan *Self-Compassion* terhadap
Psychological Well-Being pada *Emerging Adulthood* di
Jabodetabek

Denngan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri.

Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarism dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Juli 2025

Peneliti

Nurlita Amaliah

NIM. 2103458

ABSTRAK

Nurlita Amaliah (2103458). Pengaruh *Loneliness* dan *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada *Emerging Adulthood* di Jabodetabek. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung (2025).

Masa transisi dalam perkembangan individu dari remaja menuju dewasa yang penuh dengan ketidakstabilan, tantangan, dan tuntutan sosial yang dapat menimbulkan masalah psikologis, seperti kesepian dan kurangnya belas kasih diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *loneliness* dan *self-compassion* terhadap *psychological well-being* di Jabodetabek. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Sampel yang digunakan adalah 457 responden dengan karakteristik *emerging adulthood* berusia 18-29 tahun di Jabodetabek. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russel (1996), *Self-Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003), dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang dibuat oleh Ryff (1989). Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh negatif signifikan pada *psychological well-being* sebesar 37% dan *self-compassion* memiliki pengaruh positif signifikan sebesar 42,8%. Oleh karena itu, dua komponen yang dapat membantu memperkuat *psychological well-being* pada kelompok usia ini adalah peningkatan *self-compassion* dan penurunan *loneliness*. Hasil penelitian menunjukkan *social desirability* menjadi dimensi yang berkontribusi tinggi terhadap variabel *loneliness*. Kemudian, *self-kindness* berkontribusi tinggi terhadap *self-compassion* dan *personal growth* berkontribusi paling tinggi terhadap *psychological well-being*.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, kesepian, welas asih, masa transisi dewasa, jabodetabek

ABSTRACT

Nurlita Amaliah (2103458). *The influence of Loneliness and Self-Compassion on Psychological Well-being among Emerging Adulthood in Jabodetabek. Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung (2025).*

Emerging adulthood is a transitional period in human development from adolescence to adulthood, characterized by instability, challenges, and social demands that may lead to psychological issues such as loneliness and low self-compassion. This study aims to examine the influence of loneliness and self-compassion on psychological well-being among emerging adults in Jabodetabek. With a correlational research design and a quantitative technique, this study included 457 respondents in Jabodetabek who were between the ages of 18 and 29. The instruments used in this study include three measurement tools: the UCLA Loneliness Scale Version 3 developed by Russell (1996), the Self-Compassion Scale (SCS) developed by Neff (2003), and Ryff's Psychological Well-Being Scale (1989). Data were examined by simple linear regression resulting in a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The data reveal significant negative effect (37%) of loneliness on psychological well-being and significant positive effect (42.8%) of self-compassion on psychological well-being among emerging adults in Jabodetabek. Therefore, fostering self-compassion and reducing loneliness may be considered important factors in efforts to enhance psychological well-being within this age group. The results of this study show that social desirability is the dimension that contributes most to loneliness. Furthermore, self-kindness makes the highest contribution to self-compassion, while personal growth contributes the most to psychological well-being.

Keywords: *psychological well-being, loneliness, self-compassion, emerging adulthood, Jabodetabek*

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrohmaanirrohim,

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Loneliness dan Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood di Jabodetabek**”. Sholawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, para sahabatnya, dan semoga kepada kita selaku umatnya.

Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memenuhi kelulusan dan mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian skripsi ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya fenomena kesepian serta permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh individu yang berada dalam masa *emerging adulthood*, khususnya di kawasan Jabodetabek yang dinamis dan penuh dengan tuntutan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi ilmiah dalam memahami peran *loneliness* dan *self-compassion* mempengaruhi *psychological well-being* serta menjadi bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan *psychological well-being* di kalangan *emerging adulthood*.

Peneliti mengucapkan terima kasih pada segenap pihak yang telah memberikan dukungan, baik itu berupa bantuan, doa, semangat, dan beragam pendampingan serta dorongan dalam proses penyusunan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini telah memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti. Dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu penulis membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun yang dapat menjadikan skripsi ini lebih baik. Terakhir, peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

Bandung, Juli 2025

Peneliti,

Nurlita Amaliah

NIM. 2103458

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillaahirrohmaanirohiim,

Segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarganya, sahabatnya, serta kepada umatnya semoga kita mendapatkan syafa'atnya pada akhir zaman. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih penulis ingin menyampaikan apresiasi kepada:

1. Kedua orang tua, Bapak Endang Nurdin dan Ibu Atnah serta kakak saya yaitu Nurmitha Atmia yang telah mendoakan dan memberikan dukungan secara lahir dan batin dalam menyelesaikan program sarjana. Berkat kerja keras orang tua tercinta, peneliti dapat menyelesaikan pendidikan tinggi. Terima kasih atas kepercayaan dan kesempatan yang diberikan kepada peneliti.
2. Ibu Dr. Sri Maslihah, S.Psi, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah membimbing peneliti selama menjadi mahasiswa di Program Studi Psikologi FIP UPI.
3. Bapak Drs. MIF Baihaqi, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan serta arahan dan motivasi selama menjalankan perkuliahan kepada peneliti.
4. Ibu Sitti Chotidjah, S.Psi., M.A., Psikolog dan Ibu Gemala Nurendah, S.Pd., M.A selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, saran, dukungan, dan motivasi kepada peneliti selama rangkaian penyusunan skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen dan Tenaga Akademik Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat selama peneliti menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi.
6. Arin, Dila, dan Herlina selaku teman-teman terdekat peneliti yang menemani masa perantauan di Bandung dan selalu memberikan dukungan selama masa perkuliahan peneliti.
7. Atikah, Bulan, Camila, Kadek, Larasati, Putri, Rifdah, Rizkya, Ruth, Salwa, Qisthy sebagai teman-teman dekat peneliti yang memberikan pengalaman dan pelajaran yang sangat berharga bagi peneliti semasa kuliah.
8. Kekasih peneliti dan teman-teman terdekat peneliti ketika SMP dan SMA yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi.

9. Kedua kucing peneliti Ringgo dan Meng serta Radeva selaku keponakan peneliti yang memberikan suasana menyenangkan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Keluarga Mahasiswa Psikologi UPI, khususnya teman-teman Angkatan 2021 yang telah kebersamai masa perkuliahan peneliti hingga saat ini. Terima kasih sudah memberikan semangat dan berbagi kebahagiaan dengan peneliti selama perjalanan menempuh gelar sarjana.
11. Terakhir, kepada seluruh responden penelitian yang telah bersedia dengan sukarela untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bandung, Juli 2025
Peneliti,

Nurlita Amaliah
NIM. 2103458

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
SKRIPSI INI TELAH DIAJUKAN PADA	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Pertanyaan Penelitian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Psychological Well-Being</i>	9
2.2 <i>Loneliness</i>	12
2.3 <i>Self-Compassion</i>	16
2.4 Kerangka Pemikiran.....	19
2.5 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III	23
METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Populasi dan Sampel.....	23
3.3 Variabel dan Definisi Operasional	24
3.4 Instrumen Penelitian	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6 Teknik Analisis Data.....	32
3.7 Uji Asumsi Klasik.....	32
BAB IV.....	35

HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Gambaran Sosiodemografis Responden.....	35
4.1.2 Gambaran <i>Loneliness</i>	36
4.1.3 Gambaran <i>Self-Compassion</i>	39
4.1.4 Gambaran <i>Psychological Well-Being</i>	43
4.2 Uji Hipotesis	46
4.2.1 Pengaruh <i>Loneliness</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	46
4.2.2 Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	47
4.3 Pembahasan	49
4.4 Keterbatasan Penelitian	55
BAB V	56
KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	56
5.1. Kesimpulan.....	56
5.2. Rekomendasi	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Psychological Well-Being.....	26
Tabel 3. 2 Penyebaran Instrumen Psychological Well-Being	27
Tabel 3. 3 Kategorisasi Skor Psychological Well-Being	27
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Loneliness	28
Tabel 3. 5 Penyebaran Instrumen Loneliness	29
Tabel 3. 6 Kategorisasi Skor Loneliness.....	29
Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Instrumen Self-Compassion	30
Tabel 3. 8 Penyebaran Instrumen Self-Compassion	31
Tabel 3. 9 Kategorisasi Skor Self-Compassion.....	31
Tabel 3. 10 Hasil Uji Normalitas	32
Tabel 3. 11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	33
Tabel 3. 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas	33
Tabel 4. 1 Gambaran Sociodemographics Respondents	35
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Deskriptif Loneliness	37
Tabel 4. 3 Kategorisasi Tingkat Loneliness.....	37
Tabel 4. 4 Dimensions Loneliness.....	37
Tabel 4. 5 Uji Perbedaan Loneliness Berdasarkan Sociodemographics	39
Tabel 4. 6 Hasil Perhitungan Deskriptif Self-Compassion	40
Tabel 4. 7 Kategorisasi Tingkat Self-Compassion.....	40
Tabel 4. 8 Dimensions Self-Compassion	40
Tabel 4. 9 Uji Perbedaan Self-Compassion berdasarkan Sociodemographics.....	42
Tabel 4. 10 Hasil Perhitungan Deskriptif Psychological Well-Being.....	43
Tabel 4. 11 Kategorisasi Tingkat Psychological Well-Being	43
Tabel 4. 12 Dimensions Psychological Well-Being.....	44
Tabel 4. 13 Uji Perbedaan Psychological Well-Being berdasarkan Sociodemographics	45
Tabel 4. 14 Model Summary Pengaruh Loneliness terhadap Psychological Well-Being	46
Tabel 4. 15 Pengaruh Loneliness terhadap Psychological Well-Being	46
Tabel 4. 16 Koefisien Pengaruh Loneliness terhadap Psychological Well-Being	47
Tabel 4. 17 Model Summary Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being.....	47
Tabel 4. 18 Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being	48
Tabel 4. 19 Koefisien Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being.	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	22
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing	66
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	68
Lampiran 3. Perizinan Penggunaan Instrumen Penelitian	71
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	73
Lampiran 5. Analisis Reliabilitas Item.....	79
Lampiran 6. Uji Asumsi Klasik	80
Lampiran 7. Uji Beda Berdasarkan Sosiodemografis	82
Lampiran 8. Uji Regresi Linear Sederhana Loneliness terhadap Psychological Well-Being.....	92
Lampiran 9. Uji Regresi Linear Sederhana Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being.....	93
Lampiran 10. Data Sosiodemografis Responden	94
Lampiran 11. Kategorisasi Responden	116
Lampiran 12. Verifikasi Data.....	127

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., & Seligman, M. (2017). Happiness: tranforming the development landscape. Happiness transforming the development landscape. <http://www.bhutanstudies.org.bt/wp-content/uploads/2017/05/Happiness-transform-Final-with-cover.pdf>
- Alfarisyi Hasibuan, M. H. (2024). Pengaruh efikasi diri dan loneliness terhadap orientasi masa depan bidang pernikahan pada emerging adulthood yang orang tuanya bercerai. In Repository UPI. Retrieved from <http://repository.upi.edu/116114/>
- Amril, R. (2023, June 2). Mengenal krisis kesepian yang sering dialami orang berusia 20 tahun ke atas. Narasi Tv. <https://narasi.tv/read/narasi-daily/mengenal-krisis-kesepian>
- Andi Annisa Kurnia, Asniar Khumas, & Faradillah Firdaus. (2023). Hubungan antara self compassion dan psychological well being pada dewasa awal pasca putus cinta. PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora, 2(4), 712–722. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1814>
- APA Dictionary of Psychology. (2018). <https://dictionary.apa.org/self-compassion>
- 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., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. The Lancet Psychiatry, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? Contemporary Family Therapy, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi Yogyakarta. In Pustaka Pelajar.

- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169(March), 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Bluth, K., & Blanton, P. (2015). La influencia de la autocompasión en el bienestar emocional entre los adolescentes masculinos y femeninos de la primera infancia y edad avanzada. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230.
- Bruno, Frank J. (2000). *Conquer loneliness*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is Loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787–805. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Chiao, C., Lin, K. C., & Chyu, L. (2022). Perceived peer relationships in adolescence and loneliness in emerging adulthood and workplace contexts. *Frontiers in Psychology*, 13(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.794826>
- Dahron, M. (2024, November 6). Krisis ekonomi dan dampaknya pada generasi muda: phk massal, pengangguran meningkat, dan fenomena pernikahan siri Halaman 1 - Kompasiana.com. KOMPASIANA. <https://www.kompasiana.com/muhammaddahron2351/672b55e1ed641543a8727402/krisis-ekonomi-dan-dampaknya-pada-generasi-muda-phk-massal-pengangguran-meningkat-dan-fenomena-pernikahan-siri>
- D.Ryff, C. (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. <http://coursedelivery.org/write/wp-content/uploads/2015/02/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- F Santika, E. (2023, December 20). Riset HCC: Banyak Warga Jabodetabek Nurlita Amaliah, 2025
PENGARUH LONELINESS DAN SELF-COMPASSION TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Alami Kesepian | Pusat Data Ekonomi dan Bisnis Indonesia |
 Databoks. Katadata.
<https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/fdd82dd50506395/riset-hcc-banyak-warga-jabodetabek-alami-kesepian>

- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 23. In Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro (Vol. 14, Issue July, p. 490).
- Haas, T. (2024). Decoding urban loneliness: exploring an emerging concept. *Scholarly Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 8(2). <https://doi.org/10.32474/SJPBS.2024.08.000284>
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan antara keterbukaan diri dengan loneliness pada dewasa awal pengguna aplikasi dating online. *NURSING ANALYSIS: JOURNAL OF NURSING RESEARCH* Vol., 1(1), 51–61.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(9), 154–164. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2136/2284>
- Hutten, E., Jongen, E. M. M., Verboon, P., Bos, A. E. R., Smeekens, S., & Cillessen, A. H. N. (2021). Trajectories of loneliness and psychosocial functioning. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689913>
- Indira, Finka Nur. (2022). Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap psychological well-being yang dimoderasi oleh peer attachment pada dewasa awal di Kota Bandung. In Repository UPI. Retrieved from <http://repository.upi.edu/id/eprint/70231>
- Javier, F. (2023, 24 Juni). Indeks kebahagiaan Indonesia terendah keempat se-Asia Tenggara. *Tempo*. Diakses [tanggal akses], dari <https://www.tempo.co/data/data/indeks-kebahagiaan-indonesia-terendah-keempat-se-asia-tenggara-993632>
- Keyes, C. L. M. (2007). Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*, V2-399-V2-406. <https://doi.org/10.1016/B0-12-370870-2/00156-6>

Nurlita Amaliah, 2025

PENGARUH LONELINESS DAN SELF-COMPASSION TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty- first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 793–810. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- Marcus, G. L., Wattimanela, H. J., & Lesnussa, Y. A. (2012). Analisis regresi komponen utama untuk mengatasi masalah multikolinieritas dalam analisis regresi linier berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 6(1), 31–40. <https://doi.org/10.30598/barekengvol6iss1pp31-40>
- Muhamad, N. (2023, 18 Oktober). Ada 971 kasus bunuh diri sampai Oktober 2023, terbanyak di Jawa Tengah. *Databoks Katadata*. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman loneliness pada mahasiswa rantau selama pandemi covid-19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(4), 587–602. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology* (10th ed.). McGraw-Hill
- Nabila, A. (2020). Self compassion: regulasi diri untuk bangkit dari kegagalan dalam menghadapi fase quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23–27. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Naluri Therapeutics Pte. Ltd. (n.d.). Data menunjukkan kebutuhan akan layanan kesehatan mental karyawan (Dr. T. Ong & J. Jesuthasan, penulis). *Naluri.life*. Diakses dari <https://www.naluri.life/id/news-and-reports/data-menunjukkan-kebutuhan-akan-layanan-kesehatan-mental-karyawan>
- Nasir, N., & Rusli, D. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap psychological well-being pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(4), 198–210.

Nurlita Amaliah, 2025

PENGARUH LONELINESS DAN SELF-COMPASSION TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- NEFF, K. (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. (2023). Self-compassion : theory , intervention.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2020). Development and validation of the self- compassion scale for youth. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 92–105. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>
- Perlman, D., & Peplau, A. (1986). Toward a social psychology of loneliness. *American Psychologist*, 41(2), 229–231. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.2.229>
- Perlman, D., & Peplau, A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of mental health*, 287–291. <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch226>
- Pramitha, R., & Dwi Astuti, Y. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau di yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 179–186. <https://doi.org/10.36418/jurnalsostech.v1i10.211>
- Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). Perbedaan self compassion ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 73–83.
- Putri, Mustika. (2022). Pengaruh kesepian terhadap subjective well-being yang dimediasi oleh phubbing pada remaja akhir di Kota Bandung. In Repository UPI.
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological well being and the tendency of quarter life crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). Memahami fenomena quarter life crisis pada generasi z: tantangan dan peluang. 5(September), 8186–8193.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). Metode riset penelitian kuantitatif. Sleman: Deepublish.

Nurlita Amaliah, 2025

PENGARUH LONELINESS DAN SELF-COMPASSION TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Rodriguez, A. (2024). Americans are lonely and it's killing them. How the US can combat this new epidemic. Yahoo News. https://www.yahoo.com/news/americans-lonely-killing-them-us-100926380.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADs49L760JQwYwGS7Sw9JjGht_uAw7Dma8ARPCJohZ5uel6i3nMgxjycJ10hWJmu2ROv9r-iAK0m-PAzXMfcAclIMmRuH4fJSnrsiVS4Bu1tWoEwV4CxoRh5ONOO98MMYiRJIX-N8iqBa9hbPyReqZGuclsSCY9ypnUQ2ictsoOi
- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389–1407. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.12.1389>
- 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>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Schultz, D., & Schultz, S. (2013). *Theories of personality* (10th ed.). Wadsworth Cengage Learning, 500.
- Sharifi, A. F. (2022). Loneliness and psychological well-being of university international students: the role of self esteem. *Journal of Biomedical Research & Environmental Sciences*, 3(12), 1532–1537.

Nurlita Amaliah, 2025

PENGARUH LONELINESS DAN SELF-COMPASSION TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

<https://doi.org/10.37871/jbres1630>

- Stutts, L. (2022). Increasing self-compassion: review of the literature and recommendations. *Journal of Undergraduate Neuroscience Education: JUNE: A Publication of FUN, Faculty for Undergraduate Neuroscience*, 20(2), A115–A119. <https://doi.org/10.59390/WSZK3327>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono, (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919–1934. <https://doi.org/10.1037/dev0001102>
- Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*, 16(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871>
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self-Compassion Terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Reset Psikologi*, 1(1), 1–12.