

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *LONELINESS* PADA REMAJA YANG BERSTATUS ANAK TUNGGAL

**Yuki Amanda
11520119**

**Fakultas Psikologi
Universitas Gunadarma**

ABSTRAK

Remaja yang berstatus anak tunggal mudah mengalami loneliness dikarenakan tidak memiliki adik maupun kakak yang tinggal serumah dengan mereka. Salah satu faktor yang dapat mengurangi loneliness yaitu dengan memiliki self-compassion agar remaja anak tunggal dapat menerima kelemahan ataupun kekurangan dirinya pada saat menghadapi situasi yang sulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap loneliness pada remaja yang berstatus anak tunggal. Responden pada penelitian ini terdiri dari 113 remaja yang berstatus anak tunggal, Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Loneliness dalam penelitian ini diukur menggunakan skala UCLA Loneliness Scale (version 3) yang disusun berdasarkan aspek-aspek loneliness menurut Russell (1996) dan Self-compassion dalam penelitian ini diukur menggunakan skala Self-compassion Scale yang disusun berdasarkan komponen-komponen self-compassion menurut Neff (2003). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi sederhana untuk menguji hipotesis yang diindikasikan ada pengaruh yang signifikan antara self-compassion terhadap loneliness pada remaja yang berstatus anak tunggal, diperoleh $r = 0,311$ dan nilai signifikansi $0,001$ ($p < 0,005$). Hasil uji hipotesis ini diterima hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara Self-compassion terhadap Loneliness pada remaja yang berstatus anak tunggal.

Kata Kunci: Self-compassion, loneliness, remaja anak tunggal.
(iv + 80 + Lampiran)