

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEPIAN PADA REMAJA DI *BOARDING SCHOOL*

Diyannah Fitri Elfaza¹, Gumi Langerya Rizal²

^{1,2}Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
diyanahfitrielf@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat hubungan di antara *self-compassion* dan kesepian terhadap remaja yang bersekolah *boarding school*. Dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional, penelitian ini memilih remaja yang bersekolah di *boarding school* sebagai subjek, sebanyak 91 orang dengan rentang usia 12-14 tahun. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria yaitu usia SMP, pertama kali hidup terpisah dengan keluarga, merupakan mahasiswa baru dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Teknik pengambilan data menggunakan Skala Kesepian dan Skala Self-compassion Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) yang telah di modifikasi. Skala kesepian memiliki 33 item dengan reliabilitas sebesar 0.883, sedangkan skala self-compassion memiliki 19 item dengan reliabilitas sebesar 0.838. Analisis data memakai teknik *product moment correlation coefficient*, Dari hasil uji hipotesis ditemukan nilai signifikansi p sebesar 0.000 dengan nilai $r=-0.385$, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan di antara self-compassion dan kesepian, yang berkorelasi secara negatif. Dapat diartikan bahwa tingginya *self-compassion* yang dimiliki remaja di *boarding school*, menyebabkan rendahnya kesepian yang dirasakan. Maka dari itu individu diharapkan dapat meningkatkan self-compassion dan menggunakan self-compassion untuk menghadapi masalah yang ada, sehingga mengurangi perasaan kesepian yang dirasakan.

Kata Kunci : Kesepian, *Self-compassion*, *Boarding School*, Remaja.

Abstract

The purpose of this study is to see the relation between self-compassion and loneliness of adolescent in boarding school. This research used quantitative correlational as the design. The study subject focus on adolescent who attend school at boarding school as much as 91 students with range of ages between 12-14 years old. This study use purposive sample technique for data sampling technique, with criteria; junior high school age, for the first time not living at family house, being new student, and participating an extracurricular activity. The technique of retrieval data use *Loneliness Scale* and *Self-Compassion Scale* by Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) where it was modified. The loneliness scale has 33 items with the reliability was 0.883, while the self-compassion scale had 19 items with reliability of 0.838. This study applying *product moment correlation coefficient* as data analysis technique. From the results of the test of hypothesis, was found the p significance value 0.000 with a value of $r=-0.385$. The result indicated that there was significance relation between self-compassion and loneliness negatively correlated. Which mean the higher *Self-compassion* in adolescent at boarding school, the lower *Loneliness* that is felt. According to the result, this study expected individual adolescent to improving self-compassion and use that for being up against and solving problem, in order to relieve the feeling of loneliness that is felt.

Keywords: *Loneliness*, *Self-compassion*, *Boarding school*, and *Adolescent*.

INTRODUCTION

Remaja merupakan masa usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dapat terlihat dari beberapa karakteristik yang muncul, seperti, krisis identitas, jiwa yang labil, dan mudah terpengaruh teman sebaya (Batubara, 2010). Umumnya remaja terpengaruh dengan hal negatif, seperti narkoba, merokok, dan tawuran (Diananda, 2018). Hal ini menyebabkan orang tua menjadi khawatir dan memilih memasukkan anak mereka ke sekolah yang memiliki asrama atau *boarding school*.

Pendapat salah satu pemilik *boarding school*, peminat sekolah asrama mengalami peningkatan secara signifikan karena ada kekhawatiran orang tua terhadap anak-anak mereka (Solehudin & Setiawan, 2019). Hal ini juga sejalan dengan alasan orang tua siswa yang memilih untuk mendidik anaknya di *boarding school* yaitu menghindari pergaulan yang tidak sehat pada anak dan untuk lebih mempelajari ilmu agama secara mendalam (Wita & Vivi, komunikasi personal, Januari, 2020). Menurut Susiyani & Subiyantoro (2017), *boarding school* ialah sekolah dengan sistem asrama, dimana siswa, guru dan pengurus sekolah tinggal diasrama yang berada dilingkungan sekolah. Selain itu, materi yang diajarkan tidak hanya pengetahuan umum, namun lebih menekankan kepada pelajaran agama islam (Najihaturrohmah & Juhji, 2017).

Memasukkan anak ke *boarding school* selain memberikan pengetahuan agama yang lebih mendalam, anak juga dapat belajar lebih mandiri, hidup lebih teratur, belajar toleransi dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri (Kamalia, 2015). Namun, kekurangan *boarding school* ialah anak menjadi pribadi individualis, tertutup, kurang kelekatan dengan orang tua, dan ketika anak memasuki *boarding school* bukan atas kemauannya sendiri, anak merasa tidak diinginkan sehingga mengalami perasaan kesepian (Kamalia, 2015; Maurinta, 2017). Kesepian terjadi ketika adanya penurunan hubungan sosial yang signifikan pada individu (Perlman & Peplau, 1998). 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 (Cosan, 2014; Lake, 1986).

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di asrama, ditemukan sebanyak kurang lebih 60% remaja diasrama mengalami perasaan kesepian (Hidayati, 2015; Laely, 2017). Remaja yang kesepian menunjukkan perilaku negatif, seperti malas untuk belajar, sulit bekerja dalam kelompok, agresif, melanggar aturan-aturan, mengisolasi diri, dan sampai ada yang nekat kabur dari asrama (Syamsul, Widyastuti, & Nurdin, 2018). Kaburnya siswa pesantren pernah terjadi di Depok, dimana santri tersebut dikabarkan hilang dan diculik pada pihak kepolisian. Namun, setelah diselidiki santri tersebut pergi atas kemauan sendiri. Selain itu, menurut sang ayah semenjak sepuluh bulan berada di pesantren anaknya menjadi lebih tidak banyak berbicara (Viridhani, 2016).

Individu yang mengalami kesepian, jika tidak cepat ditangani akan menyebabkan perasaan kesepian kronis. Kesepian kronis dapat menyebabkan individu mengambil tindakan bunuh diri (Lake, 1986). Kasus bunuh diri pada santri pernah terjadi pada tahun 2019, dimana santri tersebut ditemukan gantung diri didalam kamarnya (Aziz, 2019; Samosir, 2019). Selain itu, kesepian menyebabkan individu memiliki persepsi yang negatif, sulit membangun komunikasi dengan orang lain, dan menutupi diri dari orang lain (Cosan, 2014). Individu yang mengalami kesepian

memiliki kecenderungan menyalahkan diri mereka sendiri terhadap semua kegagalan yang mereka alami (Brehm, Miller, Perlman, & Campbell, 2002).

Kesepian dapat diatasi ketika individu memperbaiki hubungan dengan diri mereka sendiri, seperti menerima segala kekurangan yang ada dalam diri, tidak mengkritik diri, dan memberikan cinta dan kasih kepada diri sendiri (Narang, 2014). Sejalan dengan itu, *self-compassion* merupakan penerimaan terhadap segala kekurangan yang ada didalam diri (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). *Self-compassion* mengacu peduli dengan diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, dibandingkan mengkritik diri sendiri (Akin, 2010). Menurut Yarnell et al., (2015), individu yang memiliki *self-compassion* melihat permasalahan dari berbagai perspektif sehingga mereka tidak terlalu menunjukkan emosi negatif yang berlebihan.

Individu dengan *self-compassion* tidak akan mengkritik diri secara berlebihan, sehingga mampu mengurangi kesepian yang dirasakan individu (Akin, 2010). Sejalan dengan itu, individu yang mengalami kesepian lebih sering menyalahkan diri mereka ketika mengalami masalah (Brehm et al., 2002). Selain itu, *self-compassion* dapat meningkat percaya diri dan mengurangi gangguan kecemasan sosial. Sedangkan, rasa percaya diri yang rendah merupakan faktor utama yang dapat menyebabkan individu mengalami kesepian (Lyon, 2015).

Penelitian mengenai *self-compassion* dan kesepian pernah dilakukan terhadap sejumlah mahasiswa di Turki. Penelitian menemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel (Akin, 2010). Penelitian lain dilakukan oleh Hidayati (2015), dengan subjek yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukan tidak adanya hubungan *self-compassion* dengan kesepian. Sehingga, dari perbedaan hasil kedua penelitian tersebut, menyebabkan peneliti ingin mengetahui lebih lanjut hubungan antara variabel tersebut.

Berdasarkan paparan diatas, tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada remaja di *boarding school*.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

Metode penelitian yang digunakan ialah metode penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian yaitu kuantitatif korelasional. Desain penelitian kuantitatif korelasional yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Suryani & Hendryadi, 2015). Variabel independen pada penelitian ini adalah *self-compassion* dan variabel dependen yaitu kesepian.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi ialah kumpulan dari subjek penelitian yang memenuhi syarat yang berkaitan dengan penelitian (Mardalis, 2014). Populasi dari penelitian ini ialah remaja yang bersekolah di *boarding school*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan apabila sampel memiliki kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan yaitu subjek memiliki usia kategori SMP yaitu 12-15 tahun, subjek baru pertama kali hidup terpisah dari keluarga, subjek merupakan siswa baru di *boarding school*, serta mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Subjek

penelitian ini sebanyak 91 orang siswa SMP di daerah Kab.Solok, Sumatera Barat. Usia subjek berada pada rentang 12-14 tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan berbentuk skala. Skala ialah kumpulan dari pernyataan yang disusun untuk mengungkapkan suatu atribut tertentu melalui respon terhadap pernyataan (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan skala likert, skala likert ialah penjabaran dari variabel menjadi suatu indikator yang digunakan untuk menyusun item instrumen berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2013). Skala penelitian menggunakan skala kesepian yang disusun berdasarkan komponen kesepian yang dikemukakan oleh Hymel, Tarulli, Thomson, dan Terrell-Deutsch (1999), dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha=8.883$. Sedangkan, skala *self-compassion* yang dipakai merupakan hasil modifikasi dari skala *self-compassion* (skala welas asih) dari Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) dengan koefisien reliabilitas yaitu $\alpha=8.838$.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis *product moment correlation coefficient* oleh Pearson adalah teknik yang digunakan dalam penelitian ini. Korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hipotesis antara variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2013). Data penelitian yang diperoleh berikutnya diolah dengan bantuan SPSS versi 20.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Umum Subjek Penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu 91 orang yang bersekolah di SMP *boarding school* yang terletak di Kabupaten Solok, Sumatera Barat dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Subjek Dilihat dari Jenis Kelamin dan Usia

Deskripsi	Frekuensi (F)	Persentase (P)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	48	52.75 %
Perempuan	43	47.25 %
Total	91	100 %
Usia		
12 Tahun	56	61.54 %
13 Tahun	32	35.16 %
14 Tahun	3	3.30 %
Total	91	100%

Data dalam tabel menunjukkan bahwa subjek terbanyak merupakan siswa laki-laki, yaitu berjumlah 48 orang dengan persentase 52.75%. Sedangkan usia subjek

terbanyak berada pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 56 orang dengan persentase 61.54%.

Tabel 2. Kategori Kesepian dan *self-compassion*

Kategori	Kesepian		<i>Self-compassion</i>	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%	10	10.99 %
Tinggi	3	3.30%	41	45.04 %
Sedang	14	15.38%	29	31.87 %
Rendah	41	45.05%	10	10.99%
Sangat Rendah	33	36.26%	1	1.10 %
	91	100 %	91	100 %

Berangkat dari tabel 2, kita ketahui bahwa tingkat kesepian pada remaja di *boarding school* berada pada kategori yang rendah, yaitu berjumlah 41 orang atau 45.05% dari subjek secara keseluruhan. Sedangkan, untuk kategori *self-compassion*, subjek terbanyak berada pada kategori tinggi berjumlah 41 orang subjek.

Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui normal atau tidak normalnya sebaran sebuah penelitian. Syarat untuk dapat dikatakan data terdistribusi secara normal apabila p atau $asympt\ sig (2-tailed) > 0.05$. Uji normalitas dilakukan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov*.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	K-SZ	Asymp Sig (2-tailed)	Keterangan
1	Kesepian	.757	.616	Normal
2	<i>Self-compassion</i>	.887	.410	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa data terdistribusi dengan normal, dimana pada variabel kesepian nilai $p=0.616$ ($p>0.05$). Sedangkan, variabel *self-compassion* memiliki nilai $p=0.410$.

Uji Linieritas

Tabel 4. Hasil uji linieritas

Variabel	Signifikansi (p)	F	Keterangan
Kesepian <i>Self-compassion</i>	0.000	17.010	Linier

Variabel dapat dikatakan berhubungan secara linier apabila signifikansi *linearity* kurang dari 0.05 ($p < 0.05$). Melalui tabel diatas, dapat diketahui bahwa kedua variabel terdapat hubungan yang linier. Dibuktikan dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Uji Hipotesis

Penelitian menggunakan *product moment correlation coefficient* oleh Pearson pada uji hipotesis kali ini dikarenakan kedua variabel terdistribusikan dengan normal serta memiliki hubungan yang linear.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis

Variabel	r	Sig	R Squared
Kesepian <i>Self-compassion</i>	-0.385	0.000	0.148

Berdasarkan uji korelasi dari *product moment* didapatkan hasil bahwa adanya hubungan diantara *self-compassion* dan kesepian dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Sedangkan, nilai $r = -0.385$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif pada dua variabel tersebut. Selain itu, *self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 14.8 % yang dapat dilihat melalui nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.148.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan *self-compassion* dengan kesepian pada remaja di *boarding school*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah diuji dapat diketahui bahwa adanya hubungan signifikan yang dimiliki *self-compassion* dengan kesepian dalam remaja di *boarding school* dengan nilai $r = -0.385$. Artinya, *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan kesepian. Ketika *self-compassion* yang dimiliki seorang individu tinggi, maka kesepian yang dirasakan akan semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, ketika individu memiliki *self-compassion* yang rendah, maka semakin tinggi perasaan kesepian yang dirasakan.

Sebuah penelitian yang telah diteliti oleh Sugianto, Sutanto, dan Suwartono (2020) terhadap sejumlah mahasiswa mendukung hasil penelitian ini. Ditemukannya hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan kesepian. Penelitian lainnya dilakukan oleh Marisa dan Afriyeni (2019), dilakukan pada sejumlah mahasiswa yang berkuliah di salah satu universitas di Padang. Hasilnya ialah adanya hubungan signifikan di antara *self-compassion* dan kesepian.

Self-compassion membantu individu mengatasi emosi negatif yang ada pada individu. *Self-compassion* melihat emosi-emosi negatif, permasalahan yang ada, kegagalan yang dilalui individu merupakan hal yang dialami oleh semua orang dan membuat individu lebih berlapang dada (Pratiwi, Dahlan, & Damaianti, 2019). Sedangkan, individu yang kesepian lebih cenderung terpaku dengan emosi-emosi yang negatif. Ketika mengalami perasaan kesepian, individu melihat dunia secara negatif sehingga menyebabkan mereka selalu memiliki pikiran yang negatif, merasa tidak pantas untuk dicintai, menyalahkan diri ketika mempunyai masalah, menghindari

interaksi dengan orang lain, dan merasa bertanggung jawab terhadap masalah yang dihadapinya (Brehm et al., 2002; Geukens et al., 2020; Sugianto, Sutanto, et al., 2020).

Self-compassion memiliki komponen yang memiliki hubungan dengan kesepian (Lyon, 2015; Sugianto, Sutanto, et al., 2020). Komponen *self-compassion* ialah *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. Ketika individu memiliki *self-kindness*, maka individu memiliki pemahaman bahwa individu tersebut layak untuk dicintai, memiliki kebahagiaan dan merima kasih sayang saat berada dalam kesulitan (Hidayati, 2015). Selain itu, *self-kindness* membuat individu lebih menerima diri mereka apa adanya, sehingga individu tersebut lebih sedikit mengkritik dan menyalahkan diri sendiri disaat gagal dalam suatu hal (Neff, 2009). Individu yang memiliki *self-compassion* melihat sesuatu apa adanya, tidak melebih-lebihkan suatu masalah yang sedang dihadapinya, sehingga dapat melihat masalah sebagai sesuatu yang wajar dialami oleh semua orang. Dengan begitu individu tidak akan merasa sendiri. Hal ini berkaitan dengan komponen *mindfulness* dan *common humanity*. Wiguna dan Theresia (2020), menyatakan bahwa *mindfullnees* membuat emosi yang seimbang dan tidak memiliki sudut pandang yang menghakimi membantu individu untuk tidak mudah mengkritik, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa masalah merupakan bagian yang harus dijalani oleh semua orang (*common humanity*).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa *self-compassion* pada remaja di *boarding school* terletak dalam kategori tinggi. Hal tersebut memperlihatkan bahwa remaja di *boarding school* ketika menghadapi suatu masalah tidak membesar-besarkan masalah tersebut, melihat permasalahan sebagai suatu yang wajar dialami oleh semua orang, serta menerima kekurangan yang ada didalam diri. Selain itu, hasil penelitian terhadap kesepian pada remaja di *boarding school* berbeda dari dugaan awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di *boarding school* mengalami kesepian lebih rendah dibandingkan dugaan sebelumnya. Rendahnya kesepian pada remaja disebabkan oleh banyaknya aktivitas ekstrakurikuler yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Hal tersebut menunjukkan adanya faktor lainnya yang bisa mempengaruhi kesepian pada remaja di *boarding school*, dimana *self-compassion* hanya berkontribusi sebesar 14.8% terhadap kesepian dan masih ada 85.2% faktor lainnya mempengaruhi kesepian.

KESIMPULAN

Berlandaskan pada hasil dan pembahasan yang telah di paparkan dalam penelitian, kesimpulan yang dapat ditarik yaitu terdapat hubungan signifikan di antara *self-compassion* dan kesepian. yang berkorelasi secara negatif. Artinya, tingginya *self-compassion* yang dimiliki seorang individu berpengaruh dalam merendahkan rasa kesepian dalam individu tersebut. *self-compassion* hanya berkontribusi sebesar 14.8% terhadap kesepian, masih terdapat 85.2% faktor lain yang dapat mempengaruhi kesepian.

REFERENSI

Akin, A. (2010). Self-compassionn and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), hal 702–718.

- Aziz, A. (2019). Santri di Pasuruan Akhiri Hidup dengan Gantung Diri - FaktualNews. Retrieved November 12, 2019, from FaktualNews.co website: <https://faktualnews.co/2019/01/10/santri-di-pasuruan-akhiri-hidup-dengan-gantung-diri/117382/>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batubara, J. R. (2010). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate relationships* (Third Edit). New York: Mc Graw Hill.
- Cosan, D. (2014). An evaluation of loneliness. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 73, 103–110. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L., Danneel, S., Cillessen, A. H. N., Goossens, L. (2020). Changes in adolescents loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluations and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 1–8. <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>
- Hidayatii, D.S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03 (01), hal 154–164.
- Hymel, S., Tarulli, D., Thomson, H. L., & Terrell-Deutsch, B. (1999). Loneliness through the eyes of children. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in Childhood and Adolescence*. New York: Cambridge University Press.
- Kamalia, U. (2015). Plus minus sekolah berasrama - Kompasiana. Retrieved from Kompasiana website: https://www.kompasiana.com/upik_kamalia/54f7775ca3331144668b4587/plus-minus-sekolah-berasrama

- Laely, A. N. (2017). *Pengaruh penyesuaian diri santri putra dan putri terhadap kesepian di pondok pesantren modern*. diakses dari <http://eprints.umm.ac.id/43673/1/jiptumpp-gdl-afifahurl-47828-1-skripsi-%29.pdf>
- Lake, T. (1986). *Kesepian*. Jakarta: Arcan.
- Lyon, T. A. (2015). Self-compassion as a predictor of loneliness: the relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection. *Selected Honors Theses*, 1–37.
- Mardalis. (2014). *Metode penelitian: suatu pendekatan proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 1–11.
- Maurinta, L. (2017). Anak diasramakan, betulkah itu yang terbaik? Retrieved November 24, 2019, from Kompasiana website: <https://www.kompasiana.com/latifahmaurintawigati/58b8ad55169773250ed4b983/anak-diasramakan-betulkah-itu-yang-terbaik?page=all>
- Najihaturohmah, & Juhji. (2017). Implementasi program boarding school dalam pembentukan karakter siswa di sma negeri cahaya madani banten boarding school pandeglang. *Tarbawi*, 3(02), 207–224.
- Narang, D. S. (2014). *Leaving loneliness: a workbook building relationships with yourself and others*. Los Angeles: Stronger Relationship LLC.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In MR. Leary & R. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behaviors*. New York: Guilford Press.
- Neff, K.D., Rude, S.S., & Kirkpatrick, K.L. (2007). An examination of self-compassion in relations to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41 (4), hal 908-916. diakses dari <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 571–581.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97.
- Samosir, L. (2019). Siswa SMK yang juga santri di Karawang diduga gantung diri dengan Sorban-Spirit News. Retrieved November 24, 2019, from Spiritnews.co.id website: <http://spiritnews.co.id/2019/08/20/siswa-smk-yang-juga-santri-di-karawang-diduga-gantung-diri-dengan-sorban/>
- Solehudin, I., & Setiawan, H. (2019). Orang tua khawatir pergaulan bebas, boarding school kian diburu. Retrieved January 12, 2020, from Jawa Pos.com website: <https://www.jawapos.com/nasional/pendidikan/29/01/2019/orang-tua-khawatir-pergaulan-bebas-boarding-school-kian-diburu/>
- Sugianto, D., Sutanto, H., & Suwartono, C. (2020). Self-Compassion as a Way to Embrace Loneliness in University Students. *Psikodimensia*, 19(1), 122. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode riset kuantitatif: teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Susiyani, A. S., & Subiyantoro. (2017). Manajemen boarding school dan relevansinya dengan tujuan Pendidikan Islam di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Madrasah*, 2(2), 327. <https://doi.org/10.14421/jpm.2017.22-08>
- Syamsul, S., Widyastuti, W., & Nurdin, N. H. (2018). Motif persahabatan dan kesepian

pada santri. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(2), 52.
<https://doi.org/10.26858/talenta.v3i2.6526>

Virdhani, M. H. (2016). Tak betah di ponpes, alasan santri Depok kabur-Okezone Megapolitan. Diakses dari Oke News: <https://megapolitan.okezone.com/read/2016/04/07/338/1356824/tak-betah-di-ponpes-alasan-santri-depok-kabur>

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), hal 117–130. diakses dari <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2703>

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>