

ABSTRAK

Elika, Rosalina Angel Prita. 2026. *Self compassion dan loneliness* dewasa awal yang mengalami putus pacaran. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *loneliness* pada dewasa awal yang mengalami putus pacaran. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 190 orang dengan jumlah laki-laki 23 orang dan perempuan 167 orang pada rentang usia 18 – 28 tahun, dengan rata-rata usia partisipan sebesar 21,78 tahun. Peneliti berhipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dan *loneliness* pada dewasa awal yang mengalami putus pacaran. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form* yang memuat dua instrumen adaptasi, yaitu Skala *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale (UCLA)* versi 3 yang dikembangkan oleh Daniel W. Russell (1996) dan *Self Compassion Scala (SCS)* yang dikembangkan oleh Kristin D. Neff (2003). Uji reliabilitas menunjukkan nilai α sebesar 0,889 untuk Skala *UCLA Loneliness Version 3* (20 item) dan 0,878 untuk SCS (23 item). Analisis data menggunakan Uji Korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan JASP (*Jefferey's Amazing Statistics Program*) versi 0.19.3. menghasilkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,5148 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat hubungan yang kuat antara *self compassion* dan *loneliness*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan.

Kata kunci: *self compassion, loneliness*, dewasa awal, putus pacaran

ABSTRACT

Elika, Rosalina Angel Prita. 2026. Self Compassion and Loneliness in Early Adults Experiencing a Breakups. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

This research aimed to investigate the relationship between self-compassion and loneliness among individuals in early adulthood who have experienced a romantic breakup. The participants consisted of 190 individuals, including 23 males and 167 females, aged between 18 and 28 years with a mean age of 21.78 years. The researcher hypothesized that there would be a negative relationship between self-compassion and loneliness among early adults experiencing a breakup. A quantitative correlational design was employed using a non-probability sampling technique. Data were collected through an online survey distributed via Google Form, which included two adapted instruments: the University of California, Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale Version 3 developed by Daniel W. Russell (1996) and the Self-Compassion Scale (SCS) developed by Kristin D. Neff (2003). Reliability analysis indicated good internal consistency, with Cronbach's alpha (α) coefficients of 0.889 for the UCLA Loneliness Scale Version 3 (20 items) and 0.878 for the SCS (23 items). Data were analyzed using Pearson's Product-Moment Correlation with the assistance of JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) version 0.19.3. The results revealed a significant negative correlation between self-compassion and loneliness ($r = -0.5148$, $p = 0.001$, $p < 0.05$), indicating that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of loneliness. These findings suggest that self-compassion functions as a protective psychological resource in reducing loneliness among early adults following romantic relationship breakup.

Keywords: *self compassion, loneliness, emerging adulthood, breakup*