



Pengaruh Tipe Kepribadian *Extraversion* dan *Self Compassion* terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau

Ayu Rosita Nur Awaliyah
Universitas Gunadarma, Indonesia
E-mail: ayurositaturawaliyah@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-09-07 Revised: 2024-10-27 Published: 2024-11-01 Keywords: <i>Tipe Kepribadian Extraversion;</i> <i>Self Compassion;</i> <i>Kesepian.</i>	This study aims to examine the effect of extraversion personality and self-compassion on loneliness among regional students. Respondents in this research are regional students in colleges. This researches uses quantitative method with purposive sampling. The total sampel of this study are 117 regional students. The hypothesis test is conducted by using multiple regression technique which shows that there is an influence of extraversion and self-compassion on loneliness among regional students. Based on the research conducted, it can be concluded that there is an influence of the personality dimensions of extraversion and self-compassion on loneliness. It is known that the personality dimensions of extraversion and self-compassion have an influence of 40.3% on loneliness, while the remaining 59.7% is the influence of factors outside of loneliness.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-09-07 Direvisi: 2024-10-27 Dipublikasi: 2024-11-01 Kata kunci: <i>Extraversion Personality;</i> <i>Self-Compassion;</i> <i>Loneliness.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh tipe kepribadian extraversion dan self compassion terhadap kesepian pada Mahasiswa rantau. Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang sedang merantau. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel purposive sampling. Jumlah sampel sebanyak 117 Mahasiwa rantau. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik regresi berganda yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tipe kepribadian extraversion dan self compassion terhadap kesepian pada Mahasiswa rantau. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dimensi kepribadian <i>extraversion</i> dan <i>self compassion</i> terhadap <i>loneliness</i> . Diketahui bahwa dimensi kepribadian <i>extraversion</i> dan <i>self compassion</i> memiliki pengaruh sebesar 40,3% terhadap <i>loneliness</i> , sedangkan sisanya 59,7% merupakan pengaruh dari faktor diluar kesepian.

I. PENDAHULUAN

Pada perkembangan zaman saat ini semua orang berlomba-lomba untuk meraih pendidikan setinggi-tingginya salah satu lembaga tertinggi untuk mencari ilmu ialah Universitas atau Perguruan Tinggi. Universitas adalah perguruan tinggi yang terdiri atas sejumlah fakultas yang menyelenggarakan pendidikan ilmiah atau profesional dalam sejumlah disiplin ilmu tertentu (KBBI). Peserta didik universitas disebut dengan mahasiswa dan tenaga pendidik universitas disebut dengan dosen.

Arum menyebut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2013-2014 ada sekitar 53 PTN yang tersebar di Indonesia dengan jumlah mahasiswa total 341.315, dan PTS di Indonesia berjumlah kurang lebih 625 dengan jumlah mahasiswa 272.350 (Hilmawan, 2016). Kompas (2016) menyatakan bahwa keberadaan perguruan tinggi lebih banyak terkonsentrasi di Pulau Jawa (48 persen) sedangkan di Sumatera (25,5 persen), dan Sulawesi (11,3 persen). Di

pulau-pulau lainnya berkisar antara 3 persen hingga 6 persen.

Menurut data diatas terbukti bahwa persebaran perguruan tinggi pada setiap daerah di Indonesia tidak merata sehingga menyebabkan tingginya jumlah calon mahasiswa yang memutuskan meninggalkan daerah asalnya dan melanjutkan studi di luar kota, bahkan ada yang diluar provinsi atau juga pulau. Beberapa alasan calon mahasiswa melanjutkan studi di luar daerah, diantaranya tidak tersedianya fakultas atau jurusan yang diminati di daerah asalnya atau mendapatkan beasiswa yang mengharuskan mahasiswa untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi yang memberikannya beasiswa. Jadi, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang berkuliah diluar dari wilayah asalnya, sering disebut dengan mahasiswa rantau.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Merantau adalah berlayar atau mencari penghidupan di tanah rantau atau pergi ke negeri lain untuk mencari penghidupan, ilmu dan sebagainya. Mahasiswa rantau di hadapkan pada

perubahan dan perbedaan di berbagai aspek kehidupan seperti pola hidup, interaksi sosial, tuntutan hidup secara mandiri, memiliki tanggung jawab terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya. Hal lainnya yang menjadi masalah bagi mahasiswa rantau adalah bagaimana dia menghadapi perubahan sosial, mulai dari perbedaan kebudayaan, adat atau kebiasaan pada daerah rantaunya (Shafira, 2015).

Masa perubahan sosial ketika individu memasuki masa kuliah adalah masa dimana kesepian dapat muncul, yang bisa disebabkan karena individu meninggalkan dunia tempat tinggal dan keluarga yang dikenalnya. Banyak mahasiswa baru yang merasa cemas akan bertemu dengan orang-orang baru dan menciptakan kehidupan sosial yang baru (Santrock, 2003). Peplau & Perlman (1998) Kesepian adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dimana kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan. Sullivan (dalam Peplau & Perlman, 1998) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan perasaan dan pengalaman yang sangat tidak menyenangkan berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan intimasi, khususnya intimasi interpersonal.

Faktor timbulnya kesepian, menurut Middlebrook (dalam Indriyani, 2011) salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya kesepian adalah kepribadian, apabila individu memiliki kepribadian yang terbuka, mudah bergaul, ramah maka individu tersebut akan disenangi oleh banyak orang sehingga ia tidak akan merasa kesepian. Sebaliknya, apabila individu memiliki kepribadian yang mudah marah, sensitif maka ia akan cenderung di jauhi oleh orang-orang disekitarnya sehingga individu tersebut cenderung akan merasakan kesepian. Feist dan Feist (2009) mendefinisikan kepribadian sebagai sebuah pola yang relatif menetap, trait, disposisi, atau karakteristik didalam individu yang memberikan beberapa ukuran yang konsisten tentang perilaku. Traits berkontribusi terhadap perbedaan perilaku antar individu, konsistensi perilaku perilaku sejalan dengan waktu, serta stabilitas perilaku dalam segala situasi

Costa & McCrae (2003) mengembangkan trait-trait dalam teori kepribadian yaitu lima model faktor kepribadian yang meliputi faktor-faktor atau dimensi yang mendasari lima kelompok asosiatif sifat yang dikenal dengan lima besar.

Mereka adalah *neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness, conscientiousness*.

Extraversion menjadi salah satu tipe kepribadian yang memiliki pengaruh negatif terhadap *loneliness*. *extraversion* memiliki enam aspek yaitu kehangatan, suka bergaul, asertif, aktivitas, pencari kegembiraan, dan emosi yang positif. Sesuai dengan penelitian Atak (2009) penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif antara *extraversion, agreeableness* dengan *loneliness*, artinya semakin individu memiliki *extraversion* yang tinggi maka individu tersebut tidak merasa *loneliness*.

Selain kepribadian, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesepian yaitu *Self Compassion*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Deviana (2017) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness* adalah *Self Compassion*. Ketika individu dihadapkan dengan situasi yang buruk namun dapat diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif, kemudian dari emosi positif tersebut individu dapat mengatasi masalah dengan baik. Semua hal tersebut disebut dengan *Self Compassion* atau dengan kata lain individu dapat menghindarkan diri dari rasa mengasihani diri sendiri. *Self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna suatu kesulitan sebagai hal yang positif, termasuk kesulitan ketika harus ditinggalkan oleh keluarga atau orang tua. Menurut pernyataan diatas dapat dikatakan bahwa variable *Self compassion* memiliki pengaruh negatif terhadap kesepian. Semakin tinggi *Self compassion* yang dimiliki individu maka semakin rendah perasaan kesepian yang dirasakan. Neff (2003) menyatakan, bahwa *self-compassion* meliputi pemahaman tanpa kritik atas penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri karena pengalaman tersebut dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Chauhan dan Sharma (2015) mengenai keterkaitan antara *big five personality* dengan kesepian pada dewasa awal yang sedang mempelajari pengobatan. Pada penelitian ini terdapat 100 responden terdiri dari 50 perempuan dan 50 laki-laki yang mempelajari pengobatan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *neuroticism*, kemudian terdapat hubungan

negatif yang signifikan antara kesepian dengan *extraversion* dan *agreeableness*.

Penelitian di Indonesia dilakukan oleh Meysasi (2015) untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *big five personality* dengan kesepian pada anak asuh di panti asuhan wilayah kecamatan Larangan. Responden dalam penelitian ini yaitu 138 anak. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *big five personality* dan kesepian pada anak asuh di panti asuhan kecamatan Larangan. Adapun dalam menguji korelasi setiap dimensi diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *extraversion* dan *agreeableness* dengan kesepian.

Hasil penelitian Akin (2010) mengenai *self-compassion* dan kesepian pada *mid-size state University in Turkey*, dalam analisis korelasi dengan faktor *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* ditemukan hubungan negatif dengan kesepian. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki dampak langsung pada kesepian.

Berdasarkan penjelasan diatas serta didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya mengenai, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh tipe kepribadian *Extraversion* dan *Self Compassion* terhadap kesepian pada Mahasiswa Rantau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tipe kepribadian *Extraversion* dan *Self Compassion* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh tipe kepribadian *Extraversion* dan *Self Compassion* terhadap kesepian pada Mahasiswa Rantau. Ada 3 hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Ada pengaruh tipe kepribadian *extraversion* terhadap kesepian
2. Ada pengaruh *self compassion* terhadap kesepian
3. Ada pengaruh tipe kepribadian *extraversion*, *self compassion* terhadap kesepian

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini ada beberapa variabel yang akan di kaji yaitu variabel dependen (kesepian) dan variabel independen (*extraversion*, *self compassion*). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non random sampling berupa purposive sampling. Adapun Sampel penelitian ini adalah 117 Mahasiswa Rantau yang tinggal di luar Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi.

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, alat ukur untuk meneliti perasaan kesepian pada responden yaitu menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russel (1996). Skala kesepian yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dan dikembangkan berdasarkan aspek-aspek *loneliness* dari Russel (1996) yang terdiri dari *personality*, *social desirability* dan *depression*. Uji reliabilitas pada skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach* terdapat 20 aitem yang dianalisis dan memperoleh hasil 19 aitem yang valid sehingga mendapat nilai 0,919

Variabel *big five personality* diukur dengan menggunakan kuesioner yang sudah terstandarisasi yaitu *The Big Five Inventory* (Shaifa & Supriyadi, 2013) yang sudah diadaptasi dan dikembangkan oleh peneliti dan dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dosen pembimbing. *Big Five Inventory* (BFI) disusun oleh John, Donahue dan Kentle pada tahun 1991 (dalam John, Robins, & Pervin, 2008) alat ukur ini memiliki 44 aitem, namun peneliti hanya menggunakan 8 aitem yang mengukur tipe kepribadian *extraversion*. Uji reliabilitas pada skala *Big Five Personality Extraversion* dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach* terdapat 8 aitem yang dianalisis dan memperoleh hasil 5 aitem yang valid sehingga mendapat nilai 0,763

Variabel *Self-compassion* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Self Compassion* yang dikembangkan oleh Halim (2015), yang disusun berdasarkan enam komponen *self-compassion* dari Neff (dalam Halim, 2015). Keenam komponen *self-compassion* tersebut adalah *self-kindness*, *selfjudgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identified* yang dibuat untuk mengukur *self-compassion* seseorang. Uji reliabilitas pada skala *self-compassion* dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach* terdapat 26 aitem yang dianalisis dan memperoleh hasil 8 aitem yang valid sehingga mendapat nilai 0,827. Prosedur pengambilan data penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data primer melalui penyebaran kuesioner mengenai tipe kepribadian *extraversion*, *self compassion* dan *loneliness* pada Mahasiswa Rantau. Kuesioner ini menggunakan skala likert dan data yang diperoleh langsung dari responden.

2. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode statistik adalah dengan uji regresi berganda untuk menguji kontribusi *big five personality* dengan kesepian pada mahasiswa rantau dengan menggunakan bantuan komputasi statistik program SPSS 22 for windows.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penyebaran kuesioner mulai dilakukan pada tanggal 29 April 2020 menggunakan kuesioner online. Jumlah keseluruhan yang terisi adalah 117 kuesioner dan semua memenuhi syarat untuk dianalisis. Setelah data penelitian tercukupi, selanjutnya peneliti menganalisis data penelitian dengan melakukan uji normalitas, uji linearitas uji hipotesis.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa signifikansi untuk *Extraversion* sebesar 0,000, signifikansi *Self Compassion*, sebesar 0,15 dan signifikansi *Loneliness* sebesar 0,014. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data tidak normal, tetapi diasumsikan normal karena jumlah respondennya besar. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Singh (2007) walaupun data tidak terdistribusi normal tetap dapat menggunakan analisa parametrik karena sampel penelitian besar. Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai koefisien F sebesar 38,437 dengan signifikansi 0,000 ($p \leq 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang sangat signifikan antara variabel *extraversion*, *self compassion* dengan *loneliness*.

Uji hipotesis dilakukan dengan melihat nilai signifikansi melalui uji regresi berganda. Setelah dilakukan uji regresi berganda untuk melihat pengaruh *extraversion* terhadap kesepian diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$) artinya *extraversion* memberikan kontribusi secara signifikan terhadap kesepian, oleh karenanya hipotesis 1 dalam penelitian ini diterima. Kemudian kontribusi *self compassion* terhadap *loneliness* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$) artinya *self compassion* juga memberikan kontribusi sangat signifikan terhadap *loneliness*, maka hipotesis 2 dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi berganda pada masing-masing variabel tipe kepribadian *extraversion* dan *self compassion* terhadap kesepian

Model	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
<i>Extraversion</i> terhadap <i>loneliness</i>	-1,589	,249	-,474	-6,347	,000
<i>Self Compassion</i> terhadap <i>loneliness</i>	-0,557	,126	-,328	-4,407	,000

Setelah dilakukan uji regresi berganda untuk melihat pengaruh terhadap kesepian secara bersama-sama diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$) artinya kepribadian *extraversion* dan *self compassion* secara bersama-sama memberikan kontribusi secara sangat signifikan terhadap kesepian oleh karenanya hipotesis 3 dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi berganda variabel tipe kepribadian *extraversion* dan *self compassion* secara bersama-sama terhadap kesepian

Model	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
<i>Extraversion, Self Compassion</i> terhadap kesepian	-1,589	,249	-,474	-6,347	,000

Hasil analisis mengenai besarnya pengaruh *extraversion* dan *self compassion* terhadap kesepian menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,403, hal ini menunjukkan bahwa variabel *extraversion* dan *self compassion* memberikan kontribusi sebesar 40,3% terhadap variabel *loneliness*, kemudian sisanya yaitu sebesar 59,7% merupakan faktor lain dari penelitian. Rincian hasil analisis dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Koefisien determinan

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
,635	,403	,392	8,34015

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris adanya pengaruh dimensi kepribadian *extraversion* dan *self compassion* terhadap kesepian. Berdasarkan hasil uji regresi berganda diperoleh hasil bahwa *extraversion* berpengaruh terhadap *loneliness*. Hal tersebut sesuai dengan konsep yang disampaikan oleh Middlebrook (dalam Indriyani, 2011) menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab kesepian adalah kepribadian. Apabila individu memiliki kepribadian yang terbuka, mudah bergaul, ramah maka individu tersebut akan disenangi oleh banyak orang sehingga ia tidak akan merasa kesepian. Karakter kepribadian tersebut sejalan dengan aspek *extraversion* yang dikembangkan oleh Costa & McCrae (2003) yang menyatakan bahwa *extraversion* memiliki enam aspek yaitu kehangatan, suka bergaul, asertif, aktivitas, pencari kegembiraan, dan emosi yang positif. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hensley (2012) melakukan penelitian tentang *life events* dan kepribadian sebagai prediktor kesepian pada *centenarian*, mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *extraversion* dan kesepian. Hal ini dapat disebabkan karena karakteristik dari responden penelitian yaitu mahasiswa rantau, dimana permasalahan yang dialami oleh mahasiswa rantau dituntut untuk mudah bergaul, banyak bicara, aktif, senang berkumpul, dan lain-lain agar mahasiswa rantau dapat bertahan di daerah rantauannya. Karakteristik tersebut cenderung mengacu pada dimensi *extraversion*.

Selanjutnya hasil uji regresi berganda diperoleh hasil bahwa *self compassion* berpengaruh terhadap *loneliness*. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lyon (2015) mengenai *self compassion* sebagai prediktor kesepian. Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa di Universitas Kristen di Amerika Serikat bagian selatan dengan rentang umur 18-25 tahun. Hasil pada penelitian ini terdapat korelasi yang signifikan antara *self compassion* dan kesepian.

Menurut Akin (2010) fungsi dari *self compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi yang negatif dan meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang yang memiliki *self compassion* yang

tinggi memiliki kemampuan untuk berbelas kasih terhadap dirinya sendiri sehingga mampu menghadapi setiap permasalahan dalam hidup, dan mampu mengatasi emosi negatif dalam setiap permasalahan yang dihadapi (Janardana, 2017), salah satunya adalah permasalahan yang dialami oleh mahasiswa rantau, dimana mahasiswa rantau akan mengalami perubahan sosial memasuki masa kuliah, dalam masa tersebut *loneliness* dapat muncul, yang bisa disebabkan karena individu meninggalkan dunia tempat tinggal dan keluarga yang dikenalnya.

Kemudian Hasil analisis mengenai besarnya pengaruh *extraversion* dan *self compassion* terhadap kesepian menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,403, hal ini menunjukkan bahwa variabel *extraversion* dan *self compassion* memberikan kontribusi sebesar 40,3% terhadap variabel kesepian, kemudian sisanya yaitu sebesar 59,7% merupakan faktor lain dari penelitian. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Peplau dan Perlman (1981) yang menyatakan bahwa terdapat banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari *shyness*, *self esteem*, *social skill*, *similarity*, *childhood antecedents*, karakteristik demografi. Sedangkan faktor eksternal yaitu nilai-nilai budaya, norma sosial, keadaan situasional.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dimensi kepribadian *extraversion* dan *self compassion* terhadap *loneliness*. Diketahui bahwa dimensi kepribadian *extraversion* dan *self compassion* memiliki pengaruh sebesar 40,3% terhadap *loneliness*, sedangkan sisanya 59,7% merupakan pengaruh dari faktor diluar kesepian.

B. Saran

Saran bagi mahasiswa rantau agar dapat mengembangkan kemampuan interpersonal dengan cara bersosialisasi dengan masyarakat sekitar sesuai norma-norma yang berlaku atau dapat mengikuti kegiatan berorganisasi dan komunitas. Kemudian mahasiswa juga diharapkan dapat mengembangkan *self compassion* dalam dirinya, karena *self compassion* akan berguna bagi mahasiswa

rantau dalam menghadapi perasaan negatif seperti kesepian.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dapat melakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas lagi dan merata. Kemudian bagi peneliti yang tertarik dengan topik *extraversion*, *self compassion* dan kesepian dapat menambah faktor berpengaruh lain dalam variabel tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Atak, H. (2009). Big five and loneliness among Turkish emerging adults. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 3 (7), 1494-1498
- Akin, A. (2010). Self Compassion and loneliness. *Jurnal. International Online Journal of Education*
- Chauhan, B. & Sharma, S. (2015). To explore the loneliness as it related to personality traits among emerging adults studing medicine. *The International Journal of Indian Psychology*. 3(9) 28-37
- Costa, P & McCrae, R. (2003). *Personality in Adulthood Second Edition A Five Factor Theory Perspective*. New York: The Guilford Press
- Deviana, N (2017). Hubungan antara Self-Compassion dengan Kesepian pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Halim, A. R. (2015). *Pengaruh self compassion terhadap subjective well-being*. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang
- Hensly, B. Martin, M. Margrett, J. A. MacDonald, M. Siegler, I. C., ...Arnold, J. (2012). Life events and personality predicting loneliness among centenarians: findings from the Georgia Centenarian Study. *Jurnal Psychology*, 146(1-2), 173-88. doi: 10.1080/00223980.2011.613874
- Hilmawan, A. (2016). *Mahasiswa harus mampu ciptakan wirausaha unggul*. <http://www.suara.com/bisnis/2016/03/15/231213/mahasiswa-harus-mampu-ciptakan-wirausaha-unggul>. Di akses 12 April 2016 Pukul 12.12 WIB
- Indriyani, P. (2011). Loneliness dan Coping Loneliness pada Istri Anggota TNI yang di tinggal Bertugas Suami ke Luar Daerah. *Skripsi*. Depok: Universitas Gunadarma.
- Janardana, B. D. 2017. Self compassion sebagai predaktor loneliness pada biarawan katolik di kota Malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Negeri Malang
- John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (Eds). (2008). *Handbook of Personality Theory and Research* (3rd ed). New York: The Guilford Press.
- Lyon, T. A. (2015). *Self-Compassion as a Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection*. (Tesis, Lakeland Southeastern University) diperoleh dari <https://firescholars.seu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1038&context=honors>.
- Martha. (2014). Konstruksi makna budaya merantau di kalangan mahasiswa perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 02, 28 (Serial No. 01).
- Meysasi, K. P. (2015). Hubungan Big Five Personality dengan Kesepian pada Anak Asuh di Panti Asuhan Kecamatan Larangan. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Mercubuana.
- Naisaban, L. (2004). *Para psikolog terkemuka dunia: Riwayat hidup, pokok pikiran dan karya*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Neff, K. (2011). *Self Compassion: stop Beating Yourself Up and Leaveinsecurity behind*. London: Hooder &Stoughton.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorrel. (2012). *Experience human development 12thed*. New York: McGraw-Hill Companies,Inc.
- Peplau, A. L., & Perlman, D. (1998). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: A Wiley-Interscience Publication
- Peplau, A. L., & Perlman, D. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*. London: Academic Press

- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga
- Shafia, D., & Supriyadi. (2013). Hubungan dimensi kepribadian The Big Five Personality dengan penyesuaian diri mahasiswa asing di Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi*, 1, (1), 72-83. Bali: Universitas Udayana.
- Shafira, F. (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian diri pada Mahasiswa Perantau. *Skripsi Thesis*. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Singh, K. 2007. *Quantitative social research methods*. Los Angeles: Sage Publication Inc
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: Kedokteran EGC.