

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND LONELINESS IN EARLY ADULTHOOD DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

*Tania Jerrly Damaputri*

## **ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between self-compassion and loneliness in early adulthood during the COVID-19 pandemic. The study used a Pearson correlation research design, which was chosen based on the purpose and hypothesis of the study, and accidental sampling technique. The participant in this study were 146 individuals from the population, and data were collected using an online questionnaire (Google Form). The results of this study indicated a correlational relationship between self-compassion and loneliness, with a moderate negative correlation coefficient of -0.489 and a significance level of Sig .000 (<0.05). This suggest that there is a negative form of relationship between self-compassion and loneliness in early adulthood during the pandemic. Therefore, it can be concluded that as self-compassion increases the feeling of loneliness will decreases, and vice versa.*

*Keywords : Self-Compassion,Loneliness, Early Adulthood, COVID 19 Pandemic.*

# **HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *LONELINESS* PADA DEWASA AWAL DI MASA PANDEMI COVID 19**

Tania Jerrly Damaputri

## **ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat adakah hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada dewasa awal di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional *pearson* yang mana desain digunakan berdasarkan tujuan dan hipotesis dari sebuah penelitian yang akan dilakukan, dengan menggunakan Teknik sampling *Accidental*. Partisipan Partisipan pada penelitian ini berjumlah 146 orang dari jumlah populasi, dalam pengambilan data menggunakan penyebaran kuesioner secara online (*google form*). Hasil dari penelitian ini, terdapat hubungan yang berkorelasi antara *Self-Compassion* dan *Loneliness* dengan derajat hubungan yang menunjukkan korelasi sedang dan berbentuk negative yang menunjukkan hasil Sig .000 ( <0,05) yang berarti memiliki hubungan korelasi dan bentuk negatif sebesar -489 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif. Sehingga dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi *Self-Compassion* maka akan semakin rendah nilai pada *Loneliness*, berlaku juga sebaliknya.

Kata Kunci : *Self-Compassion*, *Loneliness*, dewasa awal, COVID-19.