



Enhancing Self-Compassion Program (ESP) untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Mahasiswa

Enhancing Self-Compassion Program (ESP) to Increase Student's Self-Compassion

Fitri Fazrika Sari¹, Juliani Prasetyaningrum¹

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl A Yani, Pabelan, Sukoharjo 57169, Indonesia

Email: t100205007@student.ums.ac.id

KATA KUNCI *Enhancing self-compassion program, mahasiswa, rasa welas asih*

KEYWORDS *Enhancing self-compassion program, self-compassion, student*

ABSTRAK Dalam menghadapi masalah, seringkali individu terjebak pada perilaku untuk menyalahkan serta menghukum diri sendiri. Perilaku tersebut dapat mengarahkan individu untuk berpandangan sempit terhadap kehidupan yang dijalani sehingga menarik diri dari lingkungan. Perilaku membesar-besarkan masalah dan merasa dirinya paling menderita berkaitan dengan rendahnya rasa welas asih yang dimiliki seseorang. Oleh sebab itu, perlu adanya program untuk meningkatkan rasa welas asih yang dapat digunakan secara praktis. *Enhancing Self-Compassion Program (ESP)* merupakan salah satu metode intervensi yang efektif untuk meningkatkan rasa welas asih. Partisipan adalah seorang mahasiswa perempuan berusia 23 tahun. Prosedur intervensi diawali dengan meminta individu untuk mengisi skala welas asih sebagai dasar pengukuran sebelum dan sesudah intervensi dilaksanakan. Intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi dalam satu hari pelaksanaan dengan memberikan *loving-kindness meditation, compassionate letter writing, time management training, dan mindfulness practice*. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan rasa welas asih yang dimiliki individu dengan *p value 0,023*, serta perubahan perilaku secara kualitatif yang mengarah pada penyelesaian masalah yang dihadapinya saat itu. Modifikasi ESP yang telah disesuaikan dengan latar belakang sosial-budaya serta karakteristik individu merupakan suatu hal yang perlu ditelisik lebih lanjut. Adanya program intervensi yang dilakukan dalam waktu singkat dapat membantu para praktisi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara lebih luas dan efektif.

ABSTRACT *In dealing with problems, individuals are often trapped in behavior to blame and punish themselves, which leads individuals to take a narrow view to withdraw from the environment. The behavior of exaggerating the problem and feeling himself suffering the most associated with the self-compassion one has. Therefore, it is necessary to have a program to increase self-compassion that can be used practically. The Enhancing Self-Compassion Program (ESP) is one form of effective intervention to increase self-compassion. The participant is a 23 years*

old female student. The intervention procedure begins by asking individuals to fill out a self-compassion scale as a basis measurement before and after the intervention is carried out. The intervention was carried out as many as 6 sessions in one day of implementation with loving-kindness meditation, writing compassion letters, time management training, and mindfulness exercises. The results of the intervention showed an increase in the sense of self-compassion with p-value 0,023, whereas qualitatively, individuals led to the resolution of the problems they faced at that time. The modification of the ESP, which has been adapted to the socio-cultural context and individual characteristics, needs to be investigated further. The existence of an intervention program that can be delivered in a short time can help practitioners to improve psychological well-being more broadly and effectively.

PENDAHULUAN

Individu seringkali terjebak dalam berbagai permasalahan yang membuat dirinya merasa perlu untuk menghukum atau menyalahkan dirinya sendiri. Pada individu yang berada pada usia dewasa awal, perilaku berpandangan sempit terhadap diri dan permasalahan yang dialaminya dapat membuat individu semakin kesulitan untuk memenuhi berbagai tugas perkembangan yang sedang dijalannya. Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah bertanggung jawab (Putri, 2018). Dalam hal ini, mahasiswa yang juga berada pada usia dewasa awal memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan masa studi dalam waktu yang telah ditentukan.

Meski demikian, dalam usaha menyelesaikan studinya, mahasiswa mengalami berbagai permasalahan, seperti merasa kesulitan saat memahami dan mengikuti pembelajaran di kelas, kurang dapat fokus menyelesaikan tugas, maupun adanya tekanan dari keluarga maupun orang-orang sekitar (survei peneliti, 2022). Dalam suatu wawancara yang dilakukan peneliti, ditemukan pula bahwa ketidakberminatan mahasiswa terhadap jurusan yang saat ini dijalani juga menjadi permasalahan yang membuat individu merasa bodoh, tidak mampu, dan tidak bersemangat untuk menyelesaikan studinya tersebut. Kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa tersebut akhirnya membentuk

suatu persepsi negatif kepada diri sendiri bahwa dirinya gagal. Tidak hanya itu, individu juga menjadi terus menerus memikirkan hal-hal yang membuat dirinya tidak nyaman dan akhirnya menarik diri dari lingkungan.

Self-compassion dapat diterjemahkan sebagai rasa welas asih kepada diri sendiri. Neff dan Germer (2017) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan suatu sikap terbuka individu terhadap kekurangan, kesalahan, dan kegagalan pribadi serta berbagai situasi kehidupan yang menyakitkan bagi dirinya. Sikap terbuka tersebut membuat individu memiliki pandangan bahwa penderitaan atau kesulitan yang dialaminya merupakan suatu hal yang positif dan juga dialami oleh orang lain, sehingga individu tersebut dapat mengatasi masalahnya dengan cara yang tepat. Lebih lanjut, Sofiachudairi dan Setyawan (2018) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* dapat mengerti bahwa penderitaan, kekurangan, dan kegagalan adalah bagian yang tidak terlepas dari kehidupan manusia.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi berhubungan dengan resiliensi yang tinggi pula saat mengerjakan skripsi (Bustam dkk., 2021; Oktaviani dan Cahyawulan, 2022; Sofiachudairi dan Setyawan, 2018). Selain itu, *self-compassion* juga berhubungan positif

dengan adanya optimisme, harga diri, kesejahteraan psikologis, dan penyesuaian diri yang lebih baik, terutama bagi para mahasiswa baru (Dewi dkk., 2021; Neff dan Germer, 2017; Widyastuti, 2020).

Terdapat enam aspek dalam *self-compassion* yang diungkapkan oleh Neff (2011), yaitu *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Individu yang mampu menyayangi dirinya sendiri (*self kindness*) akan cenderung memandang dirinya secara positif, sehingga ia tidak merasa sendiri dan dipenuhi oleh pikiran-pikiran negatif (*self judgement*). Selain itu, ia juga mampu memahami bahwa tantangan, masalah, maupun kesulitan yang dialami merupakan sebagian kecil dari kehidupan yang wajar dialami oleh semua manusia (*common humanity*). Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marisa dan Afriyeni (2019), dimana mahasiswa rantau yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung memiliki rasa kesepian (*isolation*) yang rendah. Berkaitan dengan *mindfulness vs overidentification*, ditemukan bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* yang lebih tinggi juga cenderung memiliki stres akademik yang rendah, sebab ia dapat menyesuaikan diri dengan baik dan mampu menerima situasi yang dihadapinya (Widyastuti, 2020).

Self-compassion dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu lingkungan. Neff dan McGehee (2010) mengemukakan bahwa dukungan dari ibu, ayah, dan teman sebaya dapat mempengaruhi berkembangnya *self-compassion* yang dimiliki individu. Adanya hubungan suportif dan hangat membuat individu merasa bahwa dirinya dimengerti dan disayangi oleh orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Satwika dkk. (2021) terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir menunjukkan bahwa, adanya dukungan emosional dari keluarga dan teman sebaya berkorelasi dengan tingginya *self-compassion* yang dimiliki individu tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu hal yang penting dimiliki oleh setiap individu, terutama mahasiswa. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa yaitu melalui *Enhancing Self-Compassion Program* (ESP). ESP merupakan sebuah pendekatan yang dapat membantu individu untuk mengembangkan *self-compassion* dengan berbagai intervensi yang dilakukan dalam kurun waktu tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Arimitsu (2016) terhadap sekelompok mahasiswa di Jepang menunjukkan bahwa ESP efektif untuk meningkatkan *self-compassion*. Program ini dilakukan selama satu pekan dengan durasi 1,5 jam setiap harinya. Intervensi dilakukan secara berkelompok dengan jumlah anggota 4 hingga 6 orang. Berbagai intervensi yang dilakukan diantaranya yaitu, *loving-kindness meditation* (LKM), *mindfulness practice*, *compassionate mind training using imagery*, *compassionate letter writing*, *three-chair work*, dan *compassionate behavior*. Terdapat *self-report questionnaire* yang digunakan pada sebelum dan sesudah intervensi serta *follow up* pada tiga bulan berikutnya.

Peneliti tertarik untuk melakukan modifikasi ESP ke dalam bentuk intervensi yang dapat dilakukan dalam waktu yang lebih ringkas. Selain itu, peneliti juga akan melakukan penyesuaian latar belakang budaya serta karakteristik individu. Pemberian intervensi ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan *self-compassion* dalam dirinya sehingga dapat mengikuti proses perkuliahan dengan lebih baik dan meraih prestasi akademik yang lebih optimal.

METODE PENELITIAN

Desain dan Pendekatan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single subject design* (N = 1) dengan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan dengan pendekatan humanistik.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa perempuan berusia 23 tahun yang berada di semester 10.

Instrumen

Pada tahap asesmen, peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi untuk memperoleh gambaran mengenai permasalahan terkait *self-compassion* yang dirasakan oleh subjek. Selain itu, peneliti juga menggunakan berbagai alat tes psikologi seperti IST, grafis (DAP, BAUM, HTP), Wartegg, SSCT, EPPS, dan Pauli untuk mengetahui informasi mengenai kapasitas kognitif, kepribadian dan perkembangannya, persepsi subjek terhadap keluarga dan lingkungan sekitar, serta dinamika perilaku kerja yang dimiliki oleh subjek. Interpretasi tes grafis dilakukan dengan melihat relevansi antardata dalam supervisi oleh dosen pembimbing.

Pada tahap intervensi, pengukuran dilakukan terhadap tiga aspek *self-compassion* yang rendah, yaitu adanya *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification*. Pengukuran dilakukan menggunakan skala *self-compassion* yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Muttaqin dkk. (2020) dan diuji menggunakan analisis konfirmatori faktor dengan nilai koefisien GFI dan CFI > 0,9 dan RMA < 0,1. Skala terdiri atas total 13

item dengan aspek *self-judgement* (5 item), *isolation* (4 item), dan *overidentification* (4 item) yang diisi menggunakan skala Likert dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai).

Prosedur

Sebelum memulai intervensi, peneliti melakukan observasi dan wawancara semi-terstruktur untuk mengetahui gambaran keluhan dan permasalahan terkait *self-compassion* pada subjek. Selain itu, peneliti juga melakukan berbagai rangkaian tes psikologi untuk mendapatkan data yang mendukung bahwa subjek menunjukkan permasalahan *self-compassion* yang rendah. Hasil asesmen kemudian disajikan dalam bentuk uraian dan tabel hasil pemeriksaan psikologis (HPP). Peneliti kemudian membuat integrasi data berdasarkan aspek kognitif, afektif, dan relasi sosial subjek. Penegakan diagnosis menggunakan pemenuhan kriteria dari *self-compassion* rendah yang diungkapkan oleh Neff (2003) dalam Tabel 1. Setelah itu, peneliti mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang dimiliki subjek sebagai dasar dalam menentukan intervensi yang akan diberikan.

Program Intervensi

Intervensi dilakukan dengan *Enhancing Self-Compassion Program* (ESP) yang dilakukan selama 6 sesi dalam 1 kali pertemuan. Dalam setiap sesinya,

Tabel 1. Diagnosis

Aspek	Indikator	Sumber Data	Keterangan
<i>Self judgement</i>	Menyalahkan, mengkritik, dan menghukum diri sendiri ketika berhadapan dengan kesulitan/kegagalan	Wawancara	Terpenuhi
<i>Isolation</i>	Berpandangan sempit, fokus pada kegagalan, dan merasa hanya dirinya yang paling menderita	Wawancara, SSCT, grafis	Terpenuhi
<i>Overidentification</i>	Membesar-besarkan masalah yang dialami dan terlalu fokus pada kekurangan diri	Wawancara, Pauli, Wartegg	Terpenuhi

dibutuhkan waktu sekitar 15 hingga 30 menit. Rangkaian sesi tersebut terdiri dari pembukaan, *loving-kindness meditation*, *compassionate letter writing*, *time management training*, *mindfulness therapy*, dan penutup. Terdapat pula tindak lanjut atau *follow up* yang dilakukan selama tiga minggu berikutnya.

Program dalam intervensi ini dilaksanakan dengan melakukan modifikasi ESP yang disusun oleh Arimitsu (2016). ESP menekankan pada program-program yang dapat membuat klien lebih menyayangi dan menyadari kemampuan

dirinya, serta dapat berpikir secara *mindful*. Dalam intervensi yang dilakukan oleh Arimitsu (2016), intervensi dilakukan dalam 7 sesi selama 7 hari. Meski demikian, peneliti memodifikasi program tersebut untuk dapat dilakukan dalam waktu 1 hari. Rancangan program intervensi diajukan kepada dosen pembimbing selaku dosen dan psikolog. Adapun, pemaparan materi pada tiap sesi ESP yang disusun oleh peneliti diuraikan dalam Tabel 2.

ANALISIS DAN HASIL

Efektivitas hasil intervensi diukur

Tabel 2. Program Intervensi

Sesi	Tujuan	Waktu
Sesi 1 Pembukaan	Memberikan pemahaman kepada subjek mengenai permasalahan yang sedang dialami dan menjelaskan proses intervensi yang akan diberikan, serta pemberian <i>pre-test</i> berupa skala	15 menit
Sesi 2 <i>Loving-kindness meditation</i>	Mengajak subjek untuk mempraktikkan rasa sayang dan memberi pujian bagi diri sendiri, orang-orang yang dicintainya, dan orang yang menyulitkan bagi dirinya	20 menit
Sesi 3 <i>Compassionate letter writing</i>	Memberikan edukasi mengenai <i>self-compassion</i> dan mengajak subjek untuk mempraktikkan sikap <i>self-compassion</i> dengan menulis	30 menit
Sesi 4 <i>Time management training</i>	Memberikan pemahaman mengenai pentingnya manajemen waktu dan menetapkannya secara realistis	30 menit
Sesi 5 <i>Mindfulness practice</i>	Memberikan pemahaman mengenai pentingnya menyadari dan menerima keadaan saat ini dan mempraktikkan relaksasi	20 menit
Sesi 6 Penutup	Kembali mengecek pemahaman dan kemampuan subjek dalam mempraktikkan terapi pada sesi-sesi sebelumnya, serta pemberian <i>post-test</i> berupa skala	20 menit
<i>Follow up</i>	Mengetahui pengaruh intervensi dan konsistensi perilaku setelah intervensi	H+3 minggu

secara kualitatif dan kuantitatif. Evaluasi secara kualitatif dilakukan dengan melakukan wawancara kepada subjek, baik setelah intervensi selesai dilaksanakan serta 3 minggu setelahnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dalam menghadapi masalah, subjek tidak lagi berpusat pada permasalahan atau hal-hal yang tidak menyenangkan bagi dirinya. Saat ini, subjek rutin menerapkan *compassionate letter writing* untuk membantunya berpikir lebih rasional. Selain itu, subjek juga menyadari bahwa permasalahan yang membelenggunya sudah hampir selesai dan mulai menetapkan tujuan di masa depan. Subjek memiliki rencana untuk rutin membuat jadwal dan menulis buku harian hingga hal tersebut menjadi kebiasaan yang permanen.

Tabel 3 menunjukkan perbedaan skor hasil pengisian skala *self-compassion* sebelum dan sesudah intervensi dilaksanakan. Uji statistik yang dilakukan dengan *paired t-test* menunjukkan korelasi sebesar 0,988 yang berarti terdapat hubungan yang kuat dan positif dengan *p-value* $0,023 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberi intervensi.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Enhancing Self-Compassion Program* (ESP) dapat meningkatkan *self-compassion* dalam diri seseorang. Dalam sesi pembukaan, memberikan pemahaman kepada individu mengenai situasi dan permasalahan yang sedang dialaminya menjadi awal bagi individu untuk berpikiran lebih terbuka. Sesi berikutnya yaitu *loving-kindness meditation*, dimana ketika individu diminta untuk menuliskan pujian dan hal-hal positif bagi diri dan orang-orang di sekitarnya dapat membantu individu untuk lebih menyayangi dirinya sendiri. Individu belajar untuk menerapkan *self-kindness*, yaitu memahami serta menerima diri sendiri meski sedang menghadapi penderitaan atau kegagalan (Neff, 2011). Setelah sesi 2 berakhir, hasil wawancara menunjukkan bahwa individu merasa kaget bahwa ternyata ada banyak hal-hal positif yang ada pada dirinya dan orang-orang sekitar yang sebelumnya dianggap sebagai sumber masalah yang dialaminya.

Pada sesi *compassionate letter writing*, individu dapat memahami alur berpikir yang biasanya ia lakukan dan membandingkannya dengan sikap seseorang yang memiliki *self-compassion*.

Tabel 3. Perubahan Kuantitatif

Aspek	Indikator	Skor pretest	Skor posttest
<i>Self judgement</i>	Menyalahkan, mengkritik, dan menghukum diri sendiri ketika berhadapan dengan kesulitan/kegagalan	17	5
<i>Isolation</i>	Berpandangan sempit, fokus pada kegagalan, dan merasa hanya dirinya yang paling menderita	11	4
<i>Overidentification</i>	Membesar-besarkan masalah yang dialami dan terlalu fokus pada kekurangan diri	16	5
Total		44	14

Melalui hal tersebut, individu dapat merefleksikan sikap *isolation* yang selama ini dilakukan dan berusaha untuk mengembangkan aspek *common humanity* yang terdapat dalam *self compassion*. Dengan adanya hal tersebut, individu menjadi lebih bisa menerima kegagalan yang dialaminya dan melihat bahwa kegagalan adalah hal yang wajar dialami oleh setiap manusia. Sesi *time management* dan *mindfulness practice* juga membantu individu untuk tidak lagi membesar-besarkan masalah (*overidentification*) dan berusaha untuk menetapkan tujuan ke depan.

Hasil uji *paired t-test* menunjukkan *p-value* = 0,023 < α (0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa, intervensi ESP efektif meningkatkan *self-compassion* pada subjek. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa, individu, khususnya mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi memiliki resiliensi yang tinggi pula saat mengerjakan skripsi (Bustam dkk., 2021; Oktaviani & Cahyawulan, 2022; Sofiachudairi & Setyawan, 2018). Selain itu, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* berhubungan pula dengan adanya optimisme serta penyesuaian diri yang lebih baik, terutama bagi para mahasiswa baru (Dewi dkk., 2021; Widyastuti, 2020).

ESP yang sebelumnya dilakukan oleh Arimitsu (2016) didesain dalam kurun waktu 7 hari, dimana setiap sesi dilaksanakan dalam waktu 1,5 jam. Peneliti memodifikasi bentuk intervensi tersebut dalam waktu yang lebih singkat. Selain itu, ESP sudah mengkombinasikan bentuk intervensi lain seperti *self-compassion writing* (Wong & Mak, 2016) dalam salah satu sesinya.

Meski demikian, masih terdapat kelemahan dalam penelitian ini. Modifikasi ESP yang dilakukan dalam waktu yang lebih singkat masih perlu diuji pada partisipan dengan jumlah yang lebih banyak. Selain itu, dapat pula dilakukan intervensi secara kelompok untuk meningkatkan efektivitas penggunaan

intervensi. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan latar belakang subjek yang berbeda sehingga hasil diskusi menjadi lebih beragam.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa modul *Enhancing Self-Compassion Program* (ESP) yang disusun oleh peneliti dapat meningkatkan *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa.

SARAN

Saran Metodologis

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan bentuk intervensi kelompok sehingga memunculkan perbandingan efektivitas bentuk intervensi yang dilakukan.

Saran Praktis

Bagi mahasiswa, perlu lebih meyakini dan percaya kepada diri sendiri, bahwa terdapat potensi dalam diri yang dapat dikembangkan. Selain itu, dalam proses mencapai tujuan, dapat menerapkan *loving-kindness meditation*, *compassionate letter writing*, dan *time management* secara periodik guna meningkatkan rasa welas asih kepada diri sendiri.

Bagi orang tua, dapat lebih memberikan dukungan kepada anak untuk mengembangkan potensinya dan menyelesaikan masa studi sebagai mahasiswa.

Bagi pihak institusi pendidikan, juga dapat menyediakan fasilitas konsultasi maupun bimbingan konseling terkait pendampingan psikologis mahasiswa selama menjalani perkuliahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti haturkan kepada para dosen yang telah membimbing dan memberi masukan dalam proses penelitian, serta Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan dalam proses penelitian dan publikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *Journal of Positive Psychology, 11*(6), 559–571. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1152593>
- Bustam, Z., Gismin, S. S., dan Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter, 1*(1), 17–25.
- Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., dan Chusniyah, T. (2021). Self compassion sebagai prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. *Prosiding Seminar Nasional “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner,” April*, 14–25.
- Marisa, D., dan Afriyeni, N. (2019). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika, 12*(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., dan Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 9*(2), 189–208. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press, 2*, 85–101. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., dan McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K., dan Germer, C. K. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. *Oxford Handbook of Compassion Science*, 186–218. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.003.0008>
- Oktaviani, M., dan Cahyawulan, W. (2022). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling, 10*(2), 141–149. <https://doi.org/10.21009/insight.102.06>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Satwika, P. A., Setyowati, R., dan Anggawati, F. (2021). Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 11*(3), 304. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p304-314>
- Sofiachudairi, dan Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati, 7*(1), 54–59.
- Taylor, S. B., Kennedy, L. A., Lee, C. E., dan Waller, E. K. (2022). Common humanity in the classroom: Increasing self-compassion and coping self-efficacy through a mindfulness-based intervention. *Journal of American College Health, 70*(1), 142–149. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020>

- [.1728278](#)
Widyastuti, W. (2020). Self Compassion, Stress Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.26858/talenta.v1i2.13031>
- Wong, C. C. Y., dan Mak, W. W. S. (2016). Writing Can Heal: Effects of Self-Compassion Writing among Hong Kong Chinese College Students. *Asian American Journal of Psychology*, 7(1), 74–82. <https://doi.org/10.1037/aap0000041>