INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 4997-5006
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246
Website: https://j-innovative.org/index.php/Innovative

Self-Compassion di Masa Remaja: Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Budaya

Syahdania Zahroo[1✉], Ditta Febrieta[2]
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Email: zsyahdania@gmail.com[1✉]

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang mencakup banyak perubahan yang terjadi dalam waktu bersamaan, kondisi ini membuat remaja berada di kondisi psikologis yang rentan. Untuk membantu melalui hal tersebut, diperlukan adanya self-compassion bagi remaja. Self-compassion merupakan cara menghadapi permasalahan dengan cara mengasihi diri sendiri. Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kondisi self-compassion pada remaja dari faktor demografisnya yaitu jenis kelamin, usia, dan budaya. Karakteristik responden dalam penelitian ini merupakan remaja berusia 12 – 25 tahun di Kota Bekasi yang pernah mengalami Bullying. Metode penelitian yang digunakan dalam adalah metode kuantitatif dengan analisis deskriptif dan uji komparatif. Hasil menunjukkan bahwa self-compassion remaja termasuk kategori tinggi sebesar 64,6%. Ditemukan juga bahwa ada perbedaan self-compassion berdasarkan jenis kelamin, dimana remaja perempuan memiliki self-compassion yang lebih tinggi. Namun pada penelitian ini tidak ditemukan adanya perbedaan self-compassion yang signifikan berdasarkan usia, dan budaya.

Kata Kunci: *Remaja, Self-Compassion*

Copyright @ Syahdania Zahroo, Ditta Febrieta

Abstract

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood which includes many changes that occur at the same time, this condition makes teenagers in a vulnerable psychological condition. To help through this, self-compassion is needed for teenagers. Self-compassion is a way of dealing with problems by loving yourself. This research was conducted to describe the condition of self-compassion in adolescents from demographic factors, namely gender, age and culture. The characteristics of the respondents in this study were teenagers aged 12 – 25 years in Bekasi City who had experienced bullying. The research method used is a quantitative method with descriptive analysis and comparative tests. The results show that teenagers' self-compassion is in the high category at 64.6%. It was also found that there are differences in self-compassion based on gender, where female teenagers have higher self-compassion. However, in this study there were no significant differences in self-compassion based on age and culture.

Keywords: *Adolescents, Self-Compassion*

PENDAHULUAN

Ketika mengalami masalah atau keadaan yang tidak menguntungkan, pada umumnya suatu individu cenderung untuk menyalahkan, mengkritik, serta menghakimi dirinya sendiri. Pada saat seperti itu, individu tidak menyadari bahwa yang dilakukannya justru semakin membawanya kedalam penderitaan (K. Neff, 2011). Menurut Neff (2011) *self-compassion* merupakan bagaimana individu berhenti sejenak untuk melihat dan mengenali penderitaan yang individu alami secara jelas terlepas dari penderitaan yang individu rasakan, tanpa menolak fakta bahwa perasaan yang dialami adalah hal yang nyata dan valid. Terdapat tiga aspek *self-compassion* menurut Neff (2023), yaitu *Self-Kindness* (Mengasihi Diri) vs *Self-Judgement* (Menghakimi Diri), *Common Humanity* (Kemanusiaan Universal) vs *Isolation* (Isolasi), dan *Mindfulness* (Kesadaran Penuh) vs *Overidentification* (Over Identifikasi).

Santrock (2011) mengatakan bahwa usia remaja atau masa *adolescence* terbagi menjadi 2, yakni remaja awal dan remaja akhir. Rentang usia remaja awal berkisar dari usia 12-17 tahun, kemudian remaja akhir berkisar dari usia 18-25 tahun (Arnett dalam Santrock, 2011). Menurut Hurlock (dalam Wahyuni & Arsita 2019), masa remaja merupakan masa yang digambarkan membutuhkan banyak penyesuaian diri karena terjadinya perubahan harapan, peran sosial, dan perilaku. Perubahan kognitif yang terjadi menjadikan remaja lebih sulit untuk memberikan respon kognitif yang positif ketika dihadapkan dengan permasalahan dalam hidupnya. Apabila remaja memberikan respon kognitif yang positif melalui *self-compassion*, maka otak akan mengaktifkan sistem rasa aman yang dimana akan memperoleh pikiran, perasaan, dan perilaku yang menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain dan diri sendiri. Sementara, apabila remaja tidak melakukan *self-*

Copyright @ Syahdania Zahroo, Ditta Febrieta

compassion atau memberikan respon kognitif yang negatif maka otak akan mengaktifkan sistem rasa ancaman.

Bangkit dari pengalaman buruk seperti *bullying* bukanlah hal yang mudah bagi remaja, diperlukan adanya *self-compassion* untuk membantu remaja melalui hal tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gonçalves et al., (2021) pada remaja korban *bullying* ditemukan beberapa contoh bentuk strategi koping yang digunakan oleh remaja sehubungan dengan *self-compassion* diantaranya seperti berbicara dengan seseorang, menerima diri sendiri, menyemangati diri sendiri, mendorong orang lain untuk menjadi kuat dan mampu, serta mengandalkan keimanan. Strategi koping yang berkaitan dengan *self-compassion* tersebut terbukti mampu membantu remaja dalam menghadapi *bullying*.

Seperti yang telah disebutkan di atas, tindakan *bullying* menjadi salah satu permasalahan umum yang dialami banyak remaja di Indonesia. Dilansir dari Liputan 6 (2023), data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) tercatat terjadi 226 kasus perundungan pada 2022. Beberapa jenis perundungan yang terjadi oleh korban di antaranya *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikologis (15,2%). Sedangkan, tingkat jenjang pendidikannya siswa SMP (25%) dan siswa SMA (18,75%). Kemudian terkait perilaku menyakiti diri, melansir dari Rumah Sakit Jiwa Aceh (2024) dikatakan oleh seorang narasumber yang merupakan psikolog bahwa remaja perilaku menyakiti diri cenderung memiliki karakteristik yang rentan. Seperti toleransi terhadap stres dan kemampuan yang rendah dalam mengatasi stres, kemampuan mengelola emosi yang tidak memadai, kritik yang tinggi terhadap diri sendiri, dan keberhargaan diri yang rendah. Tindakan *bullying* diketahui memiliki berbagai dampak negatif terhadap remaja yang menjadi korbannya. Diantaranya adalah timbulnya kecemasan, penarikan diri dari lingkungan, kurangnya rasa percaya diri, kesulitan bersosialisasi, menghindari bersosialisasi, mengisolasi diri dari interaksi sosial, memiliki persepsi buruk terhadap diri sendiri, dan lain-lain. Berbagai dampak negatif tersebut jelas merupakan bentuk rendahnya tingkat *self-compassion* bagi remaja yang menjadi korban *bullying*.

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh Wiffida et al., (2022), salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* adalah faktor usia, jenis kelamin, budaya, dan lingkungan. Budaya mempengaruhi cara pandang remaja menafsirkan dan menunjukan *self-compassion* dalam kesehariannya terutama terhadap penerimaan diri dan kritik diri yang merupakan komponen penting dari *self-compassion*. Norma dan nilai budaya berpengaruh pada cara remaja memandang kekurangan dan kemunduran mereka sendiri. Perbedaan dalam ekspektasi budaya terkait emosi dan strategi koping juga mempengaruhi

Copyright @ Syahdania Zahroo, Ditta Febrieta

bagaimana remaja dalam kesehariannya mengembangkan dan menerapkan *self-compassion*. Lingkungan juga menjadi salah satu faktor yang cukup berperan pada kondisi *self-compassion* seorang individu, sejak lahir seorang individu akan selalu dikelilingi oleh berbagai hal yang terjadi di lingkungannya seiring dirinya bertumbuh. Hal itu akan membentuk kepribadiannya, caranya menyikapi permasalahan, hingga bagaimana pola pikirnya dalam menangkap suatu informasi. Dimana hal tersebut juga menentukan bagaimana seseorang memperlakukan dirinya sendiri ketika mengalami keterpurukan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Arsita (2019) ditemukan bahwa *self-compassion* pada Siswa SMA Negeri se- Jakarta Pusat, siswa perempuan cenderung lebih rendah dibandingkan laki-laki, kecenderungan ini didasarkan dari beberapa kondisi, dimana siswa perempuan dilaporkan melakukan kritik diri lebih banyak daripada siswa laki- laki dan perempuan memiliki lebih banyak hal yang perlu dipikirkan termasuk kejadian negatif di masa lalu daripada laki-laki. Namun, pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* antara remaja perempuan dan laki-laki. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kawitri et al., (2019), ditemukan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan tingkat resiliensi remaja usia 14-18 tahun yang tinggal di panti asuhan, tingkat *self-compassion* kategori sedang sebesar 76,41%. Kemudian, Swaraswati et al., (2019) menemukan bahwa Big Five Personality Trait berpengaruh secara signifikan pada self-compassion remaja akhir usia 18-21 tahun.

Saputri et al., (2024) menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh sebesar 33,6% pada remaja korban *bullying*, yang dimana tingkat *self-compassion* remaja berada pada kategori sedang meskipun dari hasil tersebut tergambarkan menunjukkan tanda-tanda kemungkinan kondisi *self-compassion* pada remaja korban bullying mengalami penurunan. Terkait dengan perilaku menyakiti diri, penelitian yang dilakukan oleh Zahra et al., (2024) menemukan hubungan yang lemah antara self-compassion dan perilaku menyakiti diri pada remaja. Self-compassion tidak berhubungan langsung dengan perilaku menyakiti diri tetapi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan beberapa gejala seperti depresi dan kecemasan, yang dapat menyebabkan perilaku menyakiti diri.

Hasil yang diperoleh dari penelitian-penelitian sebelumnya terkait *self-compassion* pada remaja cukup beragam. Dibandingkan penelitian sebelumnya, penelitian ini dapat memperluas pemahaman mengenai bagaimana faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan budaya dapat mempengaruhi tingkat *self-compassion* pada remaja yang pernah mengalami tindakan *bullying*. Meskipun studi sebelumnya yang dilakukan oleh Saputri et al., (2024) telah menunjukkan adanya pengaruh *self-compassion* terhadap remaja

Copyright @ Syahdania Zahroo, Ditta Febrieta

korban *bullying*, belum ada penelitian yang secara spesifik mencermati dalam konteks geografi tertentu seperti di Kota Bekasi. Sementara, walaupun beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi perbedaan dalam *self-compassion* berdasarkan faktor-faktor demografis secara umum, akan tetapi belum ada penelitian yang secara spesifik mengaplikasikan analisis ini pada populasi remaja di Kota Bekasi yang mengalami *Bullying*.

Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengeksplorasi *self-compassion* pada remaja dengan mempertimbangkan jenis kelamin, usia, dan latar budaya ditengah maraknya kasus *bullying*. Fokus pada integrasi ketiga variabel ini dalam satu studi memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai bagaimana *self-compassion* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor demografis dan pengalaman negatif seperti *bullying*. Selain itu, penelitian ini dapat mengungkap dinamika *self-compassion* secara lebih mendalam di kalangan remaja Indonesia yang belum banyak diteliti. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis remaja, serta mengurangi dampak negatif dari bullying. Berdasarkan hal tersebut maka fokus pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada remaja berdasarkan perbedaan faktor demografisnya yaitu dari segi usia, jenis kelamin, dan budaya.

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dan komparatif. Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang komprehensif dan informatif mengenai data hasil penelitian, sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk tahap analisis atau interpretasi lebih lanjut. Kemudian, analisis kompartaif dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara variabel-variabel yang diteliti serta untuk mengidentifikasi implikasi praktis dari hasil penelitian. Responden yang dilibatkan pada penelitian ini berjumlah 130 orang remaja. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*, dengan kriteria remaja berusia 12-25 tahun, berdomisili di Kota Bekasi, dan pernah mengalami *Bullying*. Alat ukur yang digunakan merupakan skala adaptasi *self-compassion* yang dilakukan sebelumnya oleh Sukma (2022) dengan skor reliabilitas sebesar 0,884. Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis deskriptif dan uji komparatif. Perhitungan dalam penelitian ini dengan komputerisasi dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 21 *for windows.*

Copyright @ Syahdania Zahroo, Ditta Febrieta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka temuan dalam penelitian ini akan dipaparkan melalui satu topik pembahasan yaitu menggambarkan tentang bagaimana perbedaan *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja berdasarkan faktor demografisnya, serta mengikuti karakteristik dari responden akan dipaparkan pula perbedaan *self-compassion* remaja yang mengalami bullying berdasarkan bentuknya dan pernah atau tidaknya remaja melakukan perilaku menyakiti diri. Berdasarkan gambaran profil responden penelitian (Tabel 1), ditemukan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (62,31%) dengan rentang usia 12 – 17 tahun (53%), serta mayoritas berlatar belakang suku jawa (36,92%). Banyak dari mereka menerima tindakan bullying verbal (46,15%), serta pernah menyakiti dirinya sendiri (63,08%).

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

	Profil	N	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	49	37,69%
	Perempuan	81	62,31%
Usia	< 12 tahun	1	1%
	12 – 17 tahun	69	53 %
	17 – 25 tahun	60	46%
Budaya (Suku)	Jawa	48	36,92%
	Sunda	29	22,31%
	Batak	1	0,77%
	Betawi	19	14,61%
	Sumatera	11	8,46%
	Maluku	1	0,77%
	Sulawesi	3	2,31%
	NTT	1	0,77%
	Melayu	1	0,77%
	Mix Culture	16	12,31%
Tindakan Bullying	Verbal	60	46,15%
	Emosional	15	11,54%
	Fisik	11	8,46%
	Verbal dan Emosional	25	19,23%
	Verbal dan Fisik	2	1,54%
	Verbal, Fisik, Emosional	17	13,08%
Menyakiti Diri	Tidak Pernah	48	36,92%
	Pernah	82	63,08%

Copyright @ Syahdania Zahroo, Ditta Febrieta

Selanjutnya dilakukan uji komparatif yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perbedaan *self-compassion* remaja berdasarkan faktor-faktor demografisnya. Berdasarkan tabel 2 ditemukan bahwa ada perbedaan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin, namun tidak ditemukan adanya perbedaan *self-compassion* berdasarkan usia dan budaya.

Tabel 2. Hasil Uji Komparatif

	Self-Compassion		
	N	Mean	Signifikansi
Jenis Kelamin			0,023
Laki-laki	49	40,94	
Perempuan	81	45,89	
Usia			0,025
< 12 tahun	1	48,00	
12 – 17 tahun	69	41,96	
17- 25 tahun	60	46,33	
Budaya (Suku)			0,856
Jawa	48	42,15	
Sunda	29	44,59	
Batak	1	49,00	
Betawi	19	44,42	
Sumatera	11	43,36	
Maluku	1	42,00	
Sulawesi	3	45,67	
NTT	1	59,00	
Melayu	1	36,00	
Mix Culture	16	47,69	

Dilihat dari hasil uji pada tabel 2, berdasarkan perbedaan usia diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antar kategori usia dalam tingkat *self-compassion* yang dimiliki. Berdasarkan kategori usianya, yang tertinggi adalah pada responden yang berusia dibawah 12 tahun, pada posisi kedua adalah pada responden usia 17 – 25 tahun, sementara itu yang paling rendah adalah pada responden dengan usia 12 – 17 tahun. Meskipun tidak ditemukan perbedaan *self-compassion* berdasarkan usia, rendahnya *self-compassion* pada remaja dengan rentang usia 12 – 17 tahun berkaitan dengan teori Hurlock. Rentang usia remaja awal yang dimana banyak penyesuaian dan perkembangan dari segi pola pikir, emosional, hingga kondisi fisik yang mengalami perubahan. Pada usia ini juga remaja

Copyright @ Syahdania Zahroo, Ditta Febrieta

sedang mencari dan membentuk identitas dirinya.

Berdasarkan jenis kelamin, dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *self-compassion* yang dimiliki laki-laki dan perempuan, dan juga pada perempuan *tingkat self-compassion* yang dimiliki lebih tinggi daripada laki-laki. Adanya perbedaan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin mengindikasikan bahwa remaja perempuan lebih mampu mengasihi dirinya dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini kemungkinan berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Golovey et al., (2019) yang mengatakan bahwa remaja perempuan cenderung terorientasi pada hubungan interpersonal yang positif dan sangat menyorot pentingnya rasa aman di lingkungan sekitar mereka. Sementara remaja laki-laki lebih terfokus kepada pengembangan diri dan aktivitas rekreasi. Dalam kehidupan sehari-hari memang sering kita lihat remaja perempuan memiliki hubungan dekat dengan teman sebayanya yang dimana bisa menjadi tempat mereka bercerita dan berbagi permasalahan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Matud et al., (2023) yang menemukan bahwa remaja perempuan memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki.

Berdasarkan budaya, diketahui dari hasil uji bahwa tidak ada perbedaan *self-compassion* yang signifikan pada variasi budaya yang dimiliki responden. Namun, untuk tingkat *self-compassion* yang paling tinggi dimiliki oleh responden dari suku NTT. Dari segi budaya yakni latar belakang suku, belum banyak ditemukan penelitian yang mengangkat topik mengenai latar belakang suku dan *self-compassion*. Namun, jika dilihat dari hasil penelitian maka disimpulkan bahwa apapun latar belakang suku yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi bagaimana tingkat *self-compassion* yang dimilikinya.

Tabel 3. Kategorisasi Data *Self-Compassion*

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi (N)	Presentase
Rendah	< 30	11	8,5%
Sedang	30 - 42	35	26,9%
Tinggi	≥ 42	84	64,6%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat dari hasil kategorisasi *self-compassion* pada kategori rendah terdapat sejumlah 11 responden dengan presentase 8,5%. Kemudian pada kategori sedang terdapat 35 responden dengan presentase 26,9%, dan terakhir responden dengan kategori *self-compassion* yang tinggi sejumlah 84 orang atau sekitar 64,6%. Maka, secara keseluruhan tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja termasuk kepada kategori tinggi yaitu sebesar 64,6%.

Copyright @ Syahdania Zahroo, Ditta Febrieta

SIMPULAN

Penelitian ini mengkaji mengenai *self-compassion* pada remaja dengan mempertimbangkan variasi jenis kelamin, budaya, dan usia. Dari 130 responden, ditemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *self-compassion* pada laki-laki dan perempuan, dengan perempuan memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Sementara itu, tidak ada perbedaan berdasarkan variasi budaya, meskipun responden dari suku NTT menunjukkan tingkat *self-compassion* yang paling tinggi. Selain itu penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam *self-compassion* berdasarkan kategori usia, namun tingkat *self-compassion* tertinggi ditemukan pada responden usia 17- 25 tahun, dan yang paling rendah pada responden usia 12 – 17 tahun. Data penelitian ini termasuk homogen, yang berarti distribusi *self-compassion* cukup merata di seluruh responden. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu ukuran sampel yang relatif kecil, memungkinkan untuk tidak cukup besar untuk menggeneralisasikan temuan ini ke populasi remaja yang lebih luas. Kemudian juga ketidakseimbangan sampel berdasarkan usia dan budaya juga perlu mendapat perhatian. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat melihat secara menyeluruh terkait dimensi self compassion yang berkaitan dengan jenis kelamin dengan memperhatikan jumlah responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Golovey, L., Danilova, M., Rykman, L., & Anufriyuk, K. (2019). Psycho-Emotional Well-Being Of Adolescents: Gender Aspect. *Future Academy*, 193–200. https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.07.25

Gonçalves, F. V., de Oliveira Cardoso, N., & de Lima Argimon, I. I. (2021). Narratives of bullying and emersion of self-compassion expressions in adolescents. *Psico-USF*, *26*(3), 495–506. https://doi.org/10.1590/1413-82712021260308

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 148. https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740

Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, *7*(1), 76–83.

Khalish, N. (2024). *Isu Kesehatan Mental Pada Remaja: "Nge-Barcode", Solutif atau Maladaptif?* Rumah Sakit Jiwa Aceh. https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/isu-kesehatan-mental-pada-remaja-nge-barcode-solutif-atau-maladaptif

Copyright @ Syahdania Zahroo, Ditta Febrieta

King, L. A. (2016). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (M. Masykur & R. A. H. D. Pertiwi (eds.); 3rd ed.). Salemba Humanika.

Matud, M. P., Ibanez, I., Fortez, D., & Bethencourt, J. M. (2023). Adolescent Stress, Psychological Distress and Well-Being: A Gender Analysis. *Child & Youth Services*, 1–24. https://doi.org/10.1080/0145935X.2023.2210833

Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 193–218.

Putri, N. K. (2023). *Marak Kasus Bullying di Indonesia, Yuk Kenali Dampak dan Jenisnya*. Liputan 6.

Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.

Saputri, N. R., Rakhmawati, D., & Mustianah, M. (2024). Pengaruh Self-Compassion terhadap Korban Bullying Pada Siswa SMA Negeri 14 Semarang. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *8*(1), 46–56. https://doi.org/10.22460/quanta.v8i1.4362

Sukma, M. T. (2022). *Hubungan antara Pengasuhan Terhadap Self-Compassion di Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa Universitas X* [Universitas Bhayangkara Jakarta Raya]. https://repository.ubharajaya.ac.id/24292/

Swaraswati, Y., Sugiariyanti, Rizki, B. M., & Figi. (2019). Memahami Self-Compassion Remaja Akhir Berdasaekan Trait Kepribadian Big Five. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, *11*(1), 69–81.

Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(2), 125–135. http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/12370

Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, *2022*(1), 19–23.

Zahra, A., Mawarpury, M., Sari, K., & Sari, N. (2024). *Relationship Between Self-Compassion and Non-Suicidal Self Injury In Adolescents*. https://doi.org/10.4108/eai.4-11-2023.2344828

Copyright @ Syahdania Zahroo, Ditta Febrieta