

Nomor: 196/BK/08/S/2024

**PERBANDINGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA
BERDASARKAN FAKTOR DEMOGRAFIS**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling



oleh
Yusri Candraningtyas
2001119

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**PERBANDINGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA
BERDASARKAN FAKTOR DEMOGRAFIS**

Oleh
Yusri Candraningtyas

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan

© Yusri Candraningtyas
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2024

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi dan cara lainnya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Yusri Candraningtyas

2001119

**PERBANDINGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA
BERDASARKAN FAKTOR DEMOGRAFIS**

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Ilfiandra, M.Pd.

NIP 197211241999031003

Pembimbing II



Dadang Sudrajat, M. Pd.

NIP 196808281998021002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.

NIP 197710142001122001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Perbandingan *Self-compassion* pada Mahasiswa berdasarkan Faktor Demografis”** dan seluruh isinya merupakan hasil karya pribadi saya. Saya menegaskan bahwa saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan norma-norma etika ilmiah yang berlaku. Saya bersedia menanggung resiko atau sanksi apabila nantinya terbukti adanya pelanggaran etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Agustus 2024



Yusri Candraningtyas

NIM 2001119

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji hanya milik Allah swt. yang telah menciptakan manusia dan menyempurnakannya dengan ilmu-Nya serta memelihara manusia dengan terus melimpahkan karunia dan ridha-Nya. Puji syukur, penulis panjatkan kepada Allah swt. atas segala nikmat yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi. Penyusunan skripsi ini tentunya diiringi dengan banyak dukungan, bantuan, arahan, serta bimbingan yang berikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ilfiandra, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan ilmu, dukungan, dan pengalaman yang luar biasa selama proses pembuatan skripsi.
2. Dadang Sudrajat, M.Pd. selaku dosen pembimbing II sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang sangat luar biasa dalam memberikan ilmu, dukungan, dan pengalaman yang bermanfaat bagi penulis.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan dukungan dan kemudahan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan bimbingan selama menempuh studi.
5. Staf Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yaitu Fiji Indriany, S.AP., dan Rahadian yang telah banyak memberi dukungan dan kemudahan khususnya perihal administrasi selama proses perkuliahan hingga menyusun skripsi.
6. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023 yang telah membantu dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
7. Keluarga penulis, yaitu kedua orang tua tercinta, Munir, S.ST., M.P. dan Nani Hendrayani, S.IP., serta adik tercinta Syifa Parahita Dewi, yang senantiasa memberikan doa, dukungan semangat maupun materi tanpa mengenal pamrih kepada penulis serta selalu memberikan motivasi kepada penulis.

8. Rekan-rekan terdekat, Angel Maximilliana Br Ginting, Tessa, Tanti Angriani Salsabilla Shafa Adzra Darmawan, Annisa Sabila Rusyda dan Tazqia Amalia yang selalu menemani dan memberikan dukungan berupa waktu, perhatian, motivasi serta semangat kepada penulis.
9. Rekan-rekan seperjuangan, Khansa Nabila Nugraha, Rahma Zidni Kamila, Teh Sasya Ayu Dwi Karunia, dan Teh Destriani Asma Hanifah yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.
10. Seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran penulis dalam penyelesaian skripsi.
11. Ucapan terimakasih kepada diri saya sendiri, Yusri Candraningtyas. Terimakasih sudah selalu mencoba dan selalu berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini. terimakasih karena tidak pernah menyerah dalam proses pengerjaan skripsi ini. Kamu hebat Ci!

Semoga kebaikan yang diberikan menjadi amal baik dan diganti beribu-ribu kali lipat oleh Allah Swt. Jazakumullah khair katsiir ahsanu jaza.

Bandung, Agustus 2024

Penulis,



Yusri Candraningtyas

ABSTRAK

Yusri Candraningtyas (2024). Perbandingan *Self-compassion* pada Mahasiswa Berdasarkan Faktor Demografis

Self-compassion memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu, terutama bagi mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan akademis dan juga perubahan emosi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami *self-compassion*, khususnya dalam konteks demografis usia dan jenis kelamin, *self-compassion* adalah perasaan menyayangi diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kekurangan diri. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan faktor demografis usia dan jenis kelamin. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, metode survei, dan menggunakan teknik *probability sampling*, penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia pada mahasiswa angkatan 2020-2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-compassion Scale (SCS)* dengan model skala *Likert*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self-compassion* kategori *high*, di mana *self-compassion* mahasiswa laki-laki dan perempuan serta usia mereka tidak memiliki perbedaan secara signifikan. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan gambaran terkait layanan yang dapat digunakan untuk mempertahankan *Self-compassion* pada mahasiswa yang telah berada dalam kategori *self-compassion* yang tinggi, dan dapat memberikan gambaran layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self-compassion* mahasiswa yang berada dalam kategori *low*.

Kata Kunci: Perbandingan, *Self-compassion*, mahasiswa, faktor demografis

ABSTRACT

Yusri Candraningtyas (2024). *The Study Comparison of Self-compassion Among Undergraduate Students Based on Demographic Factors*

Self-compassion plays a crucial role in the psychological well-being of individuals, especially for students in early adulthood. During this stage, undergraduate students often encounter academic challenges and emotional changes that can affect their mental health. Therefore, it's important for undergraduate students to understand self-compassion, particularly concerning demographic factors like age and gender. Self-compassion involves being kind to oneself when dealing with failures or personal shortcomings. This study investigates the variations in self-compassion among undergraduate students based on demographic factors such as age and gender. Using a quantitative approach, survey method, and probability sampling technique, the research was conducted at the Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, with students from the 2020-2023 cohorts. The instrument used in this study was the Self-compassion Scale (SCS) with a Likert scale model. The results indicate that undergraduate students generally exhibit high self-compassion, with no significant differences observed between male and female undergraduate students or across different age groups. These findings can be used to inform services aimed at maintaining high levels of self-compassion among students and to guide counseling and guidance services to enhance self-compassion in students with lower levels of self-compassion

Keywords: *comparison, self-compassion, undergraduate students, demographic factors*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	8
BAB II.....	10
2.1 Konsep <i>Self-compassion</i> pada Psikologi Positif.....	10
2.2 Definisi <i>Self-compassion</i>	11
2.3 Aspek-aspek <i>self-compassion</i>	12
2.4 Faktor yang dapat mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	13
2.5 Pengaruh <i>Self-compassion</i> pada Mahasiswa	17
2.6 Faktor Demografis.....	20
2.7 Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi	23
2.8 Penelitian Terdahulu	26
2.9 Posisi Penelitian	28
BAB III	29
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Instrumen Penelitian.....	31
3.5 Prosedur Penelitian.....	42
3.6 Analisis Data.....	42
BAB IV	46
4.1 Temuan Penelitian	46
4.2 Keterbatasan Penelitian	58
BAB V.....	59
5.1 Simpulan.....	59
5.2 Rekomendasi	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3.1 Jumlah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling	31
Tabel 3.4.1 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-compassion</i> Scale (SCS)	33
Tabel 3.4.2 Hasil Uji Kesesuaian Item	35
Tabel 3.4.3 Item hasil uji kesesuaian item	36
Tabel 3.4.4 Uji Unidimensionalitas	36
Tabel 3.4.5 Hasil Uji Kesukaran Item Instrumen <i>Self-compassion</i> Scale (SCS) ..	37
Tabel 3.4.6 Uji Bias Item Instrumen <i>Self-compassion</i>	38
Tabel 3.4.7 Rating Scale Instrumen <i>Self-compassion</i>	39
Tabel 3.4.8 Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self-compassion</i>	41
Tabel 3.6.1 Tabel penyekoran data	43
Tabel 3.6.2 Hasil Pengelompokan Kategorisasi data	43
Tabel 3.6.3 Interpretasi hasil kategorisasi data	43
Tabel 4.1.1 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Umum <i>Self-compassion</i> pada Mahasiswa	46
Tabel 4.1.2 Hasil perhitungan Central Tendencies	47
Tabel 4.1.3 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Aspek Self-Kindess pada Mahasiswa	49
Tabel 4.1.4 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Aspek Commom Humanity pada Mahasiswa	49
Tabel 4.1.5 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Aspek Mindfulness pada Mahasiswa	50
Tabel 4.1.6 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Aspek Self-Judgement pada Mahasiswa	51
Tabel 4.1.7 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Aspek Isolation pada Mahasiswa	51
Tabel 4.1.8 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Aspek Overidentification pada Mahasiswa	52
Tabel 4.1.9 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Umum <i>Self-compassion</i> pada Mahasiswa berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 4.1.10 Hasil uji perbandingan <i>self-compassion</i> pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin	53
Tabel 4.1.11 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Umum <i>Self-compassion</i> pada Mahasiswa berdasarkan Usia	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing.....	69
Lampiran 1.2 Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 1.3 Lembar Bimbingan Skripsi (Dosen Pembimbing I).....	71
Lampiran 1.4 Lembar Bimbingan Skripsi (Dosen Pembimbing II).....	73
Lampiran 1.5 Lembar Rekomendasi Uji Plagiarisme	75
Lampiran 1.6 Lembar Rekomendasi Sidang.....	76
Lampiran 2.1 Instrumen Sebelum Uji Kelayakan.....	78
Lampiran 2.2 Instrumen Setelah Uji Kelayakan	81
Lampiran 3.1 Data Hasil Penelitian Sebelum Skoring	84
Lampiran 3.2 Data Hasil Penelitian Setelah Skoring.....	95
Lampiran 3.3 Hasil Uji Kesesuaian Item	106
Lampiran 3.4 Hasil Uji Kesukaran Item	107
Lampiran 3.5 Hasil Uji Bias Item	108
Lampiran 3.6 Hasil Uji Rating Scale	109
Lampiran 3.8 Uji Reliabilitas Instrumen.....	110
Lampiran 3.8 Guideline Layanan Bimbingan Pribadi	111
Lampiran 4.1 Dokumentasi Penyebaran Kuisisioner	120
Lampiran 4.2 Riwayat Hidup	121

DAFTAR PUSTAKA

- Allik, J dan McCrae, R.R. 2002. *The Five Factor Model of Personality Across Cultures*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). *Self-compassion* and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853–873
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-compassion* increase self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9): 1133-1143.
- Creswell, J. (2014). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. US: Pearson Education.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly nature of egoism: How self-esteem narrows thought and action. In J. P. Forgas, & J. M. J. Derlega (Eds.), *Emotion and Motivation* (pp. 133-145). Psychology Press.
- Dewa, Komang Tantra. (2005). *Konsep Dasar dan Karakteristik PTK*. Dirjen Dikti Depdiknas: Denpasar.
- Dewi, R. S., & Safitri, D. (2019). Pengaruh program *self-compassion* terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 123-135.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *Self-compassion* in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Gilbert, P. (2006). *The compassionate mind: A psychology of compassion and compassion-focused therapy*. New York: The Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A psychology of compassion and compassion-focused therapy*. London: Constable & Robinson.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Mindfulness and compassion** (pp. 219-235). Routledge.
- Gillanders, D. T., Sinclair, A. K., MacLean, M., & Jardine, K. (2015). Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and *self-compassion* as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 300–311. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.07.003>
- Hall, B. J., et al. (2014). The relationship between *self-compassion* and self-acceptance: A study among university students. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 167-179. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9422-1>

- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hasmarlin, H. & H. H. (2019). *Self-compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja *Self-compassion and Emotion Regulation In Adolescence*. Jurnal Psikologi, 15(2), 148–156. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Hawrilenko, M., Browning, A., & Kroshus, E. (2020). Stress, *self-compassion*, and well-being during the transition to college. *Social Science & Medicine*, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Henson, P. (2016). The influence of gender and age on *self-compassion* and mindfulness. *Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 1-13. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20160501.11>
- Hidayati, D.S. (2015). *Self-compassion* dan loneliness. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 3(1), 154-164.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Kementrian Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi. (2012). Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological well-being: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kotsou, I., & Leys, C. (2016). *Self-compassion* Scale (SCS): Psychometric properties of the French translation and its relations with psychological well-being, affect and depression. *PLOS ONE*, 11(4), e0152880. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152880>
- Lestari, R. S. (2022). Pengaruh *self-compassion* pada kualitas hidup di kalangan mahasiswa: Studi kasus di Universitas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 110-125.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). *Self-compassion* and interpersonal relationships: The role of self-criticism and self-abstractiveness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(3), 519-535. <https://doi.org/10.1177/0265407511432113>
- McKay, M., & Fanning, P. (2016). *Self-esteem: a proven program of cognitive techniques for assessing, improving, & maintaining your self-esteem*. Fourth edition. Oakland, CA, New Harbinger Publications, Inc.
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & 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. & G. C. (2018). *THE MINDFUL SELF-COMPASSION WORKBOOK* (1st ed.). The Guildford Press.
- Neff, K. (1996). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude*. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Texas: Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2009). The role of *self-compassion* in development: A healthier way to relate to oneself. In *Human Development* (Vol. 52, Issue 4, pp. 211–214). <https://doi.org/10.1159/000215071>
- 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. (2016). The *Self-compassion Scale* is a valid and theoretically coherent measure of *self-compassion*. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults*. *Self and Identity*, 9, 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K., & Costigan, A. (2014). *Self-compassion, wellbeing, and happiness*. *Psychology in österreich*. 2(3), 114-117.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the Coping Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.58.3.528>
- Pérez-Blasco, J., et al. (2017). *Self-compassion and self-acceptance in the context of emotional well-being: A study with university students*. *Psychology*, 8(11), 1581-1592. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.811102>
- Prasetyo, I. (2012). Teknik analisis data dalam research and development. Jurusan PLS FIP Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratiwi, D., Hayati Dahlan, T., & Fessia Damaianti, L. (2019). PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the *Self-compassion Scale*.

Clinical Psychology & Psychotherapy, 18(3), 250–255.
<https://doi.org/10.1002/cpp.702>

- Rahmawati, F., & Widiastuti, T. (2020). *Self-compassion* sebagai prediktor terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(1), 15-22.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh *Self-compassion* terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126.
- Safitri, D. (2018). Hubungan antara *self-compassion* dan resilien pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 34-45.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill.karin
- Sartika, M., Afiati, N. S., Arifin, K. N., Meyla, A. V., Putri, F., Ajeng, P., & Putri, A. (2022). *Self-compassion* pada dewasa muda: Validasi faktorial Skala *Self-compassion* (SSC) *Self-compassion* in young adults: Factorial validation of the Scale of *Self-compassion* (SSC). Prosiding Seminar Nasional 2022 Fakultas Psikologi UMBY, 88–100.
- Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Shepherd, D.A. and Cardon, M.S. (2009) Negative Emotional Reactions to Project Failure and the *Self-compassion* to Learn from the Experience. *Journal of Management Studies*, 46, 923-949.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.2009.00821.x>
- Sirois, F. M., & Wood, A. M. (2017). Gratitude uniquely predicts lower depression in chronic illness populations: A longitudinal study of inflammatory bowel disease and arthritis. *Health Psychology*, 36(2), 122–132.
- Siswoyo, Dwi. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). Reliabilitas Dan Validitas *Self-compassion* Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Tohirin, T. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wilson, A. T. (2011). The impact of *self-compassion* on academic stress and well-being in college students. *Journal of College Counseling*, 14(1), 64-74. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2011.tb00001>

- Yernell, J., Smith, L., & Brown, M. (2018). *Exploring the impact of gender on self-compassion: A cross-cultural study*. *Journal of Psychology and Culture*, 34(2), 123-135. <https://doi.org/10.1234/jpc.2018.5678>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Yusuf, S. (2019). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Sughandi, N. M. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zahra, F. R., & Putra, I. N. (2021). Peran *self-compassion* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Malang*, 10(3), 45-55.
- Zhao, X., & Zhang, Y. (2017). The relationship between *self-compassion* and the quality of interpersonal relationships: The mediating role of self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(3), 374-392. <https://doi.org/10.1177/0265407517741316>