

**TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA  
PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI *UNDERACHIEVEMENT*  
(Penelitian *Mixed Method* terhadap Peserta didik Kelas XI SMA Negeri 11 Bandung Tahun  
Pelajaran 2023/2024)**

**TESIS**



oleh  
Meilanita Azhari Fauzi  
2001999

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2024**

**TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA  
PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI *UNDERACHIEVEMENT***

Oleh

Meilanita Azhari Fauzi

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan

© Meilanita Azhari Fauzi  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Tesis tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi atau cara lainnya tanpa izin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

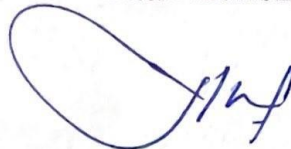
MEILANITA AZHARI FAUZI

2001999

TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN SIKAP *SELF-COMPASSION* PADA PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI *UNDERACHIEVEMENT*

Disetujui dan disahkan oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Yava Sunarya, M.Pd

19591130 198703 1 002

Dosen Pembimbing II



Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd

19661115 199102 2 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan



Dr. Ipah Saripah, M.Pd

19771014 200112 2 001

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “**TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI *UNDERACHIEVEMENT*” beserta seluruh isinya ialah karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam Masyarakat keilmuan. Sebagian atau seluruh gagasan, pemikiran serta tulisan orang lain yang saya dengan mencantumkan sumber dalam isi tesis dan daftar Pustaka. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.**

Bandung, Agustus 2024  
Yang Membuat Pernyataan

Meilanita Azhari Fauzi  
NIM 2001999

## KATA PENGANTAR

iii

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tesis dengan judul “Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Peserta Didik Yang Mengalami *Underachievement*” Di SMA Negeri 11 Kota Bandung (Penelitian *Mixed Method* terhadap Peserta didik Kelas XI SMA Negeri 11 Bandung Tahun Pelajaran 2024/2025) dengan tuntas.

Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu bagian dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan dan menyelesaikan studi jenjang S2 Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini terdiri dari lima bab yang mencakup Bab I Pendahuluan, Bab II Kajian Teori, Bab III Metode Penelitian, BAB IV Temuan dan Pembahasan serta BAB V Simpulan dan Rekomendasi.

Mengingat keterbatasan kemampuan peneliti, maka sekiranya dapat dimaklumi apabila nantinya di dalam penelitian ini terdapat kekurangan. Peneliti menyadari akan hal tersebut, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun. Demikian yang dapat peneliti sampaikan, apabila terdapat kekurangan dalam penelitian ini mohon dimaafkan. Semoga Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam dunia Bimbingan dan Konseling.

Bandung, Agustus 2024  
Peneliti

Meilanita Azhari Fauzi  
NIM 2001999

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur atas berkat Rahmat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian untuk menyelesaikan tesis di jenjang S2 ini. Penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan, arahan, bimbingan dan motivasi dalam proses perjalanan penelitian, dengan ini penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada.

1. Dr. Yaya Sunarya, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akedik sekaligus Pembimbing I yang memberikan segala bimbingan, perhatian, dukungan, serta keluangan waktu untuk membimbing dalam penelitian ini. Berbagai motivasi, kekuatan, arahan, dan saran diberikan sehingga penulis bersemangat dalam menyusun, dapat berdiskusi dengan nyaman dan diberikan kemudahan untuk berpikir luas sebagai penulis untuk mengoptimalkan penelitian ini.
2. Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran serta semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyusun tesis penelitian ini dengan baik. Dukungan yang diberikan pun sangat membantu penulis ketika mengalami hambatan-hambatan dalam proses penelitian hingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan memberikan yang terbaik yang penulis bisa lakukan. Berbagai motivasi, kekuatan, arahan, dan saran diberikan sehingga penulis bersemangat dalam menyusun, dapat berdiskusi dengan nyaman dan diberikan kemudahan untuk berpikir luas sebagai penulis untuk mengoptimalkan penelitian ini.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Sarjana, Magister dan Doktor Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan ilmu selama penulis menjalani perkuliahan.
5. Ibu Fiji dan Bapak Dian selaku Staf TU Bimbingan dan Konseling yang selalu memberikan arahan dan kemudahan mengenai administrasi bagi penulis selama studi dan penyusunan tesis.
6. Seluruh siswa kelas XI dan ketiga konseli yaitu EF, AA, HA, Bapak Kepala Sekolah, Bapak Ibu Guru mata pelajaran, Wali Kelas beserta staf SMA Negeri 1 Bandung dan seluruh Guru Bimbingan dan Konseling yang sudah memfasilitasi dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.

7. Satria Syuhada Nur Syani selaku suami yang memberikan banyak motivasi, dukungan, kekuatan dan doa kepada penulis dan sebagai tempat untuk mencurahkan isi hati sehingga penulis dapat berjuang dalam menyusun penelitian ini.
8. Bapak Fauzi, Ibu Ate Mulyani, dan Herdiansyah selaku orangtua dan adik dari penulis yang memebrikan motivasi, dukungan, kekuatan dan doa kepada penulis hingga penulis dapat bersemangat dalam menyusun tesis.
9. Rekan-rekan Sekolah Pascasarjana Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 ddan rekan lainnya yang selalu memberikan semangat dan bantuan untuk berjuang dalam penyusunan tesis.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan pada penulis. Semoga segala kebaikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Aminn Yaa Rabbal'alamin.

## ABSTRAK

**Meilanita Azhari Fauzi. (2024). Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Peserta Didik Yang Mengalami *Underachievement*. [meilanitaazharifauzi@upi.edu](mailto:meilanitaazharifauzi@upi.edu)**

Peserta didik tidak luput dari permasalahan belajar di sekolah dan dituntut untuk dapat menyelesaikannya. Permasalahan dalam pembelajaran salah satunya adalah peserta didik teridentifikasi *underachievement*. *Underachievement* menunjukkan kondisi kehilangan tujuan untuk berprestasi yang salah satu penyebabnya adalah rendahnya *self-compassion* terhadap diri. *Self-compassion* dapat berperan penting pada diri peserta didik untuk membantu membentuk tujuan berprestasi. Tujuan penelitian teknik *self-talk* untuk meningkatkan sikap *self-compassion* peserta didik yang mengalami *underachievement* adalah untuk menguji efektifitas teknik *self-talk* untuk mengembangkan *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu *mixed method* dengan desain *the embedded design*. Data kualitatif diperoleh dengan menggunakan desain *single-subject research*. Data kualitatif diperoleh dengan menggunakan desain penelitian *case study*. Instrumen *self-compassion* menggunakan *self-compassion scale (SCS)* dari Kristin Neff yang memiliki aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Subjek penelitian dilakukan kepada tiga orang peserta didik kelas XI di SMAN 11 Bandung. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya perubahan *self-compassion* pada peserta didik *underachiever* yang ditunjukkan dengan perubahan pemikiran dengan sudut pandang baru yang dibantu dengan konseling *self-talk*. Disimpulkan konseling menggunakan *self-talk* dapat membantu meningkatkan *self-compassion* pada peserta didik *underachiever*.

Kata kunci: Teknik konseling *self-talk*, *self-compassion*, *underachiever*

## ABSTRACT

vii

Meilanita Azhari Fauzi, 2024

TEKNIK SELF-TALK UNTUK MENINGKATKAN SELF-COMPASSION PADA PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI UNDERACHIEVEMENT

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)



**Meilanita Azhari Fauzi. (2024). *Self-talk Techniques To Increase Self-compassion With Students Underachievement*. [meilanitaazharifauzi@upi.edu](mailto:meilanitaazharifauzi@upi.edu)**

*Students do not escape learning problems at school and are required to be able to solve them. One of the problems in learning is that students are identified as underachieving. Underachievement indicates a condition of losing the goal of achieving, one of the causes of which is low self-compassion towards oneself. Self-compassion can play an important role in students to help shape achievement goals. The purpose of this research on self-talk techniques to improve the self-compassion attitude of students who experience underachievement is to test the effectiveness of self-talk techniques to develop self-compassion in underachiever students. The research approach used is a mixed method with the embedded design. Qualitative data were obtained using a single-subject research design. Qualitative data were obtained using a case study research design. The self-compassion instrument uses the self-compassion scale (SCS) from Kristin Neff which has aspects of self-kindness, common humanity, and mindfulness. The research subjects were three grade XI students at SMAN 11 Bandung. The results of the study showed changes in self-compassion in underachiever students, which were indicated by changes in thinking with new perspectives assisted by self-talk counseling. It was concluded that counseling using self-talk can help improve self-compassion in underachiever students.*

*Keywords: Self-talk counseling techniques, self-compassion, underachiever*

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
-----------------------	---

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.4. Manfaat Penelitian.....	10
1.5. Struktur Organisasi Tesis .....	10
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	11
2.1 Self-compassion.....	11
2.1.1 Kepribadian Self-compassion .....	11
2.1.2 Definisi dan Perkembangan Self-compassion .....	11
2.1.3 Aspek-aspek Self-compassion .....	14
2.1.4 Faktor-Faktor Self-compassion.....	15
2.1.5 Perkembangan Self-compassion .....	17
2.1.6 Cara Mengukur Self-compassion.....	18
2.1.7 Upaya Pengembangan Self-compassion .....	19
2.2 Underachiever .....	21
2.2.1 Potensi Intelegensi dalam Hasil Belajar .....	21
2.2.2 Definisi Underachievement .....	22
2.2.3 Perkembangan Underachiever .....	22
2.2.4 Karakteristik Peserta didik Yang Mengalami Underachievement.....	23
2.2.5 Tipe-Tipe Underachiever .....	25
2.2.6 Faktor Penyebab Peserta didik yang Mengalami Underachievement.....	28
2.2.7 Cara Mengukur Underachievement .....	30
2.2.8 Upaya membantu Peserta Didik Underachiever .....	31
2.3 Definisi Bimbingan dan Konseling.....	34
2.4 Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) .....	37
2.4.1 Definisi Cognitive Behavior Therapy (CBT) .....	37
2.4.2 Karakteristik Cognitive Behavior Therapy (CBT) .....	38
2.4.3 Tujuan Cognitive Behavior Therapy (CBT) .....	41
2.4.4 Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) .....	42
2.4.5 Tahapan Proses dan Sesi dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	43
2.5 Teknik Self-talk .....	45
2.5.1 Definisi Teknik Self-talk.....	45
2.5.2 Tujuan Teknik Self-talk.....	46
2.5.3 Macam-macam Teknik Self-talk.....	47
2.5.4 Implementasi Teknik Self-talk dalam Proses Konseling.....	48

2.5.5	Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self-talk.....	49
2.6	Peran Konselor.....	50
2.7	Peran Konseli.....	51
2.8	Hubungan Konselor dan Konseli.....	52
2.9	Keberhasilan Konseling dengan Teknik Self-talk untuk Meningkatkan Self-compassion.....	50
2.10	Penelitian Terdahulu Mengenai Self-compassion dan Underachiever serta Relevansi Teknik Self-talk.....	55
2.11	Kerangka Pemikiran.....	50
BAB III METODE PENELITIAN.....		62
3.1	Pendekatan Penelitian.....	62
3.2	Desain Penelitian.....	63
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	66
3.4	Tempat Penelitian.....	72
3.5	Pengumpulan Data.....	72
3.5.1	Definisi Operasional Variabel.....	73
3.5.2	Instrumen Penelitian.....	78
3.6	Prosedur Penelitian.....	94
3.7	Pengembangan Layanan Konseling Individual Menggunakan Intervensi Teknik Self-talk Untuk Meningkatkan <i>Self-compassion</i> pada Peserta Didik <i>Underachiever</i> .....	94
3.8	Teknik Pengolahan Data.....	94
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		125
4.1	Temuan Penelitian	
4.1.1	<i>Self-compassion</i> Peserta Didik <i>Underachiever</i> Sebelum Dilakukan Layanan Konseling.....	125
4.1.2	Layanan Konseling <i>Self-talk</i> untuk Meningkatkan <i>Self-compassion</i> Peserta Didik <i>Underachiever</i> .....	127
4.1.3	<i>Self-compassion</i> Peserta Didik <i>Underachiever</i> Kondisi <i>Baseline</i> .....	128
4.1.4	Layanan Konseling <i>Self-talk</i> untuk Meningkatkan <i>Self-compassion</i> .....	135
4.2	Perubahan <i>Self-compassion</i> Pada Peserta Didik <i>Underachiever</i> Kondisi Intervensi <i>Self-compassion</i> .....	190
4.3	Perubahan <i>Self-compassion</i> Pada Peserta Didik EF, AA, dan HA.....	194
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	204
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....		206
5.1	Simpulan.....	206
5.2	Rekomendasi.....	207
5.2.1	Guru BK atau Konselor.....	207
5.3	Penelitian Selanjutnya.....	207
DAFTAR PUSTAKA.....		209



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategorisasi Peserta Didik Underachiever Antara IQ dan Prestasi .....	31
Tabel 2.2 Proses Konseling CBT ( Oemaejoedi, 2003).....	43
Tabel 3.3 Nilai Rapot Peserta Didik .....	67
Tabel 3.4 Pengembangan Instrumen.....	72
Tabel 3.5 Kisi-kisi Angket <i>Self-compassion</i> Versi Indonesia .....	79
Tabel 3.6 Kategori Peserta Didik <i>Underachiever</i> Antara IQ dan Prestasi .....	81
Tabel 3.7 Pedoman Wawancara <i>Self-campassion</i> pada Peserta Didik .....	82
Tabel 3.8 Pedoman Wawancara <i>Self-compassion</i> untuk Peserta Didik <i>Underachiever</i> pada Guru .....	85
Tabel 3.9 Pedoman Observasi <i>Self-compassion</i> untuk Peserta Didik <i>Underachiever</i> .....	88
Tabel 3.10 Kisi-kisi Observasi <i>Self-compassion</i> pada Peserta Didik <i>Underachiever</i> .....	89
Tabel 3.11 Kategori Pemberian Skor Jawaban .....	91
Tabel 3.12 Kriteria Validitas Item .....	92
Tabel 3.13 Kriteria Nilai <i>Cronbach's Alpha</i> dan <i>Realibility</i> .....	93
Tabel 3.14 Hasil Uji Realibilitas Instrumen .....	94
Tabel 3.15 Gambaran Deskripsi Kebutuhan <i>Self-compassion</i> Pada Peserta Didik <i>Underachiever</i> di SMA Negeri 11Bandung .....	101
Tabel 3.16 Profil <i>Self-compassion</i> Peserta Didik EF (Baseline) .....	106
Tabel 3.17 Profil <i>Self-compassion</i> Peserta Didik AA (Baseline) .....	109
Tabel 3.18 Profil <i>Self-compassion</i> Peserta Didik HA (Baseline) .....	112
Tabel 3.19 Hasil Perhitungan Skor Aktual .....	118
Tabel 3.20 Rumus Kategorisasi <i>Self-compassion</i> .....	118
Tabel 3.21 Skor Gambaran Umum <i>Self-compassion</i> .....	119
Tabel 3.22 Deskripsi Gambaran Aspek-Aspek <i>Self-compassion</i> di SMA Negeri 11 Bandung .....	122
Tabel 3.23 Interpretasi Kategori <i>Self-compassion</i> pada Peserta Didik <i>Underachiever</i> .....	122
Tabel 4.1 Skor Gambaran Umum <i>Self-compassion</i> .....	128
Tabel 4.2 Deskripsi Gambaran Aspek-Aspek <i>Self-compassion</i> di SMA Negeri 11 Bandung .....	129
Tabel 4.3 Gambaran <i>Self-compassion</i> Konseli EF, AA dan HA .....	130
Tabel 4.4 Gambaran Deskripsi Kebutuhan <i>Self-compassion</i> Pada Peserta Didik <i>Underachiever</i> di SMA Negeri 11Bandung .....	140
Tabel 4.5 Profil <i>Self-compassion</i> Peserta Didik EF (Baseline) .....	146
Tabel 4.6 Profil <i>Self-compassion</i> Peserta Didik AA (Baseline) .....	149
Tabel 4.7 Profil <i>Self-compassion</i> Peserta Didik HA (Baseline) .....	151
Tabel 4.8 <i>Self-talk</i> Negatif EF .....	166
Tabel 4.9 <i>Self-talk</i> Negatif AA .....	167
Tabel 4.10 <i>Self-talk</i> Negatif HA .....	168
Tabel 4.11 <i>Self-talk</i> EF .....	174
Tabel 4.12 <i>Self-talk</i> Negatif AA .....	175
Tabel 4.13 <i>Self-talk</i> Negatif HA .....	176
Tabel 4.14 Perubahan Skor <i>Self-compassion</i> Peserta Didik EF .....	183
Tabel 4.15 Perubahan Skor <i>Self-compassion</i> Peserta Didik EF Berdasarkan Aspek .....	183

Tabel 4.16 Perubahan Skor <i>Self-compassion</i> Peserta Didik AA .....	185
Tabel 4.15 Perubahan Skor <i>Self-compassion</i> Peserta Didik AA Berdasarkan Aspek .....	186
Tabel 4.17 Perubahan Skor <i>Self-compassion</i> Peserta Didik HA .....	188
Tabel 4.18 Perubahan Skor <i>Self-compassion</i> Peserta Didik HA Berdasarkan Aspek .....	188
Tabel 4.20 Perubahan <i>Self-talk</i> Negatif menjadi <i>Self-talk</i> Positif pada Peserta Didik EF....	190
Tabel 4.21 Perubahan <i>Self-talk</i> Negatif menjadi <i>Self-talk</i> Positif pada Peserta Didik AA...	192
Tabel 4.22 Perubahan <i>Self-talk</i> Negatif menjadi <i>Self-talk</i> Positif pada Peserta Didik HA ..	193
Tabel 4.23 Perubahan <i>Self-tcompassion</i> pada Peserta Didik EF, AA, dan HA .....	194
Tabel 4.24 Perubahan Skor <i>Self-kindness</i> dan Konstruk Negatifnya <i>Self-judgment</i> pada Peserta Didik EF, AA, dan HA .....	195
Tabel 4.25 Perubahan Skor <i>Common Humanity</i> dan Konstruk Negatifnya <i>Isolation</i> pada Peserta Didik EF, AA, dan HA .....	199
Tabel 4.26 Perubahan Skor <i>Mindfulness</i> dan Konstruk Negatifnya <i>Over Identification</i> pada Peserta Didik EF, AA, dan HA .....	203

## BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran .....	61
------------------------------------	----

## GAMBAR

Gambar 3.1 <i>Embedded Design: Embedded Experimental Model</i> .....	63
Gambar 3.2 Desain <i>AB Single Subject Research</i> .....	65
Gambar 3.1 Hasil Uji Validitas.....	93
Gambar 3.2 Hasil Uji Realibilitas Instrumen.....	94
Gambar 3.3 Prosedur Penelitian .....	95



### Daftar Pustaka

- Afina, A.D., Munawaroh, E. (2022). Hubungan antara Self-compassion dengan School Well Being Pada Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*. Volume 7, No.2.
- Ambara, A. C. (2003). Welas Asih dan Keharmonisan Sosial. 10 (2), hlm 251-271.
- Armstrong, K. (2013). *Compassion: 12 Langkah Menuju Hidup Berbelas Kasih*. Bandung: Penerbit Mizan.
- Beck, A. T. (1993). *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: The Guilford Press.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Psychology Positive*. Volume 10, No. 3, hlm 219–230.
- Boersma, K., dkk. (2015). Compassion Focused Therapy Self-Criticism and Isolation. A Replicated Single Case Experimental Study for Individuals With Social Anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. Volume 45, No. 2, hlm 89-98.
- Bond, Frank W & Dryden, Windy. (2004). *Handbook of Brief Cognitive Behavior Therapy*. England: Library of Congress Cataloging.
- Breined, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion Increase Self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), hlm 1133-1143.
- Brinthaupt, M. Thomas & Morin, Alain. (2023). Self-talk: Research Challenges and Opportunities. *Journal of Frontiers in Psychology*. Volume, 14.
- Callicot, K., J & Park, H. (2003). Effect of Self-talk on Academic Engagement and Academic Responding. *Behavioral Disorder*, 29(1), hlm 48-64.
- Davis, G. A., & Rimm, S. B. (2004). *Education of the Gifted and Talented*. Boston, MA: Pearson Education Press.
- Delisle, J., R & Schultz, R., A. (2021). Underachievement and The Quest For Dignity: Contemporary Perspectives on a Timeless Issue. *Handbook of Giftedness and Talent Development in The Asia-Pacific*. Hlm. 607-629.
- Der, G., Batty, G. D., & Deary, I. J. (2009). The association between IQ in adolescence and a range of health outcomes at 40 in the 1979 US National Longitudinal Study of Youth. *Intelligence*. Volume 37, No.6, 573–580.
- Erford, T Bradley. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor: Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Volume 5, No.3, 122–131.
- Evans, P., Turner, S., & Trotter Chris Prof Associate. (2012). The Effectiveness of Family and Relationship Therapy: A Review of The Literature. *Journal Melbourne: PACFA*.
- Fatchurahman, M. (2017). Problematika Pelaksanaan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-rahman*. Volume 3, No. 2. hlm 25-30.

- Fatmawaty, Riryn. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*. Volume VI, No.02, hlm 55-65.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE*, Volume 13, No.2.
- Figg, S, dkk. (2012). Differentiating Low Performance Of The Gifted Learner: Achieving, Underachieving, and Selective Consuming Students. *Journal Of Advanced Academics*, Volume 23, No. 1, hlm 53-71.
- Georgakaki, K Styliani & Karakasi, Eirini. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program Among Competitive Swimmers. *Journal Psychology*. Volume 08, No.5.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. New York, NY, US: Routledge.
- Gilbert, P., Clarke, M., Kemple, S., Miles, J.N.V., & Isons, C. (2004). Criticizing and Reassuring Oneself: an Exploration of Form, Style, and Reasons in Female Students. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Gottfredson, L. S. (2002). Where and why g matters: Not a mystery. *Human Performance*, Volume 15, No. 1, 25–46.
- Grzybowski, J., & Brinthaup, T.M. (2022). Trait Mindfulness, Self-compassion, and Self-talk: A Correlational Analysis of Young Adults. *Journal Behavioral Sciences*. 12(9), hlm. 300.
- Hackney, H. L., & Cormier, S. (2009). *The Professional Counselor; A Process Guide to Helping*. New Jersey: Pearson.
- Hasanah, F., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Alienasi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Empati*, Volume 5, No.4, hlm 750–756.
- Heaven, P.C.L, Ciarrochi, J. (2012). When IQ is not everything: Intelligence, personality and academic performance at school. *Personality and Individual differences research*. Volume 53, No. 4, hlm 518-522.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *ISSN*, Volume 3, No.1, 159.
- Horner, Robert., dkk. The Use of Single-Subject Research to Identify Evidence-Based Practice in Special Education. *Council for hoxpmmil Chium*. Vol. 71, No.2, hlm. 165-179.
- Houser, Rick A. (2019). *Counseling and Educational Research Evaluation and approach: Fourth edition*. SAGE Publications: California.
- Huang, Chiugjung. (2011). Self-concept and Academic Achievement: A Mera-analysis Of Longitudinal Relations. *Journal of School Psychology*. Volume 49, Issue 5, 505-528.
- Jovanovic, dkk. (2010). The Gifted Underachiever in School: A Student Who Has A Problem Or

- A “Rebel” Making Problems?. *Journal Psikologija*. Volume 43, Issue 3, hlm.263-279.
- Kadin, A. E. (1981). *How to Maintain Behavior*. Lawrence, KS: H and Enterprises.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, Volume 8, No. 2, 234–252.
- Kawitri, A.Z., Listiyandini, R.A., & Rahmatika, R. 2020. Self-compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 7, No.1, hlm 1-18.
- Kivunja, C., & Kuyini, A. B. (2017). Undersatnding and applying research paradigms in educational contexts. *International Journal of Higher Education*, Volume 6, No.5, hlm. 26-41.
- Kotera, dkk. (2022). Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement. *Articel Healthcare*. Volume 10, No.8. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>.
- Kuhn, Deanna. (2010). *What is Scientific Thinking and How Does it Develop?*. Handbook of Childhood Cognitive Development. 2nd ed. New York: Columbia University.
- Lelono, Setyo. (2011). Masalah Peserta didik Underachiever dan Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasinya. *Jurnal Bahasa dan Pembelajaran Bahasa*, Volume 5, Nomor 1.
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2002). Achievement Goal Theory and Affect: An Asymmetrical Bidirectional Model. *Educational Psychologist*, 37, 69 – 78.
- Makmun, S. Abin. *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Martin, G & Pear, J. (2015). *Modifikasi Perilaku (Makna dan Penerapannya)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Masturi, A. (2010). Membangun Relasi Sosial Melalui Komunikasi Empatik (Perspektif Psikologi Komunikasi). *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, Volume 4, No.1, 14–31.
- Matthys, W., & Schutter, D. J. L. G. (2022). Improving our understanding of impaired social problem-solving in children and adolescents with conduct problems: Implications for cognitive behavioral therapy. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25, 552–572. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00376-y>
- McLeod. (2006). *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus. Edisi Ketiga*. Jakarta: Kencana
- Moleong, L. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muse, Kate., McManus. (2013). A Systematic Review of Methods for Assessing Competence in Cognitive-Behavioral Therapy. *Clinical Psychology Review*, hlm. 484-499.
- Naichiendami, H.R., & Sartika, D. (2022). Hubungan *Self-compassion* dengan *Psychological Well Being* pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*. Volume 2, No1. hlm 249-255.

- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, Volume 33, No. 1, 88–97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*.
- Neff, K. D. (2011). *Self Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Texas ; Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D., dan Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 114-117. Retrieved From: <http://selfcompassion.org>.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., DeJitterat, K. (2005). Self-compassion Goals, and Coping with Academic Failure. *Journal Psychology Press*. 4, 263-287.
- Neff, K., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, hlm. 908-916.
- Neff, K.D. (2012). The Science of self compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 79-92. New York : Guildford Press.
- Neff, K.D., & Knox, M.C. (2017). Self-compassion. *Encyclopedia of personality and individual differences*. hlm 1-8.
- Nelson, dkk. (2017). Self-compassion as Self-care. A Simple and Effective Tool for Counselor Educators and Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*. 13 (1), hlm. 121-133.
- Ningsih, E. P. (2020). Pengaruh Metode Pemberian Tugas Dalam Model Pembelajaran Sentra Terhadap Tanggung Jawab Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Islam Al Aqsho Kota Jambi. 3.
- Nurihsan, A. J. & Agustin, M., (2013). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama
- Oemarjoedi, A. Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif media.
- Patterson, G.R., DeBeryshe, B.D., & Ramsey, E. (1989). A Depvelopmental Perspective on Antisocial Behavior. *American Psychologist*, 44, hlm. 329-335.
- Peterson, JB., dkk. (2003). Neuropsychological performance, IQ, personality, and grades in a longitudinal grade-school male sample. *Individual differences research*. Volume 1, No.3. 159-172.
- Petrocchi, N., Ottaviani, C & Couyoumdjian, A. (2017). Compassion at the Mirror: Exposure to A Mirror Increases the Efficacy of Self-Compassion Manipulation in Enhancing Sooting Poaitive Affect and Heart Rate Variability. *The Journal of Positive Psychology*. Volume 12, Issue 6.

- Pieter, H.Z. (2012). *Pengantar Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan. Suatu Kajian Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pratama, B.D, Kadafi, A, Suharni. (2018). Peran Konselor dalam Identifikasi Masalah dan Kebutuhan Peserta didik *Underachiever*. *Prosiding SNBK*. Volume 2, No.1, 452-456.
- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal pada Kelompok Siswi Underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 2, hlm. 2579-6348.
- Raes, F. (2010). Rumination and Worry as Mediators of The Relationship Between Self-compassion and Depression and Anxiety. *Personal Individu Differ*, 48, hlm. 757-761.
- Rahman, Abd, dkk. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan, dan Unsur-unsur Pendidikan. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. Volumen 2, No.1, 1-8.
- Rahmawati, R. (2013). Bimbingan dan Konseling untuk Anak Underachiever. *Jurnal Pendidikan Luar Biasa*. No. 15Th VIII. 1-24.
- Rani, A. P., Sutoyo, A., & Awalya. (2018). The Effectiveness of Group Counseling with Self-talk Technique and Combination of Self-talk and Reframing Technique to Reduce Aggressivity. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 7 (1), hlm 69-74.
- Rasyid, Miranti. (2018). *Mirror Talk* Sebagai Upaya Meningkatkan *Self-Compassion*. *Psikotudia: Jurnal Psikologi*, Volume 7, No.1, hlm. 22-31.
- Reviliana, Merry. (2020). Penggunaan Teknik Positive Self-talk untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar pada Peserta Didik di SMP Negeri Pesawaran. *Journal Konseling Pendidikan Islam*. Volume 2, No.1.
- Ries, S. M., & McCoach, D. B. (2000). The Underachievement of Gifted Students: What do we know and where do we go? *Gifted Child Quarterly*. *Journal of Education Psychology*. 44(3), 152-170.
- Rimm, Sylvia. (1986). *Underachievement Syndrome Cause and Curse*. Watertown: Apple Publishing.
- Rimm, Sylvia. (2002). *Why Bright Kids Get Poor Grades*. Alih Bahasa: A. Mangunhardjana. Jakarta: Grasindo.
- Rusfa, U. S., Mulawarman, M., Sugiyo, S. (2022). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Counseling with a Self-talk Technique to Improve the Body Image Satisfaction of Students with Social Media Addiction Tendencies. 11 (4), hlm 257-264.
- Salahudin, A. (2010). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Schmidt, F. L., & Hunter, J. (2004). General mental ability in the world of work: Occupational attainment and job performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 162–173.
- Siegle, D. (2018). *Introduction to Gifted Education (1<sup>st</sup> Edition)*. Routledge:USA.



- Spinrad, T. L., Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2023). Empathy-related responding in children. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (255–271). Routledge.
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Uman. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Sulistiana, D & Muqodas, I. 2015. Upaya Bimbingan Bagi Peserta didik Underachiever. *Metodik Didaktik*. Volume 10, No.1, hlm 1-15.
- Sumadi Suryabrata. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grasindo Persada.
- Surtika, D., & Trinawati, M. (2017). Identifikasi anak Underachievement (Underacheiver dan Gifted Underachiever). *Jurnal Pendidikan: Early Childhood*. Volume 1, No.2, 1-9.
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-compassion Peserta didik di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Jurnal Insight: Bimbingan dan Konseling*, Volume 8, No.2.
- Wardati dan Jauhar, M. (2011). *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Media Abadi.
- Westbrook, D., Kennerley., & Kirk, J. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavior Therapy: Skills and Application*. California: Sage Publication.
- Wibowo, M. & Naini, R. (2021). Self-Compassion and Forgiveness among Senior High School Students: A Correlational and Comparative Study. *Islamic Guidance and Counseling*. Volume 4, No.1, hlm 91-97.
- Widhiarso, W. 2012. Hubungan antara kemampuan kognitif dengan ketepatan rpson individu pada kuisisioner. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Gajah Mada.
- William, J. (2011). *Dasyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*, Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Willis, Sofyan. S. (2014). *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Yusdiana. (2023). *Fear of Failure: Pada Anak Berbakat Akademik*. Pontianak: IAIN Pontianak Press.
- Yusuf, A & Haslinda. (2019). Implementasi Teknik *Self-compassion* untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta didik di SMP Negeri 1 Pangkep: *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, Vol.2, No.1, 158-166.
- Zagorsky, J. L. (2007). Do you have to be smart to be rich? The impact of IQ on wealth, income and financial distress. *Intelligence*. Volume 35, No.5, 489–501.