

No: 108/S/PPB.28.08/2020

**PERBANDINGAN *SELF-COMPASSION* REMAJA
BERDASARKAN JENIS KELAMIN SERTA IMPLIKASI BAGI
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

(Studi Komparatif di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020)

SKRIPSI

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



oleh

Suci Sukmayanti Putri
NIM 1607811

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

**PERBANDINGAN *SELF-COMPASSION* REMAJA
BERDASARKAN JENIS KELAMIN SERTA IMPLIKASI BAGI
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

(Studi Komparatif di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020)

oleh

Suci Sukmayanti Putri

sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Suci Sukmayanti Putri

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang,
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang,
difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

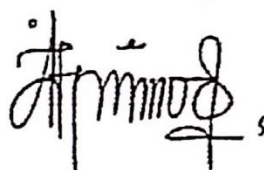
LEMBAR PENGESAHAN

**SUCI SUKMAYANTI PUTRI
NIM.1607811**

**PERBANDINGAN *SELF-COMPASSION* REMAJA
BERDASARKAN JENIS KELAMIN SERTA IMPLIKASI BAGI
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(STUDI KOMPARATIF DI SMP NEGERI 1 LEMBANG
TAHUN PELAJARAN 2019/2020)**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



**Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP. 19771014 200112 2 001**

Pembimbing II



**Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd.
NIP. 19630630 199512 1 001**

Mengetahui,

**Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Nandang Budiman, M.Si
NIP. 19710219 199802 1 001**

ABSTRAK

Suci Sukmayanti Putri, 1607811. (2020). Perbandingan *Self-Compassion* Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin serta Implikasi Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi Komparatif di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020).

Penelitian dilatarbelakangi oleh *self-compassion* yang dapat membantu remaja menghadapi permasalahan dan perubahan dalam diri. Penelitian mengkaji perbandingan *self-compassion* remaja berdasarkan jenis kelamin. Tujuan penelitian adalah memperoleh gambaran tentang perbedaan *self-compassion* peserta didik berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif komparatif. Sampel yang digunakan terdiri dari 217 peserta didik kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *two-stage cluster sampling*. Teknik pengumpulan data *self-compassion* menggunakan instrumen *self-compassion* yang dikembangkan dari instrumen asli *self-compassion* yaitu *Self-Compassion Scale (SCS)*, sedangkan data jenis kelamin menggunakan identitas peserta didik yang disertakan di dalam kuesioner. Analisis perbandingan dilaksanakan menggunakan statistika nonparametrik dengan teknik yang digunakan adalah *Mann-Whitney U Test*. Hasil penelitian menunjukkan secara umum *self-compassion* peserta didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 berada pada kategori sedang. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan tidak terdapat perbedaan skor *self-compassion* remaja berdasarkan jenis kelamin.

Kata Kunci : *self-compassion*, jenis kelamin, remaja, SMP, komparatif

ABSTRACT

Suci Sukmayanti Putri, 1607811. (2020). Comparison of Adolescence Self-Compassion Based on Sex Different and Implication for Guidance and Counseling Service (Comparative Research on SMP Negeri 1 Lembang in 2019/2020 Academic Year).

This research is motivated by the importance of self-compassion in helping adolescents face problems and changes in themselves. This study examined adolescent self-compassion comparisons based on sex different. The research goal was to described the differences in self-compassion of students based on sex different. This research uses a quantitative approach with a comparative descriptive method. The sample used consisted of 217 students of first, second, and third grade of SMP Negeri 1 Lembang in 2019/2020 Academic Year by using a two-stage cluster sampling technique. The technique of collecting self-compassion data uses a self-compassion instrument developed from the original self-compassion instrument, called the Self-Compassion Scale (SCS), while the sex different data uses the identities of students included in the questionnaire. Comparative analysis was performed using non-parametric statistics with the technique used was the Mann-Whitney U Test. The results showed that in general the self-compassion of students of SMP Negeri 1 Lembang of 2019/2020 academic year were in the medium category. The results of hypothesis testing show that there is no difference in adolescent self-compassion scores based on sex different.

Keywords: self-compassion, sex different, adolescence, junior high school, comparative

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Struktur Organisasi.....	7
BAB II KONSEP <i>SELF-COMPASSION</i> DAN JENIS KELAMIN.....	8
2.1 Konsep <i>Self-Compassion</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	8
2.1.2 Elemen <i>Self-Compassion</i>	10
2.1.3 Elemen yang Berlawanan dari <i>Self-Compassion</i>	11
2.1.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	12
2.1.5 <i>Self-Compassion</i> dalam Perspektif Agama.....	14
2.1.6 Pemikiran yang Menghambat <i>Self-Compassion</i>	16
2.1.7 Upaya Pengembangan <i>Self-Compassion</i>	18
2.2 Konsep Jenis Kelamin.....	20
2.2.1 Definisi Jenis Kelamin.....	20
2.2.2 Perbedaan dan Persamaan Jenis Kelamin.....	22
2.3 Konsep Bimbingan dan Konseling.....	25
2.3.1 Definisi Bimbingan dan Konseling.....	25
2.3.2 Ruang Lingkup Bimbingan dan Konseling di Sekolah.....	26
2.3.3 Penyusunan Program Bimbingan dan Konseling.....	27
2.3.4 Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan <i>Self-Compassion</i>	30
2.4 Penelitian Terdahulu.....	32
2.5 Posisi Teoritis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Desain Penelitian.....	36
3.2 Partisipan.....	36
3.3 Populasi dan Sampel.....	37
3.4 Instrumen Penelitian.....	40
3.4.1 Definisi Operasional Variabel.....	40

3.4.2	Pengembangan Kisi-kisi Instrumen.....	41
3.4.3	Uji Coba Instrumen.....	42
3.5	Kisi-kisi Instrumen Setelah Judgement dan Uji Coba.....	47
3.6	Prosedur Penelitian.....	47
3.6.1	Tahap Awal.....	47
3.6.2	Tahap Inti.....	47
3.6.3	Tahap Akhir.....	47
3.7	Pengolahan Data.....	47
3.7.1	Verifikasi Data.....	47
3.7.2	Penyekoran Data.....	47
3.7.3	Pengelompokkan Data.....	48
3.7.4	Analisis Data.....	50
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		52
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	52
4.1.1	Gambaran Umum Self-Compassion Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	52
	Gambaran Umum Pencapaian Elemen Self-Compassion	
4.1.2	Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	56
	Gambaran Umum Pencapaian Elemen yang Berlawanan dari	
4.1.3	Self-Compassion Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	65
	Perbandingan Self-Compassion Peserta Didik SMP Negeri 1	
4.1.4	Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 Berdasarkan Jenis Kelamin.....	73
4.2	Implikasi Bagi Bimbingan dan Konseling.....	78
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....		80
5.1	Simpulan.....	80
5.2	Rekomendasi.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....		82

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Perbedaan <i>Self-Compassion</i> dan <i>Self-Esteem</i>	9
Tabel 2.2	Stereotip Sifat pada Perempuan dan Laki-laki.....	21
Tabel 2.3	Perbedaan Karakteristik Jenis Kelamin dan Gender.....	22
Tabel 3.1	Jumlah Peserta Didik di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	37
Tabel 3.2	Sampel Kelas di SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	39
Tabel 3.3	Sampel Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	39
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Compassion</i> (Sebelum <i>Judgement</i> dan Uji Coba).....	41
Tabel 3.5	Hasil Uji Kelayakan Instrumen.....	43
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Self-Compassion</i>	44
Tabel 3.7	Kriteria Koefisien Reliabilitas.....	45
Tabel 3.8	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self-Compassion</i>	45
Tabel 3.9	Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Compassion</i> (Setelah <i>Judgement</i> dan Uji Coba).....	46
Tabel 3.10	Pola Skor Alternatif Pilihan Jawaban dengan Skala Guttman..	47
Tabel 3.11	Interpretasi Kategori <i>Self-Compassion</i>	49
Tabel 3.12	Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 3.13	Hasil Uji Homogenitas.....	51
Tabel 4.1	Gambaran Umum <i>Self-Compassion</i> Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	52
Tabel 4.2	Pengkategorian Skor <i>Self-Compassion</i>	52
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	53
Tabel 4.4	Tingkat Pencapaian <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Elemen....	57
Tabel 4.5	Gambaran Umum Elemen <i>Self-Kindness</i> Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	58
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Elemen <i>Self-Kindness</i>	58
Tabel 4.7	Gambaran Umum Elemen <i>Common Humanity</i> Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	60
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Elemen <i>Common Humanity</i>	61
Tabel 4.9	Gambaran Umum Elemen <i>Mindfulness</i> Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	63
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Elemen <i>Mindfulness</i>	63
Tabel 4.11	Tingkat Pencapaian <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Elemen yang Berlawanan.....	66
Tabel 4.12	Gambaran Umum Elemen <i>Self-Judgment</i> Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	67
Tabel 4.13	Distribusi Frekuensi Elemen <i>Self-Judgment</i>	67
Tabel 4.14	Gambaran Umum Elemen <i>Isolation</i> Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	69
Tabel 4.15	Distribusi Frekuensi Elemen <i>Isolation</i>	70

Tabel 4.16	Gambaran Umum Elemen <i>Over Identification</i> Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020.....	71
Tabel 4.17	Distribusi Frekuensi Elemen <i>Over Identification</i>	72
Tabel 4.18	Skor <i>Self-Compassion</i> Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	74
Tabel 4.19	Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> Peserta Didik berdasarkan Jenis Kelamin.....	74
Tabel 4.20	Hasil Uji Perbandingan <i>Mann-Whitney U Test</i>	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tiga Elemen <i>Self-Compassion</i>	10
Gambar 2.2	Keterkaitan Rahmah dengan Term ‘Aziz, Haris, dan Rauf Rahim.....	15
Gambar 4.1	Persentase Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 Berdasarkan Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	54
Gambar 4.2	Persentase Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 berdasarkan Elemen <i>Self-Kindness</i>	59
Gambar 4.3	Persentase Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 berdasarkan Elemen <i>Common Humanity</i>	61
Gambar 4.4	Persentase Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 berdasarkan Elemen <i>Mindfulness</i>	64
Gambar 4.5	Persentase Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 berdasarkan Elemen <i>Self-Judgment</i>	68
Gambar 4.6	Persentase Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 berdasarkan Elemen <i>Isolation</i>	70
Gambar 4.7	Persentase Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 berdasarkan Elemen <i>Over Identification</i>	73
Gambar 4.8	Persentase <i>Self-Compassion</i> Peserta Didik SMP Negeri 1 Lembang Tahun Pelajaran 2019/2020 berdasarkan Jenis Kelamin.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Administrasi Penelitian.....	87
Lampiran 1.1 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing.....	87
Lampiran 1.2 Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian	88
Lampiran 1.3 Lembar Bimbingan Skripsi.....	90
Lampiran 1.4 Surat Permohonan Judgment Instrumen.....	92
Lampiran 1.5 Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme.....	96
Lampiran 1.6 Surat Rekomendasi Sidang.....	97
Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....	98
Lampiran 2.1 Hasil Judgment Instrumen.....	98
Lampiran 2.3 Instrumen Sebelum Uji Kelayakan.....	101
Lampiran 2.4 Instrumen Setelah Uji Kelayakan.....	103
Lampiran 2.5 Data Mentah Penelitian.....	112
Lampiran 2.6 Uji Validitas.....	118
Lampiran 2.7 Uji Reliabilitas.....	120
Lampiran 3. Dokumentasi.....	121
Lampiran 3.1 Program.....	121
Lampiran 3.2 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	149
Lampiran 3.3 Riwayat Hidup.....	162

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M. N. (2015). Al-Rahmah dalam Al-Qur'an (Studi kajian tematik). *Jurnal Adabiyah*, 15(1), hlm. 62-75.
- Adi, S. L. (2018). *Pengaruh Self-Compassion pada Body Dissatisfaction di Kalangan Remaja Perempuan*. (Skripsi). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). *Self-Compassion and well-being among older adults*. *Self and Identity*, 11 (4), hlm. 428–453.
- Alwi, I. (2015). Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel Pada Pengujian Hipotesis Statistika Dan Analisis Butir. *Jurnal Formatif* 2(2): 140-148
- Anggoro, H. D. (2018). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Istri yang Kehilangan Pasangan Hidup karena Meninggal Dunia*. (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Azisah, S., dkk. (2016). *Konseptualisasi Gender, Islam dan Budaya*. Samata: Seri KUM UIN Alauddin Makassar.
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). *Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions*. *Review of General Psychology*, 1-15. doi: 10.1037/a0025754
- Bas, Z. & Dilmac, B. (2019). Predictive Relationship Between Values, *Self-Compassion* and Humor Styles of Adolescents. *Research On Education And Psychology (Rep)*, 3(2).
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). The influence of *Self-Compassion* on emotional wellbeing among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 1-12. doi: 10.1080/17439760.2014.936967
- Bluth, K., dkk. (2016). Age and Gender Differences in the Associations of *Self-Compassion* and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *J Youth Adolescence*. 46, 840–853. doi: 10.1007/s10964-016-0567-2
- Branscombe, N. R. & Baron, R. A. (2017) *Social Psychology*. Fourteenth Edition. England: Pearson Education Limited
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-Compassion* Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1133-1143. doi:10.1177/0146167212445599

- Brown, B., & Lohr, M. J. (1987). Peer group affiliation and adolescent self-esteem: An integration of ego-identity and symbolic interaction theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 47–55.
- Burks, H. M. & Steffle, B. (1979), *Theories of counseling*, third edition. New York : McGraw-Hill. Hesley
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planing, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. 4th edition. Boston: Pearson Education
- Deniz, M. E.,& Sümer, A.S. (2010). Assessment of depression, anxiety and stress in university students with different *Self-Compassion* levels. *Education and Science*, 35(158), 115-127.
- Drummond, R. J., & Jones, K. D. (2010). *Assessment Procedures: for counselors and helping professionals*. New. Jersey: Pearson Education
- Farida, H. (2013). *Self-Compassion (Welas Asih); Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh*. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*. Universitas Katolik Sugiyapranata Semarang.
- Faridah, S. L. (2018). *Profil Kesadaran Gender Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas XI SMA Laboratorium Percontohan UPI Tahun Ajaran 2018-2019)*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Fitriani, R. (2019). *Program Bimbingan Pribadi berdasarkan Profil Belas Kasih Diri Peserta Didik SMP*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with hight shame and self-critism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotjerapy*, Vol, 13 (6), 353-421
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263–325). London: Routledge.
- Hansen, U. S. S. (2008). *Ikhtisar Ajaran Buddha*. Yogyakarta: Vidyasena Production.
- Harter, S. (1990). Identity and self-development. In S. Feldman & G. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 352–387). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2016). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Alienasi pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka), *Jurnal Empati*, 5(4), 750-756.

- Hidayatullah, A. H. (2019). Term rahmah dalam Al-Qur'an (Studi interpretasi Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah). *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 3(2), hlm. 135-146
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih Bahasa: Soedjarwo dan Iswidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V
- Kharina & Saragih, J. I. (2012). Meditasi metta-bhavana (loving-kindness meditation) untuk mengembangkan *Self-Compassion*. *Predicara: Jurnal Ilmiah Kajian dan Perilaku*, 1(1), hlm. 9-16
- Kuder, G. F., & Richardson, M. W. (1937). The theory of the estimation of test reliability. *Psychometrika*, 2(3), 151–160. doi:10.1007/bf02288391
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). *Self-Compassion* and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- M., M. S., & Seber, G. A. F. (1997). Two-Stage Adaptive Cluster Sampling. *Biometrics*, 53(3), 959. doi:10.2307/2533556
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan *Self-Compassion* Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160-166.
- Nafiu, L. A. (2012). Comparison of One-Stage, Two-Stage, and Three-Stage Estimators Using Finite Population. *The Pacific Journal of Science and Technology*, 13(2), 166-171
- Nasrani, L. & Purnawati, S. (2015). Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di kota Denpasar. *E-jurnal Medika Udayana*, 2 (12),
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. (First Edition). New York: HarperCollins Publishers Inc.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. USA: The Guilford Press
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010): *Self-Compassion* and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>

- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). *Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself*. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:
- Neff, K. D. (2003). Development and Validation of a Scale to Measure *Self-Compassion*. *Self and Identity*, 2, hlm. 223-250.
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identify*, 2, 85-101. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b). *Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2, 85 – 102.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. (First Edition). New York: HarperCollins Publishers Inc.
- Neff, K. D. (2020). *Self-Compassion Guided Meditations and Exercises*. [Online]. Diakses dari <https://Self-Compassion.org/category/exercises/>
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). *Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure*. *Self and Identity*, 4, 263-287. doi: 0.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007a). *Self-Compassion and its link to adaptive psychological functioning*. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). *Self-Compassion and self-construal in the united states, thailand, and taiwan*. *Journal of Cross-Cutrula Psychology*, 28, hlm. 267-285.
- Novitasari, D. (2018). *Hubungan antara Self-Compassion dan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan X*. (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Nurihsan, J. & Agustin, M. (2013). *Dinamika Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Oakley, A. (1985). *Sex, Gender, and Society*. England: Gower Publishing Company Limited
- Puspitawati, H. (2012). *Gender dan Keluarga: Konsep dan Realita di Indonesia*. Bogor: PT IPB Press.

- Ramadhani, F. & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 03(03), hlm. 120-126
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (Edisi Keenam). Jakarta: Erlangga.
- Septiyani, D. A. & Novitasari, R. (2017). Peran *Self-Compassion* terhadap Kecerdasan Emosi pada Remaja Tunadaksa. *Jurnal Indigenous*, 2(1), 67-76.
- Shertzer, B. & Stone, S. C., (1971). *Fundamental of Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Sofiachudairi & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59.
- Sudarman, M., (2008). *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suherman, U. (2015). *Manajemen bimbingan dan konseling*. Bandung: Rizqi Press
- Wada, K., & Park, J. (2009). Integrating Buddhist psychology in grief counseling. *Death Studies*, 33, 657-683. doi:10.1080/0748118090312006
- Werfold, Mary. (2013). *The Power of Self-Compassion Using Compassion-Focused to End Self-Criticism and Build Self-Confidence*. Canada: New Harbinger Publications, Inc
- Wilhoit, J. C. (2019). *Self-Compassion* as a Christian spiritual practice. *Journal of Spiritual Formation and Soul Care*, 12(1), hlm. 71-88.
- Yusuf, S. (2017). *Bimbingan & konseling perkembangan: Suatu pendekatan komprehensif*. Bandung: Reflika Aditama.