

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENGEMBANGKAN
SELF-COMPASSION PADA REMAJA**

(Studi *Self-compassion* di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung
Tahun Ajaran 2021/2022)

SKRIPSI

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



Oleh
Sinta Afiatul Jannah
NIM 1804059

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENGEMBANGKAN
SELF-COMPASSION PADA REMAJA**

(Studi *Self-compassion* di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung
Tahun Ajaran 2021/2022)

Oleh
Sinta Afiatul Jannah
1804059

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan

©Sinta Afiatul Jannah
Universitas Pendidikan Indonesia
2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis


LEMBAR PENGESAHAN

SINTA AFIATUL JANNAH

NIM. 1804059

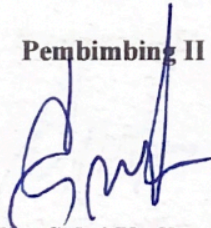
**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENGEMBANGKAN
SELF-COMPASSION PADA REMAJA
(Studi *Self-compassion* di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung
Tahun Ajaran 2021/2022)**

**Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I**



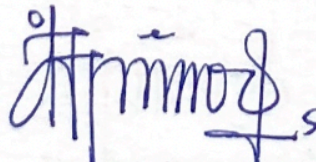
**Prof. Dr. Uman Suherman AS., M.Pd.
NIP 19620623 198610 1 001**

Pembimbing II



**Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.
NIP 19830829 201012 1 004**

**Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



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

Alloh tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan
kesanggupannya... (QS. Al-Baqorah : 286)

Kesuksesan itu dimulai dari belajar sesuatu hal yang baru, dan belajar itu harus
menunda kesenangan _Dr. Ilfiandra, M.Pd._

Bersabar, Ikhlas, Bersyukur.....

Skripsi ini ku persembahkan sebagai tanda bakti kepada kedua orangtua, keluarga,
dan orang-orang terkasih yang senantiasa memberi doa, dukungan, perhatian, dan
kasih sayang.

Semoga Alloh senantiasa memberi kemudahan dan kelancaran dalam segala jalan
yang akan saya tempuh kelak.

Terima kasih yaa Alloh atas segala karunia mu....

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Program Bimbingan Pribadi Untuk Mengembangkan *Self-Compassion* Pada Remaja” (Studi *Self-compassion* di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022) ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Dengan pernyataan ini, saya siap menanggung resiko / sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ilmiah yang saya buat ini dalam rangka tugas akhir perkuliahan pada jenjang Strata 1 (S1) Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Sinta Afiatul Jannah

NIM. 1804059

ABSTRAK

Sinta Afiatul Jannah, 1804059, (2022). Program Bimbingan Pribadi Untuk Mengembangkan *Self-Compassion* Pada Remaja (Studi *Self-compassion* di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022). Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Self-compassion berkaitan dengan cara memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika sedang dihadapkan dengan suatu hal yang tidak sesuai harapan. Fenomena saat ini masih banyak remaja yang memiliki *self-compassion* yang rendah sehingga berdampak pada hal yang negatif, seperti stress, depresi, merasa paling gagal, dan lain sebagainya. Memiliki *self-compassion* yang tinggi menjadi gerbang awal dalam mengatasi berbagai emosi negatif yang dialami oleh remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kecenderungan *self-compassion* remaja dan mengembangkan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *sel-compassion* pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survey pada peserta didik sebanyak satu angkatan (128 orang), di kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022. Dari hasil temuan didapatkan skor rata-rata 0,65 dimana skor tersebut lebih besar dari 0,5 sehingga dapat dikatakan bahwa secara umum gambaran peserta didik kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022 memiliki kecenderungan *self-compassiion* yang tinggi. Walau demikian, masih terdapat beberapa peserta didik yang masih memiliki kecenderungan *self-compassion* yang rendah, sehingga perlu ditingkatkan. Kemudian dibuatlah rancangan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-compassion* pada remaja sebagai upaya pemeliharaan dan pengembangan agar peserta didik mampu memiliki *self-compassion* yang optimal.

Kata kunci : *self-compassion*, remaja, program bimbingan pribadi

ABSTRAK

Sinta Afiatul Jannah, 1804059, (2022). Program Bimbingan Pribadi Untuk Mengembangkan *Self-Compassion* Pada Remaja (Studi *Self-compassion* di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022). Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Self-compassion refers to how you treat yourself with compassion when something unexpected happens. The current phenomenon is that many adolescents still have low levels of self-compassion, which has a negative impact, such as stress, depression, feeling the most failed, and so on. Having a high level of self-compassion is the first step toward overcoming the various negative emotions that adolescents experience. The purpose of this study was to determine adolescent self-compassion and develop a program of personal guidance to help adolescents enhance self-compassion. This study employs a quantitative approach with a survey design for one batch of students (128 people) in class VIII of the SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung during the academic year 2021/2022. Based on the findings, an average score of 0.65 obtained, was greater than 0.5. It can be indicated that the description of students in class VIII of SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung in the academic year 2021/2022 have a high level of self-compassion. However, some students' self-compassion remains low, which must be improved. Then, to maintain and develop self-compassion in adolescents, a program of personal guidance was designed. As a result, students can practice optimal self-compassion.

Keywords : *self-compassion, adolescent, a program of personal guidance*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. Atas segala segala karunia dan nikmat serta hidayahnya. Tidak lupa shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta panutan alam yakni *habbibanna wanabiyyanaa* kanjeng Nabi Muhammad SAW. Sehingga peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul “Program Bimbingan Pribadi Untuk Mengembangkan *Self-Compassion* Pada Remaja” (Studi *Self-compassion* di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2021/2022). Sebagai tugas akhir dalam menempuh pendidikan Sarjana S1 jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam skripsi ini berisi mengenai penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk memenuhi tugas akhir penyelesaian studi. Skripsi ini terdiri dari lima bab, yang merupakan bagian terpenting dan menjadi kajian untuk diajukan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi bimbingan dan konseling FIP UPI.

Penulisan skripsi tidak lepas dari bantuan berbagai pihak oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang keilmuan bimbingan dan konseling. Penulis menyadari bahwa kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi. Menyikapi hal tersebut, kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak diperlukan untuk meningkatkan manfaat dari skripsi ini.

Demikian skripsi ini diajukan semoga dapat memberikan kontribusi bagi berbagai pihak, khususnya bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling di masa kini dan masa yang akan datang.

Bandung, Agustus 2022



Sinta Afiatul Jannah
1804059

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan mudah. Maka, dalam kesempatan ini, dengan ketulusan dan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Uman Suherman AS., M.Pd. selaku Dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya dan memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta dukungan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan bapak, dan semoga bapak dan keluarga senantiasa diberi kesehatan.
2. Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. selaku Dosen pembimbing II sekaligus dosen pembimbing akademik, yang telah bersedia meluangkan waktunya dan memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta dukungan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan bapak, dan semoga bapak dan keluarga senantiasa diberi kesehatan.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UPI yang telah memberikan dorongan dan perhatian dalam perjalanan studi peneliti.
4. Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd. selaku Dosen Prodi BK yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan bantuan kepada peneliti dalam pengolahan data statistik untuk keperluan skripsi ini.
5. Desi Widiarti, S. Pd., Gr. koordinator BK di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung yang senantiasa membimbing dengan sabar, hangat, dan mendukung juga memfasilitasi proses penelitian yang peneliti lakukan.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi peneliti selama perkuliahan.
7. Seluruh staf administrasi / tata usaha Prodi BK UPI, yang telah memberikan kemudahan dan bantuan selama perkuliahan.
8. Bapak Roberto Leonardo, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung.

9. Seluruh peserta didik satu Angkatan kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun ajaran 2021/2022 yang telah bersedia menjadi partisipan dan berkontribusi aktif dalam penelitian ini.
10. Orangtua penulis yaitu Bapak Itan Suryana, S.Pd., dan Ibu Enung Mulyani Ningrum, juga Tante yaitu Ibu Teni Mulya Teni, S. Ip., serta keluarga besar yang telah memberikan doa, kasih sayang, semangat, motivasi dan dukungan serta kekuatan yang luar biasa kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan seperjuangan bimbingan satu kelompok dosen pembimbing yang telah bersedia untuk berdiskusi serta berbagi suka duka dalam mengerjakan skripsi.
12. Rekan seperjuangan BK Angkatan 2018 yang telah menemani selama 4 tahun perkuliahan.

Selain itu, peneliti menyadari bahwa masih banyak kesalahan dalam penyusunan tugas akhir ini. Maka dari itu, peneliti sangat terbuka menerima kritik dan saran yang membangun untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi, agar dapat menjadi acuan bagi peneliti dalam memperbaiki kekurangan untuk menjadi lebih baik lagi pada masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca umumnya dan bagi peneliti khususnya sebagai tambahan referensi mengenai *self-compassion* remaja.

Bandung, Agustus 2022



Sinta Afiatul Jannah
1804059

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Struktur Organisasi	7
BAB II KAJIAN TEORETIK SELF-COMPASSION DAN PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI	9
2.1 Konsep Dasar Self-Compassion	9
2.2 Konsep Dasar Bimbingan Pribadi	19
2.3 Penelitian Terdahulu	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Partisipan Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Definisi Operasional Variabel (DOV)	31
3.5 Instrumen Penelitian	32
3.6 Analisis Data	39
3.7 Prosedur Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil Penelitian	45
4.2 Pembahasan Penelitian	58
4.3 Hasil Uji Kelayakan Rancangan Program Bimbingan Pribadi Untuk Mengembangkan Self-Compassion Remaja	66
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	68
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Saran dan Rekomendasi	68
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN A	76
LAMPIRAN B	82
LAMPIRAN C	91
LAMPIRAN D	113
LAMPIRAN E	164

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kematangan Emosional Remaja	18
Tabel 3.1	Rincian jumlah peserta didik kelas VIII	31
Tabel 3.2	Kisi-kisi Instrumen <i>Self-compassion</i> Pada Remaja (<i>Sebelum Pengujian</i>)	34
Tabel 3.3	Uji Keterbacaan	35
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas	36
Tabel 3.5	Kisi-kisi Instrumen <i>Self-compassion</i> Pada Remaja (<i>Setelah Pengujian</i>).....	38
Tabel 3.6	Skor Uji Konsistensi	40
Tabel 3.7	Hasil Uji Konsistensi Pengisian Instrumen	40
Tabel 3.8	Hasil Rekapitulasi Uji Konsistensi Pengisian Instrumen	41
Tabel 3.9	Pola Skor Opsi Alternatif Respons Skala Guttman	42
Tabel 3.10	Kategorisasi Tingkat <i>Self-Compassion</i> Peserta Didik Kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun ajaran 2021/2022	42
Tabel 3.11	Interpretasi Skor Kategori <i>Self-Compassion</i> Remaja	43
Tabel 3.12	Prosedur Penelitian	44
Tabel 4.1	Kecenderungan <i>Self-Compassion</i> Peserta Didik Kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung	45
Tabel 4.2	Kecenderungan <i>Self-compassion</i> Berdasarkan Aspek	47
Tabel 4.3	Deskripsi Kebutuhan Berdasarkan Kecenderungan <i>Self-compassion</i> Peserta Didik	52
Tabel 4.4	Rumusan Tujuan	53
Tabel 4.5	Komponen Program	53
Tabel 4.6	Rencana Operasional (<i>Action Plan</i>)	55
Tabel 4.7	Pengembangan Topik / Tema	56
Tabel 4.8	Hasil Uji Kelayakan Program	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Peta Perkembangan <i>self-compassion</i> dengan Aplikasi <i>Vos Viewer</i>	4
Gambar 3.1	Hasil Uji Reliabilitas	37
Gambar 4.1	Grafik Tingkat <i>Self-Compassion</i> Peserta Didik Kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Administrasi Penelitian	76
Lampiran 1.	Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing	77
Lampiran 2.	Surat Izin Melaksanakan Penelitian	78
Lampiran 3.	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	79
Lampiran 4.	Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme	80
Lampiran 5.	Surat Rekomendasi Sidang	81
LAMPIRAN B	Instrumen Penelitian	82
Lampiran 6.	Uji Keterbacaan Instrumen	83
Lampiran 7.	Item Pernyataan Setelah Uji Keterbacaan	84
Lampiran 8.	Kisi-Kisi Instrumen	85
Lampiran 9.	Instrumen Penelitian	87
LAMPIRAN C	Data Hasil Penelitian	91
Lampiran 10.	Data Penelitian	92
Lampiran 11.	Hasil Uji Validitas Instrumen	97
Lampiran 12.	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	103
Lampiran 13.	Hasil Pengolahan Data	104
LAMPIRAN D	Program Bimbingan Pribadi	113
Lampiran 14.	Hasil Judgement Program	114
Lampiran 15.	Program Bimbingan dan Konseling Pribadi	115
Lampiran 16.	Pengembangan RPL (Rancangan Pelaksanaan Layanan)....	127
Lampiran 17.	Pamphlet / Flayer <i>Self-compassion</i>	156
Lampiran 18.	Modul Bimbingan dan Konseling Pribadi : <i>Self-compassion</i>	157
Lampiran 19.	Dokumentasi kegiatan penelitian	163
LAMPIRAN E	Riwayat Hidup	164
Lampiran 20.	Riwayat Hidup	165

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. Three Rivers Press.
- Bluth, K. (2016). Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098–1109. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>
- Bluth, K. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Bluth, Karen, Michael, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambala.
- Chu, X. W. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 86, 377–386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.039>
- Creswell, J. W. (2016). *RESEARCH DESIGN: Qualitative, Quantitative, And Mix Methode Approaches (fourth editions)*. Pustaka Belajar.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025–1034.
- Falconer, C. (2016). Embodying self-compassion within virtual reality and its effects on patients with depression. *BJPsych Open*, 2(1), 74–80. <https://doi.org/10.1192/bjpo.bp.115.002147>
- Farozin, M., Suherman, U., Triyono, Purwoko, B., Hafina, A., Yustiana, Y. R., Budiman, N., Wahyuni, E., Sugiyanto, Krishnawati, N., & Koesmayanti, D. R. (2016). *PANDUAN OPERASIONAL PENYELENGGARAAN BIMBINGAN DAN KONSELING SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)*. KEMENDIKBUD.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- 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*. Routledge.
- 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>
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion Dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 154–164. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang “Self Compassion” Melalui Pelatihan Psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*, 93–102.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1997). *Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Kartadinata, S. (2011). *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Pedagogis*. UPI Press.
- Kartadinata, S., Farozin, M., Syamsudin, A., Joni, T. R., Ahman, Dantes, N., Munandir, Yusuf, M., Prayitno, Engkoswara, R, C., Furqon, Yusuf, S., Darsana, K., Nurihsan, J., M., D., Wahab, R., Pali, M., Kasim, A., ... Munir, A. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Depdiknas.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Kleiman, E. M., Law, K. C., & Anestis, M. D. (2014). Do theories of suicide play well together? Integrating components of the hopelessness and interpersonal psychological theories of suicide. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3). <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.10.015>
- Körner, A. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLoS ONE*, 10(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136598>
- Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, 143(September 2018), 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.008>
- Leary, M. R., Adams, C. E., & Tate, E. B. (2005). Adaptive self-evaluations: Self-compassion versus self-esteem. In *Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association*.
- Liu, Q. Q., & Hu, Y. T. (2020). Self-compassion mediates and moderates the association between harsh parenting and depressive symptoms in Chinese adolescent. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01034-2>
- Long, P., & Neff, K. D. (2018). Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, 67(February), 223–231. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.09.003>
- Madani, W. (2021). *Mindful Self-Compassion (MSC) : Seni Penerimaan Diri Penuh Welas Asih Upaya Mencapai Kesejahteraan dan Kebahagiaan Yang*

Sejati Saat Dunia Tak Sesuai Ekspektasi. 7, 6.

- Mujiyati, Suherman, U., Ahman, Nurhuda, & Adiputra, S. (2020). Effect of knowledge and skills of counselors on the level of self-efficacy in evaluating guidance and counseling programs. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(3), 3958–3961.
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and Adolescents' Positive and Negative Cognitive Reactions to Daily Life Problems. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1433–1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>
- Neely, M. E. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Neff, K. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. (2003b). 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. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-being. In *Constructivism In The Human Sciences* (Vol. 9, Issue 2, pp. 27–37).
- Neff, K. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. (2011). Self Compassion : The proven power of being kind to yourself. In *Harper Collins Publisher*. HarperCollins Publishers Inc.
- Neff, K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. (2020). *Three Elements of Self Compassion*. Self Compassion.Org. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and Validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 92–105. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Neff, K., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>

- Neff, K., & Knox, M. C. (2020). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nelissa, Z., Hikmah, H., & Martunis, M. (2020). Penerapan panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling pada layanan bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan ...)*, 5(2), 13–21. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/631>
- Nurihasan, J. (2003). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Mutiara.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Rasyid, M., Saputri, S. A., Larasati, L. D., & Tanjung, A. A. R. R. P. (2019). Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self Compassion. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i1.2390>
- Rizky, C. A. R., Wiyono, S., Widiastuti, T. R., & Witriani. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada mahasiswa. *Journal of Cross-Cultural Psychological*, 35, 2–16. http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2017/03/Cindy-Aprillia-Rafenska-Rizky_1.pdf
- Ruth, R. (2015). *Meningkatkan Self Compassion Melalui Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Bentuk Kelompok (Meningkatkan Self-Compassion pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister yang Sedang Menempuh Mata Kuliah Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKP)*.
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness :The Revolutionary Art Of Happyness*. Shambala.
- Santrock, J. W. (2017). *ADOLESCENCE : Perkembangan Remaja (Terjemahan)*. Erlangga.
- Santrock, John W. (2019). *Adolescence (Seventeenth Edition)*. McGraw-Hill Education.
- Sheperis, C. J., Drummond, R. J., & Jones, K. D. (2016). Assessment Procedures for Counselors and Helping Professionals. In *Pearson Education* (Issue 9).
- Silvia, P. J. (2002). *Kesadaran Diri dan Intensitas Emosional Pengertian dan Emosi*. 16), 195–216.
- Spillane, N. S., Schick, M. R., Goldstein, S. C., Nalven, T., & Kahler, C. W. (2022). The protective effects of self-compassion on alcohol-related problems among first nation adolescents. *Addiction Research and Theory*, 30(1), 33–40. <https://doi.org/10.1080/16066359.2021.1902994>
- Sugiyatno. (2014). *Standar Kompetensi Kemandirian*. <http://www.ghbook.ir/index.php?name=مجموعه مقالات دومین هم اندیشی سراسری و تلویزیون رسانه>
http://www.ghbook.ir/index.php?option=com_dbook&task=readonline&book_id=13629&page=108&chckhashk=03C706812F&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component%0Ahttp://staffnew.uny.ac.id/upload/132296044/
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.

- Alfabeta.
- Suherman, U. (2011). Bimbingan Belajar. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 44(8), 1689–1699. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Suherman, U. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Rizqi Press.
- Sukardi, D. K., & Kusmawati, N. (2008). *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Rineka Cipta.
- Supriyo. (2008). *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. CV. Nieuw Setapak.
- Syafaruddin, Syarqawi, A., & Sahaan, D. N. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Perdana Publishing.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a Buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College. *Self and Identity*, 12(3), 278–290. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.667913>
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 125–135.
- Wati, I. A. A. (2018). Layanan Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial Dalam Menumbuhkan Sikap Positif Siswa. *Al-Tazkiah*, 7(2), 91–111. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v7i2.655>
- WHO. (2018). Handout for Module : Orientation Programme On Adolescence Health For Health-Care Providers. In *Department of Child and Adolescent Health and Development*. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/924159126_9_op_handout.pdf
- Woo Kyeong, L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899–902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Yang, Y., Guo, Z., Kou, Y., & Liu, B. (2019). Linking Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents: The Mediating Roles of Relatedness and Trust. *Child Indicators Research*, 12(6), 2035–2049. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-9623-2>
- Yang, Y., Kong, X., Guo, Z., & Kou, Y. (2021). Can Self-compassion Promote Gratitude and Prosocial Behavior in Adolescents? A 3-Year Longitudinal Study from China. *Mindfulness*, 12(6), 1377–1386. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01605-9>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Yusuf, S. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Rosda.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2008). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. PT Remaja Rosdakarya.