

**SELF COMPASSION REMAJA PANTI ASUHAN YAYASAN
DARUL HIKMAH DI SORIK JORONG SENTOSA
KECAMATAN PANTI KABUPATEN PASAMAN**

Reka Hairani^{1*}, Linda Yarni²

¹IAIN Bukittinggi, Indonesia

²IAIN Bukittinggi, Indonesia

*Email: rekahairani865@gmail.com

ABSTRAK

Masalah yang di angkat pada penelitian ini (1) Terindikasi remaja tidak mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahan (2) Terindikasi remaja tidak dapat menerima kesalahan atau kegagalan yang terjadi pada dirinya (3) Terindikasi remaja cenderung menganggap masalah itu tidak seharusnya terjadi pada dirinya. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Dengan menggambarkan fenomena yang terjadi di lapangan sesuai dengan data-data yang diperoleh. Populasi dalam penelitian ini adalah 11 orang remaja, sampel yang diambil adalah remaja awal dengan menggunakan teknik Total sampling dimana teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Data self compassion remaja adalah angket. Angket yang di gunakan adalah menggunakan skala likert. Teknik pengolahan data dan analisis data menggunakan coding, penskoran, mean, interpretasi dan merumuskan kesimpulan. Hasil penelitian yang diperoleh dari *Self Compassion* remaja panti asuhan yayasan darulhikmah di sorik jorong sentosa kecamatan panti kabupaten pasaman, berada pada kategori tinggi dengan persentase 66%, artinya remaja mampu menerima dirinya sendiri baik kelebihan maupun kelemahan, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga di alami orang lain, menyadari tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Kata kunci: *self compassion, remaja, panti asuhan*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu priode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk di bicarakan. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis, maupun psikologis. salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosioemosional, di mana

remaja memiliki ketegangan emosi yang tinggi. Remaja sebagai priode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologis.

Remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa yang baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah SWT pada dirinya, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu (Al-Obaydi, Doncheva, & Nashruddin, 2021). Secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi tertintegrasikan ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar (Keengwe & Kidd, 2010). Remaja termaksud individu yang memiliki eksistensi dan memiliki jiwa sendiri, serta mempunyai hak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Masa kehidupan remaja sebagian besar berada dalam lingkungannya. Karena itulah keluarga yang paling menentukan terhadap masa depan anak. Keluarga yang tersiri dari ayah, ibu dan saudara kandung adalah tempat utama bagi individu untuk mendapatkan pengalaman bersosialisasi pertama kalinya, agar dapat bertumbuh dan berkembang secara utuh baik emosional maupun mental, tetapi kenyataan yang ada di masyarakat tidak semua anak dapat terpenuhi kebutuhannya.

Remaja termaksud individu yang memiliki ekstensi dan memiliki jiwa sendiri, serta mempunyai hak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal (Chen, Kong, Gao, & Mo, 2018). Masa kehidupan remaja sebagian besar berada dalam lingkungannya. Karena itulah keluarga yang paling menentukan terhadap masa depan anak. Keluarga yang terisi dari ayah, ibu dan saudara kandung adalah tempat utama bagi individu untuk mendapatkan pengalaman bersosialisasi pertama kalinya, agar dapat tumbuh dan berkembang secara utuh baik emosi maupun mental, tetapi kenyataan yang ada di masyarakat tidak semua anak dapat terpenuhi kebutuhannya.

Masa remaja adalah masa yang berada dalam fase yang pertumbuhannya sangat pesat pada masa ini bagian-bagian tertentu dari seorang individu sudah semakin kuat dan semakin menarik (Curry et al., 2018). Remaja sudah mampu berfikir abstrak dan memecahkan masalah yang bersifat hipotesis. Hal ini bahwa pada masa remaja memungkinkan bagi remaja untuk mampu berfikir secara lebih abstrak, dan menguji hipotesis. Masa remaja merupakan salah satu tahap di dalam kehidupan manusia yang sangat kritis, karena masa remaja ini merupakan tahap transisi di masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Pada tahap ini banyak sekali terjadi perubahan pada diri remaja tersebut, baik itu perubahan fisik, emosional maupun sosial. Masa perubahan seperti ini bisa juga disebut sebagai masa puber. Dan pertumbuhan yang sangat cepat merupakan karakteristik pertumbuhan pada periode remaja. Pertumbuhan yang sangat cepat terutama terjadi pada periode awal masa remaja yang disebut pubertas. Pubertas adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan (Crozier, Mosewich, & Ferguson, 2019).

Masa puber juga dianggap sebagai periode tumpang tindih karena mencakup tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan tahun-tahun awal masa remaja (Elliott, 1991). Masa puber merupakan awal penting yang menandai masa remaja. Puber adalah suatu periode dimana kematangan fisik berlangsung pesat yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, yang terutama berlangsung di masa dewasa awal (King, 1991).

Perubahan yang pernah dialami remaja masa puber sering merisaukannya. Karena mereka menganggap bahwa perubahan-perubahan yang terjadi tersebut sebagai suatu kejanggalan yang sangat mengganggu, yang mempengaruhi semua bagian tubuh, baik di dalam maupun di luar tubuh. puber (*puberty*) adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan kematangan fungsi seksual pada usia 10 atau 12 tahun-13 atau 14 tahun (Risal & Alam, 2021). Yang mana masa puber adalah periode tumpang tindih karena mencakup tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan tahun-tahun awal masa remaja. Sebelum anak matang secara seksual ia dikenal sebagai anak pubery, masa pubertas juga periode yang singkat.

Pertumbuhan fisik yang pesat cenderung di sertai dengan kelelahan, kelesuan, dan perubahan-perubahan kelenjer internal remaja pubertas yang terganggu dengan perubahan ini (Grønhoj & Thøgersen, 2017). Selain perubahan psikis, perubahan ukuran tubuh juga menyebabkan kecanggungan bagi remaja puber, sebab mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Perubahan ukuran dan proporsi tubuh yang terjadi sangat mencolok sehingga keseimbangan yang sebelumnya sudah terbentuk mempengaruhi sikap dan tingkah laku remaja pubertas.

Panti sosial asuhan anak adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial pada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti orang tua/wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial kepada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan menandai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pembangunan nasional (Gon & Rawekar, 2017). Remaja atau adolescence berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh kearah kematangan. Kematangan dalam hal ini tidak hanya berarti kematangan fisik akan tapi terutama kematangan sosial psikologi.

Pada tahun 1947, WHO memberikan defenisi tentang remaja yang meliputi biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Yang mana inividu yang berkembang dari saat pertama kalinya dia menunjukkan tanda-tanda seksual skundernya sampai saat dia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identitas dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Becirovic, 2017).

Masa remaja merupakan suatu proses tumbuh kembang yang berkesinambungan, yang merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa muda. Menurut undang-undang nomor 4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anaka, remaja adalah individu yang belum mencapai 21 tahun dan belum menikah (Fitria, 2006).

Tampaklah di sini bahwa walaupun undang-undang tidak menganggap mereka yang di usia 16 tahun (untuk wanita) atau 19 tahun (untuk laki-laki) sebagai anak-anak lagi, mereka juga belum dapat dianggap sebagai dewasa penuh. Oleh sebab itu, masih di perlukan izin orang tua untuk menikahkan mereka. Maka usia antara 16 tahun sampai 21 tahun inilah yang disejajarkan dengan pengertian remaja. Remaja menurut Departemen Pendidikan Nasional adalah usia muda atau mulai dewasa dan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya.

Remaja yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok rentan biasanya karena mengalami kematian atau perceraian orang tua, hubungan kedua orang tua kurang baik, hubungan orang tua dengan anak tidak baik, suasana rumah tangga yang tegang tanpa kehangatan, orang tua sibuk dan jarang berada di rumah dan salah satu atau kedua orang tua mempunyai kelainan kepribadian atau gangguan kejiwaan. Akibatnya anak menjadi tidak terpenuhi kebutuhannya. Rangka pemenuhan kebutuhan hak anak, maka di perlukan lembaga pengganti dan salah satunya adalah panti asuhan yang dikembangkan sebagai lembaga pelayanan yang profesional dan menjadi pilihan untuk memberikan pelayanan kesejahteraan anak. Di panti asuhan, sebagian besar remaja belum cukup memperoleh perhatian dari pengasuh yang berperan sebagai orang tua tidak sebanding dengan jumlah remaja yang diasuh sehingga para pengasuh diharuskan untuk bergantian dalam menjalankan tugasnya di panti asuhan. Kualitas perhatian akan berkurang karena banyaknya anak yang harus di perhatikan. Minimnya kualitas perhatian membuat remaja di panti asuhan rentan mengalami tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak tinggal di panti asuhan.

Self Compassion adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi, ketidak sempurnaan, kegagalan seseorang, dan mengakui bahwa pengalaman sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Crozier et al., 2019). *Self Compassion* berasal dari kata *Compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *pati* dan bahasa Yunani *pathein* yang berarti menderita, menjalani, atau menghakimi.

Self compassion merupakan konsep baru yang diadaptasi dari fisolofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri (Setyawan, 2018). *Self Compassion* didefinisikan juga sebagai pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, mengalami sebuah kegagalan maupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi terhadap kekurangan ataupun kelemahan ketidaksempurnaan, kegagalan individu, dan mengakui bahwa kegagalan diri sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Abdollahpour, Khosravi, Motaghi, Keramat, & Mousavi, 2019).

Self Compassion merupakan kebaikan hati dan pemahaman yang timbul dari diri individu dengan melibatkan perilaku yang sama terhadap diri sendiri ketika sedang dalam kesulitan, kegagalan, atau mengingat suatu hal yang tidak di sukai tentang diri sendiri (Kawitri, Rahmawati, Arruum, & Rahmatika, 2019). *Compassion* merupakan

kombinasi antara motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang dalam rangka memunculkan keinginan untuk menghilangkan kesulitan, dimana kasih sayang tersebut ditunjukkan kepada dirinya sendiri (잠재력' & 시동, 2015).

Self Compassion merupakan perasaan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, memberikan kepedulian dan kebaikan kepada diri sendiri, memberikan pengertian, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia (Setyawan, 2018). *Self Compassion* mulai berkembang pada remaja dalam rentang usia 14-18 tahun. *Self Compassion* memiliki enam dimensi yaitu *Self Kindness*, *Self Judgement*, *Common Humanity*, *Isolation*, *Mindfulness* dan *Over Identification*. Dan pada usia tersebut mereka sangat membutuhkan *self Compassion* agar mampu menerima segala tantangan eksternal yang terjadi dalam hidupnya, terkait masalah dengan keluarga, sekolah, maupun masa depan yang tidak pasti.

Self compassion melibatkan keterbukaan dan bergerak karena penderitaan yang dialaminya. Sehingga, individu mengalami perasaan peduli dan berbuat baik kepada diri sendiri, memberi pemahaman dan juga sikap yang tidak menghakimi ketidak mampuan dan kegagalannya, dan juga mengakui bahwa pengalamannya sendiri merupakan pengalaman manusia biasa yang wajar. *Self compassion* merupakan salah satu bahasa yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. *Self Compassion* merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghadiri penderitaan tersebut. Individu yang memiliki yang memiliki resiliensi memiliki sikap belas kasih pada dirinya, sikap belas kasih ini disebut *Self Compassion* (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). *Self compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Individu yang lebih *self compassion*, memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia.

TINJAUAN PUSTAKA

Hubungan sosial

Penelitian yang relevan berkenaan dengan *self compassion* pernah dilakukan oleh Sony Laksana Adi Nim dengan judul pengaruh *self Compassion* pada *Body Dissatisfaction* di kalangan remaja perempuan, adapun hasil bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh terhadap *body dissatisfaction*. Dari hasil analisis menunjukkan persamaan regresi $Y = 81,743 - 0,427 X$ (Nursalam, 2013). Persamaan ini menunjukkan bahwa pengurangan satu nilai *self compassion* meningkatkan *body dissatisfaction* sebesar 0,427. Sebaliknya jika peningkatan satu nilai *self compassion* menurunkan *body dissatisfaction* sebesar 0,427. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion*, maka *body dissatisfaction* pada remaja perempuan

semakin rendah. Sebaiknya semakin rendah self compassion, maka body dissatisfaction semakin tinggi. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti.

Penelitian yang relevan yang berkenaan dengan *Self Compassion* pernah dilakukan oleh peneliti (Hasanah & Hidayati, 2017). Hasil penelitian yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, didapatkan persamaan garis regresi untuk hubungan antara self compassion dengan analisis yang menunjukkan besarnya nilai konstanta dari kedua variabel, yaitu $Y=89,657 + (-0,574) X$. Persamaan garis tersebut menandakan tiap penambahan satu nilai pada variabel self compassion, diikuti dengan penambahan nilai variabel aleinasi sebesar -0,574.

Penelitian yang relevan yang berkenaan dengan *self compassion* pernah dilakukan oleh Hasmarlin and Hirmaningsih (2019). Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan positif *self compassion* dengan regulasi emosi yang artinya, semakin tinggi self compassion maka semakin baik regulasi emosi pada remaja. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah self compassion, maka semakin buruk regulasi emosi pada remaja ($r = 0,494$; $R = 0,24$; $p = 0,000$). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima.

Penelitian yang relevan yang berkenaan dengan *self compassion* pernah dilakukan oleh Anggoro (2018). Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, didapat nilai dari korelasi Pearson sebesar 0,441 dan nilai signifikansi $p=0,001$ (Elfitriyani & Gistituati, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologi pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia. Semakin tinggi *self compassion* seseorang maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologi yang dimiliki seseorang. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah self compassion seseorang, maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologi orang tersebut. Apabila istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia memiliki self compassion yang baik, maka istri yang kehilangan pasangan akan lebih mengontrol diri dan lingkungan, lebih mandiri serta memiliki penerimaan diri yang baik dan tujuan hidup yang jelas dan terarah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa self compassion berkorelasi dengan dimensi dari kesejahteraan psikologi seperti penguasaan lingkungan, kemandirian, penerimaan diri serta tujuan hidup (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Penelitian yang relevan yang berkenaan dengan *self compassion* yang pernah dilakukan oleh Rananto and Hidayati (2017). Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebanyak 80% siswa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat self compassion yang tinggi. Tingginya tingkat *self compassion* menunjukkan bahwa siswa memiliki kasih sayang yang besar terhadap diri sendiri sehingga mampu menerima diri apa adanya dan mengurangi kritik secara berlebihan jika sedang dihadapkan pada situasi yang tidak menguntungkan. Hal tersebut dapat terjadi karena di sekolah siswa tidak hanya belajar ilmu pengetahuan umum saja, tetapi siswa juga diajarkan tentang pengetahuan agama, akhlak, dan tata krama di sekolah serta lingkungan sekitar. Hasil uji coba hipotesis menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar $-0,303$ dengan taraf signifikansi ($p < 0,001$). Hasil negatif pada koefisien korelasi

menunjukkan bahwa ada hubungan kedua variabel penelitian bernilai negatif. Semakin tinggi self compassion maka semakin rendah prokratinasi yang dialami, dan sebaliknya semakin rendah self compassion maka semakin tinggi prokratinasi yang dialami subjek. Hasil penelitian membuktikan hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan negatif antara self compassion dengan prokratinasi di terima.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai jenis penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Furwana, 2019). Pada penelitian ini akan menggambarkan fenomena yang terjadi di lapangan sesuai dengan data – data yang di peroleh, berkaitan dengan gambaran *Self Compassion* remaja panti asuhan yayasan Darul hikmah di sorik jorong sentosa kecamatan panti kabupaten pasaman. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang satu variabel. Gejala dan keadaan – keadaan. Maka penelitian ini akan berusaha mendeskripsikan secara apa adanya tentang gambaran *self compassion* remaja panti asuhan yayasan darulhikmah di sorik jorong sentosa kecamatan panti kabupaten pasaman. Oleh karena itu dalam penelitian ini, penulis akan berusaha menjelaskan dan mengemukakan fakta – fakta tentang gambaran *self compassion* remaja. Pengolahan data dalam penelitian ini akan menggunakan deskriptif kuantitatif untuk memberikan gambaran tentang data yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh dari *Self Compassion* remaja panti asuhan yayasan darulhikmah di sorik jorong sentosa kecamatan panti kabupaten pasaman, berada pada kategori tinggi dengan persentase 66%, artinya remaja mampu menerima dirinya sendiri baik kelebihan maupun kelemahan, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga di alami orang lain, menyadari tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan *self compassion* remaja di panti asuhan yayasan darulhikmah di sorik jorong sentosa kecamatan panti kabupaten pasaman berada pada kategori tinggi dengan persentase 66%, artinya remaja mampu menerima dirinya sendiri baik kelebihan maupun kelemahan, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain, menyadari adanya keterhubungan antara segala sesuatu.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di panti asuhan yayasan darulhikmah di sorik jorong sentosa kecamatan panti kabupaten pasaman. Maka ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, antara lain sebagai berikut:

1. Kepada remaja panti asuhan yayasan darulhikmah di sorik jorong sentosa kecamatan panti kabupaten pasaman sebaiknya lebih meningkatkan *self compassion* dengan cara mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahan yang dimiliki, mampu menerima kesalahan atau kegagalan tersebut hal yang umum dan orang lain juga merasakannya. menyadari bahwa kesalahan tersebut terkadang bukan dari diri kita sendiri tetapi bisa juga dari lingkungan sekitar.
2. Kepada pengasuh panti asuhan yayasan darulhikmah di sorik jorong sentosa kecamatan panti kabupaten pasaman agar dapat membimbing dan mengarahkan, untuk memahami dirinya sendiri dan memahami bahwa sanya kegagalan dan kesalahan tersebut hal yang umum yang juga di rasakan oleh orang lain
3. Kepada guru bimbingan dan konseling diharapkan untuk memaksimalkan bimbingan dan konseling baik dalam bentuk konseling individual maupun bimbingan klasikal.
4. Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang *self compassion* remaja dapat mengembangkan komponen-komponen dalam penelitian dan dapat membuat perencanaan waktu dan tempat penelitian secara lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahpour, S., Khosravi, A., Motaghi, Z., Keramat, A., & Mousavi, S. A. (2019). Effect of brief cognitive behavioral counseling and debriefing on the prevention of post-traumatic stress disorder in traumatic birth: a randomized clinical trial. *Community mental health journal*, 55(7), 1173-1178.
- Al-Obaydi, L. H., Doncheva, J., & Nashruddin, N. (2021). EFL COLLEGE STUDENTS'SELF-ESTEEM AND ITS CORRELATION TO THEIR ATTITUDES TOWARDS INCLUSIVE EDUCATION. *Воспитание/Vospitanie-Journal of Educational Sciences, Theory and Practice*, 16(1), 27-34.
- Anggoro, H. D. (2018). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ISTRI YANG KEHILANGAN PASANGAN HIDUP KARENA MENINGGAL DUNIA.
- Becirovic, S. (2017). The Relationship between Gender, Motivation and Achievement in Learning English as a Foreign Language. *European Journal of Contemporary Education*, 6(2), 210-220.
- Chen, Q., Kong, Y., Gao, W., & Mo, L. (2018). Effects of socioeconomic status, parent-child relationship, and learning motivation on reading ability. *Frontiers in psychology*, 9, 1297.

- Crozier, A. J., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2019). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise, 40*, 152-155.
- Curry, S. J., Krist, A. H., Owens, D. K., Barry, M. J., Caughey, A. B., Davidson, K. W., . . . Kubik, M. (2018). Screening and behavioral counseling interventions to reduce unhealthy alcohol use in adolescents and adults: US Preventive Services Task Force recommendation statement. *Jama, 320*(18), 1899-1909.
- Elfitrayeni, E., & Gistituati, N. (2019). *The impact of cooperative script methods on learning of music art*. Paper presented at the Seventh International Conference on Languages and Arts (ICLA 2018).
- Elliott, J. (1991). *Action Research for Educational Change*. Milton Keynes: Open University Press.
- Fitria, I. (2006). Berasal dari bahasa Latin. Remaja 2005. (2003), 10–43. from <http://digilib.uinsby.ac.id/1883/5/Bab2.pdf>
- Furwana, D. (2019). Validity and reliability of teacher-made English summative test at second grade of vocational high school 2 Palopo. *Language Circle: Journal of Language and Literature, 13*(2).
- Gon, S., & Rawekar, A. (2017). Effectivity of e-learning through WhatsApp as a teaching learning tool. *MVP Journal of Medical Sciences, 4*(1), 19-25.
- Grønhøj, A., & Thøgersen, J. (2017). Why young people do things for the environment: The role of parenting for adolescents' motivation to engage in pro-environmental behaviour. *Journal of environmental psychology, 54*, 11-19.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada Remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati, 5*(4), 750-756.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi, 15*(2). doi: <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Arruum, R., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion and Resilience among Adolescents Living at Social Shelters. *Jurnal Psikogenesis, 7*(1), 76–83.
- Keengwe, J., & Kidd, T. (2010). Towards best practices in online learning and teaching in higher education. *Journal of Online Learning and Teaching, 6*(2), 533–541.
- King, G. R. D. (1991). Creswell's Appreciation of Arabian Architecture. *Muqarnas, 8*. <https://doi.org/10.2307/1523157>
- Nursalam. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Siswa Menurut. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53*(9), 1689–1699.

- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232-238.
- Risal, H. G., & Alam, F. A. (2021). UPAYA MENINGKATKAN HUBUNGAN SOSIAL ANTAR TEMAN SEBAYA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SEKOLAH. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 1–10-11–10.
- Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 54–59.
- 잠재력', 거., & 시동, 인. 아. 본. 공. (2015). No Title '거대한 잠재력' 인도. 01, 2015. 01. from <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>