

Perbedaan *Self-Compassion* Antara Mahasiswa Bersuku Jawa Dan Bersuku Batak

The Difference in Self-Compassion Between Javanese and Batak Students

Utami Nurhafsari Putri^(1*), Rahmulyani⁽²⁾ & Munisa⁽³⁾

^(1 & 2)Bimbingan & Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

⁽³⁾Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Agama Islam & Humaniora,
Universitas Pembangunan Panca Budi, Indonesia

*Corresponding author: utami.dongoran@unimed.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* antara mahasiswa bersuku jawa dan bersuku batak. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan komparasi. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa sebanyak 272 mahasiswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 220 mahasiswa yang terdiri dari yang bersuku jawa dan bersuku batak. Teknik analisis data yang digunakan ntuk uji hipotesis ialah teknik Independen sample t-test. Berdasarkan hasil uji independent sample t test diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *self-compassion* sebesar $0,009 < 0,05$. Hal tersebut menjelaskan bahwa terdapat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan suku budaya. Terdapat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa yang bersuku jawa dan batak, dilihat dari perbedaan nilai mean yang mana mean *self-compassion* pada mahasiswa jawa lebih besar dari pada mean *self-compassion* pada mahasiswa yang bersuku batak, yaitu *self-compassion* mahasiswa suku jawa memiliki nilai rata-rata sebesar 110.98, sedangkan *self-compassion* mahasiswa suku batak memiliki nilai sebesar 101.39.

Kata Kunci: Self-Compassion; Mahasiswa; Suku Jawa; Suku Batak.

Abstract

The purpose of this study was to determine the difference in self-compassion between Javanese and Batak students. The research method used in this study is quantitative method with comparative approach. The population in the study was 272 students. While the sampling technique used is purposive sampling. The number of samples in this study was 220 students consisting of Javanese and Batak tribes. The data analysis technique used to test the hypothesis is the Independent sample t-test technique. Based on the results of the independent sample t test above, it can be seen that the significance value of the self-compassion variable is $0.009 < 0.05$. This explains that there are differences in self-compassion in students based on cultural ethnicity. There is a difference in self-compassion in Javanese and Batak students, seen from the difference in mean values where the mean of self-compassion in Javanese students is greater than the mean of self-compassion in Batak students, namely self-compassion of Javanese students has an average score of 110.98, while self-compassion of Batak students has a value of 101.39.

Keywords: Self-Compassion; Student; Javanese; Batak Tribe.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.307>

Rekomendasi mensitis :

Putri, Utami Nurhafsari., Rahmulyani. & Munisa. (2024), Perbedaan *Self-Compassion* Antara Mahasiswa Bersuku Jawa Dan Bersuku Batak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 292-299.

PENDAHULUAN

Secara etimologis, istilah dewasa berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh menjadi kedewasaan. Dalam konteks lain, adult berasal dari kata kerja adultus yang diartikan telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran sempurna atau telah menjadi dewasa. Elizabeth (dalam Marliani, 2015) menjelaskan orang dewasa ialah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhan sebelumnya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Masa dewasa awal juga merupakan masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*), transisi secara intelektual (*cognitive transition*) serta transisi peran sosial (*social role transition*).

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2011) perkembangan dewasa awal dimulai dari usia 19-35 tahun. Sementara Marliani (2015) mengatakan bahwa masa beranjak dewasa atau yang disebut juga dengan dewasa awal biasanya dimulai sejak usia 18-40 tahun dengan ditandai berbagai perubahan fisik dan psikologis tertentu. Bowman (dalam Santrock, 2012). Arnett (dalam Santrock, 2012) mengkategorikan seorang mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi kepada tahap perkembangan beranjak dewasa (*emerging adulthood*) karena berada dalam rentang usia 18-25 tahun.

Tuntutan dan tekanan yang dirasakan individu dapat menurunkan derajat kesehatan mentalnya (Putri, UN & Bintari, DR, 2017), khususnya di instansi pendidikan yang ditemukan pula banyak keluhan masalah kesehatan mental didalamnya tanpa terkecuali mahasiswa dalam menghadapi dunia perkuliahan (Putri, UN, dkk., 2023). Tuntutan di dunia

perkuliahannya dapat membuat mahasiswa sering mengabaikan kesehatan mentalnya, cenderung lebih cemas, merasa stres berkepanjangan, memunculkan kondisi kurang nyaman secara mental, dsb. Tak jarang pula kesulitan guna lebih mencintai dan bermurah hati kepada diri sendiri saat banyak mendapatkan hambatan dalam perkuliahan, yang mana seharusnya mahasiswa harus memberikan dukungan, mencintai bahkan bermurah diri kepada diri sendiri agar dapat menjalankan pekerjaan dengan senang dan lancar.

Kondisi kesehatan mental di dunia pendidikan menjadi suatu fenomena yang mewabah saat ini hingga harus mendapatkan perhatian dan pendekatan tertentu (Putri, UN, dkk., 2023). Dalam psikologi positif, bentuk dukungan guna diri sendiri ketika mengalami permasalahan dan kegagalan disebut sebagai *self-compassion*. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Neff et al., 2007), jika individu mempunyai tingkat *self-compassion* yang tinggi, ia akan lebih banyak merasakan suasana hati yang positif. Hal tersebut dapat terjadi karena *self-compassion* memfasilitasi proses pencapaian tujuan dengan cara mengurangi pengaruh emosi negatif dari kegagalan yang dialami (Ayatila & Savira, 2021). *Self-compassion* yang dimiliki dapat membantu individu menerima kenyataan yang ada dengan pengertian dan kepedulian terhadap diri sendiri (Neff, 2012). Menurut (Neff, 2003), *self-compassion* dapat mengurangi efek negatif dari *burnout* akademik yang dialami mahasiswa. Sejalan dengan yang diungkapkan (Widyastuti, 2017) bahwa memiliki *self-compassion* dapat menjadi awal dalam mengatasi segala emosi negatif yang dirasakan mahasiswa.

Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, bukan berarti ia menjadi individu yang hanya berpusat pada dirinya. Melainkan, dengan *self-compassion*, individu dapat mengerti serta memperdulikan diri sendiri ketika mengalami kegagalan dan kesulitan, serta mampu guna mengambil makna dibalik kesulitannya (Hidayati, 2015). Menurut (Neff, 2011), *self-compassion* juga melibatkan keinginan akan kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri, serta bermanfaat agar individu dapat lebih peduli terhadap diri dan lingkungan, memiliki ketangguhan secara emosional, serta dapat meningkatkan harga diri. *Self-compassion* dapat menjadi prediktor yang kuat akan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental tiap individu, salah satunya ialah mahasiswa (Neff, 2003).

Sedangkan Individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah, lebih sering mengalami stres hingga depresi. Hal tersebut dapat terjadi karena tidak mudah guna dapat memahami kondisi terkini serta cenderung menyalahkan diri sendiri ketika ada permasalahan dan kegagalan (Woo Kyeong, 2013).

Self-compassion terdiri dari 3 aspek utama, dikemukakan oleh (Neff, 2003), yang meliputi self-kindness, yaitu kemampuan yang dimiliki guna baik kepada diri sendiri, memahami, menerima, menyayangi diri, serta tidak terlalu keras terhadap diri ketika mengalami kesulitan. Kemudian ada mindfulness, yaitu kemampuan individu guna dapat terbuka mengenai kondisi sesuai dengan kenyataan yang ada, menerima dan merasakan emosi secara sadar tanpa menambahkan penderitaan. Kemudian common humanity, yaitu menerima dan memahami

bahwa segala kekurangan, kegagalan, dan kesulitan dalam hidup ialah hal yang biasa dan pernah dialami oleh seluruh manusia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* menurut (Neff, 2003), diantaranya yakni jenis kelamin, usia, budaya, kepribadian, serta peran orangtua. Liliweri (2003) mendefinisikan identitas budaya ialah suatu karakter khusus yang melekat dalam suatu kebudayaan sehingga bisa dibedakan antara satu kebudayaan dengan kebudayaan lainnya, dalam penelitian ini identitas budaya dikelompokkan berdasarkan asal suku mahasiswa.

Hasil penelitian terdahulu yang mana menyatakan bahwa tingkat *self-compassion* seseorang dapat dipengaruhi oleh identitas budaya yang individu miliki. *Self-compassion* tersebut muncul karena adanya pengaruh dari lingkungan serta kepercayaan yang dimiliki (Rahayu, et.al, 2019)

Berdasarkan pemaparan teori dan beberapa hasil penelitian di atas, peneliti tertarik guna melihat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan suku budaya, dalam hal ini budaya yang digunakan ialah budaya jawa dan budaya batak.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan komparasi. Metode kuantitatif ialah metode penelitian yang didapatkan dari pengumpulan data-data berwujud angka dan kemudian dianalisis menggunakan perhitungan statistik tertentu guna menjawab hipotesis yang telah dirumuskan. Pendekatan komparasi digunakan karena peneliti ingin mengetahui perbedaan *self-compassion*

antara mahasiswa bersuku jawa dan bersuku batak.

Populasi dalam penelitian ialah mahasiswa sebanyak 272 mahasiswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 220 mahasiswa yang terdiri dari yang bersuku jawa dan bersuku batak.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self-compassion* yang telah diadaptasi dan divalidasi oleh Arina Megumi Budiani pada tahun 2017. Model skala yang digunakan ialah skala likert. Guna menghitung analisis data menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis, namun sebelum melakukan uji asumsi terlebih dahulu skala di uji reliabilitas. Guna uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*. Lalu uji asumsi akan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov Test* dan uji homogenitas dengan menggunakan uji anova dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23 for Windows. Guna uji hipotesis menggunakan teknik Independen sample t-test dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 220 mahasiswa didapatkan hasil uji statistik deskriptif sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Group Statistics					
	Suku	N	Std. Mean	Std. Deviation	Error Mean
<i>Self-compassion</i>	Jawa	85	110.98	10.558	1.145
	Batak	135	101.39	11.713	1.008

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-laki	73
Perempuan	147

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif diatas dapat diketahui bahwa pada variabel *self-compassion* mahasiswa suku jawa memiliki nilai rata-rata sebesar 110.98. Pada variabel *self-compassion* mahasiswa suku batak memiliki nilai sebesar 101.39. Guna standar deviasi pada variable *self-compassion* mahasiswa suku jawa sebesar 10.558, sedangkan pada variabel *self-compassion* mahasiswa suku batak sebesar 11.713. Berdasarkan 220 mahasiswa yang terdiri dari suku jawa dan batak, terdapat 73 mahasiswa yang bejenis kelamin laki-laki dan 147 mahasiswa yang berjenis kelamin Perempuan

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa skala *self-compassion* telah diuji coba kepada 30 remaja. Uji coba tersebut dilakukan guna mengetahui validitas dan reliabilitas pada masing-masing skala. Uji validitas yang dilakukan dengan membandingkan antara r hitung dan r tabel sehingga ditemukan bahwa pada skala *self-compassion* terdapat 26 item yang valid. Guna uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* dengan hasil berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Instrument	Alpha Cronbach
<i>Self-compassion</i>	0.895

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Self Compassion
N		220
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	110.62
	Std. Deviation	11.260
Most Extreme Differences	Absolute	.113
	Positive	.107
	Negative	-.113
Test Statistic		.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.093 ^c

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas dapat diketahui nilai signifikansi variabel *self-compassion* sebesar $0,093 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data dari hasil penelitian berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
Self Compassion				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
11.330	1	218	.166	

Berdasarkan hasil uji homogenitas diatas dapat diketahui nilai signifikansi variabel *self-compassion* sebesar $0,166 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* bersifat homogen.

Uji hipotesis dilakukan guna menentukan apakah hipotesis dari penelitian ini dapat diterima atau tidak.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Independent Samples Test		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df			Std. Mean	95% Interval	Confidence Difference
					Sig. (2-tailed)	ce	ce	Differen ce	Lower Upper
Self Compassion	Equal variances assumed	11.330	.166	1.974	218	.009	1.584	1.562	-2.495
	Equal variances not assumed		1.883	192.255	.002	1.584	1.526	-2.425	3.593

Berdasarkan hasil uji independent sample t test diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *self-compassion* sebesar $0,009 < 0,05$. Hal tersebut menjelaskan bahwa terdapat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan suku budaya. Jika melihat nilai t hitung yang diperoleh *self-compassion* sebesar 1,974 dengan nilai t tabel 1,651, yang artinya nilai t hitung $>$ t tabel yaitu $1,974 > 1,651$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan suku budaya.

Self-compassion merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan

Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan suku budaya. Teknik analisis data yang digunakan ialah teknik independent sampel t-test dengan bantuan SPSS 23.0 for windows. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini ialah 0.05. Hipotesis akan diterima jika $p < 0.05$ dan hipotesis akan ditolak jika $p > 0.05$. Selain melihat nilai signifikansi, dalam pengambilan keputusan hipotesis juga dapat dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel, yang mana jika nilai t hitung $>$ t tabel maka hipotesis di terima. Berikut merupakan hasil uji hipotetik

bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Menurut Germer & Neff (2013), *self-compassion* merupakan kesediaaan diri guna tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut. Neff (2003) menambahkan bahwa *self-compassion* ialah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman

sebagai manusia pada umumnya (Hidayati, 2015).

Individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan menyayangi diri sendiri meski banyak kejadian tidak mengenakkan yang menimpanya, individu yang seperti ini tidak akan menyalahkan keadaan atau dirinya sendiri. Individu tersebut akan menganggap semua kejadian yang menimpa ialah hal yang wajar tidak kemudian dihindari namun harus diselesaikan dengan baik. Individu yang memiliki *self-compassion* dalam diri mereka membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan, antara lain tingginya tingkat kepuasaan hidup, emotional intelligence yang baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal, rendahnya tingkat depresi, rasa cemas dan takut akan kegagalan. Banyaknya hasil positif dari *self-compassion* membuat kita sadar betapa pentingnya mengembangkan *self-compassion* pada diri (Mustajab, 2016).

Memiliki sikap yang mampu guna mengasihi dan menyayangi diri dapat menjadi permulaan yang baik guna mengatasi emosi negatif yang dirasakan (Sirois et al., 2015). Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Neff, 2003) bahwa *self-compassion* dipandang sebagai salah satu strategi pengaturan emosional yang cukup menarik yaitu dengan cara menyadari perasaan yang menyakitkan dengan menggunakan kebaikan diri (*self-kindness*), kemanusiaan bersama (*common humanity*), dan kesadaran (*mindfulness*), serta tidak menghindarinya.

Self-compassion pun memiliki fungsi membantu individu guna mengembangkan pikiran yang positif, serta mengurangi perasaan yang negatif dalam diri. Ketika

individu berada dalam situasi sulit, *self-compassion* dapat membantu individu bertindak bijak (Yarnell & Neff, 2013). Selain itu, *self-compassion* pun dapat meningkatkan motivasi individu guna memperbaiki dan menata diri dalam hubungan interpersonal sehingga individu mampu belajar dari pengalaman yang sedang dialaminya (Breines & Chen, 2012).

Dalam penelitian ini terdapat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa yang bersuku jawa dan batak, dilihat dari perbedaan nilai mean yang mana mean *self-compassion* pada mahasiswa jawa lebih besar dari pada mean *self-compassion* pada mahasiswa yang bersuku batak. Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat terjadi karena adanya kepercayaan pada lingkungan dan teman sebaya, serta memperoleh dukungan sosial juga dapat mempengaruhi *self-compassion* pada mahasiswa (Hidayati, 2015). Sesuai dengan pendapat (Neff & McGehee, 2010), individu yang memperoleh dukungan yang baik, akan memiliki kebaikan dan lebih dapat menyayangi diri sendiri. Selain itu, terjadinya fenomena perbedaan ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan latar belakang partisipan penelitian, seperti perbedaan usia subjek, lingkungan subjek, pola asuh yang diterima subjek, kepribadian subjek, serta perbedaan budaya yang dianut subjek maupun budaya dimana tempat penelitian saat ini dilakukan. Menurut Neff & McGehee (2010), keberfungsiannya keluarga menjadi prediktor kuat dalam membentuk *self-compassion* individu. Orang tua yang sering mengkritik anak saat kecil, maka anak pun akan sering mengkritik diri ketika ia dewasa. Selain itu, mahasiswa pun tentu berasal dari berbagai budaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji independent sample t test diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *self-compassion* sebesar $0,009 < 0,05$. Hal tersebut menjelaskan bahwa terdapat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan suku budaya. Jika melihat nilai t hitung yang diperoleh *self-compassion* sebesar 1,974 dengan nilai t tabel 1,651, yang artinya nilai t hitung $>$ t tabel yaitu $1,974 > 1,651$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan suku budaya. Dalam penelitian ini terdapat perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa yang bersuku jawa dan batak, dilihat dari perbedaan nilai mean yang mana mean *self-compassion* pada mahasiswa jawa lebih besar dari pada mean *self-compassion* pada mahasiswa yang bersuku batak, yaitu *self-compassion* mahasiswa suku jawa memiliki nilai rata-rata sebesar 110.98, sedangkan *self-compassion* mahasiswa suku batak memiliki nilai sebesar 101.39.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayatila, S., & Savira, S. I. (2021). *Self-compassion* pada perempuan yang pernah menjadi korban bullying: Studi kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212– 226
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-compassion increases self-improvement motivation*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Budiani, AM., dkk. (2017). Acceptance and commitment therapy (ACT) guna meningkatkan *self-compassion* pada perempuan pasien teknologi reproduksi berbantu (TRB) yang mengalami distres psikologis. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20446007&lokasi=lokasi>
- Germer, C.K & Neff, K.D. (2013). *Self-compassion in Clinical Practice*. *Journal of Clinical Psychology*: in Session, Vol. 69(8). 1-12
- Hidayati, D. S. (2015). *Self-compassion* dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Liliweli, A. (2003). Makna Budaya dalam Komunikasi Antarbudaya. Yogyakarta: PT LkiS Pelangi Aksara.
- Marliani, R. (2015). Psikologi Perkembangan. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Mustajab, Q.A. (2016). Hubungan Self Compassion Dengan Optimisme Pada Penderita Diabetes Melitus. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Harper Collins e-books.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a self-compassion scale. *Self and Identity*, 2(October 2012), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2012). The science of *self-compassion*. In C. Germer & Siegel (Eds), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. 79–92.
- Neff, K. D., & 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>
- Putri, U.N., & Bintari, D.R. (2017). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Reducing Stress Among Informal Caregivers Of Schizophrenia. *Proceedings of the 1st International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2017)* Published by Atlantis Press. DOI: <https://doi.org/10.2991/iciap-17.2018.39>
- Putri, U.N., dkk, (2023). Development of a Digital-Based Mental Health Module as an Optimization of Hybrid Learning during the Covid-19 Pandemic for Tertiary Students. ICONSEIR 2022, November 24, Medan, Indonesia Copyright © 2023 EAI DOI 10.4108/eai.24-11-2022.2332592
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damani)*. Jakarta: Erlangga

- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Selfcompassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34(6), 661-669.
<https://doi.org/10.1037/heao000158>
- Widyastuti. (2017). Self compassion, stress akademik, dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 1-6.
- Woo Kyeong, Lee. (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>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). *Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being*. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.64954>