

## ***Self-Compassion* Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling pada Masa Pandemi Covid-19**

**Ismarini Bekti Setiani**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Yogyakarta  
[ismarinibektis@uny.ac.id](mailto:ismarinibektis@uny.ac.id)

---

### **Abstrak**

Kesulitan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi covid-19 yang membatasi ruang gerak dalam proses penyelesaian tugas akhir mahasiswa. Tekanan mental mahasiswa menghadapi kesulitan-kesulitan yang terjadi dapat berdampak pada stress, depresi yang akhirnya lebih memilih menyerah dan tidak menyelesaikan tugas akhir, bahkan sampai memunculkan ide untuk bunuh diri. Beban dan kesulitan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi ini agar tidak menjadi tekanan yang berlarut dan berdampak pada kesehatan (fisik maupun mental) serta kelancaran penyelesaian kuliah maka mahasiswa tingkat akhir perlu memiliki *self-compassion* (welas diri). Dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi pada mahasiswa maka menimbulkan resiliensinya tinggi dan prokrastinasi rendah, serta lebih termotivasi untuk berjuang lebih baik dalam proses penyelesaian tugas akhir khususnya di era pandemi covid-19. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran tingkat *self-compassion* (welas diri) mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Yogyakarta pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian deskriptif dan menggunakan analisis deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Yogyakarta yang memiliki kriteria tertentu yaitu mahasiswa yang telah menyelesaikan KKN dan praktik kependidikan serta sedang menyusun tugas akhir sebanyak 36 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa sebagian besar memiliki *self-compassion* kategori sedang. Komponen *self-compassion* yang masih perlu ditingkatkan yaitu kewawasan (*mindfulness*) dan komponen yang perlu dikurangi yaitu menghakimi diri, isolasi, dan overidentifikasi. Diperlukan adanya intervensi untuk membantu mahasiswa tingkat akhir dalam meningkatkan *self-compassion*.

**Kata Kunci:** *Self-Compassion*; Mahasiswa Tingkat Akhir; Pandemi Covid-19.

---

### **PENDAHULUAN**

Pandemi covid-19 yang masih terjadi sampai saat ini membawa dampak untuk masyarakat, tidak hanya dalam bidang kesehatan tetapi juga dalam segala bidang kehidupan

masyarakat. Pada bidang pendidikan, dampak yang terjadi salah satunya di pendidikan tinggi bagi para mahasiswa. Jika pada mahasiswa khususnya tingkat awal, dampak yang dirasakan adalah pada saat proses perkuliahan berlangsung yaitu tidak lagi dengan tatap muka langsung tetapi dilakukan secara online atau daring.

Berdasarkan pengalaman perkuliahan yang telah berlangsung, secara umum mahasiswa mengeluhkan beberapa hal yang membuatnya lebih memilih perkuliahan dilakukan secara tatap muka langsung. Mahasiswa mengeluhkan interaksi mahasiswa dengan dosen terbatas sehingga tidak dapat berinteraksi langsung secara lancar dan leluasa dengan dosen. Hal ini membuat pemahaman materi kurang mampu dipahami dan perkuliahan kurang efektif jika dibandingkan dengan perkuliahan secara tatap muka langsung. Selain itu, kendala seperti jaringan dan peralatan teknis lain terkait perkuliahan daring serta banyaknya tugas yang dibebankan jauh lebih banyak ketika daring.

Namun, di sisi lain perkuliahan pada saat pandemi juga memberi dampak positif salah satunya dalam meningkatkan kemandirian belajar. Himbauan agar mahasiswa belajar dari rumah selama Pandemi Covid-19 secara mengejutkan mampu meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa (Firman, 2020). Lingkungan pembelajaran online memberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajarannya (Firman, 2020). Bagi mahasiswa tingkat akhir dampak yang dialami selain perkuliahan daring, mahasiswa juga merasakan hambatan dalam pelaksanaan kuliah kerja nyata dan praktik lapangan atau praktik kependidikan serta yang paling dirasakan adalah dalam proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Kuliah Kerja Nyata dan Praktik Kependidikan dilakukan secara daring dan pengerjaan skripsi terutama dalam hal pengumpulan data juga terkendala akibat pandemi, hal ini menjadi beban sendiri untuk mahasiswa tingkat akhir. Beberapa tuntutan dan beban tugas mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi ini memberi dampak bagi sisi psikologis mahasiswa tingkat akhir. Tekanan dan beban yang dirasakan dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa jika dibiarkan berlarut. Beban dan kesulitan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi ini agar tidak menjadi tekanan yang berlarut dan berdampak pada kesehatan (fisik maupun mental), serta kelancaran penyelesaian perkuliahan maka mahasiswa tingkat akhir perlu memiliki *self-compassion* (welas diri). *Self-compassion has been consistently linked with positive mental health* (Bluth & Neff, 2018).

*Self-compassion entails treating oneself with kindness, recognizing one's shared humanity, and being mindful when considering negative aspects of oneself* (Neff & Vonk, 2009). Individu yang memiliki *self-compassion* adalah individu yang memiliki kebaikan dan kepedulian pada diri sendiri ketika menghadapi rintangan, kesulitan hidup, ataupun hal negatif pada diri sendiri. *Self-compassion* sama halnya dengan menyayangi diri sendiri. Menyayangi diri sendiri berarti menjaga diri sendiri seperti yang akan dilakukan untuk orang yang dicintai (Germer dalam Elices, dkk, 2017). Karinda (2020) menyatakan bahwa belas kasih diri cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat

penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Secara keseluruhan, itu mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia akan mengalaminya, maka dari itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan (Karinda, 2020).

Berdasarkan pernyataan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Yogyakarta khususnya yang telah menyelesaikan KKN dan praktik kependidikan, kesulitan dalam menghadapi penyelesaian tugas akhir skripsi dimana kendala dalam bimbingan dan proses pengumpulan data merupakan hal sulit yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi ini. Beban tugas yang dipikul oleh mahasiswa tingkat akhir menimbulkan tekanan mental jika tidak ada *self-compassion* pada diri mahasiswa. Pada dasarnya penyelesaian tugas akhir mahasiswa memiliki tingkat kesulitan tersendiri bagi mahasiswa walaupun saat sebelum keadaan pandemi berlangsung.

Menurut Maritapiska (dalam Aulia dan Panjaitan, 2019) kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui. Kesulitan yang dirasakan bertambah ketika pandemi covid-19 berlangsung yang membatasi ruang gerak dalam proses penyelesaian tugas akhir mahasiswa. Tekanan mental dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang terjadi dapat berdampak pada stress, depresi yang akhirnya lebih memilih menyerah dan tidak menyelesaikan tugas akhir, bahkan sampai memunculkan ide untuk bunuh diri.

*American College Health Association-National College Health Assessment* (ACHA-NCHA) pada tahun 2011 meneliti perjalanan mahasiswa dari tahun ke dua hingga empat diberbagai institusi pendidikan di Amerika, dan menemukan ada 30% dari mahasiswa yang menyatakan bahwa “merasa tertekan hingga tidak dapat berbuat apa-apa” terutama pada tingkat akhir (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Kasus mahasiswa suatu perguruan tinggi di Sumatra Utara berinisial FAP 23 tahun, bunuh diri akibat deadline skripsi (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Khalika dalam Aulia dan Panjaitan (2019) menuliskan berita pada media berita online tirta.id mengenai kasus dua mahasiswa perguruan tinggi di Jawa Barat berinisial MB dan RWB berusia 23 tahun bunuh diri pada desember 2018 akibat depresi kala mengerjakan skripsi.

Beberapa fenomena yang terjadi yaitu kasus bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir dan ada juga yang menyerah dengan tidak menyelesaikan tugas akhir merupakan hal yang tidak diinginkan terjadi. Mahasiswa tingkat akhir memerlukan adanya *self-compassion* (belas kasih diri) pada diri mereka. Belas kasih diri adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya ke hal yang lebih positif (Hidayati dalam Karinda, 2020). Hal ini menimbulkan keingintahuan peneliti untuk melihat gambaran *self-compassion* mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Yogyakarta pada masa pandemi covid 19.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian deskriptif dan menggunakan analisis deskriptif. Hal ini berdasarkan tujuan penelitian yang akan dicapai yaitu mengetahui gambaran tingkat *self-compassion* (welas diri) mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Yogyakarta pada masa pandemi covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2020/2021. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* dengan alasan karena sampel yang akan diambil memiliki kriteria tertentu yaitu mahasiswa yang telah menyelesaikan KKN dan praktik kependidikan serta sedang menyusun tugas akhir skripsi. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 36 mahasiswa.

Variabel penelitian ini adalah *self-compassion* mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta pada masa pandemi covid-19. Data penelitian akan dikumpulkan dengan instrumen *self-compassion* (welas diri) berupa skala welas diri yang mengungkap tingkat welas diri (*self-compassion*) mahasiswa tingkat akhir. Setiap responden akan memilih alternatif jawaban dari skala 1 yaitu hampir tidak pernah sampai skala 5 yaitu hampir selalu dengan pertanyaan *favorable* maupun *unfavorable*. Skala welas diri dalam penelitian ini mengadopsi Skala Welas Diri (SWD) dari Dicky Sugianto yang merupakan versi bahasa Indonesia dari *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff tahun 2003 (Sugianto dkk., 2020).

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang akan mengungkap gambaran tingkat *self-compassion* dari 36 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta pada masa pandemi covid-19. Pemilihan analisis deskriptif didasarkan pada tujuan penelitian dan pengambilan sampel dengan *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* (ada kriteria khusus pada sampel) sehingga tidak dapat dilakukan generalisasi yang merupakan asumsi penggunaan analisis inferensial. Dengan demikian, hasil penelitian yang didapatkan dari analisis deskriptif ini hanya akan diberlakukan untuk 36 mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terkait *self-compassion* yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

**Tabel 1. Deskripsi *Self-compassion***

Variabel	Jumlah (N)	Rata-rata (Mean)	Standar deviasi	Minimal	Maksimal
<i>Self-compassion</i>	36	86,44	11,39	60	112

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dari 36 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Prodi Bimbingan dan Konseling UNY pada masa pandemi covid-19 sebagian besar memiliki *self-compassion* sedang (86,1%) dapat dilihat pada tabel 2 dengan rata-rata 86,44 (dapat dilihat pada tabel 1).

**Tabel 2. Kategori *Self-compassion***

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	4	11.1	11.1
	Sedang	31	86.1	97.2
	Rendah	1	2.8	100.0
	<b>Total</b>	36	100.0	100.0

*Self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang dapat menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif (Hasanah & Hidayati, 2017). *Self-compassion is an emotionally positive selfattitude that should protect against the negative consequences of self-judgment, isolation, and rumination such as depression* (Neff, 2003). Sikap diri yang positif untuk menerima diri sendiri dan melindungi diri sendiri dari adanya tekanan dan hambatan yang dialami dalam kehidupan yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental dan merusak diri sendiri. *Self-compassion* adalah penerimaan oleh diri sendiri dengan cara menunjukkan kebaikan pada diri dan memiliki kesadaran penuh atas masalah yang muncul (Rananto & Hidayati, 2017).

Hal ini tidak berarti bahwa dengan *self-compassion* yang dimiliki individu menjadikan diri menjadi egois dan tidak peduli dengan orang lain serta memanjakan diri sendiri. *It should also counter the tendencies towards narcissism, selfcenteredness, and downward social comparison that have been associated with attempts to maintain self-esteem* (Neff, 2003). Dengan menyayangi diri sendiri akan meningkatkan kasih sayang dan peduli terhadap orang lain. *Self-compassion entails seeing one's own experience in light of the common human experience, acknowledging that suffering, failure, and inadequacies are part of the human condition, and that all people—oneself included—are worthy of compassion* (Neff, 2003). Dengan demikian *self-compassion* lebih tepat sebagai perasaan pengampunan pada diri sendiri dan penerimaan apa adanya terhadap diri sendiri. *Feeling compassion for oneself is similar to feeling forgiveness for oneself* (Neff, 2003).

Dengan adanya *self-compassion* pada diri seseorang maka akan menyebabkan adanya semangat dan motivasi dalam menghadapi segala hambatan yang ada sepanjang kehidupan. Hal ini berguna bagi mahasiswa yang sedang berjuang dalam proses penyelesaian tugas akhir khususnya di era pandemi covid-19 yang memiliki hambatan serta rintangan yang khusus dihadapi mahasiswa. Mahasiswa membutuhkan ketahanan terhadap rintangan dan semangat dalam penyelesaian tugas akhir. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan memiliki resiliensi tinggi dan prokrastinasi yang rendah yang memudahkan dalam proses penyelesaian tugas akhir di era pandemi covid-19.

Hal ini berdasarkan penelitian Hatari & Setyawan (2020) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diperoleh bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah resiliensi. Penelitian Rananto & Hidayati (2017) diperoleh hasil yang

menyatakan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah prokrastinasi, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi. Selain itu, individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi lebih termotivasi untuk berjuang lebih baik dan berkembang lebih baik. Dengan kata lain adanya motivasi intrinsik untuk berjuang dalam menghadapi kesulitan yang dimiliki pada seseorang dengan *self-compassion* tinggi. *Self-compassionate individuals are motivated to learn and grow, but for intrinsic reasons – not because they want to garner social approval* (Neff, 2009).

*Self-compassion* memiliki komponen antara lain mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan dan overidentifikasi. *Self-compassion is conceptualized as containing 3 core components: self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation, and mindfulness versus overidentification, when relating to painful experiences* (Germer & Neff, 2013). Komponen *self-compassion* saling berlawanan yaitu *self-kindness* (mengasihi diri) versus *self-judgment* (menghakimi diri), *common humanity* (kemanusiaan universal) versus *isolation* (isolasi), *mindfulness* (kewawasan) versus *overidentification* (overidentifikasi).

Komponen positif terdiri dari mengasihi diri (*self-kindness*), kemanusiaan universal (*common humanity*), dan kewawasan (*mindfulness*). Komponen negatif terdiri dari *self-judgment* (menghakimi diri), *isolation* (isolasi), *overidentification* (overidentifikasi). Komponen-komponen tersebut adalah: (1) mengasihi diri (*self-kindness*) yang merupakan sikap hangat dan penuh pengertian terhadap diri, yang berkebalikan dengan menghakimi diri (*self-judgment*) yang merupakan sikap penuh penghakiman dan dingin terhadap diri; (2) kemanusiaan universal (*common humanity*) yang melibatkan kesadaran bahwa setiap manusia menderita dan mengalami kegagalan, yang berkebalikan dengan isolasi (*isolation*) perasaan bahwa hanya diri sendiri yang menderita; dan (3) kewawasan (*mindfulness*) yang merupakan kesadaran akan pengalaman penderitaan dalam perspektif yang berimbang, yang berkebalikan dengan overidentifikasi (*overidentification*) dimana seseorang larut dalam perasaan menderita (Neff *et al.*, dalam Sugianto dkk., 2020).

**Tabel 3. *Self-compassion* Dilihat Dari Tiap Aspek**

<b>Aspek</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Sedang</b>	<b>Rendah</b>
Mengasihi Diri	<b>18 (50%)</b>	<b>18 (50%)</b>	0 (0%)
Menghakimi Diri	5 (13,9%)	<b>24 (66,7%)</b>	7 (19,4%)
Kemanusiaan Universal	<b>24 (66,7%)</b>	12 (33,3%)	0 (0%)
Isolasi	5 (13,9%)	<b>21 (58,3%)</b>	10 (27,8%)
Kewawasan	17 (47,2%)	<b>19 (52,8%)</b>	0 (0%)
Overidentifikasi	3 (8,3%)	<b>27 (75%)</b>	6 (16,7%)

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 3, terdapat komponen positif yang berkategori tinggi yaitu mengasihi diri dan kemanusiaan universal, sedangkan pada komponen kewawasan berada pada kategori sedang yang diharapkan dapat ditingkatkan untuk menjadikan *self-compassion* yang tinggi. Komponen yang berlawanan atau negatif yaitu menghakimi diri, isolasi, dan overidentifikasi berada pada kategori sedang dan diharapkan dapat dikurangi agar menjadi kategori rendah. Dengan hal tersebut, *self-compassion* (welas diri) mahasiswa yang semula berkategori sedang maka diharapkan dapat meningkat menjadi kategori tinggi. Seseorang dikatakan berwelas diri ketika ia memiliki

tingkat komponen positif yang tinggi yang diikuti dengan tingkat komponen negatif yang berkurang (Neff *et al.*, dalam Sugianto dkk., 2020).

*Self-compassion* yang tinggi diperlukan mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian tugas akhir. Berkurangnya penghakiman terhadap diri, berkurangnya perasaan bahwa penderitaan hanya terjadi pada diri sendiri, dan larut dalam perasaan menderita ketika menghadapi hambatan dan kesulitan ketika proses penyelesaian tugas akhir merupakan bukti bahwa sudah ada *self-compassion* pada diri seseorang. Seseorang akan lebih menerima diri apa adanya ketika menghadapi situasi yang sulit dan tidak menyenangkan.

Neff (dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) mengemukakan bahwa *self-compassion* yang tinggi dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan lebih menerima diri secara apa adanya, dapat menghadapi situasi yang bersifat negatif. *Self-compassion* pada mahasiswa dapat ditingkatkan dengan menerima seutuhnya diri dan penuh pemahaman terhadap diri sendiri. Sikap yang menerima dan tidak menilai diri sendiri, bebas dari perbandingan dengan orang lain, dan *self-compassion* tinggi memberi perasaan diterima dan aman pada diri sendiri (Lim & Kartasasmita, 2019).

## **SIMPULAN**

*Self-compassion* dari 36 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta pada masa pandemi covid-19 sebagian besar memiliki *self-compassion* kategori sedang. Mahasiswa tingkat akhir membutuhkan ketahanan terhadap rintangan dan semangat dalam penyelesaian tugas akhir khususnya di era pandemi covid-19 yang memiliki hambatan serta rintangan yang khusus dihadapi mahasiswa. Dengan *self-compassion* yang tinggi pada mahasiswa maka menimbulkan resiliensinya tinggi dan prokrastinasi rendah, serta lebih termotivasi untuk berjuang lebih baik dalam proses penyelesaian tugas akhir khususnya di era pandemi covid-19.

Ada komponen *self-compassion* yang masih perlu ditingkatkan yaitu kewawasan (*mindfulness*) yang merupakan kesadaran akan pengalaman penderitaan dalam perspektif yang berimbang dan juga ada komponen yang perlu dikurangi agar mahasiswa tingkat akhir memiliki *self-compassion* yang tinggi khususnya selama proses penyelesaian tugas akhir. Berkurangnya penghakiman terhadap diri, berkurangnya perasaan bahwa penderitaan hanya terjadi pada diri sendiri, dan larut dalam perasaan menderita ketika menghadapi hambatan dan kesulitan ketika proses penyelesaian tugas akhir adalah yang diharapkan terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Diperlukan adanya bantuan intervensi berupa layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa tingkat akhir dalam meningkatkan *self-compassion* khususnya ketika menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi covid-19 yang memiliki hambatan dan kesulitan tersendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), hlm. 127-134.
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 1(1), hlm. 1–4. doi:10.1080/15298868.2018.1508494
- Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Feliu-Soler, A., Martin-Blanco, A., & Soler, J.(2017). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), hlm. 34-40.
- Firman. (2020). Dampak covid-19 terhadap pembelajaran di perguruan tinggi. *Bioma*, 2(1), hlm.14-20.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), hlm. 856-867.
- 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), hlm. 750-756.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), hlm. 54-59.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (*Self-compassion*) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), hlm. 234-252.
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti, M. (2015). Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), hlm. 71-76.
- Lim, M. T. A. F., & Kartasmita, S. (2019). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, 2(2), hlm. 551-562.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), hlm. 85-101.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), hlm. 211.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), hlm. 23-50.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(03), hlm. 121.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Empati*, 6(1), hlm. 232-238.

- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 7(2), hlm. 177-191.
- Sugianto, D., Sutanto, H., & Suwartono, C. (2020). Self-Compassion as a Way to Embrace Loneliness in University Students. *PSIKODIMENSIA*, 19(1), hlm. 122-131.

