

SELF- COMPASSION DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA MEMILIKI KELUARGA TIDAK HARMONIS

Kholifatun Nikmah

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Yuarini Wahyu Pertiwi ^{*1}

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

yuarini.wp@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

*The purpose of this study is to find out whether there is a relationship of self-compassion with resilience in students of disharmonious families at Bhayangkara University In Greater Jakarta. This type of research is a quantitatively correlated descriptive type. The sample used as many as 142 students using purposive techniques. The results of the study based on Spearman's rho correlation test showed self-compassion with resilience has a very high strength association. The plus in the correlation coefficient indicates a positive relationship between self-compassion and resilience in students of disharmonious families at Bhayangkara University in Greater Jakarta (value $r = 0.820^{**}$ with $p < 0.000$). So it can be concluded that self-compassion correlates with resilience in students of disharmonious families.*

Keywords: Self-Compassion, Resilience, Family Disharmony.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan self-compassion dengan Resiliensi pada mahasiswa keluarga tidak harmonis di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Tipe penelitian ini adalah kuantitatif jenis deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan sebanyak 142 mahasiswa dengan menggunakan teknik purposive. Hasil penelitian berdasarkan uji korelasi Spearman's rho menunjukkan self-compassion dengan resiliensi memiliki hubungan dengan kekuatan sangat tinggi. Nilai plus pada koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang positif antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa keluarga tidak harmonis di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (nilai $r = 0.820^{**}$ dengan $p < 0.000$). Sehingga dapat disimpulkan self-compassion berkorelasi dengan resiliensi pada mahasiswa keluarga tidak harmonis.

Kata Kunci: Self- Compassion, Resiliensi, Keluarga Tidak Harmonis.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan sosial yang paling kecil di masyarakat. Keluarga juga merupakan tempat dimana seorang anak tergantung sejak awal kehidupannya untuk memenuhi semua kebutuhannya. Orang tua juga diharapkan dapat menjelaskan nilai-nilai kehidupan, mengajarkan anak untuk menghadapi hal-hal yang menakutkan, dan mengupayakan agar seorang anak tetap merasa aman. Oleh karena itu kondisi keluarga berpengaruh terhadap perkembangan anak di kemudian hari (Nafisah et al., 2018). Grych et al (1992) mengartikan keluarga tidak harmonis adalah munculnya dimensi akibat dari konflik yang meliputi: frekuensi, intensitas, dan resolusi. Kemudian menurut Rahayu (2017) faktor yang membuat keluarga menjadi tidak harmonis diantaranya adalah pertengkaran, cemburu, perselingkuhan, perbedaan pendapat, perbedaan prinsip bahkan

¹ Korespondensi Penulis

banyak pasanganyang memilih untuk mengakhiri pernikahannya atau bercerai. Pendapat lain juga diungkapkan oleh Sainul (2018) bahwa keluarga tidak harmonis yang banyak terjadi dikarenakan oleh banyak faktor diantaranya: tidak dapat menjaga perasaan cinta dan sayang hanya kepada pasangannya, tidak saling membantu dalamkeluarga, tidak meminimalisir perbedaanpribadi yang dapat menimbulkan konflik, tidak ada kerja sama yang baik, tidak ada komunikasi yang baik, dan ketika ada permasalahan tidak serius dalam mencari solusi dan tidak saling memberikankebebasan.

Memiliki keluarga tidak harmonis memunculkan dampak yang membuat perilaku positif atau negatif seseorang, seperti yang dilansir dari Tribunnews.com remaja berusia 17 tahun merupakan residivis kasus pencurian motor dan pernah mencuri tas jamaah sholat maghrib berisi uang sebanyak dua juta rupiah. Remaja tersebut mengaku orang tuanya bercerai sejak dia masih kecil kemudian dirawat oleh kakeknya (Faisol, 2021). Kemudian pemuda berusia 18 tahun membunuh ayah tirinya karena kesal saat ingin melaporkan tindakan kekerasan yang dialami ibu dan adiknya diperkosa oleh ayah tirinya ke polisi (Wedya, Era, 2020). Melihat dari kedua gambaran kasus tersebut diketahui bahwa tingkat resiliensinya rendah initerlihat dari kasus pertama dan kedua pelakunya yang memiliki kondisi keluarga tidak harmonis dan tidak mampumenyelesaikan masalahnya dengan solusi yang baik sehingga memberi pengaruh kepada sikap yang dipilihnya.

Selain dampak negatif ditemukanpula pemberitaan yang menggambarkan bahwa meski memiliki keluarga yang tidakharmonis namun anak dapatmenghadapinya dengan baik, yaitu dilansir dari liputan6.com seorang perempuanberusia 23 tahun berhasil menjadi pengusaha yang sukses meskipun dia dibesarkan dari keluarga yang tidakharmonis (Jalil, 2020). Lalu seorangperempuan hidup dalam keluarga yang tidak harmonis membuat ia dan kedua kakaknya malas belajar, namun seiring berjalannya waktu membuat pola pikirnya berubah ia mulai belajar dengan giat dan berusaha berjualan di kampus untuk memenuhi kebutuhan (Wijayanti, 2021). Apabila melihat kedua gambaran kasus tersebut maka dapat dikatakan bahwa tingkat resiliensi baik, dimana meskipunmemiliki kondisi keluarga yang tidak harmonis kedua perempuan tersebut berhasil merubah sudut pandanganya dan bangkit dari keterpurukan yang dihadapinya.

Beberapa pemberitaan kasus di atas dapat dikatakan bahwa setiap individu memerlukan keluarga yang harmonis dan selalu mendukungnya (Agustian, 2013). Meski pada kenyataannya ketika individu memiliki keluarga yang tidak harmonis, maka perlu memiliki kemampuan untuk menghadapinya atau yang dalam penelitian ini menggunakan istilah resiliensi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya mengenai resiliensi dan *self-compassion* ketika menghadapi masalah yang terjadi dalam keluarga tidak harmonis, berdasarkan hasil wawancara tersebut menggambarkan aspek resiliensi yaitu regulasi emosi yang rendah dimana sepuluhorang responden tersebut memilih cara untuk menghindari suatu permasalahan.

Beberapa tokoh berpendapat tentang resiliensi diantaranya, yaitu Mufidah (2017) menjelaskan resiliensi merupakan konsep yang memperlihatkan kemampuan individu mengatasi dan beradaptasi saat menghadapi masa-masa sulit. Hendriani (2017) juga menjelaskan resiliensi ialah proses dinamis yang melibatkan banyak faktor baik faktor individual maupun faktor keluarga atau lingkungan sosial, yang menggambarkankekuatan dan ketangguhan individu untuk bangkit dari emosi negatif saat berada pada situasi yang tertekan dan menghambat secara signifikan. Sementara Mawarpury & Mirza (2017) berpendapat konstrukresiliensi dalam keluarga merupakan situasisuatu

keluarga yang menghadapi kesulitan namun mampu mempertahankan fungsi yang sehat meskipun dampak negatif yang ditimbulkan dari kesulitan tersebut tetap muncul. Pada penelitian ini, peneliti fokus kepada faktor individual yang berperan terhadap resiliensi seseorang, yaitu *self-compassion*.

Self-compassion dapat diartikan sebagai bentuk welas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah, hambatan yang disebabkan oleh kekurangan diri sendiri, mengalami kegagalan. *Self-compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan pada saat diri sendiri mengalami kegagalan, berbuat kesalahan. Namun tidak menghakimi diri sendiri dan mengkritik terlalu keras atas ketidaksempurnaan, kegagalan dan ketidakmampuan diri sendiri (Campbell et al., 1971). Terry & Leary (2011) berpendapat bahwa *self-compassion* akan mendorong individu untuk melihat pengalaman orang lain dan menyadari setiap manusia memiliki masalah, sehingga ia akan menerima kekurangan yang dimilikinya.

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif pada penelitian ini secara spesifik mengarah pada jenis penelitian deskriptif korelasional yang berarti bahwa penelitian ini digunakan untuk mengkaji ada atau tidaknya hubungan antar variabel (Dwitya & Priyambodo, 2020). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memiliki karakteristik mahasiswa aktif dan memiliki kondisi keluarga yang tidak harmonis.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive* yaitu peneliti menentukan kriteria khusus untuk memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Banyaknya jumlah sampel penelitian harus sesuai oleh kemampuan, tenaga, waktu dan dana peneliti itu sendiri (Periantalo, 2017). Penelitian ini menggunakan *kuesioner* tipe skala likert. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi mahasiswa yang memiliki keluarga tidak harmonis di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan bantuan *software statistic*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden Penelitian

Berdasarkan penyebaran kuesioner melalui google formulir yang dilakukan peneliti didapatkan responden berjumlah 160 orang namun 18 orang responden tidak memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Sehingga responden yang memenuhi kriteria sampel penelitian sebanyak 142 orang. Berikut adalah deskripsi responden;

Tabel 1 Deskripsi Responden

Kelompok	Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis kelamin	Laki-laki	42	26.3%
	Perempuan	118	73.8%
Usia	18	7	4.4%
	19	8	5%
	20	18	11.3%
	21	35	21.9%
	22	49	30.6%
	23	25	15.6%
	24	10	6.3%
	25	5	3.1%
	26	1	0.6%
	27	1	0.6%
	Tidak ingin diketahui	1	0.6%
Fakultas	Hukum	20	12.5%
	Ekonomi & Bisnis	16	10%
	Teknik	15	9.4%
	Ilmu Komputer	20	12.5%
	Ilmu Komunikasi	19	11.9%
	Psikologi	51	31.9%
Angkatan	Ilmu Pendidikan	19	11.9%
	2020	14	8.8%
	2019	32	20%
	2018	33	20.6%
	2017	62	38.8%
	2016	17	10.6%
	2014	1	0.6%
	Tidak kuliah	1	0.6%
Total		160	100%

Tabel 2 Informed Consent

Pertanyaan	Respon	Jumlah	Presentase
Apakah bersedia menjadi responden?	Iya	160	100%
	Tidak	0	0%
Apakah memiliki kondisi keluarga yang tidak harmonis?	Iya	142	89.4%
	Tidak	18	10.6%
Apakah kondisi keluarga tidak harmonis yang dialami mengganggu kehidupan pribadi anda?	Ya	109	68.1%
	Kadang-kadang	34	21.3%
	Tidak	17	10.6%
Apakah kondisi keluarga tidak harmonis yang dialami mengganggu kehidupan pribadi anda?	Ya	109	68.1%
	Kadang-kadang	32	20%
	Tidak	19	11.9%
Total		160	100%

Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini ada dua yaitu uji normalitas dan uji linieritas dengan bantuan *software statistic*.

Tabel 3 Uji Asumsi

Variabel	Normalitas	Linieritas
<i>Self-compassion</i>	0.000	0.127
Resiliensi	0.001	

Setelah melakukan uji normalitas didapatkan hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 untuk skala *self-compassion* dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.001 untuk skala resiliensi pada tabel *kolmogorov-smirnov*^a. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan nilai signifikansi (p) < 0.05 artinya data kedua variabel tersebut terdistribusi tidak normal. Berdasarkan tabel hasil uji asumsi di atas nilai signifikansi sebesar 0.127 yang berarti nilai signifikansi *deviation from linearity* > 0.05 yang artinya adalah terdapat hubungan yang linear antara *self-compassion* dengan resiliensi.

Uji Kategorisasi

Pengukuran *self-compassion* dilakukan menggunakan skala *self-compassion* yang terdiri dari 10 aitem dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Kategoryisasi Self- Compassion

Kategori	Skor	Jumlah
Rendah	< 22.84	6
Sedang	< 36.16	92
Tinggi	> 36.66	44

Sedangkan resiliensi di ukur menggunakan skala resiliensi yang terdiri dari 23 aitem dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5 Kategoryisasi Resiliensi

Kategori	Skor	Jumlah
Rendah	< 53.17	19
Sedang	< 83.83	73
Tinggi	> 84.33	50

Uji Hipotesis Uji Korelasi

Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman's rho* untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi dan ada tidaknya hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi. Hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	Jumlah Subjek
<i>Self-compassion</i> Resiliensi	0.820**	0.000	142

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0.820** dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini dapat diartikan bahwa *self-compassion* dengan resiliensi memiliki hubungan dengan kekuatan sangat tinggi. Nilai *plus* pada koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan resiliensi (Juliandi et al., 2018). Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis alternatif (**H_a**) dalam penelitian ini diterima bahwa adanya hubungan antara *Self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memiliki keluarga tidak harmonis. Sedangkan hipotesis nihil (**H₀**) ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penyebaran kuesioner melalui *google* formulir didapatkan responden berjumlah 160 orang namun 18 orang responden tidak memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Sehingga responden yang memenuhi kriteria sampel penelitian sebanyak 142 orang. Responden di dominasi oleh perempuan dan asal fakultas mahasiswa didominasi oleh fakultas psikologi. Uji asumsi dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linieritas. Pada uji normalitas didapatkan skor nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 untuk skala *self-compassion* dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.001 untuk skala resiliensi pada tabel *kolmogorov-smirnov*^a. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan nilai signifikansi (p) < 0.05 artinya data kedua variabel tersebut terdistribusi tidak normal. Kemudian dilakukan uji linieritas dan didapatkan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* 0.127 yang berarti nilai

signifikansi *deviation from linearity* > 0.05 yang artinya adalah terdapat hubungan yang linear antara *self-compassion* dengan resiliensi.

Selanjutnya dilakukan uji korelasi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi dan didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.820** dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan tabel klasifikasi kekuatan korelasi menurut Periantalo (2017) masuk dalam kategori sangat kuat. Sehingga hipotesis alternatif (**Ha**) dalam penelitian ini diterima bahwa adanya hubungan antara *Self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memiliki keluarga tidak harmonis. Sedangkan hipotesis nihil (**H0**) ditolak.

Berdasarkan uji kategorisasi dari 142 responden yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti sebanyak 6 orang responden memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah, 92 orang responden memiliki tingkat *self-compassion* sedang, dan 44 orang responden memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi pada uji kategorisasi *self-compassion*. Kemudian berdasarkan uji kategorisasi resiliensi sebanyak 19 orang responden memiliki tingkat resiliensi yang rendah, 73 orang responden memiliki tingkat resiliensi sedang, dan 50 orang responden memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Karena kategori di dominasi sedang berarti hasil ini cukup sejalan dengan fenomena dan permasalahan, hanya belum sepenuhnya tergambar, karena yang berada pada kategori *self-compassion* rendah hanya 6 orang dan yang berada pada kategori resiliensi rendah hanya 19 orang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan positif *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa keluarga tidak harmonis di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi juga resiliensi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah juga tingkat resiliensi. Hipotesis alternatif (**Ha**) dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memiliki keluarga tidak harmonis diterima.

Bagi mahasiswa yang memiliki kondisi keluarga tidak harmonis *self-compassion* perlu untuk dikembangkan lebih baik dan berkesinambungan dalam kehidupan sebagai pendukung kemampuan untuk tetap dapat bertahan menghadapi situasi-situasi sulit. Beberapa cara dapat dilakukan yaitu, mulai memaafkan diri sendiri karena setiap orang pasti melakukan kesalahan, melihat sesuatu dengan *growth mindset* atau melihat makna dan nilai yang mendalam dari suatu situasi, bersyukur dengan apa yang dimiliki, dan cara yang terakhir adalah membiasakan diri untuk melihat suatu masalah adalah hal yang wajar dimiliki oleh setiap orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, H. (2013). Gambaran kehidupan pasangan yang menikah di usia mudadi Kabupaten Dharmasraya. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 1(1), 205–217.
- Ari S, M., Stanislaus, S., & Iqbal Maburi, M. (2018). Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Rehabilitasi Narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(2), 98–103. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.

- Campbell, R. J., Kagan, N., & Krathwohl, D. R. (1971). The development and validation of a scale to measure affective sensitivity (empathy). *Journal of Counseling Psychology*, 18(5), 407–412. <https://doi.org/10.1037/h0031492>
- Dwitya, K. N., & Priyambodo, A. B. (2020). Hubungan Self Compassion dan Resiliensi Pada Ibu dengan Anak Autisme. *Psikologi Positif Menuju Mental Wellness*, 221–229.
- Faisol, A. (2021). Kisah Pilu Remaja Pencuri Motor NMAX, Hidup Tak Diakui Anak Oleh Ayah, Ibunya Merantau ke Malaysia Kisah Pilu Remaja Pencuri Motor NMAX, Hidup Tak Diakui Anak Oleh Ayah, Ibunya Merantau ke Malaysia. *Tribunnews.Com*. <https://www.tribunnews.com/nasional/2021/02/08/kisah-pilu-remaja-pencuri-motor-nmax-hidup-tak-diakui-anak-oleh-ayah-ibunya-merantau-ke-malaysia?page=all>
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Grych, J. H., Seid, M., & Fincham, F. D. (1992). Assessing marital conflict from the child's perspective: The Children's Perception of Interparental Conflict Scale. *Child Development*, 63(3), 558–572.
- Hendriani, W. (2017). *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Kencana.
- Jalil, A. (2020). Kisah Perempuan Muda di Kutai Kartanegara, Broken Home, Sukses Produksi Masker Bawang Tiwai. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/regional/read/4424988/kisah-perempuan-muda-di-kutai-kartanegara-broken-home-sukses-produksi-masker-bawang-tiwai>
- Juliandi, A., Manurung, S., & Satriawan, B. (2018). *Mengolah data penelitian bisnis dengan SPSS*. Lembaga Penelitian dan Penulisan Ilmiah AQLI.
- Mawarpury, M., & Mirza, M. (2017). Resiliensi Dalam Keluarga: Perspektif Psikologi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 96. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1829>
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 69–75. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p069>
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martirini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Compassion Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160–166. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i2.17494>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press*, 2(2), : 85–101. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Periantalo, J. (2017). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahayu, S. M. (2017). Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Behavioral: Strategi Mewujudkan Keharmonisan Dalam Keluarga. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017*, 0(0), 264–272. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1295>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Sainul, A. (2018). Konsep Keluarga Harmonis Dalam Islam. *Jurnal Al-Maqasid*, 4(1), 86–98.
- Siregar, R. H., & Yuriani, R. (2015). Hubungan antara religiusitas dan resiliensi pada penyintas erupsi gunung sinabung. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 10(3).
- Tampi, B., Kumaat, L., & Masi, G. (2013). Hubungan Sikap Dukungan Sosial Dengan Tingkat

- Resiliensi Stres Penyintas Banjir Di Kelurahan Taas Kecamatan Tikala Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 111-125.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Wedya, Era, N. (2020). *Kesal Ibu Dianiaya & Adik Diperkosa, Pemuda Bunuh Ayah Tiri di Jalan Menuju Kantor Polisi*. Okenews. <https://news.okezone.com/read/2020/08/01/610/2255486/kesal-ibu-dianiaya-adik-diperkosa-pemuda-bunuh-ayah-tiri-di-jalan-menuju-kantor-polisi>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J.J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543–558.
- Wijayanti, E. (2021). *Beratnya Ujian Hidup pada Masa Lalu Tak Perlu Terus Diratapi*. Fimela.Com. <https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/4524763/beratnya-ujian-hidup-pada-masa-lalu-tak-perlu-terus-diratapi#>