



Pentingnya Self Compassion untuk Setiap Individu

The Importance of Self Compassion for Everything

Monica Handryani & Ira Kesuma Dewi*

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Self Compassion merupakan kasih sayang yang ditujukan ke dalam diri, sehubungan dengan diri kita sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan. Self compassion penting bagi setiap individu sebab ketika seseorang mengalami pengalaman hidup yang buruk, individu tetap akan memperlakukan dirinya dengan hangat dan baik sehingga mereka lebih banyak mengalami emosi positif daripada emosi negatif. Selain itu bahwa self-compassion juga memberikan kekuatan psikologis seperti kebahagiaan, optimisme, positive affect, self-efficacy dan psychological well-being. Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana pentingnya Self Compassion pada setiap individu dan bagaimana Self Compassion berperan penting dalam setiap masalah yang dihadapi setiap individu dalam sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode studi literature. Penelitian ini dilakukan dengan me-review sepuluh jurnal yang berkaitan dengan self compassion dengan subjek penelitian yang berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan menerapkan self compassion memungkinkan seseorang untuk terlibat dalam aktivitas yang membangkitkan rasa bahagia dan kesejahteraan seseorang. Penelitian membuktikan bahwa adanya hubungan antara self compassion dan kebiasaan hidup sehat. Kebiasaan hidup sehat seperti diet sehat, olahraga dan tidur yang cukup, dan manajemen stress ditemukan memiliki hubungan dengan self compassion.

Kata Kunci: Self Compassion; Individual.

Abstract

Self-compassion is affection directed within oneself, concerning oneself we are the object of attention and concern when faced with suffering. Self-compassion is important for every individual because when someone experiences life experiences bad, the individual will still treat himself warmly and well so that they experience more positive emotions than negative emotions. Also added that Self-compassion also provides psychological strength such as happiness, optimism, positive affect, self-efficacy, and psychological well-being. This research aims to find out the importance of self-compassion in each individual and how Self Compassion plays a role important in every problem that every individual faces in everyday life. This research uses the literature study method. This research was conducted by reviewing ten journals that relate to self-compassion with different research subjects. Results research shows applying self-compassion allows a person to engage in activities that arouse a person's sense of happiness and well-being. Study proves that there is a relationship between self-compassion and healthy living habits. Healthy living habits such as a healthy diet, adequate exercise and sleep, and stress management were found to have a relationship with self-compassion.

Keywords: Self Compassion; Individual.

How to Cite: Handryani, M., & Dewi, I.K. (2025). Pentingnya Self Compassion untuk Setiap Individu. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(1): 7-12,

*E-mail: irakesuma@staff.uma.ac.id

ISSN 2723-1178 (Online)



PENDAHULUAN

Individu yang memiliki belas kasih pada diri sendiri cenderung memiliki kebahagiaan, kepuasan hidup, dan motivasi yang lebih besar, hubungan dan kesehatan fisik yang lebih baik, serta lebih sedikit kecemasan dan depresi. Mereka juga memiliki ketahanan yang dibutuhkan untuk mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan seperti perceraian, krisis kesehatan, dan kegagalan akademis, bahkan melawan trauma (Neff, 2018).

Perhatian penuh dan rasa kasih sayang pada diri sendiri adalah sumber daya yang memberi kita rasa aman yang dibutuhkan untuk menghadapi pengalaman sulit dengan lebih sedikit perlawanan. Bayangkan saja bagaimana perasaan diri sendiri pada saat kewalahan dan seorang teman masuk ke ruangan, memeluk kita, duduk di samping kita, mendengarkan keluhan kita, dan kemudian membantu menyusun rencana tindakan. Untungnya, teman yang penuh perhatian dan kasih sayang itu bisa jadi diri sendiri. Itu dimulai dengan membuka diri terhadap apa adanya, tanpa perlawanan. Bentuk umum lain dari perlawanan adalah penyangkalan. Kita berharap bahwa jika kita tidak memikirkan suatu masalah, masalah itu akan hilang dengan sendirinya. Namun, penelitian menunjukkan bahwa ketika kita mencoba menekan pikiran atau perasaan yang tidak diinginkan, pikiran atau perasaan itu justru semakin kuat. Selain itu, ketika kita menghindari atau menekan pikiran dan emosi yang menyakitkan, kita tidak dapat melihatnya dengan jelas dan menanggapi dengan belas kasih. Setiap kali mendapati diri menggunakan belas kasih pada diri sendiri untuk mencoba menghilangkan rasa sakit atau menjadi orang yang lebih baik, cobalah mengalihkan fokus dari bentuk perlawanan halus ini dan praktikkan belas kasih hanya karena kita semua adalah manusia yang tidak sempurna, menjalani kehidupan yang tidak sempurna. Dengan kata lain, berlatihlah menjadi orang yang penuh belas kasih. Dengan sekadar mengajukan pertanyaan, "Apa yang saya butuhkan saat ini?," memberi diri sendiri waktu untuk berbelas kasih kepada diri sendiri, bahkan jika tidak dapat menemukan jawabannya atau tidak mampu memenuhi kebutuhan saat itu.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan menemukan pentingnya self-compassion untuk setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini memiliki manfaat (1) Untuk memberikan kontribusi kepada dunia akademik dan khalayak ramai terkait tinjauan pentingnya self-compassion untuk setiap individu berdasarkan literasi dan penelitian yang ada sebelumnya. (2) Untuk menjadi pedoman terkait pengetahuan mengenai pentingnya self-compassion untuk setiap individu berdasarkan literasi dan penelitian yang ada sebelumnya. (3) Untuk membuktikan hipotesa pentingnya self-compassion untuk setiap individu.

Neff dan Germer (2018) menyatakan kasih sayang terhadap diri sendiri timbul dari kesadaran penuh terhadap hati yang perhatian ketika kita sedang mengalami masa sulit dalam hidup kita. Kesadaran penuh mengundang kita untuk terbuka terhadap penderitaan dengan kasih. Kasihilah dirimu sendiri ditengah kesusahan. Memiliki belas kasihan untuk diri sendiri sebenarnya tidak berbeda dengan memiliki belas kasihan untuk orang lain.

Menurut Neff (2018) tahap pertama untuk memiliki belas kasihan terhadap diri sendiri adalah seseorang harus menyadari bahwa dia sedang menderita. Apabila seseorang mengabaikan fakta bahwa dia sedang menderita, seseorang akan kesulitan untuk merasakan belas kasihan pada dirinya sendiri. Tahap yang kedua, belas kasihan melibatkan perasaan tersentuh pada kondisi orang lain sehingga hati seseorang merespon terhadap rasa sakit orang tersebut. Kata 'compassion' sendiri berasal dari bahasa latin yang berarti 'co-suffering (diterjemahkan: menderita bersama)'. Dapat disimpulkan bahwa memiliki belas kasihan kepada diri sendiri berarti seseorang mengerti akan penderitaannya dan merespon rasa sakit tersebut dengan kebaikan hati terhadap diri sendiri daripada menghakimi dengan keras.

Self-compassion atau belas kasihan menurut Nelson et al (2017) terbagi menjadi tiga elemen inti, yaitu: self-kindness (kebaikan diri), common humanity (rasa kemanusiaan), dan mindfulness (kesadaran penuh). Self-compassion berlawanan dengan self-judgement atau menghakimi diri sendiri. Seseorang kerap kali menghakimi diri sendiri ketika dia merasa kecewa akan suatu hal. Sebagai contoh, “Aku bodoh dan karyawan yang tak berguna karena aku terus menerus melakukan kesalahan.” Kalimat ini kerap muncul dalam hati seseorang ketika dia mengalami masalah di dunia kerja atau baru saja dimarahi oleh atasannya. Ini merupakan contoh dari self-judgement, yaitu tindakan menghakimi diri sendiri akibat kesalahan atau masalah yang seseorang rasa diakibatkan olehnya. Padahal, kesalahan adalah bagian dari hidup dan itu merupakan hal yang tidak bisa dihindari siapapun di dunia ini. Tak jarang bahkan seseorang merasa dia tidak pantas untuk mendapat belas kasihan. Kurangnya self-compassion dan menonjolnya self-judgement sangat berbahaya, karena dapat mengarahkan seseorang kepada depresi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang mengasihani diri sendiri lebih cenderung terlibat dalam pengambilan perspektif, daripada berfokus pada kesusahan mereka sendiri. Mereka juga cenderung tidak merenungkan betapa buruknya keadaan, yang merupakan salah satu alasan mengapa orang yang mengasihani diri sendiri memiliki kesehatan mental yang lebih baik. orang yang memiliki rasa belas kasih terhadap diri sendiri lebih mampu mengatasi situasi sulit seperti perceraian, trauma, rasa ingin bunuh diri, atau bullying. Jika kita berbelas kasih kepada diri sendiri, kita akan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan—bukan karena kita tidak mampu, tetapi karena kita peduli dengan diri sendiri dan ingin mencapai potensi penuh kita. Orang yang berbelas kasih kepada diri sendiri memiliki standar pribadi yang tinggi; mereka hanya tidak menyalahkan diri sendiri saat gagal.

METODE PENELITIAN

Studi kepustakaan atau studi literatur merupakan salah satu metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan menelaah berbagai sumber tertulis, seperti buku, artikel ilmiah, catatan, dan laporan yang relevan dengan topik penelitian. Menurut M. Nazir (2005), studi literatur bertujuan untuk memperoleh informasi yang dapat digunakan dalam pemecahan masalah penelitian.

Metode ini memungkinkan peneliti untuk mencari referensi dari berbagai sumber terpercaya guna memperkuat argumen dalam penelitian. Ada tujuh metode utama dalam melakukan studi literatur, yaitu: (1) pencarian kata kunci, (2) pencarian subjek, (3) pencarian di buku dan artikel ilmiah terkini, (4) pencarian kutipan dalam sumber-sumber ilmiah, (5) pencarian melalui bibliografi yang diterbitkan, (6) pencarian melalui sumber orang, dan (7) penjelajahan sistematis. Masing-masing metode ini bertujuan untuk mendapatkan sumber yang relevan dan kredibel.

Dalam penelitian ini, proses pencarian data dilakukan menggunakan Google dengan rentang waktu enam tahun terakhir (2019-2024). Dari 15 artikel yang ditemukan, dilakukan seleksi kembali untuk memastikan kesesuaian dengan topik pembahasan. Hasilnya, hanya 10 artikel yang dianggap relevan dan layak digunakan sebagai referensi utama dalam penelitian.

Dengan menggunakan metode studi literatur secara sistematis, penelitian dapat lebih terarah dan berbasis pada data yang valid. Selain itu, studi literatur juga membantu menghindari duplikasi penelitian serta memberikan wawasan yang lebih luas terhadap perkembangan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk melakukan studi literatur dengan cermat dan memilih sumber yang berkualitas agar hasil penelitian lebih akurat dan bermanfaat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terkait dengan definisinya, self-compassion dapat diartikan sebagai sikap kasih sayang dan baik terhadap diri saat terjadi kemalangan, kegagalan, kesalahan, tidak bersikap keras dan menghakimi, terhadap berbagai kelemahan dan kekurangan, dan memahami bahwa pengalaman yang dirasakan terjadi juga pada manusia lainnya (Neff, 2018). Rentang usia 14-18 tahun merupakan masa dimana self-compassion akan mulai berkembang (Neff, 2018).

Penelitian ini mendeskripsikan gambaran eratnya hubungan self compassion dengan berbagai masalah yang sedang dialami oleh setiap individu. Berdasarkan review dari sepuluh jurnal berikut diperoleh kesimpulan bahwa self compassion memiliki peran yang penting dalam setiap individu karna mengarahkan setiap individu ke arah yang lebih positif dengan cara lebih menyayangi diri sendiri.

Self compassion merupakan hal yang penting untuk diri sendiri dalam berbagai masalah yang dihadapi. Hasil review jurnal membuktikan bahwa self compassion berperan sangat penting dalam berbagai masalah yang dihadapi setiap individu. Self-compassion berfungsi dalam menumbuhkan rasa kebaikan dan sayang kepada diri sendiri serta memunculkan kemampuan untuk menghadapi ancaman dari lingkungan dengan tidak menghakimi dan berfungsi sebagai cara untuk menghindari dari gangguan kesehatan mental remaja (Ferreira dkk., 2013).

Self-compassion merupakan konsep yang dikembangkan oleh Kristin Neff dan berakar dari filosofi Buddha (Neff, 2015). Neff (2003) mendefinisikan Self Compassion sebagai kasih sayang yang ditujukan ke dalam diri, sehubungan dengan diri kita sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan. Self Compassion yang positif yaitu dimana Self Compassion merupakan penerimaan individu yang mengalami peristiwa tersebut, yaitu penerimaan diri ketika kita sedang dalam penderitaan atau peristiwa negatif (Germer, 2009).

Menurut Neff (2016) self-compassion yang tinggi pada diri individu akan ditunjukkan dengan adanya sikap yang baik dalam memandang diri (self-kindness), merasa bahwa kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki merupakan bagian dari menjadi manusia normal (common humanity), dan sadar penuh terhadap kondisi yang mereka alami (mindfulness). Sebaliknya, jika seseorang mempunyai self-compassion rendah, ia cenderung akan menilai diri sendiri secara buruk (self-judgement), tidak memahami bahwa ia bagian dari manusia lainnya (isolation), dan secara berlebihan mengkritik dirinya sendiri (over-identification).

Self compassion merupakan bentuk belas kasih diri dan bertahan dari suatu kesulitan untuk menjadi sekutu batin atau dukungan bagi dirinya sendiri. Self-compassion penting bagi setiap individu sebab ketika seseorang mengalami pengalaman hidup yang buruk, individu tetap akan memperlakukan dirinya dengan hangat dan baik sehingga mereka lebih banyak mengalami emosi positif daripada emosi negatif. Selain itu, bahwa self-compassion juga memberikan kekuatan psikologis seperti kebahagiaan, optimisme, positive affect, self-efficacy dan psychological well-being (Rude & Kirkpatrick dalam Akin et al. 2011). Sedangkan bila seseorang kurang mengalami self-compassion, maka seseorang menjadi maladaptif seperti menganggap dirinya bermasalah, menilai diri dengan negatif, dan terikat dengan emosi yang negatif.

Neff & McGehee (2015) menyatakan bahwa self-compassion mampu menangkal perilaku buruk kepada diri sendiri dengan kehangatan, perhatian dan kepedulian. Neff (2015) pun menambahkan bahwa self-compassion adalah perasaan sayang yang diterapkan ke dalam diri sendiri, terutama ketika menghadapi kegagalan, kelemahan dan penderitaan.

Akin (dalam Hidayati, 2015) menyatakan bahwa self-compassion berguna sebagai strategi adaptif untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi yang negatif dan meningkatkan emosi yang positif berupa kebaikan dan hubungan. Neff (dalam Kharina & Saragih 2009) menyatakan bahwa self-compassion membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan

seseorang, antara lain tingginya tingkat kepuasan hidup, kecerdasan emosi yang lebih baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal, rendahnya tingkat depresi, dan rendahnya rasa cemas dan takut akan kegagalan.

Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri (self-compassion) bisa menjadi awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller & Berking, 2014; Sirois, Kitner & Hirsch, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat Neff (2003) bahwa self-compassion dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional yang berguna, khususnya coping dan regulasi emosi, yakni perasaan menyakitkan atau menyedihkan tidak dihindari, namun justru diadakan dalam kesadaran dengan kebaikan (self-kindness), rasa kemanusiaan bersama (common humanity) dan kesadaran penuh perhatian (mindfulness).

Allen dan Leary (2010) menjelaskan memperlakukan diri sendiri dengan baik dilakukan dengan cara memberi istirahat pada diri secara emosional atau terlibat dalam tindakan mental kebaikan, seperti self-talk yang positif, berlapang dada dan memaafkan. Dengan tindakan tersebut, remaja dapat merasakan segala sesuatu tanpa menghakimi diri sendiri sehingga membuat remaja dapat lebih menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak cenderung meledak-ledak saat mengalami emosi (Gratz & Roemer, 2004).

Hal ini ditandai oleh meningkatnya pengaruh positif, seperti penerimaan dan penilaian positif, pemulihan lebih cepat, reaktivitas lebih rendah terhadap stres dan berhubungan negatif dengan strategi penanggulangan yang meningkatkan pengaruh negatif, seperti menyalahkan diri sendiri (Finlay-Jones, 2017). Penerimaan yang meningkat, pengaruh positif yang lebih besar dan pengaruh negatif yang lebih rendah yang ditimbulkan oleh self-compassion dapat memobilisasi sumber daya yang lebih besar untuk mengatur emosi dengan cara yang baik.

Ada beberapa keuntungan yang dapat dirasakan seseorang untuk menggunakan self-compassion sebagai strategi self-care atau penerimaan diri sendiri. Dipercaya bahwa self-compassion dapat mengisi cara hidup dengan strategi inisiatif, kebijaksanaan, kepuasan hidup, kecerdasan emosional, konek sosial, optimisme, pengaruh positif, dan kebahagiaan dibanding korelasi perasaan negatif lainnya, seperti mengkritik diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, tekanan pikiran, perfeksionisme, kegelisahan, rasa jenuh, dan tendensi merenung.

Neff (2011) berpendapat bahwa self-compassion dapat mengatasi stress dengan identifikasi emosi yang tepat dan mengekspresikannya dengan cara yang sehat. Penelitian membuktikan bahwa adanya hubungan antara self-compassion dan kebiasaan hidup sehat. Kebiasaan hidup sehat seperti diet sehat, olahraga dan tidur yang cukup, dan manajemen stress ditemukan memiliki hubungan dengan self-compassion.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang dengan self-compassion dapat dengan lebih baik merawat dirinya sendiri. Kebiasaan ini juga menunjukkan emosi sehat yang mengarah pada lebih banyak self-kindness. Dengan hal ini maka dapat diargumentasikan bahwa self-compassion tidak hanya mengarah pada kebiasaan merawat diri yang baik, melainkan sebuah strategi untuk melibatkan perawatan diri emosional juga melalui mindfulness.

SIMPULAN

Self-compassion merupakan hal yang tidak bisa dilakukan dengan jentikan jari saja diperlukan latihan terus menerus. Hal yang harus diingat oleh seseorang yang ingin mempraktikkan self-compassion dalam kehidupan sehari-hari adalah, self-compassion bukan mengesampingkan emosi negatif yang muncul atau sedang dialami. Self-compassion mengajarkan orang untuk menerima kedua emosi positif dan negatif di hidupnya. Dengan hal ini, ketika seseorang dipertemukan dengan kejadian negatif seperti penolakan, sakit, hasil evaluasi yang tidak memuaskan, dan sebagainya, seseorang dapat melihat situasinya dari kaca mata self-

compassion dan menerima efek negatif tersebut dengan positif. Triknya adalah menggunakan self-kindness vs self-judgement, common humanity vs isolation, mindfulness vs over-identification.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2017). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (Fifth ed.). Retrieved from American Psychiatric Association.
- Anthony., & Garvin. (2020). *Self Compassion Pada Wanita Dewasa Muda Penyintas Bunuh Diri. Jurnal Psibernetika*. Vol.13 (No.1) : 1 -8. doi: 10.30813/psibernetika.v13i1.231
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion*. doi:http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2015.1078292
- Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., Khilmiyah, A. (2023). Peran *Self-Compassion* Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*. Volume 10, Nomor 2, September 2023 doi.org/10.35891/jip.v10i2 hlm. 330-350
- Chandra, A., Tambun, L. (2021). Gambaran Self Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Yayasan Pembina Anak Cacat Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 2021. Vol. 2 (No. 1): 89-95. doi:https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.98
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, 82, 1-10. doi:https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.04.00
- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2018). Self-compassion is more effective than acceptance and reappraisal in decreasing depressed mood in currently and formerly depressed individuals. *Journal of affective disorders*, 226, 220-226. doi:https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.006
- Elfaza, D. F., Rizal, G. L. (2020). Hubungan *Self Compassion* Dengan Kesepian Pada Remaja Di *Boarding School*. *Journal of Elementary Education*, Vol. 4 (2), Desember 2020. doi:https://www.jurnalfai-uikabogor.org/
- Fachrial, L. A., Herdiningtyas, K. (2023). Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Resiliensi Pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, vol. 2, no.3, pp. 25–31. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i3.1187>
- Hasmarlin, H., Hirmaningsih. (2019). *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. Jurnal Psikologi*. doi:<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Hati, C. I. P., Soetjningsih C. H. (2022). Hubungan *Self Compassion* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Dewasa Awal Pengguna *Instagram*. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*. Vol. 13 No. 2, 2022 Page 99-114. doi:10.24036/rapun.v13i2.1176
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R. (2020). Peran *Self-Compassion* terhadap Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 7, Nomor 1, 2020: 1-18. doi: 10.15575/psy.v7i1.4406
- Lutfianawati, D., (2024). Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari *Self Compassion*. *Jurnal Psikologi Malahayati*. Vol. 6, Vol.1 (2024): 166-177. doi:https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/Psikologi/index.
- Mutiara, C. L. R., Supradewi, R. (2023) Gambaran *Self Compassion* pada Remaja Penyintas *Bullying*, *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion*. London: Hodder and Stoughton.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*. New York dan London: Guilford Publications.
- Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C., & Hemming, L. (2017). Self-Compassion as Self-Care: A Simple and Effective Tool for Counselor Educators and Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*. doi:10.1080/15401383.2017.1328292
- Salma. (2023, 17 Maret). Studi Literatur: Pengertian, Ciri, Teknik Pengumpulan Datanya. <https://penerbitdepublish.com/studi-literatur/>
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology*, 34, 661–669. doi:10.1037/hea0000158