

HUBUNGAN SOCIAL SUPPORT DENGAN SELF COMPASSION PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI

¹Lita Maisari, ²Prima Aulia,

¹Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

² Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*E-mail: litamiasarimia@gmail.com

Received: 30 Juli 2022

Revised: 14 September 2022

Accepted: 12 November 2022

Abstract

Abstract: *The title of this research is the relationship between social support and self-compassion in teenagers with divorced parents. Aims of this research is to know the relationship between those variables. The design of this research is correlational quantitative method. In this study the subjects were teenagers with divorced parents, aged 13-22 years old, and domiciled in the city of Padang, West Sumatra. This research uses incidental sampling technique. From the product moment correlation test of the two variables, the results of the significance value are obtained $p = .005$ ($p < .05$) and $r = .381$. Social support own a positive relationship with self compassion. Which is to say if a person gets high social support, that person will have high self compassion as well, where social support own a positive relationship with self compassion. It implies that social support contributes 14.5% to self compassion.*

Keywords: *Social support, self compassion, adolescents, divorced parents*

Abstrak: *Judul dari penelitian ini yakni hubungan social support dengan self compassion pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Penelitian ini bertujuan melihat hubungan kedua variabel yang disebutkan. Desain dari penelitian ialah metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian merupakan remaja dengan kondisi orang tuanya yang telah bercerai, berusia 13-22 tahun, dan berdomisili di kota Padang, Sumatera Barat. Teknik sampling penelitian dilakukan dengan incidental sampling. Dari uji korelasi product moment kedua variabel didapatkan signifikansi $p = .005$ ($p < .05$) dan $r = .381$. Social support memiliki hubungan positif dengan self compassion. Memiliki artian apabila individu mendapatkan social support yang tinggi demikian individu akan mempunyai self compassion yang tinggi, yang mana social support terdapat hubungan positif dengan self compassion. Berarti social support berkontribusi sebesar 14.5% terhadap self compassion.*

Kata kunci: *Social support, self compassion, remaja, orang tua bercerai*

Pendahuluan

Berada didalam keluarga yang utuh dan harmonis bagai impian bagi setiap remaja. Keadaan keluarga yang hangat atau harmonis tentunya akan memberikan kebahagiaan dan kenyamanan tersendiri. Sayangnya, pada keluarga yang kurang harmonis, seringkali terjadi ketidakharmonisan hingga menyebabkan perpisahan atau perceraian kedua orang tua.

Perceraian merupakan kejadian yang terjadi setiap tahun dan bahkan semakin meningkat, dalam data perceraian kota Padang, menempati peringkat pertama tertinggi untuk tingkat perceraian yaitu sebanyak 1.70% berdasarkan total penduduk dari status pernikahan. Kemudian menurut data BPS Sumatera Barat, terdapat 1.85% kasus cerai mati pada tahun 2021 yang terjadi di Sumatera Barat (BPS Sumbar, 2021). Perceraian sendiri dapat diakibatkan oleh beberapa hal, menurut (Abror, 2019), perceraian seringkali dipicu oleh beberapa permasalahan seperti persiapan mental yang kurang sebelum menikah, adanya masalah ekonomi, ketidak harmonisan dalam keluarga, komunikasi yang kurang dengan pasangan, adanya campur tangan orang lain dalam masalah keluarga hingga adanya orang ketiga.

Bagi remaja memiliki orang tua yang bercerai, keadaan tersebut bisa menjadi guncangan tersendiri dan bisa berdampak pada psikologis mereka. Seperti yang dijelaskan oleh (Ramadhani & Krisnani, 2019), dampak perceraian orang tua yang dipikul remaja seperti rasa kehilangan, menutup diri, sedih, kesepian, marah, sering menyendiri. Searah dari hasil penelitian yang dilakukan Amnia & Rahmawati (2021), terdapat 43% reponden anak remaja yang memiliki tingkat depresi sedang, dan terdapat 27% responden anak remaja yang memiliki tingkat depresi berat dikarenakan kurangnya terjalin komunikasi dalam keluarga. Dampak negatif pada perilaku remaja juga dapat terjadi, berdasarkan hasil penelitian Praptomojati (2018), yang menyatakan dampak dari perceraian orang tua juga berpengaruh pada perubahan perilaku remaja yang mengarah pada perilaku maladaptif seperti kenakalan remaja, hal ini dikarenakan orangtua kurang memberikan kebutuhan afeksi secara penuh pada remaja.

Beberapa bentuk dari kenakalan remaja menurut Losa, Tasik & Purwanto (2016) seperti bolos sekolah, melanggar aturan di sekolah, tawuran antar geng atau desa, minum miras, mencuri, merokok, memakai obat terlarang hingga seks bebas.

Dalam keadaan sulit seperti ini, dibutuhkan kemampuan dari remaja dengan kondisi orang tuanya yang bercerai untuk mengatasi dampak emosional yang mereka rasakan. Karena masa remaja merupakan masa-masa krusial, dan pada masa ini adalah peralihan menuju dewasa, juga merupakan masa dalam mencari jati diri, dampak dari perpisahan orang tua bisa saja berpengaruh pada perkembangan kepribadian remaja. Rentan usia masa remaja menurut Santrock (2003), ialah saat berusia dari 13-22 tahun.

Menurut Çağlar & Taş (2018), salah satu cara agar bisa mengurangi emosi negatif yang dirasakan ialah dengan menumbuhkan *self compassion*. Neff (2017) menjelaskan *self compassion* merupakan rasa belas kasih atau rasa peduli yang diarahkan pada diri pribadi. Terlepas apabila kesulitan tersebut terjadi dikarenakan faktor eksternal atau dikarenakan kegagalan, kesalahan dan kekurangan kita sendiri.

Mengutip dari pembahasan Irnanda & Hamidah (2021), *Self compassion* memiliki kaitan dengan kenyamanan hal psikologis, diantaranya meningkatkan rasa optimisme, kebahagiaan, menurunkan depresi dan kecemasan hingga dapat membantu dalam mengatasi masa sulit seperti perceraian orang tua, sejalan dengan penelitiannya *self compassion* bisa ditingkatkan oleh faktor lingkungan, dan faktor lingkungan disebut dapat meningkatkan *self compassion* pada remaja ialah melalui *social support*. *Social support* dalam Sarafino (2015), mengacu pada tindakan yang dilakukan atau diterima melalui orang lain. Namun, juga mengacu pada perasaan nyaman, dan peduli atas bantuan yang diterima. *Social support* yang didapatkan dari kerabat, keluarga, teman hingga kelompok, memungkinkan berkurangnya rasa marah atau sedih atas permasalahan yang dihadapi (Nurjanah & Diantina, 2018). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Amseke (2018), dikatakan *social support* juga dapat membuat seseorang merasa

dicintai, nyaman, dihargai hingga merasa dibantu oleh seseorang atau anggota dari sebuah kelompok. Maka peneliti tertarik mengkaji hubungan *social support* dengan *self compassion* pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

Metode Penelitian

Peneliti memakai desain kuantitatif dalam pelaksanaan penelitian, jenis metode kuantitatif yang digunakan merupakan korelasional, yaitu peneliti ingin melihat korelasi diantara kedua variabel yakni *social support* (independen) dan *self compassion* (dependen). Analisis data kemudian instrumen dalam penelitian dilakukan guna sebagai pengumpulan data yang sifatnya adalah statistik sebagai langkah uji hipotesis (Sugiyono, 2013). Populasi subjek yakni remaja dengan orang tuanya yang sudah bercerai, berusia 13-22 tahun, dan berdomisili di kota Padang, Sumatera Barat. Teknik sampling penelitian dilakukan dengan *incidental sampling*. Penetapan sampel secara situasional, siapa saja dengan tidak sengaja/*incidental* ditemui peneliti bisa dijadikan subjek jika individu yang sesuai tersebut selaku narasumber (Sugiyono, 2013). Subjek yang sesuai sebagai sumber data penelitian ini ialah ; a) Subjek yang berada pada kategori usia remaja yaitu 13-22 tahun. b) Subjek merupakan remaja dengan orang tua bercerai. c) Subjek beralamat di Padang, Sumatera Barat.

Instrumen diaplikasikan peneliti bermodel skala *likert*, dimana skala *likert* menguraikan faktor yang diuji membentuk indikator berupa pertanyaan maupun pernyataan (Sugiyono, 2013). Instrumen yang dibentuk di dalam penelitian ini berupa angket atau kuisisioner. Kemudian akumulasi data merupakan hal yang diterapkan guna memperoleh data dari penelitian memakai instrumen yang sudah dibentuk. Instrumen yang dibentuk di dalam penelitian ini berupa angket atau kuisisioner.

Instrumen mengukur *social support* melalui model skala likert disusun berdasarkan keempat aspek *social support* berdasarkan konsep Sarafino (2011), meliputi dukungan

emosional, instrumental, informasi dan penghargaan. Terdiri atas 40 aitem. Terbagi dua variasi pernyataan skala yakni *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan tersebut memiliki lima jenis reaksi ; sangat sesuai (5) hingga sangat tidak sesuai (1). Menentukan koefisien reliabilitas melalui SPSS 20.0 menggunakan *cronbach's alpha*. Setelah uji coba aitem tetap berjumlah 40 aitem, dengan reliabilitas .950.

Skala *self compassion* yang di gunakan yakni alih bentuk skala adaptasi *self compassion* versi bahasa Indonesia yaitu Skala Welas Diri (SWD) diurutkan oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). SWD disusun atas 26 pernyataan dari komponen *self compassion* lalu memakai skala model *likert* dengan interval 1 (Tidak Pernah) sampai 5 (Selalu). Dilakukan pengujian koefisien reliabilitas dan dari 26 aitem, tersisa sebanyak 24 aitem valid, dengan reliabilitas .906. Teknik analisis data menerapkan *product moment correlation coefficient*.

Teknik analisis data menerapkan *product moment correlation coefficient*. Menurut (Sugiyono, 2013), korelasi *product moment* dipakai dalam pengecekan hipotesis korelasi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Guna hal tersebut memastikan hubungan antara variabel bebas (*social support*) dengan variabel terikat (*self compassion*). Penyebaran kuesioner dan pengolahan data dilakukan kurang lebih dalam dua bulan. Kemudian data yang ditemui lalu diolah dibantu *Statistic Packages For Social Science* atau yang biasa di ketahui dengan SPSS 20.0.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Jumlah subjek penelitian ini terdapat 53 responden merupakan remaja yang orang tuanya telah bercerai beralamat di Padang, Sumatera Barat. Subjek di seleksi menurut kriteria ditetapkan peneliti. Dimana kriterianya yaitu, remaja yang orang tuanya telah bercerai, remaja

dengan usia 13-22 tahun, dan berdomisili di Padang, Sumatera Barat. Berikut deskripsi subjek berdasar usia.

Tabel 1. Deskripsi subjek berdasar usia

Usia	F	%
13	2	4.2%
14	1	2.1%
15	4	8.3%
16	5	10.4%
17	5	10.4%
18	4	8.3%
19	6	12.5%
20	3	6.3%
21	2	4.2%
22	16	33.3%
N	53	100%

Dijabarkan berdasarkan tabel, terlihat mayoritas dari responden pada usia 22 tahun yaitu sebanyak 16 (33.3%), kemudian usia 21 sebanyak 2 (4.2%), usia 20 sebanyak 3 (6.3%), usia 19 sebanyak 6 (12.5%), usia 18 sebanyak 4 (8.3%), usia 17 sebanyak 5 (10.4%), usia 16 sebanyak 5 (10.4%), usia 15 sebanyak 4 (8.3%), usia 13 sebanyak 2 (4.2%) dan responden yang paling sedikit berusia 14 tahun ada 1 orang (2.1%). Kemudian pada tabel 2 dilihat secara umum, subjek yang mempunyai *self compassion* rendah ada 9 orang (17.0%), *self compassion* sedang

berjumlah 32 orang (60.4%) dan *self compassion* yang tinggi berjumlah 12 orang (22.6%). Kemudian dapat disimpulkan subjek secara umum memiliki *self compassion* dalam kategori sedang.

Lalu untuk *social support* diketahui secara umum, subjek mempunyai *social support* rendah 1 orang (1.9%), subjek yang memiliki *social support* sedang berjumlah 28 orang (45.3%) dan subjek yang memiliki *social support* tinggi berjumlah 24 orang (45.3%). Kemudian dapat disimpulkan subjek secara umum memiliki *social support* dalam kategori sedang menuju tinggi. Berdasarkan hasil uji normalitas ditemukan skala *self compassion* mendapat nilai Asymp Sig (p) = .955 dengan nilai K-SZ = .513). Skala *social support* mendapatkan nilai Asymp Sig (p) = .966 dengan nilai K-SZ = .497. Berdasarkan hasil data tersebut, dapat diketahui jika distribusi daya adalah normal untuk keduanya dikarenakan signifikansi (p) memiliki koefisien yang lebih besar dari .05

Tabel 2. Skor tingkat *self compassion* dan *social support* pada subjek

Kategori	<i>Self compassion</i>		<i>Social support</i>	
	F	%	F	%
Rendah	9	17%	1	1.9
Sedang	32	60.4%	28	52.8%
Tinggi	12	22.6%	24	45.3%
N	53	100%	53	100%

Kemudian dari hasil olah data linieritas yang dilakukan didapatkan hubungan yang lurus antara variabel *self compassion* dengan *social support*. Demikian dapat dilihat temuan hasil uji linieritas *self compassion* dan *social support* $p = .011$ dengan nilai F 8.997. Hasil uji korelasi *product moment* diketahui kedua variabel berhubungan dimana, nilai signifikansi $p = .005$ ($p < .05$),

demikian diambil kesimpulan jika *social support* mempunyai hubungan signifikan dengan *self compassion*. Sementara itu, untuk nilai $r = .381$ membuktikan jika kedua variabel berhubungan secara positif. Sedangkan nilai koefisien determinasi (R Squared) bernilai $.145$ atau sama dengan 14.5% yang berarti bahwa *social support* berkontribusi sebesar 14.5% terhadap *self compassion*.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan agar memahami bagaimana hubungan antara *social support* dengan *self compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai di Padang, Sumatera Barat. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang sudah peneliti lakukan, didapatkan hasil bahwa *social support* memiliki hubungan positif terhadap *self compassion* pada remaja dengan orang tua yang bercerai di kota Padang, Sumatera Barat. Maka berdasarkan uji hipotesis tersebut kesimpulan yang dapat ditetapkan, hipotesis kerjanya atau (H_a) diterima dan hipotesis nolnya atau (H_o) ditolak.

Dengan arah signifikansi kedua variabel yang positif, memiliki artian bahwa banyaknya *social support* yang didapat oleh remaja kian besar juga perasaan *self compassion* yang akan dirasakan oleh individu. Sebaliknya, apabila *social support* didapatkan oleh individu rendah, maka akan rendah pula perasaan *self compassion* yang dirasakan individu. Searah hasil penelitian yang dilangsungkan oleh Irnanda dan Hamidah (2021), menghasilkan uji korelasinya menuju arah positif dimana terdapat hubungan yang signifikan diantara *social support* dan *self compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai demikian apabila *social support* berkembang lalu begitu pula dengan *self compassion*. Hal yang selaras juga diutarakan (Azra & Gustriani, 2021), *social support* memberikan kontribusi positif terhadap welas asih yang mana *self compassion* berperan melahirkan pribadi yang bersimpati pada diri sendiri, dan tidak mengasingkan diri terhadap lingkungan, juga *social support* memegang peranan untuk

membentuk *self compassion*, bilamana *social support* tidak banyak diterima akan menciptakan rasa terasingkan dari lingkungan.

Social support ialah dukungan yang diberikan mengacu pada tindakan yang dilakukan atau diterima melalui orang lain. Namun, juga mengacu pada perasaan nyaman, dan peduli atas bantuan yang diterima dengan maksud untuk menumbuhkan rasa semangat dan percaya diri. Johnson & Johnson (2017), menyatakan bahwa *social support* megantongi manfaat seperti dapat meningkatkan produktivitas dan pencapaian, dapat menjaga kesehatan fisik, dapat meningkatkan perasaan nyaman secara psikologis, dan dapat menekan konflik perasaan dan kesulitan.

Remaja dengan kondisi orang tuanya yang telah bercerai penelitian ini kebanyakan memiliki taraf *social support* yang berada pada kategori sedang menuju tinggi. Dimana apabila *social support* cukup tinggi didapatkan oleh individu, maka individu akan merasa nyaman berada dalam lingkungannya dan merasa dipedulikan dengan bantuan langsung atau tidak langsung berupa benda dan arahan. Namun, jika *social support* yang diterima oleh individu rendah, individu merasa tidak nyaman dalam lingkungannya dan mungkin akan merasa tidak dipedulikan oleh orang terdekat. Dengan adanya *social support* ketika seseorang dalam masa sulit, pada umumnya dapat menumbuhkan kenyamanan psikologis hingga meningkatkan nilai kehidupan dalam keluarga (Hidayati, 2011).

Karena masa remaja merupakan masa-masa krusial, dampak dari perpisahan orang tua bisa saja berpengaruh pada perkembangan kepribadian remaja diharapkan dengan membangun perasaan simpati kepada diri sendiri bisa sebagai tameng dari perasaan negatif. *Self compassion* merupakan bagaimana individu dapat menyayangi diri sendiri dan memandang jika kesulitan merupakan hal yang dialami setiap manusia dan kegagalan pengajaran hidup dikarenakan manusia bukanlah makhluk yang bisa selalu sempurna. Terdapat empat faktor

berperan meningkatkan *self compassion*. Diantaranya menurut Neff (2011) ialah kepribadian, pola asuh, budaya dan jenis kelamin.

Remaja dalam penelitian ini kebanyakan merasakan *self compassion* yang baik dengan kategori sedang menuju tinggi, hal tersebut tentunya menunjukkan jika individu cukup menyadari keadaan dirinya sendiri dan menghindari untuk berlarut dalam kesulitan. Sejalan dengan hasil penelitian Irnanda & Hamidah (2021), *self compassion* memiliki kaitan dengan kenyamanan hal psikologis, diantaranya meningkatkan rasa optimisme, kebahagiaan, menurunkan depresi dan kecemasan hingga dapat membantu dalam mengatasi masa sulit seperti perceraian orang tua. Çağlar & Taş (2018), berpendapat dalam studinya jika *self compassion* dapat menjadi benteng sebagai perlawanan dari situasi negatif yang dialami oleh individu. Searah dengan penelitian telah dilakukan oleh (Kawitri, et. al., 2019), bilamana remaja mampu menerapkan rasa *self compassion* dalam dirinya lambat laun individu akan berdamai dengan perasaan yang negatif dari kesulitan yang telah dijalani. Dengan demikian melahirkan pribadi yang bersimpati pada diri, tidak mengasingkan diri, hingga tidak mengevaluasi diri dengan negatif secara tak terkendali.

Demikianlah didapatkan sebuah kesimpulan *Social support* memegang hubungan positif dengan *self compassion*. Disimpulkan saat individu memiliki *social support* yang besar demikian perasaan *self compassion* yang besar pula, dimana dalam penelitian ini *social support* mempunyai hubungan positif dengan *self compassion*. Di mana *social support* berkontribusi sebesar 14.5% terhadap *self compassion*. Maka dapat dikatakan terdapat 85.5% faktor lain tidak termasuk didalam penelitian.

Penutup

Simpulan

Dari pembahasan sebelumnya, memiliki artian bahwa banyaknya *social support* yang didapat oleh remaja kian besar juga perasaan *self compassion* yang akan dirasakan oleh

individu. Sebaliknya, apabila *social support* didapatkan oleh individu rendah, maka akan rendah pula perasaan *self compassion* yang dirasakan individu. Dalam penelitian ini rata-rata para remaja memiliki *self compassion* pada kategori sedang yang berarti individu yang memiliki *self compassion* yang cukup tinggi. Diikuti dalam penelitian ini rata-rata remaja mendapatkan *social support* dalam kategori tinggi menuju sedang.

Saran

Kemudian harapan dan saran peneliti untuk remaja dengan orang tua yang bercerai ialah agar selalu memandang positif kesulitan yang dialami dan agar remaja tidak berlarut dalam perasaan sedih saat merasa terjebak dalam situasi sulit agar terhindar terjerumus ke hal negatif. Didasari atas penelitian, peneliti ikut serta menyarankan bagi peneliti yang akan datang untuk lebih memperhatikan bahasa dalam alat ukur tidak terlalu kaku, karena remaja akan kesulitan untuk memahami aitem alat ukur terutama remaja yang berusia 13-16 tahun. Kemudian dalam penelitian ini, peneliti memiliki harapan agar berikutnya peneliti masa akan datang menjadikan penelitian ini selaku pijakan apabila dilakukan penelitian serupa.

Daftar Pustaka

- Abror, K. (2019). Cerai Gugat Dan Dampaknya Bagi Keluarga. *Asas*, 11(1), 24–37. <https://doi.org/10.24042/asas.v11i1.4640>.
- Amnia, A., & Rahmawati, Z. S. (2021). Pengaruh komunikasi keluarga broken home pada tingkat depresi anak remaja di kota makassar.
- Amseke, F. V. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81.
- Azra, M. Z., & Gustriani, T. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa dimasa pandemi Covid-19. *Jurnal media intelektual muslim dan bimbingan rohani*. 7(2). 186-203.
- BPS, S. (2021). Persentase Penduduk 10 Tahun Ke atas Menurut Kabupaten/Kota dan Status Perkawinan (Persen), 2019-2021. Retrieved March 19, 2021, from

<https://sumbar.bps.go.id/indicator/12/186/1/persentase-penduduk-10-tahun-ke-atas-menurut-kabupaten-kota-dan-status-perkawinan-.html>.

- Çağlar, A., & Tas, B. (2018). The Analysis of the Relationship between Bereavement Degrees of Adolescents Who have Lost Their Parents and Their Self-Compassion, *2*(2), 144–155.
- Johnson, D. W., & Johnson, P. J. (2017). *Joining together: Group theory and group skills, 12th ed.* Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1991-97576-000>.
- Hidayati, N. (2011). Dukungan Sosial bagi Keluarga Anak Berkebutuhan Khusus, *13*(1), 12–20.
- Irnanda, R. C., & Hamidah. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental, 1*(1), 396–405.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis, 7*(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>.
- Losa, J., Tasik, F., & Purwanto, A. (2016). Peranan Orang Tua Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja Akibat Meminum Alkohol Cap Tikus (Studi Kasus di Desa Talawaan Kecamatan Talawaan Kabupaten Minahasa Utara). *Jurnal Administrasi Publik UNSRAT, 1*(43), 163104.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being, *1*, 1–12.
- Neff, K. D. (2017). Passion and Psychological Well-Being, 186–218. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.003.0008>.
- Nurjanah, A., & Diantina, F. P. (2018). Korelasi Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Individu Korban Perceraian (Studi pada Komunitas Broken Home Bandung), *4*(2), 773–778.
- Praptomojati, A. (2018). Dinamika Psikologis Remaja Korban Perceraian: Sebuah Studi Kasus Kenakalan Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku, 2*(1), 1. <https://doi.org/10.25077/jip.2.1.1-14.2018>.
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Anak remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial, 2*(1), 109–119. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/view/23126>.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : 6th edition*. Penerbit Erlangga.
- Sarafino, Edward P, S. T. W. (2011). *HEALTH PSYCHOLOGY Biopsychosocial Interactions : Seventh Edition*.
- Sarafino, E., Smith, T. W., King, D., & DeLongis, A. (2015). Health Psychology : Biopsychosocial Interactions - Canadian Edition, (December).

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>.

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta