

HUBUNGAN WELAS ASIH DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BERUSIA 18-24 TAHUN

Aditya Dwi Kurniawan^{1*}, Mulya Virgonita Iswindari Winta², Margaretha Maria Shinta Pratiwi³

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang^{1,2,3}

*Corresponding Author : adityad.kurniawan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* (welas asih terhadap diri sendiri) dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada mahasiswa berusia 18–24 tahun. Latar belakang penelitian ini adalah tingginya tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dialami oleh mahasiswa, terutama setelah pandemi COVID-19 yang menyebabkan berbagai tantangan dalam kehidupan pribadi dan perkuliahan. Pada masa emerging adulthood, mahasiswa sering kali berada dalam fase pencarian identitas, ketidakpastian masa depan, serta tanggung jawab baru yang menimbulkan stres. Dalam kondisi tersebut, *self-compassion* dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu menerima kekurangan diri, bersikap lebih lembut terhadap kegagalan, dan tidak merasa terisolasi dalam penderitaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Partisipan terdiri dari 84 mahasiswa berusia 18–24 tahun yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah Self-Compassion Scale (SCS) dan Psychological Well-Being Scale (PWBS). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being*, dengan nilai korelasi sebesar 0.399 dan signifikansi < 0.001 . Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa sikap welas asih terhadap diri sendiri bukan hanya berdampak pada penurunan emosi negatif seperti stres dan kecemasan, tetapi juga berperan dalam meningkatkan aspek-aspek positif seperti penerimaan diri, tujuan hidup, dan relasi positif dengan orang lain.

Kata kunci : kesejahteraan psikologis, mahasiswa, welas asih diri

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion and psychological well-being among university students aged 18–24 years. The research is based on the increasing academic, social, and emotional pressures faced by students, particularly following the COVID-19 pandemic, which brought various challenges in both personal and academic life. During the emerging adulthood phase, students are often in the process of identity exploration, facing uncertainty about the future, and dealing with new responsibilities, all of which may cause significant stress. In such situations, self-compassion can serve as a valuable psychological resource that helps individuals accept their flaws, respond to failures with kindness, and feel connected with others during difficult times. This study utilized a quantitative approach with a correlational method. Participants consisted of 84 students aged 18–24 years, selected through purposive sampling. The instruments used were the Self-Compassion Scale (SCS) and the Psychological Well-Being Scale (PWBS). Data analysis was conducted using the Pearson correlation test. The results showed a significant positive relationship between self-compassion and psychological well-being, with a correlation coefficient of 0.399 and a significance level of < 0.001 . This indicates that students with higher self-compassion tend to have greater psychological well-being. The findings suggest that self-compassion not only helps reduce negative emotional states such as stress and anxiety but also promotes positive dimensions of well-being such as self-acceptance, purpose in life, and positive relationships with others.

Keywords : selfcompassion, psychologicalwellbeing, students

PENDAHULUAN

Dalam lima tahun terakhir, topik kesejahteraan psikologis pada mahasiswa telah menjadi fokus penelitian yang signifikan, baik di tingkat global maupun nasional (Septi Purnama et al., 2022). Ada beberapa faktor yang menjadikan penelitian tentang kesejahteraan psikologis ini semakin relevan, salah satunya adalah dampak dari pandemi COVID-19 (UNICEF Indonesia, 2021; Browning et al., 2022; Rahardjo et al., 2020). Selain itu, terdapat peningkatan kesadaran mengenai kesehatan mental dan pentingnya kesejahteraan psikologis (Awaliyah & Listiyandini, 2017; Zhavira & Palupi, 2022). Permintaan akan intervensi yang efektif serta kontribusi terhadap kebijakan terkait dampak kesejahteraan psikologis dalam kehidupan mahasiswa juga semakin meningkat (Grahani et al., 2021). Penelitian dalam bidang psikologi yang menggunakan kesejahteraan psikologis sebagai variabel penelitian terus berkembang. Kesejahteraan psikologis dapat digunakan untuk memprediksi aspek-aspek seperti spiritualitas, kebahagiaan, dan kesehatan (Rachmayani & Ramdhani, 2014).

Dalam konteks mahasiswa, mereka sering kali menghadapi berbagai kesulitan dan kegagalan yang dapat menjadi sumber tekanan (stresor). Tingkat stres yang tinggi sering dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik, sosial, dan pribadi, termasuk tekanan untuk mencapai prestasi yang tinggi, konflik interpersonal dengan teman sebaya, keluarga, atau individu lain di lingkungan kampus, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Pengalaman traumatis yang dialami di masa lalu juga dapat memengaruhi cara mahasiswa berinteraksi dengan orang lain dan dengan diri mereka sendiri. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama di era yang penuh tantangan seperti saat ini. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, sekitar 30% mahasiswa di Indonesia mengalami tingkat stres yang tinggi akibat tekanan akademik dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa beban psikologis yang tinggi dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, yang pada gilirannya dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu (Erwansa et al., 2024).

Mahasiswa sebagai remaja akhir sering kali mengalami kondisi fisik dan emosi yang tidak stabil dikarenakan penderitaan yang dialaminya (Nuzulia dan Handayani, 2017). Dinamika masalah yang dihadapi mahasiswa saat ini sangat kompleks. Pertama, adanya perubahan drastis dalam metode pembelajaran akibat pandemi COVID-19 telah menciptakan tantangan baru, seperti kesulitan dalam beradaptasi dengan pembelajaran daring dan kurangnya interaksi sosial. Hal ini berkontribusi pada meningkatnya perasaan kesepian dan isolasi di kalangan mahasiswa. Kedua, tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi sering kali menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan cemas, yang dapat mengarah pada penurunan kesejahteraan psikologis. Ketiga, stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi masalah di masyarakat, sehingga banyak mahasiswa enggan mencari bantuan ketika mereka mengalami kesulitan mental. Berikut adalah ringkasan mengenai fokus penelitian pada mahasiswa berusia 18-24 tahun.

Penelitian ini mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa berusia 18-24 tahun difokuskan pada periode "*emerging adulthood*," yang merupakan fase transisi antara remaja dan dewasa. Pada usia ini, individu mengalami eksplorasi identitas, kemandirian, dan perubahan signifikan dalam hidup. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, tuntutan untuk berprestasi, serta konflik interpersonal, yang dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Rentang usia ini juga penting karena banyak masalah kesehatan mental muncul pada masa dewasa awal. Memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis di kelompok usia ini sangat penting untuk pengembangan intervensi yang efektif. Selain itu, mahasiswa di usia ini terpengaruh oleh perubahan sosial dan budaya yang cepat, termasuk perkembangan teknologi dan globalisasi, yang menambah kompleksitas tantangan yang mereka hadapi.

Salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis adalah welas asih diri. Welas asih diri adalah sikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan (Neff, 2003). Penelitian oleh Neff dan Germer (2017) menunjukkan bahwa welas asih diri dapat membantu individu mengatasi stres, meningkatkan ketahanan mental, dan mengurangi gejala depresi serta kecemasan. Dalam konteks mahasiswa, penelitian oleh Homan (2016) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat welas asih diri yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, dengan 65% dari responden melaporkan merasa lebih puas dengan hidup mereka. Meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara welas asih diri dan kesejahteraan psikologis, masih terdapat kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana welas asih diri dapat berfungsi sebagai faktor pelindung dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara welas asih diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya pengembangan welas asih diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif dianggap ilmiah karena memenuhi kaidah ilmiah secara konkret atau empiris, obyektif, terukur, rasional, serta sistematis. Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan pendekatan statistik untuk menghasilkan generalisasi yang dapat diandalkan tentang populasi yang lebih luas. Dalam penelitian ini, peneliti juga menggunakan analisis korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel *Self-compassion* dan *Psychological well-being*. Penelitian ini dilaksanakan di Yogyakarta pada bulan Mei-Juni 2024. Kriteria khusus dalam subyek ini adalah mahasiswa berusia 18-24 tahun. Dalam penelitian ini, alat tes yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti adalah *Self-compassion Scale* (SCS) dan *Psychological well-being Scale* (PWBS). SCS digunakan untuk menilai tingkat *Self-compassion* responden, mencakup aspek seperti pengertian diri, mindfulness, dan rasa kemanusiaan bersama. Sementara itu, PWBS digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis, yang meliputi dimensi seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan tujuan hidup. Kedua alat tes ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sehingga dapat diandalkan untuk penelitian ini.

HASIL

Karakteristik demografi responden dan penyebaran data berdasarkan variabel yang diteliti. Karakteristik demografi mencakup informasi seperti jenis kelamin dan usia, yang penting untuk memahami latar belakang responden dan memastikan sampel representatif. Dalam penelitian ini, dari 84 responden, 47 (56.0%) adalah laki-laki dan 37 (44.0%) adalah perempuan, menunjukkan proporsi laki-laki yang lebih besar. Selain itu, mayoritas responden berusia antara 18 hingga 24 tahun, dengan 84 responden dalam rentang usia tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *Self-compassion* dan *Psychological well-being* pada mahasiswa. Hasil Uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *Psychological well-being* (Y) dan *Self-compassion* (X) menggunakan korelasi Pearson. Hasil menunjukkan nilai korelasi 0.399 dengan signifikansi <0.001 , yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara kedua variabel. Ini menunjukkan bahwa peningkatan *Self-compassion* berhubungan dengan peningkatan *Psychological well-being* pada mahasiswa, dengan tingkat kepercayaan 99%. Uji hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang

signifikan antara variabel *Psychological well-being* (Y) dan *Self-compassion* (X). Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah korelasi Pearson, yang berfungsi untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hasil dari uji korelasi Pearson ditampilkan dalam tabel yang menunjukkan nilai korelasi antara kedua variabel. Dari tabel tersebut, terlihat bahwa nilai korelasi antara *Psychological well-being* (Y) dan *Self-compassion* (X) adalah 0.399, dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar <0.001. Nilai korelasi positif 0.399 menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Ini berarti bahwa ketika tingkat *Self-compassion* meningkat, tingkat *Psychological well-being* juga cenderung meningkat, dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan adalah signifikan pada tingkat kepercayaan 99%, yang berarti ada keyakinan tinggi bahwa hubungan tersebut bukan hasil kebetulan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang berkaitan dengan *Self-compassion* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ini mengindikasikan pentingnya pengembangan *Self-compassion* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan *Psychological well-being* di kalangan mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini mendukung temuan bahwa *Self-compassion* merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Secara spesifik, ditemukan bahwa individu dengan tingkat *Self-compassion* yang tinggi cenderung mengalami tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah (MacBeth & Gumley, 2012). Selain itu, intervensi yang melibatkan mindfulness juga terbukti efektif dalam meningkatkan *Self-compassion* dan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Shapiro, Brown, dan Biegel (2007) menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat meningkatkan *Self-compassion*, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, nilai korelasi antara variabel *Psychological well-being* (Y) dan *Self-compassion* (X) adalah 0.399, dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar <0.001. Nilai korelasi positif ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Artinya, ketika tingkat *Self-compassion* meningkat, tingkat *Psychological well-being* juga cenderung meningkat, dan sebaliknya, jika tingkat *Self-compassion* menurun, maka tingkat *Psychological well-being* juga cenderung menurun.

Nilai korelasi 0.399 menunjukkan bahwa hubungan ini adalah moderat, yang berarti ada kecenderungan yang jelas bahwa ketika satu variabel meningkat, variabel lainnya juga cenderung meningkat, meskipun hubungan ini tidak sangat kuat. Di sisi lain, nilai signifikansi yang sangat rendah (<0.001) menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh tidak mungkin terjadi secara kebetulan, dengan kurang dari 0.1% kemungkinan bahwa hubungan yang ditemukan adalah hasil dari kebetulan. Ini memberikan keyakinan yang tinggi bahwa hubungan tersebut adalah nyata dan dapat diandalkan. Temuan ini memiliki implikasi penting, terutama dalam konteks intervensi psikologis. Meningkatkan *self-compassion* di kalangan mahasiswa dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini mendukung gagasan bahwa pengembangan *self-compassion* dapat membantu individu mengatasi stres dan tantangan yang mereka hadapi, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis, yang dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi yang lebih baik dalam konteks kesehatan mental.

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti

dukungan sosial dan kondisi ekonomi yang juga berperan penting dalam kesehatan mental mahasiswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana *Self-compassion* dapat diintegrasikan dalam program dukungan kesehatan mental di kampus.

KESIMPULAN

Penelitian ini menguji hubungan antara *Self-compassion* dan *Psychological well-being* pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan hubungan positif yang signifikan, dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0.399 dan signifikansi <0.001 , yang berarti peningkatan *Self-compassion* berhubungan dengan peningkatan *Psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Self-compassion* memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis. *Self-compassion* membantu individu memahami dan menerima diri sendiri, serta mengurangi dampak negatif dari stres. Kesimpulan utama adalah bahwa *Self-compassion* merupakan faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kepuasan hidup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Tanpa keterlibatan dan keterbukaan mereka dalam mengisi instrumen, penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik. Penulis juga berterimakasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang tak ternilai selama proses penyusunan penelitian ini. Tidak lupa, apresiasi juga disampaikan kepada rekan-rekan di Program Studi Magister Psikologi Universitas Semarang atas semangat dan kebersamaan yang selalu menguatkan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis welas asih diri di lingkungan pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta
- Aisyiyah, B., & Suprati, V. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap *Psychological Well-Being* pada *Emerging Adulthood*. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359–369. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24846>
- Aminrais, S. J. (2018). Pengaruh *Self-Esteem* dan *Humor Style* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Pelajar SMAN 72 Jakarta. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(2)
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). *Self-Compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions*. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). *Mindfulness and Self-Compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being*. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298-1309.
- Copeland, D., & Henry, M. (2018). *The relationship between workplace violence, compassion fatigue, and compassion satisfaction among emergency department staff members*. *Journal of Emergency Nursing*, 44(5), 474-479.
- Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). *The role of psychological factors in the development and maintenance of burnout in nurses: A systematic review*. *International Journal of Nursing Studies*, 76, 135-147.
- Diantika, S. F., & Muzdalifah, F. (2016). Pengaruh Pemaafan Terhadap Harga Diri Pada Wanita Pasca Melakukan Tindakan *Abortus Provocatus Criminalis*. *Researchgate*, April, 1–13. https://www.researchgate.net/profile/Fellianti-Muzdalifah/publication/332290289_

- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). *Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses*. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67.
- Erwansa, D., Widyastuti, & Ridfah, A. (2024). Hubungan Self Compassion Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 316–327.
- Fitri, M. A. (2022). *Hubungan Self Compassion Dengan Psychological well-being Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Grahani, F. O., Mardiyanti, R., Sela, N. P., & Nuriyah, S. (2021). Pengaruh Psychological Wellbeing (PWB) terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa di Era Pandemi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(01), 46–51.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). *Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being*. *Mindfulness*, 9(1), 325–331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina. (2024). Hubungan Antara Self-compassion Dengan Psychological well-being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kota Padang. *International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 1–8.
- Fitri, M. A. (2022). *Hubungan Self Compassion Dengan Psychological well-being Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *Self-Compassion in clinical practice*. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Hinkle, D. E., Wiersma, W., & Jurs, S. G. (2003). *Applied Statistics for the Behavioral Sciences* (5th ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Handayani, N. D. P. (2021). Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang 1. *Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, March 2021*, 52–60. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/17605%0Ahttp://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/viewFile/17605/5849>
- Hayundaka, A., & Salis Yuniardi, dan M. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i2.28365>
- Ismail, R.G., & Indrawati, E.S. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Vol 2, No. 4*.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2014). *Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program*. *Journal of Happiness Studies*, 15(5), 1113-1136.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52-58.
- Larasati, D. A., & Widyastuti, T. (2020). Pengembangan Skala Pemaafan Diri (Self-forgiveness). *Acta Psychologia*, 2(1), 80–90. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34121>
- Liu, X., Lu, D., Zhou, L., & Su, L. (2013). *Forgiveness as a moderator of the association between victimization and suicidal ideation*. *Indian Pediatrics*, 50(7), 685–688. <https://doi.org/10.1007/s13312-013-0191-0>

- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). *Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being*. *Mindfulness*, 9(1), 325–331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- National Health Ministries. (2006). *Stress & The College Student*. USA.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). *Self-Compassion and Psychological well-being*. In J. Doty (Ed.), *The Oxford Handbook of Compassion Science* (pp. 411-420). Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1). <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). *The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion*. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2019). *Self-compassion scales*. Retrieved from <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>
- Neff, K. D., & Seppala, E. (2016). *Compassion, well-being, and the hypo egoic self*. In K. W. Brown & M. Leary (Eds.), *Oxford handbook of hypo-egoic phenomena: Theory and research on*
- Putri, F. O. (2012). Hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. (Skripsi, Universitas Indonesia). <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20357986-sfitri%20octaviani%20p.pdf>
- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). *Psychological flexibility and Self-Compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective*. *Frontiers in Psychology*, 12, 671746.
- Ramadhina, V. H., & Sosialita, T. D. (2022). Hubungan antara *Self-compassion* dengan *Hopelessness* pada Mahasiswa di Masa *Emerging Adulthood*. Brp Km, X.
- Ratu, R. D., & Tondok, M. S. (2022). Efektivitas Program *Mindful Self-Compassion* : Tinjauan Pustaka Sistematis. *Psycho Idea*, 20(2), 153. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i2.11862>
- Renggani, A. F., & Widya Savitri, P. N. (2018). Peran *Self Compassion* Terhadap *Psychological well-being* Pengajar Muda Di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 177–186.
- Reskido, A. D. P. (2023). Resiliensi dan *Growth Mindset* sebagai Solusi Peningkatan Kematangan Karir Mahasiswa pada Era VUCA. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 22–31. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.37>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological well-being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sampetoding, V. K., Maret, U. S., Aulia, F., Maret, U. S., Cakti, V. A., Maret, U. S., Margaretha, T., & Maret, U. S. (2023). *Self-compassion* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. December.
- Santrock, J. (2017). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Septi Purnama, D., Farozin, M., & Astuti, B. (2022). *The ryff's psychological well-being scale for Indonesian higher education students: A RASCH model analysis how to cite*. *IRJE | Indonesian Research Journal in Education*, 6(2), 222–231. <https://doi.org/10.22437/irje.v6i2.20086>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). *Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on mental health of therapists in training*. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.

- Silver, S., Marin, D., & Oliván-Blázquez, B. (2018). *Mindfulness, compassion, and Self-Compassion among health care professionals: What's new? A systematic review*. *Frontiers in Psychology*, 9, 1087.
- Triaswari, P., & Utami, M. S. (2014). Kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari stres. (Skripsi, Universitas Gajah Mada). <http://eprints.ums.ac.id/37510/>
- Venetia Giannakouli, Michail Galanakis, Christiana Koundourou, & Georgios Tsitsas (2023). Self-Compassion as a Key Factor of Subjective Happiness and Psychological well-being among Greek Adults during COVID-19 Lockdowns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6464.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). *Meta-analysis of gender differences in Self-Compassion*. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). *The relationship between Self-Compassion and well-being: A meta-analysis*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.