# HUBUNGAN ANTARA TRAIT KEPRIBADIAN *AGREEABLENESS* DENGAN *SELF COMPASSION* PADA REMAJA AKHIR

**Gita Dewi Putriza**

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

gitadewiputriza6@gmail.com

**ABSTRAK**

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara trait kepribadian *Agreeableness* dengan *Self-compassion* pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah remaja siswa Sekolah Menengah Atas dengan rentang usia 17 hingga 19 tahun sebanyak 56 subjek. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala *Self-compassion* (26 aitem valid dengan koefisien reliabilitas α = 0,855) dan Skala *Agreeableness* (33 aitem valid dengan koefisien reliabilitas α = 0,867) yang peneliti modifikasi dari penelitian sebelumnya. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas dan variabel tergantung dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *product moment* Pearson. Hasil penelitian menunjukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara trait kepribadian *Agreaableness* dengan *Self-compassion* pada remaja akhir dengan koefisien korelasi (rxy) = 0,551 dan signifikansi 0,00 (p < 0,05). Nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,304 yang berarti trait *Agreeableness* memberikan sumbangan efektif sebesar 30,4% terhadap *Self-compassion* pada remaja akhir dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci : *Self-compassion*, *Agreeableness*, *Big Five Theory*, Kepribadian, Remaja Akhir.**

**RELATIONSHIP BETWEEN AGREEABLENESS PERSONALITY TRAITS AND SELF COMPASSION IN LATE ADOLESCENTS**

ABSTRACT

This study aims to see the relationship between Agreeableness personality traits and Self-compassion in late adolescence. This research uses quantitative methods. The subjects of this study were 56 high school students aged 17 until 19 years as many as 56 subjects. Collecting research data using the Self-compassion Scale (26 valid items with reliability coefficient α = 0.855) and Agreeableness Scale (33 valid items with reliability coefficient α = 0.867) which researchers modified from previous research. The data analysis technique used to measure the effect of the independent and dependent variables in this study is the Pearson product moment analysis technique. The results showed a positive and significant relationship between Agreeableness personality traits with Self-compassion in late adolescence with correlation coefficient (rxy) = 0.551 and a significance of 0.00 (p < 0.05). The coefficient of determination (R square) is 0.304, which means Agreeableness gives an effective contribution of 30,4% to Self-compassion in late adolescence and the rest is influenced by other factors.

**Keywords: Self-compassion, Agreeableness, Big Five Theory, Personality, Late Adolescence.**

**PENDAHULUAN**

 Departemen Pendidikan Nasional mendefiniskan remaja sebagai seseorang yang muda, mulai dewasa, dan sudah sampai umur untuk kawin atau menikah (Depdiknas, 2008). Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pandangan yang lebih akurat tentang masa remaja adalah masa remaja sebagai masa evaluasi, pengambilan keputusan, komitmen, dan mengukir tempat individu di dunia (Santrock, 2012). *World Health Organization* (WHO) membagi usia remaja dalam 2 bagian yaitu remaja awal untuk usia 10 hingga 14 tahun dan remaja akhir untuk usia 15 hingga 20 tahun. Sedangkan untuk batasan usia remaja Indonesia yaitu antara usia 11 hingga 24 tahun dan belum menikah (Sarwono, 2011). Hurlock (1980), membagi masa remaja menjadi dua bagian, yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13-16 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 17-21 tahun, yaitu usia yang dianggap matang secara hukum.

 Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja, yaitu : (1) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat, (2) Perubahan fisik yang cepat dan disertai kematangan seksual, (3) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain, (4) Perubahan nilai, (5) Kebanyakan remaja mulai bersifat ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi (Jahja, 2011).

Ketika remaja memasuki masa akhir, biasanya orangtua akan menganggap mereka individu yang hampir dewasa, pelajar yang melanjutkan ke pendidikan tinggi, atau menerima pelatihan kerja tertentu (Hurlock, 1980). Menjelang berakhirnya masa remaja individu biasanya akan merasa terganggu oleh idealisme yang berlebihan. Idealisme yang dimaksud adalah bahwa remaja pada dasarnya membutuhkan kebebasan dan mereka khawatir tidak lagi memiliki kebebasan bila telah mencapai usia dewasa. Remaja akan merasa bahwa periode masa remaja lebih menyenangkan daripada periode masa dewasa karena adanya tuntutan dan tanggung jawab pada masa tersebut (Hurlock, 1980).

Salah satu tuntutan internal dalam masa akhir remaja adalah diterima oleh lingkungan sosialnya. Sebuah proses evaluasi diri dan perbandingan sosial yang berkelanjutan terjadi ketika remaja berusaha membangun identitas dan tempat dalam hierarki sosial (Brown & Lohr dalam Neff & McGehee, 2010). Remaja mengevaluasi dirinya berdasarkan bagaimana hidupnya, penampilannya, akademiknya, dan sebagainya (Santrock, 2006). Evaluasi diri pada remaja tersebut menyesuaikan dengan pendapat orang lain dan secara ekstrim individu mementingkan pendapat orang lain terhadap diri individu sendiri (Sarwono, 2011). Individu akan memberikan penilaian yang positif terhadap diri sendiri saat perilaku yang ditampilkan sesuai dengan standar dari lingkungan. Sedangkan jika individu menampilkan perilaku yang tidak sesuai dengan standar lingkungannya, individu akan memberikan penilaian yang negatif terhadap diri sendiri (Derlega, 1981).

Coopersmith (dalam Fitts, 1971) menjelaskan bahwa kecenderungan menilai diri sendiri merupakan komponen utama dalam konsep diri. Evaluasi yang positif terhadap diri sendiri menyebabkan konsep diri individu menjadi lebih positif. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memandang dirinya sebagai sosok yang positif, berani mengambil resiko, optimis, percaya diri, dan antusias dalam menetapkan arah dan tujuan hidup (Marsh, 2002). Jika remaja tidak berhasil mengevaluasi diri secara positif, dampak yang ditimbulkan dapat berupa peningkatan evaluasi negatif terhadap diri sendiri. (Laufer dalam Neff, 2003).

Evaluasi diri negatif juga akan mengembangkan konsep diri yang negatif (Berk dalam Dariyo, 2007). Remaja yang menilai diri sendiri secara negatif memiliki konsep diri negatif yang ditandai dengan individu tidak menyukai diri sendiri, tidak menghormati diri sendiri, mengkritik diri sendiri, tidak yakin dengan diri sendiri, sulit mendefinisikan diri sendiri dan mudah terpengaruh oleh orang lain, tidak dapat mempertahankan harga dirinya, memiliki banyak persepsi tentang diri sendiri yang tidak sesuai dengan kenyataan, memiliki kecemasan yang tinggi terhadap masalah, dan tidak dapat mengambil manfaat dari pengalaman yang ada (Fitts, 1971).

Evaluasi diri negatif menimbulkan adanya tekanan terhadap remaja seperti stres terhadap kinerja akademik, kebutuhan untuk menjadi populer dan cocok dengan kerumunan teman sebaya yang di inginkan, citra tubuh, kekhawatiran dengan daya tarik seksual, dan sebagainya (Steinberg dalam Neff & McGehee, 2010). Evaluasi diri negatif sangat berimplikasi pada tingginya insiden depresi yang ditemukan di kalangan remaja, dan dalam kasus yang parah juga dikaitkan dengan percobaan bunuh diri (Laufer dalam Neff, 2003).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 kejadian depresi tertinggi berada di wilayah Asia Tenggara sebanyak 86,94 (27%) dari 322 miliar individu dan Indonesia berada di urutan ke lima dengan angka kejadian depresi sebesar 3,7%. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia juga membuat laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDA) pada tahun 2018 dan menunjukkan bahwa remaja dengan umur lebih dari 15 tahun sebanyak 6,1% mengalami depresi, dengan kejadian lebih tinggi terjadi di provinsi Sulawesi Tengah sebesar 12,3% (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Peltzer dan Pengpid pada tahun 2018 yang menggunakan data Survei Kehidupan Keluarga Indonesia tahap kelima (*Indonesian Family Life Survey Fifth Wave* (IFLS-5)) mendapatkan hasil bahwa dari 31.447 partisipan keseluruhan, sebanyak 6855 (21,8 %) partisipan berusia 15 hingga lebih dari 80 tahun melaporkan gejala depresi sedang atau berat. Beberapa diantaranya yang termasuk dalam kelompok usia remaja 15 hingga 19 tahun diketahui sebanyak 2193 (32%) partisipan perempuan dan 1782 (26 %) partisipan laki-laki memiliki gejala depresi. Dalam penelitian tersebut perempuan dengan rentang umur usia remaja menunjukan gejala depresi yang lebih tinggi daripada rentang umur lainnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Karin (2017) mendapatkan hasil bahwa dari 58 responden berusia 17-21 tahun yang termasuk dalam rentang usia remaja akhir menurut Hurlock (1980), sebanyak 56 responden mengalami depresi ringan hingga berat dengan jumlah responden pengidap depresi terbanyak pada usia 18 tahun. Hal ini sejalan dengan Sarwono (dalam Karin, 2017) yang menyatakan bahwa populasi paling banyak yang mendapat risiko depresi adalah golongan usia muda.

Depresi adalah gangguan mood yang berlangsung lama dan sering berulang yang menjadi salah satu masalah kesehatan mental paling melemahkan saat ini (Korner et al, 2015). Depresi jika tidak dikendalikan akan memunculkan dampak negatif. Dampak negatif dari depresi dapat berupa gangguan secara kognitif seperti sulit berkonsentrasi atau sulit mengingat dan memahami mata pelajaran. Gangguan secara emosional seperti perasaan cemas, sedih, sulit memotivasi diri, marah, dan frustasi. Sementara gangguan secara fisik dapat berupa gangguan kesehatan, menurunnya daya tahan tubuh, sering merasa pusing, badan terasa lemah, dan insomnia (Kariv & Heiman, 2005). Mengingat banyaknya dampak yang ditimbulkan akibat gangguan depresi, sangat penting untuk meneliti strategi pencegahan yang efektif untuk mengatasi gejala depresi. Seperti Self-compassion, konstruksi baru dalam literatur psikologis yang telah terbukti berhubungan negatif dengan gejala depresi (Korner et al, 2015).

*Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Individu yang memiliki tingkat *Self-compassion* tinggi mempunyai pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* juga berbeda dari mengasihani diri sendiri. Ketika individu merasa mengasihani diri sendiri, mereka biasanya merasa tidak terhubung dengan orang lain. Mereka menjadi asyik dengan masalah mereka sendiri dan lupa bahwa orang lain di dunia mengalami kesulitan yang serupa atau mungkin lebih buruk (Goldstein & Kornfield dalam Neff, 2003).

*Self-compassion* mencakup tiga komponen utama, yaitu (a) *self-kindness* adalah sikap baik hati, lembut, mempedulikan, perhatian, dan pengertian terhadap diri sendiri (b) *common humanity* yaitu melihat pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar, dan (c) *mindfulness* atau menerima pengalaman dan perasaan yang menyakitkan secara seimbang (Neff, 2003). Ketiga komponen tersebut telah diteliti oleh Krieger (2013) dalam penelitiannya dan mendapatkan hasil bahwa *self-compassion* secara signifikan berkorelasi negatif dengan gejala depresi. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi menunjukan gejala depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-compassion* rendah.

Dalam kaitannya dengan remaja, penelitian Bluth dkk. (2016) memberikan kesimpulan bahwa remaja yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung mengalami stres hingga depresi. Hal ini disebabkan karena remaja tidak mampu menerima kondisi terkini dan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah. Sedangkan individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi tampak lebih mampu menghadapi situasi negatif dan tampil lebih tangguh setelah mengalami stresor (Leary dalam Bluth et al, 2016). *Self-compassion* yang rendah juga memiliki keterkaitan dengan tekanan psikologis yang lebih besar, seperti masalah penyalahgunaan alkohol dan upaya bunuh diri (Tanaka dalam Bluth et. al, 2016).

Selain itu Bluth dkk. (2016) juga menemukan remaja dengan usia muda yang tingkat *self-compassion-*nyatinggi juga memiliki tingkat depresi yang sama rendahnya di semua usia, namun remaja yang usianya lebih tua dengan tingkat *self-compassion* yang rendah atau rata-rata memiliki gejala depresi lebih besar dibandingkan individu lain dengan *self-compassion* yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi penting untuk remaja yang lebih tua atau remaja akhir agar dapat mencegah meningkatnya tingkat depresi pada remaja akhir (Rudolph & Flynn dalam Bluth et. al., 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Savitri (2015) diketahui hasil *self-compassion* dari 270 siswa Madrasah Aliyah Putra-Putri di daerah Sumenep dibagi menjadi dua kategori, yaitu kategori rendah dan tinggi. Sebagian besar masuk kategori rendah sebanyak 181 subjek (71,3%), dan disusul jumlah *self-compassion* kategori tinggi sebanyak 73 subjek (28,7%). Masih banyaknya siswa dalam penelitian tersebut yang termasuk dalam kategori *self-compassion* rendah menunjukan bahwa 71% responden memiliki kecenderungan menerapkan aspek negatif *self-compassion* seperti *self-judgement* (mengkritik diri sendiri), *isolation* (tidak mau terhubung dengan pengalaman orang lain), dan *over-identified* (melihat penderitaan diri sendiri dengan tidak objektif dan berlebihan). Ketiga aspek negatif tersebut berkorelasi positif dengan kecemasan, depresi, rasa khawatir, stres, dan paranoid (Brooks, Kay-Lambkin, Bowman, & Childs, 2012; Mills, Gilbert, Bellew, McEwan, & Gale, 2007; Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011; Ying, dalam Bluth & Blankton, 2015).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Desember 2019 di suatu perguruan tinggi di kota Yogyakarta menggunakan guide wawancara yang diambil dari aspek-aspek teori Neff diketahui bahwa sebanyak 4 dari 7 orang subjek yang kebanyakan mahasiswa baru dan termasuk dalam rentang umur remaja akhir (17-21 tahun) saat ini kurang merasa bahagia. Hal tersebut terlihat dari kurangnya jawaban yang tepat pada aspek *self-kindness dan mindfulness* disebabkan karena subjek memilih untuk mengkritik diri sendiri ketika menghadapi masalah. Hal tersebut juga dilakukan dengan maksud untuk melampiaskan rasa bersalah akibat ketidakmampuan individu dalam melakukan *problem solving*. Sebaliknya pada salah satu pertanyaan wawancara yang dibuat berdasarkan aspek *over-identified* dan *isolation* subjek cenderung memberi jawaban yang menunjukan bahwa subjek kurang terhubung dengan penderitaan orang lain dan menganggap bahwa masalah yang mereka alami adalah yang terberat. Dalam hasil wawancara tersebut diketahui bahwa *self-compassion* yang dimiliki subjek cenderung rendah.

Dalam hasil wawancara lain yang dilakukan oleh peneliti secara daring pada tanggal 15 Agustus 2020, mendapatkan kesimpulan bahwa 3 dari 5 siswa kelas XII di salah satu Sekolah Menengah Atas di kota X merasa kurang mampu untuk menghadapi tekanan menjelang ujian akhir sekolah. Adanya tuntutan dari orang tua untuk lulus dengan nilai yang memuaskan agar bisa masuk ke perguruan tinggi favorit mengharuskan siswa untuk belajar lebih giat. Sistem pembelajaran yang saat ini dilakukan secara online dikarenakan adanya pandemi COVID-19 juga turut memberikan beban tersendiri bagi siswa, karena mengharuskan siswa untuk mengerjakan banyak tugas dalam tenggat waktu tertentu hingga siswa merasa kelelahan. Siswa menjadi lebih sering mengkritik diri mereka ketika merasa tidak mampu memenuhi tuntutan orangtua mereka untuk mengerjakan tugas sekolah dengan baik. Sistem pembelajaran yang dilakukan secara online melalui rumah masing-masing juga membuat siswa merasa kehilangan momen kebersamaan dengan teman-teman sekolahnya dan siswa menjadi kurang mendapatkan dukungan sosial dan motivasi dari teman sebayanya.

Data yang diperoleh dari survei penilaian cepat yang dilakukan oleh Satgas Penanganan Covid-19 (BNPB, 2020) menunjukkan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan di rumah, 35% merasa khawatir ketinggalan pelajaran, 15% anak merasa tidak aman, 20% anak merindukan teman-temannya, dan 10% anak merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga (Sindonews, 2020).

Kondisi ini apabila tidak diatasi tentunya akan menyebabkan hal yang lebih fatal, seperti pada kasus MI seorang remaja berusia 16 tahun siswa kelas 2 SMA di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan yang nekat mengakhiri hidupnya dengan menenggak racun rumput (17/10/20) karena diduga mengalami depresi akibat tekanan pembelajaran jarak jauh yang dialaminya. Sebelum meminum racun tersebut, MI sempat mengeluh kepada temannya bahwa dia mengalami kesulitan dalam mengakses tugas belajar di sekolah akibat sinyal di area rumahnya yang tidak baik (Sindonews, 2020).

*Self-compassion* membuat individu mampu untuk mempersepsikan dirinya seperti manusia lain pada umumnya. Individu mengakui hakikatnya sebagai manusia yang tidak selalu sempurna dan memungkinkan untuk melakukan kesalahan (Hidayati, 2015). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mungkin mengalami perasaan positif karena mereka menerima diri mereka apa adanya, yang berarti ada sedikit gesekan dengan kegagalan dan penolakan yang merupakan bagian tak terelakkan dari kehidupan manusia. *Self-compassion* juga memungkinkan seseorang merasa terhubung dengan orang lain dan keterkaitan adalah emosi positif yang secara kuat berkontribusi pada kesejahteraan diri (Roscoe & Ryan dalam Neff & Vonk, 2009).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Leary menemukan hasil bahwa individu yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung meremehkan kinerja mereka sendiri (Leary dalam Barnard & Curry, 2011). Secara keseluruhan, studi ini menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung meremehkan kemampuan mereka sendiri dan menganggap kegagalan menunjukkan tingkat kompetensi mereka (Barnard & Curry, 2011).

Menurut Neff (dalam Kawitri et al., 2019) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* antara lain (a) jenis kelamin, (b) tingkat sosial ekonomi, (c) simtom psikopatologis, (d) pengasuhan orangtua, (e) *attachment, (f)* budaya, dan (g) kepribadian. Kepribadian merupakan prediktor yang paling kuat dan konsisten dengan pengaruhnya terhadap kebahagiaan (Diener, Suh, Lucas & Smith, dalam Lutfiyah & Takwin, 2018). Para ahli mengemukakan berbagai teori tentang kepribadian, antara lain teori kepribadian psikoanalisis, teori kepribadian behaviourisme, teori psikologi kognitif, dan teori-teori sifat (*trait theories*).

Trait adalah suatu dimensi yang cenderung menetap di karakteristik kepribadian individu (Iswan & Fuad, 2017). Salah satu dari beragam teori kepribadian dan juga termasuk dalam teori trait tersebut adalah *The* *Big Five Personality*. McCrae dan Costa telah membagi teori kepribadian *The* *Five Factor Model of Personality* ke dalam 5 besar faktor atau dimensi kepribadian, yaitu *neuroticism* (neurotisme), extraversion (ekstraversi), *openness* (keterbukaan), *agreeableness* (persetujuan), dan *concientiousness* (hati nurani) (McCrae & Costa dalam Rosito, 2018).

Dari beberapa faktor dimensi tersebut, peneliti memilih trait *Agreeableness* sebagai variabel bebas karena sesuai dengan pendapat McCullough (2001) bahwa *agreeableness* (kebaikan hati) mampu membuat individu berusaha memahami permasalahan yang sedang dihadapi, yang dimana hal tersebuit sejalan dengan salah satu aspek *self-compassion* yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk dapat melihat permasalahan dengan objektif tanpa berusaha untuk melebih-lebihkannya.

*Agreeableness* yaitu tingkat kualitas individu dalam melakukan hubungan interpersonal dengan individu lainnya. McCrea dan Costa (dalam Engin Deniz & Satici, 2017) mengungkapkan bahwa individu dengan sifat *agreeableness* memiliki perilaku prososial terhadap orang lain dan tidak bersikap antagonis, baik secara pikiran, perasaan, dan tindakan. Individu yang memiliki sifat kepribadian *agreeableness* juga memiliki sikap berbelas kasih, pemaaf, baik hati, percaya dan tidak egois. *Agreeableness* dikaitkan dengan sikap kooperatif dan berperilaku baik terhadap orang lain dengan cara memberi. McCrae dan Costa mengidentifikasikan *trust* (kepercayaan), *straighforwardness* (keterusterangan), *altruism* (altruisme), *compliance* (kepatuhan), *modesty* (kerendahan hati), dan *tender* *mindness* (kelembutan pikiran) sebagai aspek-aspek *agreeableness* (Jr et al., 1991).

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan dengan NEO-FFI (NEO *Five Factor Inventory*) ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *agreeableness*, menunjukkan bahwa individu yang baik, terhubung, seimbang secara emosional dalam sikap belas kasih diri dikaitkan dengan kemampuan yang lebih besar untuk bergaul dengan orang lain (Neff, 2007). Hal tersebut karena *self-compassion* dan *agreeableness* memiliki hubungan yang linier dengan perilaku prososial (Puspasari, 2019).

Individu yang memiliki trait *agreeableness* menunjukan kualitas interaksi prososial dimana individu lebih banyak terlibat dalam interaksi sosial yang lebih positif yaitu dengan cara membantu orang lain. Sama halnya dengan individu yang memiliki *self-compassion* akan cenderung memperlakukan orang lain secara welas asih sama seperti saat individu tersebut memperlakukan dirinya sendiri. Ketika perasaan welas asih muncul saat individu berhadapan dengan orang lain yang mengalami suatu permasalahan, hal tersebut akan mendorong timbulnya perilaku untuk membantu orang lain (Puspasari, 2019). Dalam hal ini menjadi afektif atau dapat merasakan emosi dari orang lain berperan penting dalam memotivasi perilaku prososial (Penner, 2019).

Hal tersebut sesuai dengan hipotesis dari Neff bahwa *self-compassion* mencerminkan dimensi dari keseimbangan emosional yang hampir sama dengan sifat *agreeableness* yang berkontribusi pada kemampuan bergaul dengan orang lain (Stauffer, 2015).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait trait *agreeableness* dan *self-compassion* yaitu “apakah terdapat hubungan yang positif antara trait kepribadian *Agreeableness* dengan *Self-compassion* pada remaja akhir?”.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah remaja siswa Sekolah Menengah Atas dengan rentang usia 17 hingga 19 tahun sebanyak 56 subjek. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala *Self-compassion* dengan 26 aitem valid dan koefisien reliabilitas α = 0,855 dari Novitasari (2008) dan Skala *Agreeableness* dengan 33 aitem valid dan koefisien reliabilitas α = 0,867 dari Fatmawati (2017) yang telah peneliti modifikasi dari penelitian sebelumnya. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas dan variabel tergantung dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *product moment* Pearson. Perhitungan analisis data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan program komputer yaitu *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) 24.00 *for Windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

 Berdasarkan data hasil penelitian, skor dari masing-masing skala penelitian dikategorisasikan untuk mengetahui tinggi rendahnya skor subjek. Berdasarkan kategorisasi skor *Self-compassion* diketahui bahwa sebanyak 28 siswa (50%) memiliki *Self-compassion* pada kategori tinggi, sedangkan 28 lainnya (50%) memiliki *Self-compassion* pada kategori sedang.

 Selanjutnya berdasarkan kategori-sasi skor *Agreeableness* diketahui bahwa sebanyak 34 siswa (61%) memiliki *Agreeableness* pada kategori tinggi, sedangkan 22 siswa lainnya (39%) memiliki *Agreeableness* pada kategori yang sedang.

 Berdasarkan hasil korelasi *product moment* Pearson diketahui korelasi antara Self-compassion dengan *Agreeableness* pada remaja akhir rxy = 0,551 (p < 0,05) yang berarti terdapat korelasi yang positif antara *Self-compassion* dengan *Agreeableness*. Nilai koefisien determinasi (*R square*) 0,304 menunjukan bahwa variabel *Agreeableness* memiliki sumbangan pengaruh sebesar 30,4% terhadap *Self-compassion* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil analisis *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh korelasi sebesar 0,551 dengan signifikansi 0,00 (p < 0,05) yang termasuk dalam kategori korelasi yang sedang (Periantalo, 2016). Hal tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Agreeableness* dengan *Self-compassion* pada remaja akhir sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hipotesis dalam penelitian ini menunjukan bahwa semakin tinggi *Agreeableness* dalam diri remaja maka semakin tinggi pula tingkat *Self-compassion* pada remaja akhir, sebaliknya semakin rendah *Agreeableness* dalam diri remaja maka semakin rendah pula tingkat *Self-compassion* pada remaja akhir.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa *Agreeableness* memiliki pengaruh terhadap *Self-compassion* pada remaja akhir. Sumbangan efektif yang diberikan *Agreeableness* terhadap *Self-compassion* dalam penelitian ini adalah sebesar 30,4% di dapat dari hasil uji linearitas, 69,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor tersebut antara lain jenis kelamin, sindrom patologis, status ekonomi, budaya, pengasuhan orang tua, dan *attachment* yang merupakan faktor lain dari *Self-compassion* selain kepribadian menurut Neff (2003).

Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian dari Swaraswati (2019) bahwa *Agreeableness* berpengaruh positif terhadap *Self-compassion*. Individu dengan *Agreeableness* merefleksikan individu yang menyukai orang lain, penuh perhatian, friendly, murah hati, dan suka menolong (Costa & McCrae dalam Swaraswati, 2019). Lain hal dengan individu yang memiliki *Agreeableness* rendah cenderung di deskripsikan sebagai orang yang antagonis, egosentrik, dan skeptis pada maksud baik orang lain (Widyorini dalam Swaraswati, 2019).

Hasil penelitian ini mendukung pernyataan Neff bahwa *Agreeableness* turut berkorelasi baik dengan *Self-compassion* dilihat dari pengaruhnya terhadap sikap sosial. Individu dengan *Agreeableness* yang tinggi cenderung mudah untuk membantu orang lain dan memiliki hubungan yang baik dengan sesamanya (Neff, 2003). Aspek-aspek dalam kepribadian *Agreeableness* membuat individu mampu untuk lebih jujur kepada orang lain, memperlakukan orang lain dengan simpati, dan membantu untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain yang pada akhirnya turut berpengaruh terhadap *Self-compassion* atau kasih sayang diri terhadap individu itu sendiri.

Aspek dalam *agreeableness* yang berkaitan erat dengan *self-compassion* antara lain aspek yang berhubungan dengan hubungan sosial seperti *altruism*, *modesty*, dan *tender-mindness*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Priyono (2017) menunjukan hasil bahwa *altruism* berkaitan erat dengan self-*compassion* terutama dalam aspek *common-humanity*. Hal ini disebabkan *self-compassion* individu dengan komponen *common-humanity* lebih tinggi akan lebih memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain meliputi *compassion humanity*, kepedulian empatik, pengambilan perspektif, dan *forgiveness*, yang akan berdapak pada perilaku individu untuk berperilaku altruistik.

S*elf-compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi mempunyai pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003a). Breines & Chen (2012) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan *self-compassion* dalam menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi yang lebih besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku mereka menjadi lebih baik.

*Self-compassion* juga dapat menjadi penolong untuk lebih meringankan rasa terpuruk sehingga individu akan menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya (Danisati, 2018). Ketika remaja akhir telah mampu untuk lebih terbuka dengan kekurangan diri dan dapat menyayangi diri sendiri dengan baik, maka kesempatan remaja untuk berkembang secara psikologis, sosial, dan emosional menjadi lebih besar dan remaja telah siap untuk memasuki masa dewasa awal.

Pada penelitian ini remaja yang memiliki *self-compassion* pada kategori sedang adalah sebanyak 28 orang (50%), sementara 28 orang lainnya (50%) memiliki self-compassion tinggi. Hal tersebut menunjukan hasil yang baik terkait tingkat *self-compassion* pada remaja akhir namun beberapa orang remaja yang masih mendapat skor *self-compassion* di kategori sedang perlu untuk meningkatkan *self-compassion* agar dapat mencapai tahap yang tertinggi sehingga remaja lebih mampu untuk mengenal dirinya dan dapat tetap tenang ketika menghadapi sebuah masalah dengan cara mengasihi dirinya sendiri. Hal tersebut sesuai dengan Breines & Chen (2012) yang menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu lebih mengenal dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah individu dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami.

Selanjutnya remaja yang memiliki *agreeableness* pada kategori sedang adalah sebanyak 22 orang (39%) dan untuk kategori tinggi sebanyak 34 orang (61%). Hal tersebut menunjukan hasil yang baik terkait tingkat *agreeableness* pada remaja akhir. Sebagian besar remaja akhir yang menjadi responden penelitian telah mampu untuk menerapkan aspek-aspek *agreeableness* dalam kehidupan mereka dilihat dari skor yang didapatkan termasuk dalam kategori tinggi.

Sedangkan untuk remaja yang mendapatkan skor di kategori sedang perlu untuk meningkatkan tingkat *agreeableness* mereka sehingga remaja dapat lebih mampu untuk menjaga hubungan pergaulan dengan cara memperlakukan orang lain dengan hangat dan giat membantu orang lain. Hal ini sejalan dengan LePine dan Dyne yang menyebutkan bahwa individu dengan *agreeableness* cenderung lebih hangat, memiliki pergaulan yang baik hubungan, kasih sayang, dan cinta untuk membantu orang lain (LePine & Dyne dalam Puspasari, 2019).

Dalam proses pelaksanaan penelitian ini terdapat beberapa kelemahan yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti. Kelemahan tersebut antara lain peneliti tidak mengetahui kondisi mental dan suasana hati responden ketika mengisi skala. Hal tersebut akan berdampak pada hasil analisis skala sehingga subjek yang mengisi secara asal terpaksa digugurkan. Kelemahan selanjutnya dalam penelitian ini adalah adanya indikasi *faking good* atau sengaja memilih jawaban yang positif agar mendapatkan penilaian yang baik dari setiap responden dalam pengisian skala.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa agreeableness memiliki hubungan yang positif dengan *self-compassion* pada remaja akhir. Kesimpulan tersebut di dapat dari hasil uji korelasi rxy = 0,551, p = 0,00 ( < 0,05) yang menunjukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara trait *agreeableness* dengan *self-compassion* dimana semakin tinggi tingkat *agreeableness* pada remaja akhir maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* mereka, sebaliknya semakin rendah tingkat *agreeableness* pada remaja akhir maka semakin rendah pula tingkat self-compassion yang diperoleh. Sumbangan efektif *agreeableness* terhadap *self-compassion* sebanyak 30,4% dan 69,6% dipengaruhi faktor lain. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. **Bagi Subjek Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu untuk meningkatkan *self-compassion* melalui informasi yang tercantum dalam penelitian ini terutama jika skor yang di dapatkan masih tergolong dalam kategori sedang. Bagi subjek yang mendapatkan kategori tinggi dalam skor *self-compassion*nya diharapkan untuk mempertahankan hal tersebut dengan cara lebih mengasihi diri sendiri, melihat pengalaman yang dimiliki dengan sudut pandang yang lebih luas, mempraktikan *mindfulness*, dan bersikap prososial atau gemar membantu dan lebih mendahulukan kepentingan orang lain.

1. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu untuk mengungkap faktor lain selain kepribadian yang turut *mempengaruhi self-compassion* agar dapat melengkapi wawasan tentang *self-compassion*. Selain itu peneliti lainnya diharapkan mampu untuk melakukan penelitian sejenis dengan kriteria responden yang lebih bervariasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Adine, P. A., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2018). Peran *self-compassion* terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja miskin di jakarta. *Prosiding Seminar Nasional 2018 Fakultas Psikologi UNDIP*, *Agustus 2018*, 20–40. diambil dari <https://www.researchgate.net/publication/331198814_Peran_Self-compassion_terhadap_Kualitas_Hidup_Terkait_Kesehatan_pada_Remaja_Miskin_di_Jakarta>.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. doi.org/10.1037/a0025754.

Ben-Ner, A., & Kramer, A. (2011). Personality and altruism in the dictator game: Relationship to giving to kin, collaborators, competitors, and neutrals. *Personality and Individual Differences*, *51*(3), 216–221. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.024

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, *10*(3), 219–230. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2.

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. doi.org/10.1177/0146167212445599.

Choiroh, F. D. (2018). Hubungan antara attachment dengan *self compassion* pada remaja awal. *Skripsi*. Diterbitkan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel: Surabaya.

Dariyo, A. (2007). *Psikologi Perkembangan.* Bandung : PT.Refika Aditama.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. doi: 10.1002/jclp.22021.

Danisati, S. (2018). Hubungan antara self compassion dengan depresi pada remaja dari keluarga bercerai. Skripsi Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.

Dharmayanti, I., Tjandrarini, D. H., Hidayangsih, P. S., & Nainggolan, O. (2018). the impact of environmental health and socio-economic condition on mental health in indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, *17*(2), 64–74. diambil dari https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/jek/article/view/149/187.

Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasiona: Jakarta.

Derlega, V. J., Durham, B., Gockel, B., & Sholis, D. (1981). Sex differences in self-disclosure: Effects of topic content, friendship, and partner’s sex. *Sex Roles*, *7*(4), 433–447. https://doi.org/10.1007/BF00288071

DeRue, D. S., Conlon, D. E., Moon, H., & Willaby, H. W. (2009). When is straightforwardness a liability in negotiations? the role of integrative potential and structural power. *Journal of Applied Psychology*, *94*(4), 1032–1047. doi.org/10.1037/a0014965.

Dewi, S., & Hidayati, F. (2015). Self-compassion dan altruisme pada perawat rawat inap rsud kota salatiga. *Jurnal* *Empati*, 4(1), 168–172. diambil dari https://www.neliti.com/id/publications/61164/self-compassion-dan-altruisme-pada-perawat-rawat-inap-rsud-kota-salatiga.

Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2017). The relationship between big five personality traits and subjective vitality. *Journal* *Anales de Psicologia*, 33(2), 218–224. doi.org/10.6018/analesps.33.2.261911.

Fatmawati, R. (2017). Hubungan *agreeableness* (kebaikan hati) dan *forgiveness* (pemaafan) pada mahasiswa. *Skripsi*. Diterbitkan, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.

Feist. J. & Feist. G. J. 2009. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika

Fitts, William H. 1971. *The Self Concept and Self Actualization*. California : Western Psychological Service.

Ghozali, I. (2006). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. (Edisi Ke 4). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *3*(1), 154–164. diambil dari http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2136.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan. sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Gramedia.

Kariv, D., & Herman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies:the case of college students. *College Students Journal*, 39(1), 72-89.

Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, *44*(3), 501–513. https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004

Iswan, S., & Fuad, N. (2017). Resiliensi mahasiswa ditinjau dari pemaafan dan sifat kepribadian agreeableness. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 171–180. diambil dari http://jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/view/47.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Prenada Media Grup.

Jr, P. T. C., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). *Facet scales for agreeableness and conscientiousness: a revision of the neo personality inventory*. *12*(9), 887–898. doi.org/10.1016/0191-8869(91)90177-D.

Karin, P. A. E. S. (2017). Gambaran Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Skripsi*. Diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana : Bali.

Kartasasmita, S. (2017). Hubungan antara *school well-being* dengan *rumination*. *jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, 1(1), 248. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.358.

Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). *Self compassion* dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. diambil dari http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/879.

Kemenkes RI. (*2018) Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Dasar.

Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLoS ONE*, *10*(10), 1–14. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136598

Lutfiyah, & Takwin, B. (2018). Hubungan antara kepribadian dan kebahagiaan dengan harga diri sebagai mediator. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *9*(1), 17–26. diambil dari https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/3041.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003.

Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M., & Chan, S. W. Y. (2018). The relationships between self-compassion, attachment and interpersonal problems in clinical patients with mixed anxiety and depression and emotional distress. *Journal* *Mindfulness*, 9(3), 961–971. doi.org/10.1007/s12671-017-0835-6

Marsh, H. W. (2002). A multidimensional physical self-concept: A construct validity approach to theory, measurement and research. Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society, 9(4), 459–493.

McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: who does is and how do they do it?. *current directions in psychological science,* 10(6), 194-197. doi.org/10.1111/2F1467-8721.00147.

Mufida, S. (2012). Perbedaan *burn out* ditinjau dari gaya kepribadian dominance, influence, steadiness, dan compliance. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1), 34–40. diambil dari http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion scale. *Self and Identity*, *2*, 223–250. doi.org/10.1080/15298860390209035.

Neff, K. D. (2003) The Three Elements of Self Compassion (Online). Artikel https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/ (diunduh 4 Januari 2021 pukul 10.32 a.m).

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. doi.org/10.1080/15298860309027.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. doi.org/10.1080/15298860902979307.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23–50. doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.

Novitasari, D. (2018). Hubungan antara self-compassion dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan X. *Skripsi*. Diterbitkan, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.

Peltzer, K.,& Pengpid, S.(2018). High prevalence of depressive symptoms in a national sample of adults in Indonesia: childhood adversity, sociodemographic factors and health risk behaviour. Asian Journal of Psychiatry, 33, 52-59. doi: 10.1016/j.ajp.2018.03.017.

Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365–392. doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070141.

Priyono, P. (2017). Perbedaan Altruistic Behavior Pada Remaja Akhir Ditinjau Dari *Self-Compassion* dan Jenis Kelamin. *Naskah Publikasi.* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Puspasari, K. D., & Nabila, Z. S. (2019). Agreeableness as a mediator on correlation between self-compassion and prosocial behavior in adolescents. *ACPCH 2018*, *304*, 158–162. doi.org/10.2991/acpch-18.2019.39.

Riany, Y., E. 12 November 2020. Ancaman Kesehatan Mental Siswa pada Masa Pandemi (Online). Artikel https://nasional.sindonews.com/read/228580/18/ancaman-kesehatan-mental-siswa-pada-masa-pandemi-1605096692?showpage=all (diunduh 4 Januari 2021 pukul 11. 39 a.m)

Rosito, A. C. (2018). Eksplorasi tipe kepribadian big five personality traits dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik. *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 6–12. doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.3250.

Santrock, J.W. (2003). *Adolescent: Perkembangan Remaja.* Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2006). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup.* Jakarta: Erlangga.

Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Sarwono, S.W. (2011). *Psikologi Remaja edisi revisi*. Jakarta: Rajawali Press.

Stauffer, M. (2015). Inducingself-compassion and the impact on neuroticism and other personality characteristics. *Theses*. University of South Carolina: Aiken.

Swaraswati, Y., Sugiariyanti, Rizki, B. M., & Figi. (2019). Memahami self compassion remaja akhir berdasarkan trait kepribadian *big five*. *Intuisi : Jurnal Psikologi IImiah*, *11*(1), 69–81. diambil dari https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/20120

Taylor, S. E., Neter, E., Wayment, H. A. (1995). Self-Evaluation Processes. *Society for Personality and Social Psychology*, *21*(12), 1278–1287. http://hjb.sagepub.com.proxy.lib.umich.edu/content/9/2/183.full.pdf+html

Wiratmoko, W. 5 Oktober 2020. Mencintai diri sendiri : sebuah kekuatan untuk melindungi dan menghadapi depresi (Online). Artikel https://pijarpsikologi.org/mencintai-diri-sendiri-sebuah-kekuatan-untuk-melindungi-dan-menghadapi-depresi/ (diunduh 8 Oktober 2020 pukul 1.58 p.m).

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disoders.* global health estimate. diambil dari https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf.