**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP KASIH SAYANG ORANG TUA DENGAN *SELF-COMPASSION* PADA REMAJA AKHIR DI YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP BETWEEN PERCEPTION AFFECTION OF PARENTS AND SELF-COMPASSION ON* LATE ADOLESCENCE *IN YOGYAKARTA***

**Ni Luh Putu Diah Putri Rahayu**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

diahputrirahayu72@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* pada remaja akhir di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara persepsi terhadap kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* pada remaja akhir di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 102 orang yang memiliki karakteristik remaja akhir (18-21 tahun), berdomisili di Yogyakarta, dan pernah tinggal dengan orang tua minimal sejak lahir minimal hingga masuk jenjang SMA. Cara pemilihan subjek dengan *purposive sampling.* Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala Persepsi terhadap Kasih Sayang Orang tua dan skala *Self-Compassion*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,402 dengan p = 0,000 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara antara persepsi terhadap kasih sayang orang tua dengan *self-compassion*. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,165, artinya variabel persepsi terhadap kasih sayang orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 16,5% terhadap variabel *self-compassion* dan sisanya 83,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain tersebut antara lain yaitu, jenis kelamin, kepribadian, usia, dan budaya.

**Kata kunci:** Persepsi terhadap Kasih Sayang Orang Tua, *Self-Compassion.* Remaja Akhir

***Abstract***

*This research aims to find out the relationship between perception affection of parents and self compassion on* late adolescence *in Yogyakarta. The proposed hypothesis is that there is a positive relationship between perception affection of parents and self compassion on* late adolescence *in Yogyakarta. The subject in this study amounted to 102 people who have the characteristics* late adolescence *(18-21 years old), have lived with parents at least since birth at least until entering high school level, and domiciled in Yogyakarta. How to selection the subject with purposive sampling. Data retrieval of this research uses the scale of perception affection of parents and scale of self compassion. The data analysis technique used was the correlation of the product moment from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained coefficient of correlation (R) of 0.402 with P = 0.000 (P < 0.01). These results show that there is a significant positive relationship between between perception affection of parents and self compassion. The hypothesis received in this study shows the coefficient of determination (R2) of 0.165, meaning that the perception affection of parents variable provides an effective contribution of 16.5% to self-compassion variable and the remainder is 83.5% influenced by other factors that are not researched in this study. These other factors include gender, personality, age, and culture.*

***Keywords:*** *perception affection of parents, self compassion,* late adolescence

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, perkembangan kognitif, dan sosial (Hurlock, 2004). Steinberg (2002) membagi masa remaja dalam tiga kategori yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja madya (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat (Santrock, 2007).

Masa remaja akhir dianggap sebagai masa pencarian jati diri seseorang, sehingga mengalami kesulitan dan hambatan dalam mengatasi masalah yang dihadapi, banyak yang tidak dapat menerima perubahan-perubahan yang dialami, sehingga membuat remaja mengalami stres, bahkan menyakiti diri sendiri (Hurlock, 1980). Hal ini menyebabkan individu tenggelam dan larut dalam masalah-masalahnya, seolah-oalah permasalahan tersebut dikarenakan kekurangan dan kesalahan dari dalam dirinya. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi akan cenderung memunculkan emosi negatif seperti, masalah kurangnya rasa percaya diri yang membuat individu selalu memandang rendah potensi yang ada dalam dirinya. Jika emosi-emosi negatif ini dimiliki secara terus-menerus dan berkelanjutan tanpa adanya solusi, maka akan semakin menghambat keberlangsungan hidup dan pengembangan diri remaja tersebut (Aziz, 2018).

Dalam mengatasi emosi-emosi negatif, individu terlebih dahulu harus bisa menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi – emosi negatif yang dirasakan oleh individu. Sikap belas kasih ini sering disebut *self compassion* (Halim,2015). Barnard dan Curry (2011) menyatakan bahwa *self compassion* merujuk pada proses melihat suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan pikiran yang jernih dan menerima tanpa putus asa. Neff (2003) mengungkapkan bahwa *self-compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Sehingga, individu yang memiliki *self-compassion* tidak akan mudah menyalahkan diri bila mendapatkan sebuah kegagalan, justru individu akan memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru.

Menurut Neff (2003) s*elf-compassion* melibatkan tiga aspek penting yaitu, pertama *self-kindess* tentang bagaimana seseorang mampu berbaik hati pada dirinya sendiri. Kedua, *common humanity* tentang bagaimana seseorang mampu memanusiakan dirinya sendiri. Terakhir, *mindfulness* terkait bagaimana seorang individu dapat memiliki kesadaran penuh dalam berpikir dan merasa atas kesulitan yang dihadapinya agar dapat memikirkan dan merasakan sewajarnya.

Berdasarkan penelitian Breines & Chen (2012) mengungkapkan bahwa memiliki *self-compassion* membawa banyak manfaat positif dalam kehidupan remaja akhir, antara lain dapat membantu remaja akhir lebih mengenal dirinya sendiri dan lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah remaja akhir dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. Sehingga, remaja akhir diharapkan memiliki *self- compassion* tinggiagartermotivasi untuk melakukan sesuatu, atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan. Pada dasarnya *self compassion* tidak hanya diandalkan saat seseorang mengalami suatu masalah, tetapi juga dalam situasi dan kondisi apapun.

 Penelitian oleh Neff & Vonk (2009) menemukan hasil bahwa *self compassion* tidak hanya berfungsi saat terjadi suatu hal yang negatif pada salah satu penemuan yang paling konsisten dari penelitian yaitu *self compassion* berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan depresi. Salah satu kunci penting dari *self compassion* adalah rendahnya *self-critism*. *Self compassion* memberikan perlindungan untuk melawan kecemasan dan depresi saat berusaha untuk mengendalikan *self-critism* dan dampak negatif yang dihasilkan.

Individu yang memiliki *self compassion* tinggi juga menghasilkan kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik dan kepuasan hidup yang bermakna. Selain itu *self compassion* juga berhubungan dengan perasaan mandiri, mampu, dan hubungan dengan orang lain. Hal tersebut membuktikan *self compassion* dapat membantu individu untuk menemukan kebutuhan psikologis dasar dari *well being* (Deci dan Ryan, 1995). Individu yang memiliki *self compassion* cenderung bahagia, optimis, memiliki rasa ingin tau, dan dampak-dampak positif daripada individu yang memiliki *self compassion* rendah. Jika *self compassion* pada remaja akhir rendah, maka individu akan cenderung menyalahkan diri sendiri, menolak, dan mengkritik diri bahwa dirinya tidak layak untuk mendapatkan kebaikan karena kegagalan dalam menghadapi suatu permasalahan yang dialami (Hidayati, 2018).

*World Health Organization* pada tahun 2017 dalam data terbarunya mencatat bahwa bunuh diri adalah penyebab dari 800.000 kematian di dunia dan penyebab kematian terbesar kedua di kalangan usia 15-29 tahun, dengan rasio 11,4 per 100 ribu populasi penduduk dunia. Tahun 2018 WHO mencatat terdapat 265 juta orang meninggal akibat bunuh diri di Indonesia, maka rata-rata sekitar 9.000 kasus kematian bunuh diri terjadi dan lebih dari setengah jumlah orang yang melakukan bunuh diri di Indonesia telah di diagnosis menderita depresi akut.

Berdasarkan laporan media berita online Merdeka.com yang dipublikasikan tanggal 6 November 2020, menyatakan bahwa data Kementrian Kesehatan juga mencatat keinginan bunuh diri telah menyasar para remaja di Indonesia yaitu, hasil survei 10.837 responden, sebanyak 4,3 persen laki-laki dan 5,9 persen perempuan memiliki keinginan bunuh diri (Alam, 2020). Tingginya kasus bunuh diri yang sebagian besar penyebabnya adalah kegagalan dalam menghadapi suatu masalah, menunjukan bahwa masih banyak masyarakat di Indonesia yang menghadapi masalah dengan tindakan-tindakan impulsif, maka *self compassion* menjadi topik yang penting untuk diteliti.

Menurut Moningka (2013) individu dengan *self compassion* yang rendah menunjukkan gejala-gejala seperti, merendahkan dan mengkritik aspek-aspek yang ada dalam dirinya, merasa hanya dirinya yang menderita dan mendapatkan ketidakadilan atas situasi dan masalah yang dihadapi, serta membesar-besarkan kegagalan yang dialami. Remaja akhir yang akan menuju dewasa seharusnya memiliki *self compassion* yang tinggi untuk menjadi penolong dan lebih meringankan rasa terpuruk, sehingga dapat lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya (Hidayati, 2015).

Berdasarkan survei secara online yang dilakukan oleh peneliti pada hari Minggu, 25 Oktober 2020 sampai hari Jum’at, 30 Oktober 2020 untuk melihat masalah-masalah yang berkaitan dengan *self-compassion* di Yogyakarta pada responden dengan kriteria subjek remaja akhir (usia 18-21 tahun) dan berdomisili di Yogyakarta, terdapat 36 responden yang sesuai dengan kriteria subjek. Berdasarkan hasil survei tersebut dapat diketahui bahwa remaja akhir di Yogyakarta memiliki masalah dalam *self compassion* seperti, ketika sedang menghadapi masalah subjek merasa dirinya selalu tidak beruntung, merespon terlalu berlebihan jika terjadi sesuatu pada dirinya, menghakimi dan mengkritik diri sendiri jika hal buruk terjadi dalam hidupnya, dan terlalu fokus pada kesalahan-kesalahan yang ada dalam hidup. Munculnya masalah-masalah tersebut mengindikasikan adanya masalah dengan *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja akhir di Yogyakarta.

Berdasarkan hasil survei online di atas yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh data 63,9% subjek merespon terlalu berlebihan jika terjadi sesuatu pada dirinya, 72,2% subjek menghakimi dan mengkritik diri sendiri jika hal buruk terjadi dalam hidupnya, dan 52,8% subjek tidak melihat segala sesuatu secara objektif. Berdasarkan hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja akhir di Yogyakarta terindikasi mengalami masalah pada *self-compassion* yang dimiliki.

Menurut Germer (2012) *Self-compassion* menjadi salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Menurut Neff (2015) ada lima faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self-compassion* yaitu: 1) Gender, dari penelitian yang dilakukan oleh Neff, individu yang berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah dibandingkan laki-laki. 2) Budaya, dalam penelitian *cross cultural* yang dilakukan oleh Neff, ditemukan bahwa orang-orang Thailand memiliki *self-compassion* paling tinggi. 3) Kepribadian, Neff dan koleganya menemukan hubungan yang positif antara *extraversion, agreeableness,* dan *concientiousness* dengan *self-compassion* serta hubungan yang negatif antara *Neurotism* dan *self-compassion*. 4) Usia, beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self-compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia (Neff & Vonk, 2009). 5) Peran orang tua, orang tua yang sering mengkritik diri akan menjadi model bagi anak untuk melakukan hal itu saat anak mengalami kegagalan.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, dapat dilihat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* pada remaja akhir adalah peran orang tua yang di dalamnya termasuk memberikan kasih sayang untuk anak-anaknya. Persepsi terhadap kasih sayang orang tua dipilih sebagai variabel dalam penilitian ini karena peneliti berasumsi bahwa ekspresi subjek dilapangan mengarah kepada faktor tersebut dan dukungan paling besar di dalam hidup seseorang bersumber dari orang tua. Harapannya orang tua memberikan pola asuh yang baik, dukungan, kehangatan, motivasi, dan perhatian pada remaja untuk menumbuhkan *self compassion* yang dimiliki oleh remaja akhir.

Menurut Walgito (2010) persepsi merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera (proses sensoris). Proses tersebut tidak berhenti begitu saja, stimulus diteruskan dan diproses sehingga memunculkan persepsi atau penilaian terhadap stimulus yang diterima. Hasil persepsi dapat dibagi menjadi dua yaitu, persepsi postif dan persepsi negatif.

Menurut Irwanto (2002), makna dari persepsi positif adalah menggambarkan segala pengetahuan dan tanggapan yang di teruskan dengan keaktifan dan mendukung terhadap obyek yang dipersepsikan. Sedangkan, makna dari persepsi negatif adalah menggambarkan segala pengetahuan dan tanggapan yang tidak selaras dengan obyek yang di persepsi, diteruskan dengan kepasifan dan menentang terhadap obyek yang dipersepsikan. Dengan demikian dapat di katakan bahwa persepsi positif ataupun persepsi positif akan selalu mempengaruhi diri seseorang dalam melakukan suatu tindakan, tergantung pada bagaimana cara individu menggambarkan segala pengetahuannya tentang suatu obyek yang dipersepsi. Adapun syarat yang harus dipenuhi agar seseorang dapat menyadari dan mengadakan proses persepsi, salah satunya adalah dengan adanya obyek yang bisa dipersepsi. Dalam penelitian ini yang menjadi obyek persepsi oleh remaja akhir adalah kasih sayang orang tua.

Kasih sayang orang tua adalah suatu perasaan yang tulus diberikan oleh orang tua kepada anak, sehingga anak merasa dirinya diterima dan dikasihi. (Chapman, 2003). Menurut Sears (2002) kasih sayang orang tua merupakan rasa aman dan ketenangan yang diberikan dari hubungan yang erat karena komunikasi dua arah, antara orangtua dengan anak sama-sama berperan. Orang tua memberikan rasa kasih sayang kepada anaknya agar nantinya tidak merugikan dirinya sendiri maupun orang lain, karena orang tua mengharapkan agar kecenderungan perilaku agersif anak tidak berlebihan.

Menurut Fahmi (dalam Muntamah,2010) kasih sayang adalah kebutuhan pertama yang dimiliki dan ingin dipenuhi oleh anak. Anak memerlukan suatu perasaan bahwa ada kasih sayang yang memberikan kehangatan baginya. Penelitian-penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa ketika anak lahir, anak berpindah dari temperatur stabil dan jauh dari pengaruh, kepada kehidupan di luar rahim, yang panasnya berubah-ubah dan berbagai pengaruh yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Maka dari itu anak memerlukan suatu pengganti yang mencakup pemeliharaan, kasih sayang dan perasaan hangat dan santun.

Keterkaitan antara kasih sayang orang tua dengan remaja akhir dijelaskan berdasarkan cara-cara untuk mengungkapkan kasih sayang kepada orang lain termasuk kasih sayang dari orang tua untuk anak-anaknya yaitu, kata-kata penguatan, sentuhan fisik, waktu berkualitas, pelayanan, dan hadiah (Chapman, 2003).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap kasih sayang orang tua adalah proses pemberian makna sebagai hasil pengamatan terhadap terhadap kasih sayang yang diberikan oleh orang tua dalam mendidik, membimbing, dan mengasuh, yang diperoleh dengan menyimpulkan dan menafsirkan pesan sehingga dapat memberikan tanggapan mengenai baik buruknya atau positif negatifnya kasih sayang orang tua yang diterima.

Kasih sayang orang tua yang diterima akan dipersepsikan oleh remaja melalui bagaimana penilaian remaja terhadap rasa aman, ketenangan, serta perhatian yang diberikan orang tua kepada remaja akhir. Remaja akhir yang mepersepsikan secara positif kasih sayang yang diberikan oleh orang tua akan merasa mendapatkan kehangatan, pola asuh yang baik, mempunyai kedekatan yang baik dengan orang tua, maka akan menumbuhkan sikap kasih sayang terhadap diri sendiri atau akan memiliki *self-compassion* yang baik (Moreira dan Jessica, 2015). Jika individu mempersepsikan orang tuanya tidak memberikan kasih sayang pada dirinya selama masa perkembangannya, maka individu akan merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang dan sulit percaya pada orang lain. Hal ini juga membuat individu merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang dari dirinya sendiri yang sering disebut dengan *self compassion* (Neff, 2015).

**METODE**

 Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel terikat *self-compassion* dan variabel bebas *persepsi terhadap kasih sayang orang tua*. *Self-compassion* adalah proses pemahaman individu terhadap peristiwa yang menyakitkan, mengecewakan, dan menyedihkan tanpa kritik terhadap penderitaan dan ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya yang menimbulkan ketenangan dalam menghadapi permasalahan.

 *Self-compassion* akan diungkap melalui Skala *Self-Compassion* yang disusun berdasarkan aspek *self-compassion* dari Neff (2003). Adapun aspek-aspek *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2015) adalah (a) s*elf-kindness*, (b) *common humanity*, (c) *mindfulness.*

 Persepsi terhadap kasih sayang orang tua adalah suatu proses pemberian makna sebagai hasil pengamatan terhadap kasih sayang yang diberikan oleh orang tua yang di dalamnya termasuk dengan memberikan rasa aman, ketenangan, serta pengertian terhadap keinginan anak, yang diperoleh dengan menyimpulkan dan menafsirkan pesan sehingga dapat memberikan tanggapan mengenai postif atau negatifnya kasih sayang orang tua yang diterima. Makna dari persepsi positif terhadap kasih sayang orang tua adalah anak akan merasa mendapatkan kehangatan dan pola asuh yang baik, sedangkan makna dari persepsi negatif adalah anak merasa tidak layak mendapatkan kehangatan, baik dari orang tua bahkan diri sendiri.

Persepsi terhadap kasih sayang orang tua akan diungkap melalui Skala Persepsi terhadap Kasih Sayang Orang Tua yang disusun berdasarkan aspek persepsi terhadap kasih sayang orang tua oleh Chapman (2011). Adapun aspek-aspek persepsi terhadap kasih sayang orang tua yang dikemukakan oleh Chapman (2011) adalah kata-kata penguatan, sentuhan fisik, pelayanan, hadiah, dan waktu yang berkualitas.

Masing–masing skala dibuat menggunakan pernyataan favorable dengan mekanisme skoring rentang skor 1 sampai 4 menggunakan pilihan ganda nilai tertinggi 4 untuk pernyataan Sangat Setuju (SS), 3 untuk pernyataan Setuju (S), 2 untuk pernyataan Tidak Setuju (TS) dan 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Setuju (STS).

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir. Adapun karakteristik subjek penelitian yakni remaja akhir (usia 18-21 tahun) yang tinggal dengan orang tua sejak lahir hingga jenjang SMA/Se-derajat, dan berdomisili di Yogyakarta. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 102 orang, yang terdiri dari remaja akhir yang berdomisili di Yogyakarta.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis hubungan atau korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel prediktor dan variabel kriteria. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis *product moment* dari Karl Pearson karena penelitian ini bertujuan mengungkap hubungan antara *self-compassion* sebagai variabel prediktor (X) dengan persepsi terhadap kasih sayang orang tua sebagai variabel kriteria (Y) (Azwar, 2015). Analisis data penelitian ini menggunakan program IBM SPSS (versi 22.0).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* pada remaja akhir di Yogyakarta. Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,402 dan p = 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi terhadap kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* pada remaja akhir. Dengan demikian diartikan bahwa semakin positif persepsi terhadap kasih sayang orang tua maka semakin tinggi pula *self-compassion* pada remaja akhir, sebaliknya semakin negatif persepsi terhadap kasih sayang orang tua maka semakin rendah pula *self-compassion* pada remaja akhir.

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga mengungkap bahwa persepsi terhadap kasih sayang orang tua menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion*. Persepsi terhadap kasih sayang orang tua tercakup dalam faktor pada *self-compassion*, yaitu kondisi peran orang tua. Persepsi terhadap kasih sayang orang tua diartikan sebagai kelelahan yang berhubungan dengan perasaan yang ditandai dengan timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai pekerjaan atau kegiatan, yang pada penelitian ini berkonsep pada remaja akhir. Persepsi terhadap kasih sayang orang tua adalah suatu proses pemberian makna sebagai hasil pengamatan terhadap kasih sayang yang diberikan oleh orang tua yang di dalamnya termasuk dengan memberikan rasa aman, ketenangan, serta pengertian terhadap keinginan anak, yang diperoleh dengan menyimpulkan dan menafsirkan pesan sehingga dapat memberikan tanggapan mengenai postif atau negatifnya kasih sayang orang tua yang diterima.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aziz (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* pada mahasiswa. Adanya hubungan antara kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* berarti setiap aspek pada kasih sayang orang tua memberikan sumbangan terhadap *self-compassion* pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi kasih sayang orang tua, maka semakin tinggi pula *self-compassion* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kasih sayang orang tua, maka semakin rendah pula *self-compassion* pada mahasiswa.

Neff (2011) mengungkapkan jika individu membangun hubungan yang saling mendukung, mendapatkan kehangatan, menerima perilaku yang menunjukkan kasih sayang, dan terbuka kepada orang tua. Individu yang dapat melakukan dan merasakan hal-hal tersebut, cenderung akan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Sedangkan individu yang tinggal dengan orang tua yang “dingin” dan sering mengkritik, cenderung akan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah. Chapman (2011) mengungkapkan bahwa aspek kasih sayang orang tua yaitu, kata-kata penguatan, sentuhan fisik, pelayanan, hadiah, dan waktu yang berkualitas.

Aspek kata-kata penguatan dalam kasih sayang orang tua ditantai dengan pemberian kata-kata penguatan yang diungkapkan orang tua secara lisan untuk menyatakan rasa kasih sayang kepada anak, berupa motivasi, semangat, dan dukungan. Sebagai contoh, orang tua yang memberikan pujian kepada anak ketika berprestasi, pemberian ucapan semangat ketika anak mengalami masalah, atau ucapan penghiburan ketika anak merasa sedih, maka ucapan-ucapan tersebut akan meningkatkan rasa pengakuan pada diri anak, sehingga anak akan merasa lebih disayangi dan dihargai oleh orang tua (Retnaningsih, 2013). Menurut Chapman (2011) kata-kata penguatan diduga memiliki hubungan dengan aspek *self-kindness*. Dalam *self-kindness* individu melakukan dialog internal dengan menggunakan kata-kata yang halus dibandingkan kata-kata yang kasar dan bersifat meremehkan sebagai cara untuk mendukung dan mengerti diri sendiri. Ketika individu sudah dilatih dan mendapatkan kata-kata pengukuh dari orang tua sejak kecil, maka hal tersebut dapat lebih mudah untuk diterapkan kepada diri sendiri. Chapman (2011) mengatakan bahwa pemberian kata-kata penguatan ketika anak berhasil melakukan sesuatu atau ketika anak sedang merasa tidak baik membuat anak merasa diperhatikan, dihargai, dan dikasihi.

Aspek selanjutnya adalah sentuhan fisik, seperti pemberian ragkulan, tepukan di punggung, dan sentuhan lembut sebagai tanda penghargaan dari orang tua, sehingga sentuhan fisik tersebut akan membuat remaja merasa dirinya dikasihi. Chiew (2011) mengungkapkan bahwa sentuhan tanda sayang dapat memberikan rasa tentram, nyaman, dan bahagia yang dibutuhkan oleh individu dalam mengendalikan dirinya. Ketika mengalami suatu permasalahan, jika individu dapat mengendalikan diri, maka akan membuat individu menyadari dirinya sebagai manusia jauh dari kesempurnaan. Hal tersebut berkaitan dengan aspek *common humanity,* yaituperasaan sadar bahwa setiap orang pernah mengalami kegagalan, melakukan kesalahan, dan mengalami ketidaksempurnaan.Selain itu anak yang tidak memperoleh bentuk kasih sayang berupa sentuhan fisik cenderung memiliki perasaan negatif saat mengalami masalah yang pada akhirnya menimbulkan perasaan terisolasi, sebaliknya jika anak memperoleh kasih sayang beruapa sentuhan fisik dari orang tua, maka akan meningkatkan kesadaran bahwa individu tidak sendirian dalam mengalami hal tersebut Choopersmith (dalam Retnaningsih, 2018).

Chapman (2011) mengungkapkan bahwa aspek pelayanan berkaitan dengan bukti kasih sayang yang diberikan tanpa syarat, seperti memberikan bimbingan dan membantu berkembangnya kemandirian remaja ketika menyelesaikan suatu permasalahan, sehingga remaja akan merasa diperhatikan dan dikasihi. Bentuk kasih sayang orang tua dalam aspek pelayanan ditandai dengan memberikan apa yang anak butuhkan, mengajari anak mengenai hal-hal positif, sehingga akan membuat akan merasa dipedulikan. Anak akan merasa bahagia dan dibimbing untuk mendapatkan teladan yang baik dari orang tua. Individu yang mendapatkan bimbingan yang positif akan cenderung terbiasa untuk mengelola emosi ketika menghadapi masalah, sedangkan seseorang yang tinggal dengan orang tua yang “dingin” dan sering mengkritik, cenderung akan memiliki *self- compassion* yang lebih rendah (Neff,2011). Berdasarkan penjabaran diatas, maka aspek pelayanan berkaitan dengan *mindfulness.*

Aspek selanjutnya dari kasih sayang orang tua adalah hadiah, yaitu wujud kasih sayang yang diberikan dalam bentuk barang dengan pemberian tanpa syarat dan tulus dari orang tua. Sebagai contoh, memberikan hadiah ketika anak mendapat nilai bagus atau ketika anak ulang tahun. Menurut Arslan (2009), anak yang merasakan ketersediaan kasih sayang dalam bentuk barang dan infromasi akan memiliki perasaan bahwa dirinya berharga, penting, dan diharapkan. Berdasarkan pendapat tersebut, harga diri remaja akan semakin menguat dan ketakukan atau kekhawatiran akan rasa tidak mampu menghadapi suatu permasalahan yang dihadapi akan terkikis. Menurut Coopersmith (dalam Retnaningsih, 2018) anak yag mendapatkan kasih sayang berupa informasi dan hadiah tentunya akan lebih banyak memiliki pengetahuan untuk mencapai tujuan dan kemandirian dalam menghadapi suatu permasalahan dengan merespon secara efektif, sehingga hal ini berkaitan dengan aspek *mindfullness*.

Aspek waktu berkualitas yaitu, waktu yang dapat diluangkan orang tua untuk memberikan perhatian seperti, mendengarkan keluh kesah anak dan menyediakan waktu untuk berlibur bersama, sehingga hal tersebut membuat anak merasa dihargai dan didukung oleh orang tua. Tersedianya waktu yang berkualiatas, tentu akan membangun komunikasi dan ruang diskusi anak dengan orang tua ketika anak mengalami suatu permasalahan. Hal tersebut tentu akan meningkatkan keterbukaan anak dan memahami bahwa individu tidak sendiri mengalami segala bentuk kesulitan dalam hidup. Hal ini sesuai dengan pendapat Neff (2011), remaja yang dapat menyadari bahwa tidak sendirian dalam mengalami suatu permasalahan akan mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan penyesuaian diri yang tepat yang termasuk dalam aspek *common humanity.*

 Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0,165, persepsi terhadap kasih sayang orang tua memberikan sumbangan efektifitas sebesar 16,5% terhadap variabel *self-compassion* dan sisanya 83,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain tersebut antara lain yaitu, jenis kelamin, kepribadian, usia, dan budaya.

Berdasarkan hasil penelitian, pada variabel *self-compassion,* remaja akhir yang menunjukkan berada dalam kategori tinggi sebesar 12,7 % (13 subjek) dengan skor skala *self-compassion* lebih besar dari 69. Menurut Hidayati dan Maharani (2013) ciri-ciri individu dengan *self-compassion* yang tinggi yaitu, mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain, dan mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu. Adapun rekomendasi yang peneliti berikan kepada subyek yang berada pada kategori tinggi yaitu, tetap mempertahankan sikap belas kasih terhadap diri sendiri untuk menunjang pengembangan diri kearah yang lebih baik.

Kategori sedang sebesar 82,4 % (84 subjek) dengan skor *self-compassion* lebih besar dari 46 dan kurang dari 69. Menurut Mackintos (dalam Prastya dkk., 2020) orang yang memiliki *self-compassion* sedang memiliki karakteristik yaitu, cenderung memiliki harga diri yang cukup tinggi, serta dapat menerima kesalahan dan kekurangan diri. Adapun rekomendasi yang peneliti berikan kepada subyek yang berada pada kategori sedang yaitu, jika terdapat suatu permasalahan diharapkan dapat melihat dari berbagai sudut pandang, lebih memahami permasalahan tersebut, dan meningkatkan kesadaran yang dimiliki, sehingga dapat meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja akhir.

Kategori rendah sebesar 4,9 % (5 subjek) dengan skor *self-compassion* lebih kecil dari 46. Menurut Fitriani (2019) individu dengan *self-compassion* rendah memiliki ciri-ciri yaitu, cenderung tidak percaya diri, mempunyai tingkat stress yang tinggi, menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki, dan hanya berfokus terhadap ketidaksempurnaan diri. Adapun saran yang peneliti berikan kepada subyek yang berada pada kategori rendah yaitu, tidak membandingkan diri dengan orang lain jika terdapat suatu permasalahan agar meningkatkan rasa percaya diri yang dimiliki, maka hal ini juga dapat mengurangi tingkat stress dan tidak hanya terfokus akan kelemahan dan ketidaksempurnaan yang dimiliki. Selain itu, subyek harus mulai belajar menumbuhkan kesadaran bahwa dirinya tidak sendiri dalam menghadapi segala permasalahan yang dihadapi dan menghargai segala hal yang dimiliki saat ini.

Kategorisasi variabel persepsi terhadap kasih sayang orang tua yaitu, kategorisasi tinggi sebesar 47,1% (48 subjek) dengan skor SkalaPersepsi terhadap Kasih Sayang Orang Tua lebih besar dari 144. Berdasarkan laporan media berita online Liputan6.com yang dipublikasikan tanggal 11 Juni 2014, menyatakan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki persepsi terhadap kasih sayang orang tua yang tinggi akan mengarah kepada persepsi positif yaitu, merasa dikasihi dan diperhatikan, tidak merasa khawatir dalam mengahadapi suatu permasalahan, mampu meregulasi emosi dalam diri dengan sangat baik, memiliki rasa empati, dan memiliki keterbukaan untuk berdiskusi dengan orang tua (Perwira, 2014). Adapun rekomendasi yang peneliti berikan kepada subyek yang berada pada kategori tinggi yaitu, tetap menjaga hubungan dengan orang tua karena hal ini menjadi pondasi selama proses menjalani kehidupan untuk terus tumbuh dan berkembang.

Kategorisasi sedang sebesar 50% (51 subjek) dengan skor SkalaPersepsi terhadap Kasih Sayang Orang Tua lebih besar dari 104 dan kurang dari 144. Ciri-ciri individu yang memiliki persepsi terhadap kasih sayang orang tua yang sedang akan merasa orang tua cukup memenuhi kebutuhan dan merasa mendapatkan pelayanan yang cukup baik. Adapun saran yang peneliti berikan kepada subyek yang berada pada kategori sedang dan orang tua yaitu, diharapkan dapat membangun komunikasi yang sehat secara dua arah dan terbuka, saling meluangkan waktu untuk lebih memahami satu sama lain, dan mulai melibatkan diri masing-masing dengan aktivitas yang bisa dilakukan secara bersama-sama. Berdasarkan saran-saran tersebut, diharapkan dapat meningkatkan persepsi terhadap kasih sayang orang tua kearah yang lebih positif.

Kategorisasi rendah sebesar 2,9% (3 subjek) dengan skor SkalaPersepsi terhadap Kasih Sayang Orang Tua lebih kecil dari 104. Ciri-ciri individu yang memiliki persepsi terhadap kasih sayang orang tua yang rendah akan mengarah kepada persepsi negatif yaitu, merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang dari orang tua bahkan diri sendiri dan tidak dapat percaya dengan orang lain. Adapun rekomendasi yang peneliti berikan kepada subyek yang berada pada kategori rendah dan orang tua yaitu, membangun kepercayaan antara satu sama lain, menjadi pendengar yang baik, saling melibatkan diri ketika mengambil keputusan agar tidak sepihak dan menimbulkan konflik di kemudian hari, serta orang tua juga perlu memberikan motivasi kepada anak, agar anak bersikap mandiri dalam menjalani kesehariannya. Rekomendasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan relasi antara orang tua dan anak, serta mengarahkan persepsi terhadap kasih sayang orang tua kearah yang lebih positif.

Berdasarkan berbagai pemaparan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* pada remaja akhirdi Yogyakarta. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin positif persepsi terhadap kasih sayang orang tua, maka semakin tinggi pula *self-compassion* pada remaja akhir, sebaliknya semakin negatif persepsi terhadap kasih sayang orang tua, maka semakin rendah pula *self-compassion* pada remaja akhir.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan ada korelasi positif antara Persepsi terhadap Kasih Sayang Orang Tua dengan *Self-compassion* pada Remaja Akhir di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,402 dan p = 0,00 (p < 0,01). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin positif persepsi terhadap kasih sayang orang tua, maka semakin tinggi pula *self-compassion* pada remaja akhir. Sebaliknya semakin negatif persepsi terhadap kasih sayang orang tua, maka semakin rendah pula *self-compassion* pada remaja akhir.

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (*R Squared)* sebesar 0,165 yang menunjukkan bahwa variabel persepsi terhadap kasih sayang orang tua memiliki kontribusi sebesar 16,5% terhadap variabel *self-compassion* pada remaja akhir dan sisanya 83,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Faktor-faktor lain tersebut antara lain yaitu, jenis kelamin, kepribadian, usia, dan budaya. Sedangkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki persepsi terhadap kasih sayang orang tua dalam kategori sedang dengan presentase sebesar sebesar 50 % (51 subjek) dan *self-compassion* sedang dengan presentase sebesar sebesar 82,4 % (84 subjek), artinya sebagian besar subjek dalam penelitian ini mempersepsikan bahwa mendapat kasih sayang orang tua dan memiliki *self-compassion*.

**SARAN**

 Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyadari masih ada kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penelitian ini. Kelemahan tersebut antara lain yaitu, variabel yang digunakan dalam penelitian ini belum mewakili semua faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self-compassion,* sehingga masih ada faktor-faktor lain yang belum teranalisis dalam penelitian ini. Selanjutnya, penelitian mengenai *self-compassion* sebagai variabel terikat masih sangat sedikit sehingga peneliti masih menemukan hambatan dalam menemukan referensi yang sangat sesuai dengan tema penelitian. Berkaitan dengan kekurangan tersebut peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna dalam proses penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan persepsi terhadap kasih sayang orang tua dan *self-compassion*. Adapun saran yang peneliti berikan sebagai berikut:

1. **Bagi Subjek Penelitian**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu individu, khususnya remaja akhir lebih menyadari bahwa memiliki *self-compassion* dapat memberikan banyak dampak positif, terutama ketika individu mengalami suatu permasalahan. Remaja akhir juga perlu mengevaluasi kembali bagaimana memiliki sikap dan perilaku dengan mengembangkan kemampuan berpikir untuk mengasihi diri sendiri, menerima kekurangan pada diri, dan tidak menghakimi diri atas ketidaksempurna yang dimiliki. Selain itu, remaja akhir hendaknya bisa tetap berhubungan baik dengan orang tua agar mendapatkan timbal balik berupa kasih sayang dari orang tua mereka agar menguatkan *self-compassion* dalam diri individu.

1. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Berdasarkan hasil penelitian ini, sumbangan efektif persepsi kasih sayang orang tua terhadap *self-compassion* sebesar 16,5% sehingga, masih banyak faktor lain yang dianggap dapat berpengaruh terhadap *self-compassion* pada remaja akhir. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan faktor lain yang berpengaruh terhadap *self-compassion*. Faktor-faktor lain tersebut antara lain yaitu, jenis kelamin, kepribadian, usia, dan budaya.

# DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, H., Hossain, M., Aftab, A., dkk. (2017). Suicide and depression in the Eorld Health Organization South-East Asia Reion: a systematic review. *WHO South-East Asia Journal of Public Health.* Vol. 6 (1), hh. 60-66.

Alam, B. Merdeka.com. (2020, 6 November). *Angka Bunuh Diri Anak Tinggi, Pentingnya Pemahaman Realistis dan Perasaan.* Diakses pada 30 Februari 2021, dari <https://www.merdeka.com/peristiwa/angka-bunuh-diri-anak-tinggi-pentingnya-pemahaman-realistis-dan-perasaan.html>

Armstrong, K. (2012). *Compassion: 12 Langkah Menuju Hidup Berbelas Kasih.* Terj. Yuliani Liputo. Bandung: Mizan.

Arslan, C. (2009). Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. *Journal of Social Behavior and Personality*. Vol. 37 (20), hh. 555-564

Aziz, B. (2018). *Hubungan antara Kasih Sayang Orang Tua dengan Self-Compassion pada Mahasiswa.* Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). *Metode penelitian.* Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarta. : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas (Edisi 4).* Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi (Edisi 2).* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Barnard,LK., & Curry,JF. (2011). Self-compassion: Conseptualizations correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15 (4), hh. 289-303.

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassionIncreases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 38(9), hh. 1133–1143. https://doi.org/10.1177/0146167212445599

Chapman, G. (2011). *The 5 love languages of teenagers (lima bahasa kasih untuk remaja)*. (penerjemah : Arvin Saputra). Bandung : Interaksara.

Chiew, L. Y. (2011). A study of relationship between parenting styles and self-esteem: self-esteem’s indicator-parenting styles. *Research Project*. Selangor: Faculty of Arts and Social Science Universiti Tunku Abdul Rahman

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedent of Self-Esteem*. San Fransisco: W. H. Freeman And Company.

Danisati, S. (2018). Hubungan antara Self-Compassion dan Depresi pada Remaja dari Keluarga Bercerai. Skripsi. Online. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Deci. E. L.,& Ryan R.M. (1995). *The General Causality Orientation Scale: Self Determination in Personality*. U.S: Academy Press.Inc.

Hadi, S. (2017). *Metodologi riset.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Halim, A. 2015. *Pengaruh Self-Compassion terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang.* Skripsi. (online). Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Hall, J. L. (2015). An Examination into the Relationship between Self-Compassion and Parenting Styles. *Paper Undergraduate Honors Theses*. 283. <https://dc.etsu.edu/honors/283> .

Hasanah, F., & Hidayati, F. (2016). Hubungan antara Self-Compassion dengan Alienasi pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati.* Vol. 5 (4). hh. 750-756.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 15 (2). Hh. 148-156.

Hidayati, D. (2015). Self-Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.* Vol.3 No. 1, hh. 154-164.

Hidayati, F. (2018). *Penguatan Karakter Kasih Sayang “Self Compassion” Melalui Pelatihan Psikodrama*. Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS Surakarta.

Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.

Irwanto. (2002). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Prenhallindo.

Kartono, K. (2004). *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

KBBI. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

Moningka, C. (2013). *Pemaknaan Self Compassionpada Tenaga Kesehatan di Jakarta Utara melalui Pendekatan Psikologi Ulayat.* Vol. 6 No. 2, hh. 29-38. PSIBERNETIKA. Universitas Bunda Mulia.

Moreira, H., Gouveia, M., Carona, C., dkk. (2014). Maternal Attachment and Children’s Quality of Life: The Mediating Role of Self-compassion and Parenting Stress.  [*Journal of Child and Family Studies*](https://www.researchgate.net/journal/1062-1024_Journal_of_Child_and_Family_Studies)*.* 24(8).

Muntamah. (2010). *Hubungan antara kasih sayang orang tua dengan motivasi belajar (studi kasus pada siswa SD Negeri Lebak kecamatan Bringin kabupaten Semarang tahun 2010).* *Skripsi*. (online). Salatiga: Jurusan Tarbiyah Program studi Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN)

Neff, K. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity journal. Vol.* 2, No.2, hh. 85–101.

Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity journal.* Vol.2, hh. 223-250.

Neff, K & McGhee, P. (2009). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. Journal Self-Identity.* Vol. 9, No. 3, hh. : 225-240.

Neff, K & Voonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself, *Journal of Personality.* Vol. 77, No.1, hh. 23-50.

Neff, K. (2011*). Self Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Texas : Harper Collins Publishers.

Neff, K. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy.* New York : Guilford Press.

Neff, K & Beretvas, S.(2012). The role of self compassion in romantic relationship’, *Journal Self and identity*, hh. 1-21.

Neff, K. (2015). *Handbook of mindfulness and self regulation*. New York: Springer.

Oxford Advanced Learner’s Dictionary. (2005). Oxford: Oxford University Press

Prameswari, S. (2019). *Hubungan Keterlibatan Ibu dan Self-Compassion pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus*. Skripsi (online). Jakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Ranato, H. Widhi., Hidayati, F. (2017). Hubungan antara Self-Compassion dengan Prokratinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. Jurnal Empati. Volume 6(1). Hal. 232-238.

Retnaningsih, I. (2013). *Hubungan antara Kasih Sayang Orang Tua dngan Harga Diri pada Remaja.* Skripsi (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Santrock, W. (2007). *Perkembangan Anak*. Edisi Kesebelas. Jilid 1. Jakarta: PT. Erlangga.

Satria, Y. (2016). *Hubungan antara Kasih Sayang Orang Tua dan Kepribadian Anak dengan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Kelas VII di SMP Pamungkas Mati Tahun Pelajaran 2015/2016.* Skripsi. Yogayakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI.

Sears, Freadman & Peplau. (2002). *Psikologi Sosial*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Steinberg. J. R. (2002). *Adolescence:* sixth edition. USA: McGraw Hill Higher Education.

Stuntzner, S. (2014). Compassion and Self-compassion: Exploration of Utility as Potential Components of the Rehabilitation Counseling Profession. *Journal of Applied Rehabilittion Counseling*. 45(10, 37-44).

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Thurackal, J., Corveleyn, & Dezutter, J. 2016. Personality and Self-Compassion Exploring Their Relationship in an Indian Context. *European Journal of Mental Health.* Vol. 11. Hh. 18-35.

Wahy, H. (2012). Keluarga Sebagai Basis Pendidikan Pertama dan Utama. *Jurnal Ilmiah Didaktika*. Vol.XII No.2 hal 245-258

Walgito, B. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi.