# HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN DEPRESI PADA REMAJA *BROKEN HOME*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND DEPRESSION IN ADOLESCENTS BROKEN HOME**

Zefanya Damais Zetera, Kondang Budiyani

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[zefanya.zetera@gmail.com](mailto:zefanya.zetera@gmail.com)

082289307940

# Abstark

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan tingkat depresi pada remaja yang mengalami *broken home*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self compassion* dengan depresi pada remaja *broken home*. Subjek dalam penelitian ini adalah 88 remaja yang terdiri dari 54 perempuan dan 34 laki-laki dengan usia 18 sampai dengan 22 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Self compassion Scale* (SCS) dan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II). Teknik pengumpulan data menggunakan *purposive sampling* dan teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan tingkat depresi (rxy = -0.230, p < 0.031). Hasil tersebut menunjukkan hubungan negatif antara *self compassion* dengan depresi sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R²) sebesar 0.053 sehingga dapat dikatakan variabel *self compassion* memiliki kontribusi 5.3% terhadap depresi pada remaja *broken home* dan sisanya 94.7% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci :** *self compassion, depresi, remaja broken home*

# *Abstarct*

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and depression levels in adolescents experiencing broken homes. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-compassion and depression in adolescents from broken homes. The subjects in this study were 88 adolescents consisting of 54 females and 34 males aged 18 to 22 years. The data collection method in this study used the Self-Compassion Scale (SCS) and the Beck Depression Inventory-II (BDI-II). The data collection technique used was purposive sampling, and the analysis technique used was the product-moment correlation. Based on the analysis results obtained from the study, there is a significant negative relationship between self-compassion and depression levels (rxy = -0.230, p < 0.031). These results indicate a negative relationship between self-compassion and depression, thus supporting the hypothesis. The coefficient of determination (R²) is 0.053, indicating that the self-compassion variable contributes 5.3% to depression in adolescents from broken homes, while other factors influence the remaining 94.7%.*

***Keywords:*** *self compassion, depression, adolescents from broken homes*

**PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan lembaga pertama dan terpenting bagi anak sebagai tempat bersosialisasi yang memegang peranan penting dalam perkembangan kepribadiannya dan dalam keluarga anak pertama kali anak belajar tentang arti hidup, cinta kasih, simpati, mendapatkan bimbingan dan pendidikan serta menciptakan suasana yang aman sehingga dapat dikatakan bahwa keluarga mempunyai kepribadian yang berperanan penting dalam membentuk kepribadian (Lestari, 2013). Namun jika suatu keluarga itu patah dan rusak atau *broken* maka akan sangat berdampak pada kehidupan anak padahal keluarga merupakan tempat tumbuh kembang anak secara emosional, spiritual, fisik juga sosial (Nurhamidah, Matsna & Rusdiana, 2022).

Penelitian yang dilakukan Santoso, Hidayati & Hayani (2023) perceraian orang tua pada remaja dapat menyebabkan rasa frustasi dan cemas terhadap masa depan sehingga membuat remaja menjadi sensitif secara emosional, perceraian orang tua menjadi beban mental, menarik diri untuk pembicaraan sensitif mengenai keluarga dan rasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain, sementara dampak positif dari perceraian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Soekandar (2019) dijelaskan bahwa adapun dampak positif perceraian orang tua pada remaja adalah lebih tegar, mandiri, rasa bahagia, kepuasan hidup, tingginya kemampuan menyesuaikan diri, tercukupinya kebutuhan fisik dan psikologis, memiliki konsep diri dan harga diri yang positif.

Usia remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2003) dan penelitian oleh Dewi & Soekandar (2019) anak dan remaja berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi akibat perceraian, dimana faktor-faktor yang berkontribusi termasuk ketidakstabilan emosional, perubahan lingkungan hidup, dan dampak psikologis dari perpisahan orang tua dan menunjukkan persentase antara 20% hingga 30% remaja dari keluarga bercerai mengalami depresi yang berusia 13 hingga 20 tahun yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Apriliana (2020) dampak negatif dari depresi pada remaja yang orang tua bercerai dapat dipengaruhi oleh komunikasi didalam keluarga *broken home*, dengan besaran tingkat depresi rendah sebesar 30%, depresi sedang sebesar 47% dan tingkat depresi berat sebesar 27%. Hal ini dibuktikan dalam penelitian (Obeid dkk, 2021) bahwa risiko depresi lebih tinggi pada remaja berasal dari keluarga bercerai yang disebabkan oleh ketidakstabilan emosional akibat perceraian orang tua, tingkat konflik yang tinggi antara orang tua dan anak, dapat disimpulkan dari hasil penelitian sebelumnya diketahui dampak dari keluarga bercerai dapat menyebabkan depresi pada remaja.

Depresi merupakan gangguan yang ditandai dengan pola penyimpang kompleks tentang perasaan, kognisi dan perilaku (Beck & Alford, 2009), depresi merupakan suatu keadaan atau gangguan yang sering tidak disadari oleh penderita maupun orang sekitar (Ngara dkk, 2021). Depresi juga dapat didefinisikan sebagai penyakit yang dirasakan saat merasa tertekan dan mengganggu aktivitas untuk berjalan normal (Nurtanti & Handayani, 2020). Dalam penelitiannya (Beck & Alford, 2009) menemukan aspek depresi terdiri dari aspek kognitif, afektif, somatis, delusi dan halusinasi. Namun delusi dan halusinasi merupakan tingkat depresi yang lebih sering terkait dengan gangguan psikotik yang merupakan kondisi yang lebih parah. Aspek kognitif berkaitan dengan pikiran dan keyakinan seseorang, aspek afektif mencakup aspek emosional dari individu yang mengalami depresi sering merasa sedih dan putus asa, aspek somatis berhubungan dengan gejala fisik seperti gangguan tidur dan perubahan nafsu makan, delusi merupakan keyakinan yang salah dan tidak sesuai dengan kenyataan, sementara halusinasi adalah persepri tanpa stimulus seperti mendengar suara-suara yang tidak ada. Faktor-faktor dalam depresi menurut Beck & Alford (2009) adalah faktor kognitif yang meliputi triad distorsi kognitif negatif dan skema depresogenik, faktor biologis seperti genetika dan perubahan structural di otak, faktor psikososial seperti kurangnya dukungan sosial dan pengalaman masa kecil, faktor lingkungan seperti tekanan sosial dan budaya, faktor pribadi seperti kepribadian dan gaya mengatasi masalah, dan faktor fisiologis seperti penyakut kronis dan perubahan hormon.

Remaja yang berusia diatas 18 tahun memiliki faktor pelindung dari depresi, yaitu orientasi tujuan, dimana remaja sudah memiliki tujuan yang jelas sehingga dapat memberikan arah dan motivasi, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sehingga dapat membantu dalam menghadapi tantangan, memiliki kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dengan orang lain, memiliki jaringan dukungan sosial dari orang sekitar, memiliki hubungan erat dan positif dengan anggota keluarga maupun teman (Askeland dkk, 2020), *self compassion* juga dapat menjadi faktor protektif dapat mengurangi depresi pada remaja dengan aspek-aspek *self compassion*, yaitu *self kindness, common humanity* dan *mindfulness* yang membantu remaja menghadapi situasi negatif, isolasi dan pola pikir negatif yang sering memicu depresi (Neff, 2003).

*Self compassion* merupakan pemahaman diri sendiri terhadap penderitaan, kegagalan, ataupun kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindar dari kekurangan, kegagalan dan ketidaksempurnaan (Neff, 2003) dan *self-compassion* juga merupakan penerimaan terhadap segala kekurangan yang ada didalam diri (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Menurut Neff (2009) terdapat komponen aspek dalam *self compassion* seperti *self kindness*, *common humanity,* dan *mindfulness*. *Self kindness* dapat memberikan belas kasih atau kebaikan terhadap diri sendiri terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan, *common humanity* dengan merasa bahwa banyak diluar sana individu yang memiliki nasib sama layaknya dirinya atau bahkan lebih buruk, *mindfulness* menahan pikiran dan perasaan menyakitkan seseorang dalam kesadaran yang seimbang daripada mengidentifikasi secara berlebihan.

Pada penelitian sebelumnya dari Danisati (2018) yang juga meneliti hubungan *self compasion* dengan depresi pada subjek remaja pertengahan dengan rentah usia 15-18 tahun, remaja masa pertengahan menginginkan atau mengungkapkan sesuatu dan sedang mencari sesuatu, merasa kesepian dan tidak dapat dipahami oleh orang lain (Santrock, 2003) Pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek pada masa remaja akhir, menurut Santrock (2003) masa remaja akhir berada pada rentang usia 18-22 tahun, pada masa ini individu mulai stabil dan mulai menyadari tujuan hidup, peniliti ingin mengetahui hubungan *self compasion* terhadap depresi pada subjek remaja akhir yang dinilai lebih stabil dari pada masa remaja awal dan masa remaja pertengahan ketika subjek memiliki orang tua yang bercerai.

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yang menghubungan antara satu variabel independen yaitu self compassion dengan variabel dependen depresi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 88 responden dengan karakteristik remaja usia 18-22 tahun di seluruh Indonesia dan berasal dari keluarga *broken home* bercerai. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Self compassion Scale* (SCS) yang merupakan rancangan Neff (2003) dan menggunakan skala *self compassion* yang sudah diubah ke bahasa Indonesia oleh Sugianto et al., (2020) dan skala tersebut terdiri dari 26 item yang memuat indikator aspek *self-kindess, self judgement, common humanity, isolation, mindfulness* dan *over identification.* Sementara depresi menggunakan alat ukur *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) yang merupakan rancangan Beck & Alford (2009) yang telah dilakukan perubahan kedalam bahasa Indonesia oleh Ginting et al., (2013) dan skala tersebut terdiri dari 21 aitem yang membuat inidkator aspek kognitif, afektif dan somatis. Teknik analisis menggunakan analisis product moment untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPPS v.27 *(Statistical Product and Service Solution version 27).*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian didapati deskripsi subjek responden berupa jenis kelamin, usia, dan lama nya orang tua berceraai. Dalam penelitian ini juga didapati skor depresi dan skor *self compassion* untuk menghitung tinggi rendahnya skor subjek, seperti ditunjukkan pada tabel-tabel berikut.:

Tabel 1. Subjek responden berdasarkan jenis kelamin

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Jenis Kelamin** | **Jumlah** | **Persentase** |
| 1 | Laki-laki | 34 | 38.8% |
| 2 | Perempuan | 54 | 61.4% |
|  | **Jumlah** | **88** | **100%** |

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari jumlah 88 responden yang sesuai hanya 34 laki-laki dengan persentase 38.8% dan 54 perempuan dengan persentase 61.4% yang sesuai dengan kriteria remaja akhir.

Tabel 2. Subjek responden berdasarkan usia

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Usia** | **Jumlah** | **Persentase** |
| 1 | 18 Tahun | 10 | 11.4% |
| 2 | 19 Tahun | 16 | 18.2% |
| 3 | 20 Tahun | 21 | 23.9% |
| 4 | 21 Tahun | 17 | 19.3% |
| 5 | 22 Tahun | 24 | 27.3% |
|  | **Jumlah** | **88** | **100%** |

Berdasarkan pengelompokan usia remaja akhir maka didapati usia 18 tahun sebanyak 10 orang dengan persentase 11.4%, sementara di usia 19 tahun sebanyak 16 orang dengan persentase 18.2% pada usia 20 tahun sebanyak 21 orang dengan persentase 23.9%, sementara usia 21 tahun sebanyak 17 orang dengan persentase 27.3% dan usia 22 tahun sebanyak 24 orang dengan persentase 27.3%.

Tabel 3. Subjek responden berdasarkan lama orang tua bercerai

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Lama Bercerai** | **Jumlah** | **Persentase** |
| 1 | 5 tahun | 20 | 22.7% |
| 2 | 4 tahun | 20 | 22.7% |
| 3 | 3 tahun | 17 | 19.3% |
| 4 | 2 tahun | 19 | 21.6% |
| 5 | 1 tahun | 3 | 3.4% |
| 6 | < 1 tahun | 3 | 3.4% |
|  | **Jumlah** | **88** | **100%** |

Berdasarkan lama orang tua responden mengalami perceraian, ditemukan bahwa dalam rentang waktu lima tahun terakhir, yaitu dari tahun 2019 hingga 2024 terdapat distribusi sebagai berikut: selama 5 tahun terakhir, 20 orang tua (22.7%), selama 4 tahun terakhir, 20 orang tua (22.7%), selama 3 tahun terakhir, 17 orang tua (19.3%), selama 2 tahun terakhir, 19 orang tua (21.6%), selama 1 tahun terakhir, 3 orang tua (3.4%) dan kurang dari 1 tahun terakhir, 3 orang tua (3.4%). Pada semua kurun waktu ini, orang tua responden mengalami perceraian yang mempengaruhi remaja pada tahap akhir usia mereka.

Tabel 4. Kategorisasi skor depresi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Skor** | **N** | **Persentase** |
| *Minimal Depression* | 0 - 13 | 17 | 19.3% |
| *Mild Depression* | 14 - 19 | 7 | 8.0% |
| *Moderate Depression* | 20 - 28 | 23 | 26.1% |
| *Severe Depression* | 29 - 63 | 41 | 46.6% |
|  | **Total** | **88** | **100%** |

Interpretasi skor BDI-II adalah sebagai berikut:

a) *minimal depression* untuk skor 0-13

b) *mild depression* untuk skor 14-19

c) *moderate depression* untuk skor 20- 28

d) severe *depression untuk skor 29-63*

Berdasarkan hasil kategorisasi data depresi dapat diketahui bahwa sebanyak 17 subjek (19.3%) termasuk dalam kategori *minimal depression*, sebanyak 7 subjek (8.0%) termasuk dalam kategori *mild depression*, sebanyak 23 subjek (26.1%) termasuk dalam kategori *moderate depression*, dan 41 subjek (46.6%) termasuk dalam *severe depression* Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Tingkat depresi pada remaja *broken home* termasuk dalam *severe depression*.

Tabel 5. Kategorisasi skor self compassion

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Persentase** |
| Tinggi | X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 95 | 17 | 19.3% |
| Sedang | (µ - 1σ) ≤ (µ - 1σ) | 60 ≤ X < 95 | 55 | 62.5% |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 60 | 16 | 18.2% |
|  |  | **Total** | **88** | **100%** |

Keterangan **:**

X : X – Skor subjek

µ : Mean atau rerata hipotetik

σ : Standar deviasi hipotetik

Berdasarkan hasil kategorisasi data *self compassion* dapat diketahui bahwa sebanyak 17 subjek (19.3%) memiliki tingkat *self compassion* tinggi, sebanyak 55 subjek (62.5%) memiliki tingkat *self compassion* sedang dan sebanyak 16 subjek (18.2%) memiliki tingkat *self compassion* rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *self compassion* pada remaja *broken home* cenderung sedang.

Dari hasil analisis *Product Moment* (Pearson *correlation*) pada penelitian ini diperoleh koefisien korelasi (rxy) = - 0.230 dengan nilai signifikansi p = <.031 (p < 0.050) yang berarti ada korelasi negatif yang siginfikan antara depresi dengan *self compassion* pada remaja br*oken home.* Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan koefisien determinasi (R²) yang diperoleh sebesar 0.053 menunjukkan bahwa variabel *self compassion* menyumbangkan kontribusi sebanyak 5.3% terhadap depresi pada remaja *broken home* dan sisa 94.7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 55 subjek (62.5%) remaja *broken home* memiliki tingkat *self compassion* pada kategori sedang dan depresi dengan jumlah 41 subjek (46.6%) termasuk kedalam *severe depression* atau depresi parah. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berada pada kategori sedang dan depresi pada kategori parah.

Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti dengan hipotesis awal penelitian yaitu, ada hubungan antara *self compassion* dengan depresi. Dimana semakin tinggi *self compassion* seseorang maka akan semakin rendah depresi dan semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi depresi pada remaja korban *broken home* bercerai. Dalam penelitian ini hipotesis dinyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan depresi, jika hubungan satu arah tersebut negatif maka hipotesis tersebut tetap relevan dengan hipotesis jika uji asumsi terpenuhi, hal ini didukung dengan penelitian oleh Neff & McGehee (2010) dan Krieger, dkk (2013) yang menunjukkan bahwa *self compassion* secara signifikan berhubungan negatif dengan penurunan gejala depresi, hal ini dikarenakan *self compassion* memungkinkan individu untuk mengatasi stres dan kegagalan dengan cara yang lebih sehat, mengurangi kemungkinan timbulnya pikiran dan perasaan yang dapat memperburuk gejala depresi.

Hal tersebut membuktikan bahwa *self compassion* memiliki hubungan terhadap depresi yang didukung oleh penelitian Danisati (2018) dengan hasil yang menyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara self compassion dengan depresi dan menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai dapat mengembangkan tingkat kebaikan diri yang lebih besar yang membantu mereka mengatasi perasaan sedih dan kecewa dengan lebih baik. Penelitian terdahulu mendukung bahwa individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung merasakan perasaan aman dan nyaman dalam kehidupan mereka, yang pada gilirannya dapat menurunkan kecemasan, depresi, dan meningkatkan optimisme (Neff, 2009).

Berdasarkan penjelasan ini, *self compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat depresi pada remaja dari keluarga bercerai. Hal ini didasarkan pada adanya aspek kognitif dalam depresi yang dapat secara signifikan dipengaruhi oleh keberadaan mindfulness dalam *self compassion* (Neff, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Marsh, Chan, dan MacBeth (2018) juga menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *self compassion* yang lebih tinggi cenderung mengalami lebih sedikit distress psikologis yang sering dikaitkan dengan gejala depresi. Dengan demikian, distress psikologis pada remaja dapat meningkatkan gejala depresi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang analisis menggunakan *product moment* (Pearson *correlation*), ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan tingkat depresi. Berdasarkan sumbangan efektif, *self compassion* berkontribusi sebesar 5.3% terhadap depresi pada remaja *broken home*. Maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berada pada kategori sedang dan depresi pada kategori parah. Dukungan hipotesis dalam penelitian ini terbukti, di mana terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan tingkat depresi.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan depresi pada remaja *broken home*, beberapa saran konkret yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa self compassion mempengaruhi tingkat depresi pada remaja dari keluarga broken home. Remaja yang berasal dari keluarga bercerai diharapkan dapat meningkatkan tingkat self compassion mereka untuk mengurangi risiko depresi yang sering kali mereka alami. Bagi remaja dengan tingkat self compassion yang tinggi, penting untuk mempertahankan dan mengembangkan karakteristik ini. Sedangkan bagi remaja dengan tingkat self compassion rendah, disarankan untuk meningkatkan aspek aspek seperti self kindness, common humanity, dan mindfulness guna membentuk pemikiran dan sikap yang lebih positif.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini, perlu mempertimbangkan beberapa hal. Pertama, penelitian ini menunjukkan bahwa self compassion hanya menjelaskan sebagian kecil dari variabilitas depresi pada remaja, dengan kontribusi sebesar 5.35%, sehingga perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi depresi secara lebih komprehensif. Kedua, penting untuk menggunakan referensi-referensi terbaru dalam literatur, mengingat penelitian tentang self compassion dan depresi terus berkembang. Ketiga, perlu diakui bahwa penelitian ini memiliki kelemahan dalam penggunaan subjek yang dibuang karena tidak memenuhi kriteria validitas, terutama terkait dengan lamanya perceraian orang tua yang dianggap kurang relevan sebagai indikator depresi pada remaja saat ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Apriliana, Amnia., Zelfia, Zelfia & Rahmawati, Sitti. (2020). Pengaruh Komunikasi Keluarga Broken home Pada Tingkat Depresi Anak Remaja Di Kota Makassar. *Respon Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 1 (1).

Askeland, K. G., Bøe, T., Breivik, K., La Greca, A. M., Sivertsen, B., & Hysing, M. (2020). Life events and adolescent depressive symptoms: Protective factors associated with resilience. *PLoS ONE*, 15(6), e0234109.

Beck, A.T., & Alford, B.A. (2009*). Depression: Causes and Treatment, 2nd Edition.* Amazon: Paperback.

Danisati, S. (2018). *Hubungan Antara Self Compassion Dan Depresi Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai* (Skripsi, Universitas Islam Indonesia). Universitas Islam Indonesia.

Dewi, K. S., & Soekandar, A. (2019). Kesejahteraan Anak dan Remaja pada Keluarga Bercerai di Indonesia: Reviu Naratif. *Wacana Saraswati Majalah Ilmiah Tentang Bahasa Sastra Dan Pembelajarannya*, *11*(1), 42–78.

Ginting, H., Näring, G., van der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia’s general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 235–242.

Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. g. (2016). The relationship of self- compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders,* 202, 39–45.

Lestari, Dwi Linda. (2013). Penerimaan diri dan strategi copping stres pada remaja korban *broken home*. *Jurnal psikoborneo*, Vol 1, No4, 196-203.

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale To Measure Self Compassion. *Self and Identity,* 2(3), 223-250.

Neff, Kristin D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. Human Development, 52(4), 211–214.

Ngara, C. A. R. D., Amat, A. L. S., Manafe, D. T., & Koamesah, S. (2021). Hubungan Depresi Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Pada Mahasiswa Program Studi Arsitektur. *Cendana Medical Journal*, 9(1), 178-184.

Nurhamidah, Harisa Matsna & Rusdiana, Fendi Krisna (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Tingkat Stress Pada Anak Broken home. *Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era*, *2*(1), 377–384.

Obeid, S., Karaki, G. A., Haddad, C., Sacre, H., Soufia, M., Hallit, R., Salameh, P., & Hallit, S. (2021). Association between parental divorce and mental health outcomes among Lebanese adolescents: results of a national study. *BMC Pediatrics,* 21(1).

Santoso, Mohamad Fajar., Hidayati, Nurul., Hayani, Hayani. (2023). Dampak Percerain Orangtua Terhadap Kondisi Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Humanistik'45*, 10(2).

Santrock, S. (2003). *Adolescence (10th ed.).* McGraw-Hill.

Sugianto, Dicky., Suwartono, Christiany & Sandra Handayani, Sutanto. (2020) Reliabilitas Dan Validitas Self compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat.*