**PROSIDING | SEMBIONA 2026**
Seminar Nasional Bimbingan Konseling Undana
DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX
Kupang, 8 Oktober 2026

# Counseling Focused Compassion Group Therapy: Strategi Peningkatan Self-Compassion sebagai Mitigasi Kecemasan Mahasiswa

**Kristin Melliyati Benu[1], Heni Trisna Martiani[2], Elisa Bellyah Masi[3]**
[1] Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Nusa Cendana, Kupang,kristinbenu@staf.undana.ac.id
[2] Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Nusa Cendana, Kupang, heni.martiani@staf.undana.ac.id
[3]Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Nusa Cendana, Kupang, elimbelyah@gmail.com

## Abstrak
*Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami mahasiswa dan berkaitan dengan rendahnya kemampuan memperlakukan diri dengan penuh kasih saat menghadapi kegagalan dan tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok berfokus kasih sayang (counseling focused compassion group therapy) dalam meningkatkan self-compassion mahasiswa sebagai upaya mitigasi kecemasan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen satu kelompok pratest-pascatest. Intervensi diberikan dalam delapan sesi kelompok, satu sesi setiap minggu dengan durasi 90–120 menit, kepada 10 mahasiswa Universitas Nusa Cendana yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan menggunakan Self-Compassion Scale yang mengukur kebaikan diri, kesadaran penuh, dan kemanusiaan umum, kemudian dianalisis dengan uji t sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor self-compassion meningkat dari 49,6 sebelum intervensi menjadi 91,1 setelah intervensi, dengan signifikansi kurang dari 0,001 dan besar efek sangat besar. Dengan demikian, konseling kelompok berfokus kasih sayang efektif meningkatkan self-compassion mahasiswa. Konselor perguruan tinggi direkomendasikan menjadikan intervensi ini sebagai layanan preventif kecemasan, disertai penelitian lanjutan dengan kelompok kontrol dan pengukuran kecemasan secara langsung.*

**Kata Kunci**: *self-compassion, compassion focused therapy, konseling kelompok, kecemasan, mahasiswa*

**How to Cite:** Benu, Kristin. M, 2, Martiani H. T & Masi, Elisa. B (2026). Counseling Focused Compassion Group Therapy: Strategi Peningkatan Self-Compassion sebagai Mitigasi Kecemasan Mahasiswa. *Prosiding SEMBIONA* (pp. XX–XX). Kupang: Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana. DOI: https://doi.org/10.24036/XXXXX

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author and BK FKIP, Universitas Nusa Cendana.

## PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan periode transisi perkembangan yang menuntut mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik, relasi sosial, dan perencanaan masa depan secara bersamaan. Tekanan tersebut menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan mengalami gangguan kecemasan. Survei Kesehatan Mental Dunia yang dilakukan Organisasi Kesehatan Dunia pada mahasiswa tahun pertama di berbagai negara menemukan bahwa sekitar sepertiga mahasiswa memenuhi kriteria penapisan paling sedikit satu gangguan mental umum, dan gangguan kecemasan termasuk yang paling sering muncul (Auerbach dkk., 2018). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar 2018 melaporkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas sebesar 9,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Gambaran serupa tampak di lingkungan Universitas Nusa Cendana (Undana) Kupang. Penelitian pada 131 mahasiswa didapatkan hasil 26 responden (19,8%) yang tidak mengalami kecemasan, 51 responden (38,9%) mengalami kecemasan ringan, 46 responden (35,1%) mengalami kecemasan sedang dan sebanyak 8 responden (6,1%) mengalami kecemasan berat. (Ghawa *et al,* 2021). Penelitian yang sama menemukan hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik. Uji analisis regresi menunjukkan bahwa pengaruh dari tingkat kecemasan memberikan dampak yang signifikan terhadap variable prestasi belajar pada mahasiswa sebesar 91,1% > 5%. Koefisien regresi sebesar 80,9% mengindikasikan bahwa setiap peningkatan tingkat kecemasan akan berdampak pada perubahan prestasi belajar 80,9%. Dengan demikian, semakin tinggi kecemasan yang di alami mahasiswa semakin besar pengaruh negatifnya terhadap pencapaian akademis mereka. Temuan ini menegaskan bahwa pentingya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa sejak awal perkuliahan. Data ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan persoalan marginal di kampus ini (Danga *et al,* 2026).

Kecemasan yang tidak tertangani berdampak pada konsentrasi, prestasi akademik, relasi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Salah satu faktor yang mempertahankan kecemasan adalah pola evaluasi diri yang keras, yakni kecenderungan mengkritik diri, merasa sendirian dalam kegagalan, dan terhanyut dalam pikiran negatif. Pola ini berlawanan dengan self-compassion, yaitu sikap memperlakukan diri dengan kebaikan, memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari kemanusiaan umum, serta menyadari penderitaan secara seimbang tanpa menghakimi (Neff, 2003a; Strauss dkk., 2016). Tinjauan meta-analitik menunjukkan bahwa self-compassion berhubungan negatif dengan psikopatologi, termasuk kecemasan (MacBeth & Gumley, 2012; Muris & Petrocchi, 2017), sehingga self-compassion layak diposisikan sebagai faktor protektif yang dapat dilatih (Neff, 2011).

*Compassion focused therapy* yang dikembangkan Gilbert berangkat dari pemahaman evolusioner bahwa regulasi emosi dipengaruhi tiga sistem, yaitu sistem ancaman, sistem pencapaian, dan sistem menenangkan. Pada individu yang cemas dan sangat mengkritik diri, sistem ancaman cenderung dominan sementara sistem menenangkan kurang berkembang (Gilbert, 2009, 2014). Melalui pelatihan pikiran yang penuh kasih (*compassionate mind training*), seperti latihan pernapasan menenangkan, pembayangan, dan penulisan surat kasih sayang, sistem menenangkan dilatih agar individu mampu merespons kesulitan dengan kehangatan, bukan dengan menyalahkan diri (Gilbert, 2010; Gilbert & Procter, 2006).

Bukti empiris mendukung efektivitas pendekatan ini. Meta-analisis intervensi berbasis kasih sayang melaporkan perbaikan pada self-compassion serta pada kecemasan, depresi, dan kesejahteraan (Ferrari dkk., 2019; Kirby dkk., 2017; Wilson dkk., 2019), dan tinjauan sistematis menyimpulkan bahwa pendekatan ini dapat diterima serta efektif pada populasi klinis (Craig dkk., 2020; Leaviss & Uttley, 2015). Program *Mindful Self-Compassion* juga terbukti meningkatkan self-compassion dan menurunkan gejala psikologis (Germer & Neff, 2013; Kirby, 2017; Neff & Germer, 2013). Format kelompok memberi nilai tambah karena berbagi pengalaman dengan sesama anggota mengaktifkan faktor universalitas, yaitu kesadaran bahwa orang lain mengalami hal serupa (Yalom & Leszcz, 2005), yang sejalan dengan komponen kemanusiaan umum pada self-compassion.

Dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, konseling kelompok berfokus kasih sayang (*counseling focused compassion group therapy*) juga efisien karena satu konselor dapat menjangkau beberapa mahasiswa sekaligus. Meskipun demikian, bukti dari konteks Indonesia, khususnya Nusa Tenggara Timur, masih terbatas, dan penelitian tentang kecemasan mahasiswa di wilayah ini cenderung bersifat deskriptif atau korelasional. Penelitian Benu dkk (2024) membuktikan dari analisis data menunjukkan bahwa terapi kelompok berfokus pada kasih sayang efektif untuk meningkatkan *self-compassion* dan pengampunan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok berfokus kasih sayang dalam meningkatkan self-compassion mahasiswa sebagai strategi mitigasi kecemasan. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat perbedaan signifikan skor self-compassion mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok berfokus kasih sayang.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest* (Creswell & Creswell, 2018; Sugiyono, 2019). Satu kelompok diukur self-compassion-nya sebelum perlakuan (O1), diberi perlakuan berupa konseling kelompok berfokus kasih sayang (X), lalu diukur kembali setelah perlakuan (O2), sehingga efektivitas dilihat dari selisih O2 dan O1.

### Sumber Data

Populasi penelitian adalah mahasiswa Progam Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana angkatan 2025. Sampel berjumlah 10 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (a) berstatus mahasiswa aktif, (b) memiliki tingkat kecemasan atau self-compassion pada kategori rendah pada penapisan awal, (c) bersedia mengikuti seluruh sesi, dan (d) tidak sedang menjalani psikoterapi atau pengobatan psikiatri lain. Partisipan menyatakan kesediaan melalui lembar persetujuan (*informed consent*) dan identitasnya dijaga kerahasiaannya.

### Teknik Pengumpulan Data

Data self-compassion dikumpulkan menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003b). Skala ini mengukur tiga komponen self-compassion beserta kutub lawannya, yaitu kebaikan diri (*self-kindness*) versus penghakiman diri (*self-judgment*), kemanusiaan umum (*common humanity*) versus isolasi (*isolation*), serta kesadaran penuh (*mindfulness*) versus identifikasi berlebihan (*over-identification*). Versi asli terdiri atas 26 butir dengan lima pilihan jawaban dari 1 (hampir tidak pernah) sampai 5 (hampir selalu). Skor butir bermuatan negatif dibalik sehingga skor total yang lebih tinggi menunjukkan self-compassion yang lebih tinggi. Instrumen yang digunakan adalah skala welas asih (Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,872. Validitas konstraknya juga teruji secara signifikan melalui *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* dan memiliki korelasi negatif yang kuat dengan tingkat stres atau distres psikologis seseorang Jika memakai bentuk singkat, rujuk Raes dkk., 2011.]

Perlakuan berupa konseling kelompok berfokus kasih sayang yang diberikan dalam delapan sesi, satu sesi setiap minggu dengan durasi 90–120 menit, dipandu oleh peneliti kepada satu kelompok berisi 10 peserta. Rangkaian sesi disusun mengacu pada prinsip *compassion focused therapy* (Gilbert, 2010, 2014) dengan rincian sebagai berikut:

Sesi 1. Membangun hubungan dan kontrak kelompok, serta psikoedukasi tentang kasih sayang dan tiga sistem regulasi emosi.

Sesi 2. Memahami kecemasan akademik sebagai respons sistem ancaman dan mengenali pola kritik diri.
Sesi 3. Latihan kesadaran penuh, pernapasan menenangkan, dan pembayangan tempat yang aman.
Sesi 4. Mengembangkan diri yang penuh kasih (*compassionate self*) melalui latihan pembayangan.
Sesi 5. Melatih kebaikan diri melalui penulisan surat kasih sayang dan dialog dengan suara pengkritik diri.
Sesi 6. Memperkuat kemanusiaan umum melalui berbagi pengalaman dan umpan balik antaranggota kelompok.
Sesi 7. Menerapkan sikap penuh kasih pada situasi pemicu kecemasan sehari-hari dan menyusun rencana tindakan.
Sesi 8. Evaluasi, pencegahan kekambuhan, terminasi, dan pengukuran pascatest.

### Teknik Analisis Data

Data dianalisis dengan statistik inferensial menggunakan uji *paired sample t-test* untuk menguji perbedaan skor self-compassion sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok yang sama. Sebelum itu dilakukan uji normalitas selisih skor dengan Shapiro-Wilk; apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji Wilcoxon *signed-rank* sebagai alternatif. Hipotesis nol (H0) menyatakan tidak ada perbedaan rerata skor pratest dan pascatest, sedangkan hipotesis alternatif (H1) menyatakan rerata pascatest lebih tinggi daripada pratest. H0 ditolak apabila nilai signifikansi $p < 0,05$. Besar efek dihitung dengan Cohen's d dan diinterpretasikan menurut Cohen (1988). Pengolahan data memakai SPSS 27.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 10 mahasiswa yang mengikuti seluruh sesi konseling kelompok berfokus kasih sayang. Statistik deskriptif skor self-compassion disajikan pada Tabel 1. Rerata skor pratest sebesar 49,6 (SD = 1,07; rentang 48–51), sedangkan rerata skor pascatest sebesar 91,1 (SD = 5,61; rentang 84–100). Rerata skor meningkat 41,5 poin atau sekitar 83,7% dari kondisi awal. Seluruh partisipan mengalami peningkatan skor, dengan selisih terkecil 34 poin dan terbesar 51 poin.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif Skor Self-Compassion (N = 10)

| Pengukuran | Rentang | Rerata | SD |
|---|---|---|---|
| Pratest | 48–51 | 49,60 | 1,07 |
| Pascatest | 84–100 | 91,10 | 5,61 |

Sebelum uji hipotesis, asumsi normalitas diperiksa dengan uji Shapiro-Wilk pada selisih skor. Hasilnya menunjukkan bahwa selisih skor berdistribusi normal ($W = 0,924$; $p = 0,387$), sehingga uji *paired sample t-test* layak digunakan. Hasil uji disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Uji Paired Sample T-Test Skor Self-Compassion

| Selisih (SD) | t (df = 9) | p | Cohen's d |
|---|---|---|---|
| 41,50 (6,10) | 21,53 | < 0,001 | 6,81 |

Uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *skor self-compassion* sebelum dan sesudah intervensi, t(9) = 21,53; p < 0,001. Rerata selisih sebesar 41,50 poin (SD = 6,10) dengan interval kepercayaan 95%. Besar efek tergolong sangat besar (d_z = 6,81; g Hedges = 6,22), jauh melampaui kriteria efek besar menurut Cohen (1988). Uji Wilcoxon *signed-rank* sebagai konfirmasi memberikan kesimpulan yang sama (W = 0; p = 0,002), karena seluruh partisipan mengalami peningkatan skor. Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti konseling kelompok berfokus kasih sayang efektif meningkatkan *self-compassion* mahasiswa secara signifikan.

**Pembahasan**

Peningkatan signifikan skor self-compassion setelah intervensi mendukung hipotesis penelitian dan konsisten dengan temuan meta-analisis bahwa intervensi berbasis kasih sayang meningkatkan self-compassion secara bermakna (Ferrari dkk., 2019; Kirby dkk., 2017; Wilson dkk., 2019). Temuan ini juga sejalan dengan uji awal program *Mindful Self-Compassion* pada peserta nonklinis (Neff & Germer, 2013). Artinya, kemampuan memperlakukan diri dengan hangat dan tidak menghakimi bukan sifat yang tetap, melainkan keterampilan yang dapat dilatih dalam waktu relatif singkat melalui layanan konseling.

Secara konseptual, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui kerja intervensi pada sistem regulasi emosi. Psikoedukasi, latihan pernapasan menenangkan, dan pembayangan membantu peserta mengenali bahwa kecemasan adalah respons sistem ancaman yang wajar, bukan kegagalan pribadi, sekaligus mengaktifkan sistem menenangkan (Gilbert, 2014). Penulisan surat kasih sayang dan dialog dengan suara pengkritik diri melatih komponen kebaikan diri, sedangkan latihan kesadaran penuh mengurangi identifikasi berlebihan terhadap pikiran negatif.

Format kelompok kemungkinan memperkuat efek tersebut. Ketika peserta menyadari bahwa teman sebaya juga mengalami kecemasan akademik, perasaan terisolasi berkurang dan komponen kemanusiaan umum menguat, sebagaimana dijelaskan oleh faktor universalitas dalam psikoterapi kelompok (Yalom & Leszcz, 2005). Dalam lingkungan yang menjunjung kebersamaan, dukungan antaranggota kelompok juga dapat menjadi sumber penerimaan yang bermakna.

Perlu ditegaskan bahwa penelitian ini mengukur self-compassion dan tidak mengukur kecemasan secara langsung. Peningkatan self-compassion diposisikan sebagai jalur mitigasi karena berhubungan negatif dengan kecemasan dan psikopatologi lain (MacBeth & Gumley, 2012; Muris & Petrocchi, 2017) dan karena tinjauan sistematis menunjukkan efektivitas pendekatan berfokus kasih sayang pada kecemasan (Craig dkk., 2020). Meski demikian, penurunan kecemasan setelah intervensi belum dapat disimpulkan dan perlu diuji pada penelitian berikutnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol tidak dapat menyingkirkan ancaman validitas internal seperti pengaruh peristiwa di luar intervensi, kematangan, efek pengujian ulang, dan regresi ke arah rerata. Jumlah peserta relatif kecil, pengukuran hanya mengandalkan laporan diri, dan belum ada pengukuran lanjutan (*follow-up*) untuk melihat ketahanan efek. Oleh karena itu, generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati.

***SIMPULAN DAN IMPLIKASI***

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, konseling kelompok berfokus kasih sayang (*counseling focused compassion group therapy*) yang diberikan dalam delapan sesi efektif

meningkatkan self-compassion mahasiswa secara signifikan, ditunjukkan oleh skor Self-Compassion Scale yang lebih tinggi setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi. Peningkatan self-compassion ini menjadi dasar yang menjanjikan sebagai strategi mitigasi kecemasan mahasiswa, tetapi pengaruhnya terhadap kecemasan perlu dibuktikan pada penelitian lanjutan.

**Implikasi**

Secara praktis, konselor dan unit layanan konseling perguruan tinggi dapat menggunakan konseling kelompok berfokus kasih sayang sebagai program preventif bagi mahasiswa yang rentan cemas, terutama pada masa-masa penuh tekanan seperti awal perkuliahan, ujian, dan penyusunan skripsi. Format kelompok delapan sesi mingguan relatif efisien dan dapat diintegrasikan ke dalam layanan responsif maupun layanan dasar bimbingan dan konseling.

Secara kelembagaan, hasil ini mendorong program studi dan fakultas untuk memasukkan pelatihan kasih sayang pada diri sendiri dalam program kesejahteraan mahasiswa, serta menyiapkan konselor atau dosen pembimbing yang terlatih memfasilitasi kelompok semacam ini. Secara teoretis, temuan ini memperkuat posisi self-compassion sebagai variabel yang dapat dilatih dan relevan bagi kerangka *compassion focused therapy* dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan pengacakan, menambah pengukuran kecemasan secara langsung beserta pengukuran lanjutan, memperbesar jumlah sampel, serta menguji faktor yang memoderasi efektivitas intervensi seperti jenis kelamin, tingkat studi, dan tingkat kecemasan awal.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para mahasiswa yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling kelompok dengan penuh komitmen. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., … Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623–638.

Benu, K. M., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2024). Effectiveness of Compassion-focused Group Therapy to Increase Self-compassion and Forgiveness in High School Students. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 9*(3), 227-237. DOI: https://doi.org/10.17977/um001v9i32024p227-237

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Craig, C., Hiskey, S., & Spector, A. (2020). Compassion focused therapy: A systematic review of its effectiveness and acceptability in clinical populations. *Expert Review of Neurotherapeutics, 20*(4), 385–400.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Danga. Taneo & Lao. (2026). Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Semester Dua Di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. (2026). *Jurnal Media Akademik (JMA)*, *4*(6). https://doi.org/10.62281/dk7bac53

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness, 10*(8), 1455–1473.

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

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable & Robinson.

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 6–41.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353–379.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 90*(3), 432–455.

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy, 48*(6), 778–792.

Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine, 45*(5), 927–945.

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.

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 24*(2), 373–383.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1–12.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*(3), 250–255.

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review, 47*, 15–27.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 10*(6), 979–995.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books