

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA BOARDING SCHOOL MAN 1 SURAKARTA

Adam Yuniar Alfalahi : Rahma Ayuningtyas Fachrunisa

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada siswa Boarding School MAN 1 Surakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi berjumlah 257 siswa dengan sampel sebanyak 76 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala *Self-Compassion* adaptasi Sugianto et al. (2020) dan Skala Kesejahteraan Psikologis berdasarkan model Ryff. Data dianalisis dengan uji korelasi Pearson. Hasil menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,710$; $p < 0,05$), dengan sumbangan efektif sebesar 50,41%. Semakin tinggi *self-compassion*, semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa. *Self-compassion* berperan sebagai faktor protektif penting bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah berasrama.

Kata kunci: *self-compassion*, siswa SMA, kesejahteraan psikologis

Abstract

This study aimed to examine the relationship between self-compassion and psychological well-being among students of the Boarding School MAN 1 Surakarta. The study employed a quantitative correlational approach. The population consisted of 257 students, with a sample of 76 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale adapted from Sugianto et al. (2020) and the Psychological Well-Being Scale based on Ryff's model. Pearson correlation analysis was applied. The results showed a positive and significant relationship between self-compassion and psychological well-being ($r = 0.710$; $p < 0.05$), with an effective contribution of 50.41%. The higher the students' self-compassion, the higher their psychological well-being. Self-compassion serves as an important protective factor for students' mental health and psychological well-being in a boarding school environment.

Keywords: *self-compassion, students, psychological well-being*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang diwarnai berbagai perubahan fisik, kognitif, dan psikososial, yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi agar remaja dapat mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Tantangan perkembangan ini semakin kompleks bagi remaja yang menempuh pendidikan di *boarding school* (sekolah berasrama). Berbeda dengan siswa sekolah reguler, siswa *boarding school* dihadapkan pada

lingkungan 24 jam yang menuntut kemandirian penuh, adaptasi terhadap aturan asrama yang ketat, serta tekanan akademik yang intensif (Wulandari & Hasanah, 2022). Ketidakmampuan siswa menyeimbangkan berbagai tuntutan ini sering memicu kejenuhan, kecemasan sosial, hingga penurunan kesejahteraan psikologis. Ketika kesejahteraan psikologis berada pada tingkat yang rendah, siswa rentan mengalami penurunan prestasi akademik dan kesulitan membangun relasi interpersonal yang sehat di asrama (Putri & Lestari, 2024).

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) bukan sekadar perasaan bahagia (hedonik), melainkan berkaitan dengan fungsi positif dan aktualisasi diri. Model ini bersifat multidimensi, mencakup enam aspek utama: *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi). Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi individu yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, merasakan kepuasan hidup, serta mampu menghadapi tantangan dengan cara positif dan adaptif (Suherlin et al., 2024).

Kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial dan kognitif, antara lain resiliensi, dukungan sosial, stres akademik, regulasi emosi, konsep diri, religiusitas, dan rasa syukur (Humaidah et al., 2024). Selain itu, model kesejahteraan psikologis modern juga mencakup fungsi eudaimonik yang menitikberatkan pada aktualisasi diri dan makna hidup, sebagaimana ditegaskan dalam kerangka PERMA (*Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*). Definisi lain menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah status mental yang memungkinkan individu mencapai potensi penuh, produktif, dan mampu menghadapi tantangan hidup secara positif (Wan et al., 2025).

Salah satu faktor yang terbukti mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah *self-compassion* (welas asih diri). Dalam ranah psikologi, *self-compassion* diartikan sebagai bentuk empati dan penerimaan terhadap diri sendiri saat individu diperhadapkan pada kegagalan, hambatan, maupun tekanan hidup. Konstruk ini diperkenalkan oleh Neff (2003) dan terdiri atas tiga komponen utama yang saling melengkapi: pertama, *self-kindness* bersikap baik dan pengertian kepada diri sendiri saat mengalami kesulitan; kedua, *common humanity* mengenali bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman universal manusia; dan ketiga, *mindfulness* mempertahankan kesadaran terbuka dan tidak

reaktif terhadap pikiran dan perasaan negatif (Njotowibowo & Engry, 2023). Ketiga komponen tersebut secara bersama-sama membentuk mekanisme *self-compassion* yang memungkinkan individu menjaga keseimbangan emosional dan memberikan dukungan internal saat menghadapi tekanan.

Dalam konteks siswa, penerapan *self-compassion* berfungsi sebagai sarana untuk meminimalisir kecemasan dan perilaku menghakimi diri sendiri, yang pada akhirnya memperkuat regulasi emosi demi tercapainya kesejahteraan psikologis (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). *Self-compassion* yang tinggi memungkinkan individu bersikap optimis, menerima kondisi hidupnya secara positif, membangun hubungan sosial yang berkualitas, serta mempertahankan prinsip pribadi di tengah tekanan sosial (Ryff, 1989 dalam Sari, 2023).

Berbagai penelitian telah membuktikan hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis. Situmorang et al. (2025) menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Sumatera Utara dengan kontribusi variansi sebesar 43%. Syafrina & Farida (2023) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa ($R^2 = 0,548$). Merdika et al. (2025) menegaskan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai faktor protektif bagi mahasiswa yang menghadapi *quarter-life crisis*. Namun, penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah, khususnya di lingkungan *boarding school* di Indonesia, masih sangat terbatas (Nisa & Rahmawati, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru di MAN 1 Surakarta, sebagian siswa menunjukkan tanda-tanda kesejahteraan psikologis yang kurang optimal. Beberapa siswa tampak mudah tertekan ketika menghadapi kesulitan belajar, menunjukkan kecenderungan menyalahkan diri sendiri saat melakukan kesalahan, serta kurang memiliki sikap positif dalam menerima keterbatasan diri. Fenomena ini mengindikasikan perlunya penguatan *self-compassion* pada siswa, mengingat *self-compassion* yang baik diyakini dapat membantu siswa mengurangi tekanan internal dan meningkatkan kondisi psikologis mereka secara menyeluruh.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis siswa Boarding School MAN 1 Surakarta. Hipotesis yang diajukan adalah: "Terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada siswa Boarding School MAN 1 Surakarta."

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan memperkaya literatur mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dan asrama untuk mengembangkan program intervensi yang meningkatkan *self-compassion*, seperti pelatihan *mindfulness*, manajemen emosi, dan *mentoring* berbasis penerimaan diri.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut Jauza dan Albina (2025), metode kuantitatif bergantung pada data numerik, evaluasi statistik, dan teknik penelitian yang terorganisir, yang memungkinkan temuan diekstrapolasi ke populasi yang lebih besar serta menilai hubungan sebab-akibat di antara variabel. Identifikasi variabel dalam penelitian ini didasarkan pada pandangan Marliana Susianti (2024), di mana variabel diidentifikasi secara tepat untuk memperkuat keandalan dan validitas hasil empiris. Variabel bebas (*independen*) yang diteliti adalah *self-compassion* (welas asih diri), sedangkan variabel terikat (*dependen*) adalah kesejahteraan psikologis.

Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh siswa aktif yang tinggal di Asrama MAN 1 Surakarta dengan rentang umur 15–19 tahun, yang berjumlah total 257 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *purposive sampling* yang berfokus pada siswa yang aktif di asrama tersebut. Mengingat pentingnya ukuran sampel yang representatif, peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menghitung jumlah responden optimal dengan memperhitungkan *margin of error* sebesar 10% (0,1). Melalui substitusi angka ke dalam rumus Slovin, diperoleh hasil perhitungan bahwa jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 72 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran survei menggunakan Google Form. Pengukuran *self-compassion* menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang dimodifikasi dari Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020), yang mengacu pada teori Neff (2003a; 2003b) dengan aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang terdiri dari 30 aitem (15 *fav* dan 15 *unfav*). Sementara itu, variabel kesejahteraan psikologis diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh D. N. Sari (2023) melalui modifikasi alat ukur Ryff (1989), yang mencakup 6 aspek utama dengan total 17 aitem (8 *fav* dan 9 *unfav*).

Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya demi menjamin ketepatan pengukuran seperti yang ditekankan oleh Saputra et al. (2024). Berdasarkan pengujian oleh Nasution (2022), skala *self-compassion* memiliki validitas logik melalui *expert judgment* oleh empat ahli dengan koefisien CVR sebesar 1, serta koefisien reliabilitas Alpha Cronbach yang sangat tinggi sebesar 0,979. Di sisi lain, merujuk pada uji validitas oleh Sari (2023), skala kesejahteraan psikologis dinyatakan valid secara statistik karena koefisien korelasi aitem-totalnya berada di atas 0,30 (rentang 0,311 hingga 0,532) dan memiliki koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,803.

Teknik analisis data dalam penelitian ini sepenuhnya diolah menggunakan bantuan program SPSS untuk Windows. Pengujian diawali dengan uji prasyarat, yaitu uji normalitas untuk memeriksa apakah data mencerminkan populasi berdistribusi normal demi menghindari kesimpulan bias sesuai teori A. P. Sari et al. (2024). Selanjutnya, dilakukan uji linearitas untuk melihat pola hubungan linear **antar** variabel sebelum melangkah ke analisis regresi, sejalan dengan pendapat Pratama dan Paludi (2024). Terakhir, dilakukan uji hipotesis untuk mengambil keputusan ilmiah dan menilai kekuatan bukti sampel terhadap dugaan awal parameter populasi sebagaimana dijelaskan oleh Amir Toedien et al. (2025).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada siswa Boarding School MAN 1 Surakarta ($r = 0,710$; $p < 0,05$). Temuan ini konsisten dengan hipotesis yang diajukan dan selaras dengan berbagai penelitian sebelumnya yang membuktikan peran penting *self-compassion* dalam mendukung kesehatan mental individu.

Besarnya koefisien korelasi ($r = 0,710$) menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel. Ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* memainkan peran substansial dalam memengaruhi kesejahteraan mental siswa di lingkungan berasrama. Sumbangan efektif sebesar 50,41% ($R^2 = 0,5041$) mempertegas betapa besarnya kontribusi *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis siswa, jauh melebihi faktor tunggal lain yang umumnya ditemukan dalam literatur psikologi pendidikan.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja ketiga komponen *self-compassion*. Pertama, aspek *self-kindness* mencerminkan sikap menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan tanpa penilaian yang terlalu keras. Dalam konteks *boarding school*, siswa yang mampu bersikap baik kepada diri sendiri cenderung tidak terjatuh dalam

kritik diri yang destruktif saat menghadapi kegagalan akademik atau konflik interpersonal di asrama. Hal ini berkontribusi langsung pada stabilitas emosi dan penerimaan diri (Prastya et al., 2020).

Kedua, aspek *common humanity* memungkinkan siswa menyadari bahwa pengalaman penderitaan, kegagalan, dan kesalahan merupakan hal yang universal bukan sesuatu yang hanya dialami diri sendiri. Kesadaran ini sangat relevan di lingkungan asrama, di mana siswa kerap merasa terisolasi dari keluarga dan menghadapi tekanan bersama dalam komunitas yang padat. Dengan *common humanity*, siswa dapat membangun solidaritas dengan sesama dan mengurangi perasaan kesepian yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis (Fadillah et al., 2023).

Ketiga, aspek *mindfulness* membantu siswa mempertahankan kesadaran terhadap momen saat ini secara terbuka dan tidak reaktif terhadap kesulitan. Kemampuan ini memungkinkan siswa menghadapi tantangan dengan pikiran jernih tanpa terjebak dalam pola pikir negatif yang berulang (*ruminat*). Ketiga aspek ini secara sinergis membentuk mekanisme *self-compassion* yang menjaga keseimbangan emosional dan mendukung kesejahteraan psikologis (Njotowibowo & Engry, 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Situmorang et al. (2025) yang melaporkan pengaruh positif signifikan *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan kontribusi 43%. Dalam penelitian ini, kontribusi *self-compassion* lebih besar (50,41%), kemungkinan karena tekanan sosial dan akademik di lingkungan *boarding school* lebih intens. Fenomena ini memperkuat argumen bahwa peran *self-compassion* semakin menonjol pada konteks kehidupan yang lebih penuh tekanan dan isolasi dari dukungan keluarga langsung.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Syafrina & Farida (2023) yang menunjukkan *self-compassion* sebagai prediktor signifikan kesejahteraan psikologis mahasiswa ($R^2 = 0,548$), serta Merdika et al. (2025) yang menegaskan peran protektif *self-compassion* pada mahasiswa yang menghadapi *quarter-life crisis*. Meski populasi berbeda (mahasiswa vs. siswa SMA di asrama), temuan secara konsisten menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan sumber daya internal yang universal dalam mendukung fungsi psikologis optimal.

Hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis bersifat timbal balik (*bidirectional*). Ryff (2013) menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis

tinggi — yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif, tujuan hidup yang jelas, dan pengelolaan emosi yang baik — biasanya lebih bersyukur dan pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi kemunduran. Kondisi mental yang sehat memfasilitasi tumbuhnya *self-compassion*, dan *self-compassion* pada gilirannya memperkuat kesejahteraan psikologis, menciptakan siklus yang saling mendukung. Muris et al. (2016) menegaskan bahwa *self-compassion* dan kesehatan mental yang baik saling mendukung dengan mengurangi kritik diri, *overthinking*, dan perasaan negatif yang berkelanjutan.

Implikasi penting dari temuan ini adalah bahwa sekolah, khususnya manajemen asrama MAN 1 Surakarta, perlu secara aktif mengembangkan program yang meningkatkan *self-compassion* siswa. Program tersebut dapat berupa: (1) pelatihan *mindfulness* berbasis kelompok; (2) konseling berbasis penerimaan diri (*Acceptance and Commitment Therapy/ACT*); (3) pelatihan pengelolaan emosi dan strategi *coping* yang sehat; serta (4) kegiatan refleksi diri dan jurnal harian yang terintegrasi dalam rutinitas asrama. Dengan meningkatkan *self-compassion*, diharapkan siswa tidak hanya mampu berprestasi secara akademis, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan berasrama.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada siswa Boarding School MAN 1 Surakarta ($r = 0,710$; $p < 0,05$). Semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mereka. Variabel *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 50,41% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 49,59% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini mendukung teori *self-compassion* Neff dan model kesejahteraan psikologis Ryff, yang secara bersama-sama menekankan pentingnya penerimaan diri, regulasi emosi, dan pandangan positif terhadap diri sebagai fondasi kesehatan mental yang berkelanjutan.

Untuk sekolah, guru dan konselor, disarankan untuk merancang program bimbingan spesifik yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* siswa melalui pelatihan *mindfulness*, kelompok dukungan sebaya, dan refleksi mingguan. Guru dan konselor juga diharapkan mampu mengintegrasikan prinsip-prinsip tersebut dalam interaksi sehari-hari, terutama saat memberikan umpan balik agar siswa dapat menerima diri sendiri, tidak menghakimi kegagalan secara berlebihan, dan melihat tantangan sebagai proses

pertumbuhan. Dan siswa diharapkan aktif mengembangkan *self-compassion* sebagai keterampilan psikologis mandiri melalui afirmasi positif dan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan demi meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain seperti dukungan sosial dan religiusitas, menggunakan desain eksperimental atau longitudinal, serta memperluas populasi penelitian ke berbagai sekolah berasrama di Indonesia guna meningkatkan generalisabilitas temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadillah, A. N., Hidayah, N., & Ramli, M. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada siswa sekolah berasrama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 89–98.
- Fauziah, H. L., & Rofiqoh, M. I. (2023). Self-compassion dan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(2), 226–236.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 2. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938.
- Jauza, N. A., & Albina, M. (2025). Model dan Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Kajian Filosofis, Metodologis, dan Aplikatif. *QOUBA: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 104–111.
- Karacul, F. E. (2025). Mediating role of self-compassion in the relationship between shame and subjective wellbeing in young adults. *Journal of Happiness and Health*, 5(1), 24–31.
- Merdika, N., Hartanti, J., & Listyawati, A. (2025). The Influence of Self-Compassion and Psychological Well-Being in Quarter-Life Crisis Among Students. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 15(1), 61.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the Self: Self-Compassion and Other Self-Related Constructs in Relation to Symptoms of Anxiety and Depression in Non-clinical Youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607–617.
- Nasution, N. B. (2022). Hubungan Self-Compassion dengan Loneliness pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Merantau. Skripsi tidak dipublikasikan, UIN Ar-Raniry.
- Neff, K. D. (2003). 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.
- Nisa, K., & Rahmawati, S. (2025). Mengelola stres akademik melalui self-compassion: Studi pada siswa boarding school. *Jurnal Kajian Kontemporer Psikologi*, 3(1), 12–23.
- Njotowibowo, Y., & Engry, A. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap Tingkat Flourishing pada Tenaga Kesehatan di Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 14(1), 1–16.
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 9(1), 90–103.

- Putri, R. A., & Lestari, S. (2024). Kebahagiaan subjektif dan kesejahteraan psikologis siswa di lembaga pendidikan berasrama. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mindset*, 15(1), 76–88.
- Renggani, A. F., Putu, D., & Wideasavitri, N. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418–439.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Sari, D. N. (2023). Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa UIN Suska Riau Pengguna Media Sosial. Skripsi tidak dipublikasikan, UIN Sultan Syarif Kasim.
- Sidharta, F., & Basaria, D. (2025). Hubungan antara self-compassion dengan subjective well-being pada remaja broken home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 14(2), 54–61.
- Situmorang, N. Y., Sitorus, S., Gulo, M. G., & Simarmata, A. N. I. P. (2025). Self-Compassion: Kekuatan Welas Asih sebagai Jalan Menuju Psychological Well-being Mahasiswa. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(4), 531–539.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai Prediktor Psychological Well-being Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(9), 366–379.
- Trihastuti, M. C. W., & Anindya, R. (2022). Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 107–119.
- Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
- Wulandari, S., & Hasanah, U. (2022). Eksplorasi psychological well-being pada remaja yang tinggal di boarding school. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(2), 134–145.