
ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan *Self-Compassion* terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai

Nadine Khairunnisa Achmad & Ike Herdiana*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja dengan orang tua bercerai. *Self-compassion* dipandang sebagai faktor psikologis yang dapat membantu individu menghadapi kesulitan secara adaptif melalui sikap terbuka, tidak menghakimi, dan penuh kebaikan terhadap diri sendiri, sehingga berperan dalam membentuk evaluasi positif terhadap kualitas hidupnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* terhadap 129 subjek melalui survei daring. Alat ukur yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale-Youth (SCS-Y)* untuk mengukur *self-compassion*, *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* dan *Satisfaction with Life Scale-Children (SWLS-C)* untuk mengukur *subjective well-being*. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *positive affect* ($r = 0,464$, $p < 0,001$) dan *life satisfaction* ($r = 0,448$, $p < 0,001$), serta hubungan negatif yang signifikan dengan *negative affect* ($r = -0,443$, $p < 0,001$). Analisis tambahan menunjukkan bahwa usia subjek dan lama perceraian orang tua memberikan perbedaan yang signifikan pada variabel *self-compassion*, sedangkan variabel demografis lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Kata kunci: *welas asih diri, kesejahteraan subjektif, afek positif, afek negatif, kepuasan hidup, remaja, perceraian orang tua*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion and subjective well-being in adolescents with divorced parents. Self-compassion is viewed as a psychological factor that can help individuals cope adaptively with difficulties through an attitude of openness, non-judgment, and kindness toward oneself, thereby playing a role in shaping a positive evaluation of one's quality of life. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design involving 129 subjects through an online survey. The measurement instruments used were the Self-Compassion Scale-Youth (SCS-Y) to measure self-compassion, and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) and the Satisfaction with Life Scale-Children (SWLS-C) to measure subjective well-being. Data were analyzed using Pearson product-moment correlation. The results showed that self-compassion had a significant positive relationship with positive affect ($r = 0.464$, $p < 0.001$) and life satisfaction ($r = 0.448$, $p < 0.001$), as well as a significant negative relationship with negative affect ($r = -0.443$, $p < 0.001$). Additional analyses indicated that subjects' age and the duration since parental divorce showed significant differences in the self-compassion variable, while other demographic variables showed no significant differences.

Keywords: *self-compassion, subjective well-being, positive affect, negative affect, life satisfaction, adolescents, parental divorce*

PENDAHULUAN

Angka perceraian yang terjadi di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan. Menurut data Badan Pusat Statistik (2026), terdapat sekitar 400.000 perceraian di Indonesia setiap tahunnya. Berdasarkan data resmi BPS, ringkasan publik menunjukkan angka nasional perceraian pada tahun 2023 adalah 463.654, dan mengalami penurunan pada tahun 2024, yaitu sejumlah 394.608 kasus dan mengalami peningkatan kembali pada tahun 2025 yaitu sebanyak 438.168 kasus. Data tersebut menunjukkan kasus perceraian di Indonesia kembali meningkat walaupun sempat mengalami penurunan pada tahun 2024. Perceraian adalah bentuk retaknya hubungan pernikahan yang ditandai dengan perpisahan menurut (Harjianto & Jannah, 2019).

Meningkatnya angka perceraian di Indonesia mencerminkan perubahan sosial yang signifikan dalam masyarakat modern. Faktor ekonomi, gaya hidup, kesetaraan gender, dan tekanan psikologis menjadi penyebab utama terjadinya perceraian di berbagai lapisan masyarakat (Yantari & Sofian, 2026). Hal ini terbukti dari beberapa penelitian yang telah mengidentifikasi faktor penyebab tingginya perceraian di Indonesia yang menyatakan bahwa penyebab utama perceraian adalah faktor ekonomi, ketidakharmonisan dan perselingkuhan (Lestari, 2016, dalam Khairuddin, 2024) dan dalam penelitian lainnya disebutkan bahwa komunikasi yang buruk antar pasangan juga menjadi prediktor kuat terjadinya perceraian (Rofiah, 2017). Disaat faktor-faktor tersebut sudah tidak dapat diselesaikan dengan berkomunikasi, perceraian dianggap sebagai langkah solutif terakhir untuk menghindari dampak kerusakan yang lebih besar terhadap kondisi psikologis maupun spiritual kedua belah pihak (Savira dkk., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2014) menunjukkan bahwa perceraian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan psikologis dan pendidikan anak, khususnya pada anak usia sekolah dasar dan remaja. Ketika konflik sebelum perceraian terjadi, suasana di dalam rumah tangga akan berubah. Suasana keluarga yang tidak kondusif, dapat menyebabkan proses belajar anak terganggu dan membawa pengaruh negatif terhadap perkembangan jiwa anak dalam masa pertumbuhannya (Kurniawan dkk., 2023) karena masa kanak-kanak merupakan tahap penting dalam kehidupan manusia, sehingga berbagai pengalaman yang terjadi pada periode ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kepribadian individu yang selanjutnya dapat dianalisis berdasarkan berbagai norma perkembangan (Khanal, 2025).

Perceraian orang tua dapat mempengaruhi berbagai aspek perkembangan anak melalui beberapa mekanisme, antara lain dampak emosional yang muncul akibat perubahan struktur keluarga, perubahan kondisi ekonomi keluarga yang dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan anak, serta perubahan dalam pola pengasuhan orang tua, seperti berkurangnya bimbingan maupun waktu yang dihabiskan bersama anak secara langsung maupun tidak langsung (Gustavsen dkk., 2015). Peran aktif orang tua dalam tumbuh kembang anak menjadi hal yang krusial, mengingat proses membesarkan, mengasuh, dan mendidik anak tidak dapat dilepaskan dari kesadaran orang tua akan tanggung jawab tersebut. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pembentukan kepribadian anak sangat ditentukan oleh kualitas relasi yang terjalin antara orang tua dan anak (Chung, 2018).

Remaja yang tumbuh dengan orang tua bercerai tidak dapat merasakan situasi keluarga yang sejahtera dan harmonis sebagaimana yang diharapkan pada masa remaja (Santoso & Huwae, 2023). Kondisi keluarga yang mengalami perubahan struktur, seperti perceraian atau kematian salah satu orang tua, dapat mempengaruhi proses perkembangan psikologis anak. Anak yang tumbuh dalam keluarga dengan orang tua bercerai cenderung menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah (Anisha dkk., 2023). Kondisi keluarga yang tidak utuh dapat menimbulkan perasaan anak kurang dicintai atau kurang diperhatikan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya persepsi diri yang negatif serta tingkat *self-compassion* yang rendah (Nurmayati & Astuti, 2025). *Self-compassion* adalah bagaimana individu bersikap lembut dan pengertian pada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, bersikap tidak kritis terhadap kegagalan, dan menerima pengalaman hidup sebagai bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja.

Pentingnya *self-compassion* tidak dapat dilepaskan dari kebutuhan remaja dengan orang tua bercerai untuk mencapai *subjective well-being* yang optimal, karena *subjective well-being* tidak dapat dipandang hanya sebagai pelengkap kesejahteraan psikologis, melainkan sebagai salah satu komponen penting untuk kesehatan mental. Berdasarkan model dua faktor (*dual-factor model*) yang dikemukakan oleh Suldo dan Shaffer (2008), kesehatan mental individu tidak cukup digambarkan hanya melalui ada atau tidaknya psikopatologi, melainkan juga memerlukan penilaian terhadap *subjective well-being* sebagai dimensi yang terpisah namun saling berkaitan. Model ini menunjukkan bahwa remaja dengan psikopatologi tinggi namun tetap memiliki *subjective well-being* yang tinggi menunjukkan fungsi akademik, sosial, dan perilaku yang jauh lebih baik dibandingkan remaja dengan psikopatologi tinggi namun *subjective well-being* rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa pencapaian *subjective well-being* menjadi aspek yang penting, karena *subjective well-being* merupakan salah satu faktor yang turut berperan dalam kemampuan remaja untuk tetap berfungsi secara optimal di tengah tekanan struktur keluarga yang baru. Hal ini diperkuat oleh Kleinschlömer dan Krapf (2023) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan anak pasca perceraian orang tua sangat bergantung pada ada tidaknya faktor pelindung yang mampu meredam dampak negatif dari perpisahan orang tua. Oleh karena itu, diperlukan faktor psikologis yang dapat membantu remaja dengan orang tua bercerai mencapai *subjective well-being* tersebut, salah satunya melalui *self-compassion*.

Dalam upaya mencapai *subjective well-being*, *self-compassion* tidak hanya berperan dalam membantu remaja menghadapi pengalaman emosional yang menantang, tetapi juga berkontribusi dalam memunculkan perilaku proaktif yang bertujuan meningkatkan atau mempertahankan tingkat *well-being* nya, seperti contoh, beristirahat sejenak dari pekerjaan sebelum menjadi terlalu stress (Neff, 2003). Penelitian telah menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan *psychological well-being* (Neff, 2003; Neff dkk., 2007). Selain itu, *self-compassion* juga telah terbukti lebih dari sekadar mereduksi emosi negatif, *self-compassion* turut berperan dalam mendorong munculnya emosi positif seperti keterhubungan dengan sesama dan ketenangan batin. Perasaan-perasaan tersebut bersifat bermakna, sehingga membantu menjelaskan mengapa *self-compassion* mampu meningkatkan kondisi mental yang positif (Neff dkk., 2020). Emosi positif yang dihasilkan ini tampak memfasilitasi proses *broaden-and-build*, yaitu pengalaman afektif yang positif secara bertahap yang dapat mengembangkan cakupan cara berpikir dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang (Fredrickson, 2001).

Meskipun Neff tidak secara langsung menyatakan adanya keterkaitan antara *self-compassion* dan *subjective well-being*, sejumlah penelitian telah dilakukan untuk menguji apakah *self-compassion* dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Febrianingsih dkk. (2022) menunjukkan bahwa *subjective well-being* berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Kota Padang, selain itu penelitian oleh Ayulanningsih dan Karjuniwati (2020) juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja dengan orang tua bercerai di kota Banda Aceh. Namun, penelitian tersebut hanya melibatkan subjek yang berasal dari satu kota, sehingga ruang lingkup temuan penelitian masih terbatas secara geografis. Berdasarkan hal tersebut, penulis bermaksud untuk mengkaji lebih lanjut kondisi remaja dengan orang tua bercerai dengan cakupan yang tidak dibatasi pada satu wilayah kota tertentu. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Reginasari & Gusniarti (2016) juga memiliki hasil yang sama, namun subjek remaja tidak spesifik remaja dengan orang tua bercerai.

Temuan dari sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja. Meskipun demikian, kajian yang secara khusus melakukan uji korelasi antara *self-compassion* dengan masing-masing dimensi *subjective well-being* pada remaja dengan orang tua bercerai masih relatif terbatas. Selain itu penelitian ini berupaya mengisi celah dengan mengkaji hubungan *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja yang orang tuanya telah bercerai dengan cakupan subjek yang tidak terbatas pada wilayah tertentu, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada populasi remaja dengan latar belakang perceraian orang tua

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei berbentuk *cross-sectional*. Peneliti mengumpulkan data menggunakan survei dengan cara menyebarkan kuesioner daring kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kuesioner ini disebarluaskan melalui berbagai *platform* media sosial agar partisipan dapat mengisi secara mandiri atau dalam bentuk *self-report*. Di dalam kuesioner tersebut terdapat *informed consent*, informasi data demografis, serta instrumen penelitian yang telah ditentukan, di mana setiap pertanyaan disusun berdasarkan indikator alat ukur yang digunakan agar jawaban yang diperoleh dapat menggambarkan pengalaman subjek secara objektif sesuai dengan tujuan penelitian.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti sesuai dengan karakteristik dan pengalaman langsung subjek terhadap fenomena yang diteliti. Adapun kriteria partisipan yang ditetapkan meliputi 1) remaja yang berada pada rentang usia 10–18 tahun, 2) berdomisili di Indonesia atau merupakan warga negara Indonesia, dan 3) memiliki kedua orang tua yang telah bercerai. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan bantuan software G*Power versi 3.1.9.4 dengan uji korelasi bivariate normal model, mengacu pada konvensi Cohen (1988) dengan effect size sedang ($r = 0,30$), tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05, dan kekuatan uji (power) sebesar 0,80, sehingga diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 67 subjek..

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel *self-compassion* menggunakan *Self-Compassion Scale-Youth* (SCS-Y) yang dikembangkan oleh Neff dkk. (2020), versi adaptasi Bahasa Indonesia yang disusun oleh Ramadhan dkk. (2025). SCS-Y terdiri dari 17 aitem (9 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*) yang merepresentasikan enam dimensi *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Instrumen ini menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu), dengan aitem *unfavorable* melalui proses *reverse scoring* sebelum skor total dijumlahkan. Skor total SCS-Y digunakan untuk mengukur tingkat *self-compassion* individu, yaitu semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki.

Untuk mengukur variabel *subjective well-being*, penulis menggunakan dua alat ukur yang mewakili aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektif diukur menggunakan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang disusun oleh Diener dkk. (2009), versi Bahasa Indonesia oleh Hanif Akhtar, dengan evaluasi psikometrik oleh Akhtar dan Firdiyanti (2025). SPANE terdiri dari 12 aitem yang terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu 6 aitem *positive affect* (SPANE-P) dan 6 aitem *negative affect* (SPANE-N), menggunakan skala Likert 5 poin dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir setiap saat). Skor pada masing-masing dimensi dijumlahkan secara terpisah; skor tinggi pada SPANE-P menunjukkan individu lebih sering mengalami emosi positif, sedangkan skor tinggi pada SPANE-N menunjukkan individu lebih sering mengalami emosi negatif. Aspek kognitif, yaitu evaluasi individu terhadap kepuasan hidup, diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale-Children* (SWLS-C), adaptasi dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) oleh Diener dkk. (1985) yang dimodifikasi untuk anak dan remaja oleh Kimberly Schonert-Reichl dan tim University of British Columbia, versi Bahasa Indonesia oleh Busubul dkk. (2023). SWLS-C terdiri dari 5 aitem *favorable* yang bersifat unidimensional, menggunakan skala Likert 5 poin dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

Uji validitas SCS-Y versi adaptasi Bahasa Indonesia telah dilakukan oleh Ramadhan dkk. (2025) menggunakan pendekatan *Rasch Model* dan *Exploratory Structural Equation Modeling* (ESEM) pada 1.285 remaja di Provinsi Jawa Barat, dengan hasil seluruh 17 item memenuhi kriteria validitas konstruk (*raw variance explained by measures* = 40,4%; *outer loading* seluruh item > 0,5; SRMR = 0,052; NFI = 0,894). Uji validitas SPANE dilakukan oleh Akhtar dan Firdiyanti (2025) dengan hasil CFA

menunjukkan kecocokan model yang baik (CFI = 0,965; RMSEA = 0,053; SRMR = 0,036); dalam penelitian ini juga dilakukan validitas isi ulang alat ukur SPANE menggunakan *Content Validity Index* (CVI) melalui tiga *expert judgement*, dengan hasil CVI sebesar 0,97. Uji validitas SWLS-C oleh Busubul dkk. (2023) menunjukkan *factor loading* berkisar 0,77–0,97 serta validitas konkuren yang baik; validitas isi ulang SWLS-C dalam penelitian ini menggunakan CVI menghasilkan nilai 0,98.

Uji reliabilitas ketiga alat ukur dilakukan menggunakan *software* Jamovi versi 2.7.30 pada 40 subjek (N = 40), dengan hasil koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,814 untuk SCS-Y, 0,885 (SPANE-P) dan 0,758 (SPANE-N) untuk SPANE serta 0,899 untuk SWLS-C. Seluruh alat ukur dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Analisis Data

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Pearson *product moment*, yang dilakukan dengan bantuan *software* Jamovi versi 2.7.30 dan IBM SPSS Statistics versi 25. Sebelum melakukan uji hipotesis, penulis melakukan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik subjek penelitian. Selain itu, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas. Setelah memenuhi seluruh uji asumsi, penulis melakukan uji hipotesis yaitu uji korelasi Pearson dan uji beda menggunakan *independent samples t-test* dan *one-way ANOVA* untuk melihat perbedaan variabel terikat berdasarkan karakteristik demografis subjek..

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 129 subjek remaja dengan orang tua bercerai, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (88,4%) dan berusia 18 tahun (72,9%). Subjek penelitian berasal dari 19 provinsi di Indonesia, dengan mayoritas berdomisili di Provinsi Jawa Timur (31%). Sebagian besar subjek mengalami perceraian orang tua pada rentang usia 10-18 tahun (45,7%), dan mayoritas memiliki orang tua yang telah bercerai selama lebih dari 5 tahun (58,9%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan variabel *self-compassion* memiliki nilai M = 52,1; SD = 7,01; Min = 33; Max = 67, variabel *positive affect* memiliki nilai M = 19,1; SD = 4,28; Min = 7; Max = 30, variabel *negative affect* memiliki nilai M = 20,9; SD = 4,10; Min = 11; Max = 30, dan variabel *life satisfaction* memiliki nilai M = 12,7; SD = 3,93; Min = 5; Max = 23. Berdasarkan kategorisasi menggunakan nilai norma hipotetik, mayoritas subjek berada pada kategori *self-compassion* sedang (71,3%), *positive affect* sedang (70,5%), *negative affect* sedang (71,3%), dan *life satisfaction* sedang (69,8%).

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dan signifikan dengan *positive affect* ($r = 0,464$; $p < 0,001$) dan *life satisfaction* ($r = 0,448$; $p < 0,001$), serta berkorelasi negatif dan signifikan dengan *negative affect* ($r = -0,443$; $p < 0,001$), dengan seluruh kekuatan hubungan berada dalam kategori sedang. Hasil uji beda berdasarkan karakteristik demografis menunjukkan bahwa jenis kelamin, domisili, dan usia saat orang tua bercerai tidak menghasilkan perbedaan yang signifikan pada seluruh variabel penelitian ($p > 0,05$). Sementara itu, usia subjek menghasilkan perbedaan yang signifikan pada *self-compassion* ($p = 0,048$), di mana kelompok usia 14 tahun (M = 57,20) memiliki *self-compassion* lebih tinggi dibandingkan usia 17 tahun (M = 50,33) dan 18 tahun (M = 52,29), meskipun hasil ini perlu ditafsirkan secara hati-hati mengingat jumlah subjek usia 14 tahun yang terbatas ($n = 5$). Variabel lama perceraian orang tua juga menghasilkan perbedaan yang signifikan pada *self-compassion* ($p = 0,049$), namun uji post hoc Games-Howell tidak menemukan pasangan kelompok yang berbeda secara signifikan, dengan pasangan < 1 tahun vs 2 tahun ($p = 0,051$) sebagai yang paling mendekati batas signifikansi. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja dengan orang tua bercerai diterima

DISKUSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* terhadap *subjective well-being* remaja dengan orang tua bercerai. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dan signifikan dengan *positive affect* ($r = 0,464$; $p < 0,001$) dan *life satisfaction* ($r = 0,448$; $p < 0,001$), serta berkorelasi negatif dan signifikan dengan *negative affect* ($r = -0,443$; $p < 0,001$), dengan seluruh kekuatan hubungan berada dalam kategori sedang. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja dengan orang tua bercerai diterima.

Temuan pertama menunjukkan hubungan positif antara *self-compassion* dan *positive affect*, semakin tinggi *self-compassion*, semakin tinggi pula *positive affect* yang dirasakan. Hasil ini sejalan dengan Neff dkk. (2007) pada populasi mahasiswa yang menemukan korelasi positif signifikan antara *self-compassion* dan *positive affect* ($r = .34$). *Self-compassion* merupakan sikap emosional positif terhadap diri sendiri yang ditandai kemampuan memberi kebaikan, perhatian, dan kepedulian kepada diri saat menghadapi kesulitan, sehingga membantu individu terhindar dari kecenderungan menghakimi diri secara berlebihan dan mendorong respons yang lebih adaptif (Neff, 2003). Dalam konteks remaja dengan orang tua bercerai, Zuroff dkk. (2021) menjelaskan bahwa penerapan *self-compassion* berbeda tergantung sumber penderitaan, individu lebih cenderung menerapkan *self-compassion* saat penyebab penderitaan bersifat eksternal. Perceraian orang tua umumnya merupakan peristiwa eksternal di luar kendali remaja, sehingga *self-compassion* dapat membantu remaja tidak menyalahkan diri sendiri atas situasi keluarga serta mendorong sikap penerimaan. Namun, temuan ini berbeda dengan Bluth dan Blanton (2015) yang tidak menemukan korelasi signifikan antara *self-compassion* dan *positive affect* pada remaja, dengan alasan hubungan tersebut bersifat lemah dan sensitif terhadap variabel moderator seperti fase perkembangan. Perbedaan ini diduga disebabkan dua faktor, yaitu pertama, perbedaan karakteristik sampel, penelitian Bluth dan Blanton (2015) menggunakan remaja secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada remaja dengan orang tua bercerai, kedua, penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale-Youth* (SCS-Y) yang dikembangkan khusus untuk populasi remaja, berbeda dengan instrumen dewasa awal yang digunakan Bluth dan Blanton (2015).

Temuan kedua menunjukkan hubungan negatif antara *self-compassion* dan *negative affect*, semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah *negative affect* yang dirasakan. Hasil ini sejalan dengan Neff dkk. (2007) yang menemukan korelasi negatif signifikan antara *self-compassion* dan *negative affect* ($r = -.36$). *Self-compassion* diyakini mampu meredakan penderitaan emosional dan perasaan gagal karena mendorong individu merespons dirinya dengan penuh penerimaan dan tanpa menghakimi ketika menghadapi kesulitan (Cowand dkk., 2024). Hal ini dapat dijelaskan melalui dimensi *mindfulness* dalam *self-compassion*. Menurut Neff (2023), *mindfulness* membantu individu menyadari bahwa pikiran dan perasaan negatif hanyalah pikiran dan perasaan semata, sehingga individu tidak terlalu terhanyut dan teridentifikasi dengan emosi negatif tersebut.

Temuan ketiga menunjukkan hubungan positif antara *self-compassion* dan *life satisfaction*, semakin tinggi *self-compassion*, semakin tinggi *life satisfaction* yang dirasakan. *Self-compassion* berkaitan dengan berbagai hasil psikologis yang bermanfaat, seperti berkurangnya depresi, kecemasan, dan perfeksionisme neurotik, serta meningkatnya *life satisfaction* (Neff, 2003), dan juga terbukti berkaitan dengan kebahagiaan, optimisme, dan pencapaian tujuan (Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Neff dkk., 2005; Neff dkk., 2007). Çivitci dkk. (2009) menemukan bahwa remaja dengan orang tua bercerai memiliki *life satisfaction* lebih rendah dibandingkan remaja dengan orang tua yang tidak bercerai, karena perceraian memunculkan tekanan seperti kepergian salah satu orang tua, konflik antar orang tua yang berkelanjutan, penurunan sumber daya ekonomi, hingga perubahan lingkungan sekolah dan tempat tinggal. Dengan demikian, hasil penelitian ini menambahkan temuan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor protektif yang meningkatkan *life satisfaction* remaja dalam menghadapi tekanan pasca-perceraian orang tua.

Setelah itu, dilakukan juga analisis tambahan untuk mengidentifikasi perbedaan pada variabel penelitian berdasarkan lima karakteristik demografis, yaitu jenis kelamin, usia, domisili, usia saat orang tua bercerai, dan lama perceraian orang tua.

Pada jenis kelamin, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara remaja perempuan dan laki-laki pada seluruh variabel penelitian. Untuk *self-compassion*, temuan ini berbeda dengan meta-analisis Yarnell dkk. (2015) terhadap 88 sampel yang menemukan laki-laki memiliki *self-compassion* sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan (dengan ukuran efek kecil), yang diduga berkaitan dengan kecenderungan perempuan menginternalisasi emosi negatif (Leadbeater dkk., 1999). Namun, Yarnell dkk. (2019) menunjukkan perbedaan tersebut menjadi tidak signifikan ketika orientasi peran gender diperhitungkan, mengindikasikan *self-compassion* lebih berkaitan dengan sosialisasi peran gender dibandingkan jenis kelamin biologis, norma gender yang mendorong perempuan mengutamakan kebutuhan orang lain dapat menghambat *self-compassion*, sedangkan norma yang memberi ruang lebih besar bagi laki-laki mendukung perkembangannya (Neff, 2023). Untuk *subjective well-being*, temuan mengenai perbedaan jenis kelamin masih tidak konsisten di berbagai penelitian, sebagian menemukan laki-laki lebih tinggi (Stevenson & Wolfers, 2009; Haring dkk., 1984), sebagian lain menemukan perempuan lebih tinggi (Fujita dkk., 1991), yang diduga dipengaruhi perbedaan konteks budaya, usia, dan instrumen pengukuran. *Need Fulfillment Theory* (Diener & Lucas, 2000; Tay & Diener, 2011) menjelaskan bahwa *subjective well-being* bergantung pada sejauh mana kebutuhan fisik dan psikologis individu, seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan terpenuhi (Ryan & Deci, 2000; Ryff & Keyes, 1995; Maslow, 1943), sehingga tidak adanya perbedaan dalam penelitian ini mengindikasikan laki-laki dan perempuan memiliki tingkat pemenuhan kebutuhan yang relatif setara.

Pada usia, ditemukan perbedaan signifikan pada *self-compassion*, khususnya antara kelompok usia 14 tahun dengan 17 tahun dan 14 tahun dengan 18 tahun, sementara tidak ada perbedaan signifikan pada *positive affect*, *negative affect*, dan *life satisfaction*. Pola penurunan *self-compassion* seiring bertambahnya usia ini didukung Bluth dan Blanton (2015) yang menemukan siswi SMA memiliki *self-compassion* signifikan lebih rendah dibandingkan siswi SMP maupun siswa laki-laki SMA, diduga berkaitan dengan meningkatnya tuntutan sosial, tekanan akademik, dan intensifikasi *self-criticism* pada pertengahan–akhir masa remaja. Gilbert (2009) menjelaskan *compassion* sebagai hasil evolusi sosial manusia, masa remaja adalah periode perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang membuat remaja lebih siaga secara emosional terhadap penilaian orang lain, sehingga semakin bertambah usia, remaja semakin ingin dipandang baik dan justru menjadi lebih kritis serta mudah menyalahkan diri sendiri. Remaja yang lebih tua juga dituntut berpikir lebih abstrak dan menghadapi relasi sosial lebih kompleks, meningkatkan beban psikologis yang dirasakan (Marsh, Chan, & MacBeth, 2018). Tidak adanya perbedaan pada dimensi *subjective well-being* mengindikasikan bahwa evaluasi kesejahteraan subjektif remaja cenderung stabil di sepanjang rentang usia tersebut.

Pada domisili, tidak ditemukan perbedaan signifikan pada seluruh variabel penelitian, sejalan dengan Namratha dan Ankalesh (2025) yang tidak menemukan perbedaan *self-compassion* maupun *life satisfaction* antara partisipan domisili urban dan rural. *Positive affect*, *negative affect*, dan *life satisfaction* pada dasarnya merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya berdasarkan standar yang ditetapkan sendiri, bukan berdasarkan kondisi geografis (Diener & Suh, 2000). *Top-down theory of subjective well-being* (Diener, 1984) menyatakan bahwa *subjective well-being* lebih banyak ditentukan oleh disposisi kepribadian, gaya evaluasi kognitif, dan proses adaptasi individu dibandingkan kondisi eksternal seperti domisili.

Pada usia saat orang tua bercerai, tidak ditemukan perbedaan signifikan pada seluruh variabel penelitian. Uphold-Carrier dan Utz (2013) menemukan bahwa usia saat mengalami perceraian orang tua berperan dalam tingkat depresi individu, perceraian pada usia lebih muda cenderung menghasilkan gejala depresi lebih berat. Namun, tidak ditemukannya perbedaan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dampak perceraian tidak hanya ditentukan oleh usia saat perceraian terjadi, tetapi juga oleh faktor eksternal, seperti pola pengasuhan otoritatif dan hubungan yang harmonis antar orang tua pasca-perceraian yang dapat meningkatkan penyesuaian remaja (Hetherington, 2006), serta kematangan sosial, tanggung jawab, dan temperamen individu remaja itu sendiri (Santrock, 2019).

Pada lama perceraian orang tua, ditemukan perbedaan signifikan pada *self-compassion*, meskipun uji post hoc Games-Howell tidak menemukan pasangan kelompok yang berbeda secara signifikan, pasangan 2 tahun vs. <1 tahun paling mendekati batas signifikansi. Variabel *positive affect*, *negative affect*, dan *life satisfaction* tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Pola ini dapat dipahami melalui proses adaptasi yang tidak linear terhadap perceraian orang tua. Leung dan Robson (1990) menjelaskan bahwa anak yang mengalami perceraian orang tua lazim melewati proses berduka meliputi tahap denial, kemarahan, depresi, hingga penerimaan, yang dapat berlangsung dari bulan hingga tahunan dan pada sebagian anak tidak pernah berakhir sepenuhnya. Hal ini menjelaskan mengapa kelompok kurang dari 1 tahun masih menunjukkan *self-compassion* relatif tinggi, karena remaja pada fase ini masih berada dalam tahap denial sehingga belum sepenuhnya memproses dampak emosional perceraian. Sebaliknya, kelompok 2 tahun mencatat *self-compassion* terendah, yang dapat dijelaskan oleh dinamika konflik keluarga pasca-perceraian, yang menunjukkan sebagian orang tua terus mengalami konflik tinggi 2–3 tahun setelah perceraian (Hetherington, 1999; King & Heard, 1999; Maccoby & Mnookin, 1992). Pada fase ini, konflik antar orang tua kemungkinan masih aktif dan struktur keluarga baru belum stabil sepenuhnya, sehingga remaja berada pada titik paling rentan. Tidak adanya perbedaan pada dimensi afektif dan kognitif *subjective well-being* berdasarkan lama perceraian menunjukkan bahwa aspek-aspek tersebut lebih stabil dan kurang sensitif terhadap variasi durasi perceraian.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada remaja dengan orang tua bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *positive affect*. *Self-compassion* juga memiliki hubungan negatif dengan *negative affect*, dan *self-compassion* juga menunjukkan hubungan positif dengan *life satisfaction*. Berdasarkan analisis tambahan uji beda, usia dan lama perceraian orang tua ditemukan memberikan perbedaan yang signifikan pada variabel *self-compassion*. Variabel demografis lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai faktor internal yang penting dalam mendorong *subjective well-being* pada remaja dengan orang tua bercerai, yang tercermin melalui meningkatnya *positive affect*, menurunnya *negative affect*, dan meningkatnya *life satisfaction*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, dosen pembimbing penulis, Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog, keluarga, teman-teman, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dan juga mendukung peneliti selama proses penelitian ini berlangsung.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Nadine Khairunnisa Achmad dan Ike Herdiana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Akhtar, H., & Firdiyanti, R. (2025). Psychometric properties of the Indonesian version of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANES). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 43(4), 451–462. <https://doi.org/10.1177/07342829251319565>
- Anisha, N. (2023). Loneliness pada anak broken home: Bagaimana peranan self-compassion dan psychological well-being? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 130–139. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i1.9176>
- Ayulanningsih, I., & Karjuniwati, K. (2020). Welas asih diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 85–96. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art7>
- Badan Pusat Statistik. (2026). <https://www.bps.go.id>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3). <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Busubul, S. N., Abidin, F. A., & Qodariah, L. (2023). Adaptation of the Satisfaction with Life Scale–Children (SWLS-C) for children and adolescents: Indonesian version. *Annals of Psychology/Roczniki Psychologiczne*, 26(3), 195–213. <https://doi.org/10.18290/rpsych2023.0016>
- Chung, D. (2018). The eight stages of psychosocial protective development: Developmental psychology. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 8, 369–398. <https://doi.org/10.4236/jbbs.2018.86024>
- Civitci, N., Civitci, A., & Çiyakalı, C. (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(2).
- Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R. F., Cash, E. D., & Sephton, S. E. (2024). Self-compassion is associated with improved well-being and healthier cortisol profiles in undergraduate students. *Mindfulness*, 15, 1831–1845. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41–78.
- Diener, E., & Suh, E. M. (2000). *Culture and subjective well-being*. MIT Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247–266). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Febrianingsih, E., Afriyeni, N., Armalita, R., Anggreiny, N., & Nasa, A. F. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada remaja panti asuhan Kota Padang. *Jurnal Psibernetika*, 15(2), 110–121. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3738>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1999). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427–434. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.3.427>
- Gilbert, P. (2009). *Introducing compassion-focused therapy* (15th ed., Vol. 3). *Advances in Psychiatric Treatment*.
- Gustavsen, G. W., Nayga, R. M., & Wu, X. (2015). Effects of parental divorce on teenage children's risk behaviors: Incidence and persistence. *Journal of Family and Economic Issues*, 36(2). <https://doi.org/10.1007/s10834-015-9460-5>
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. 37(8), 645–657. <https://doi.org/10.1177/0018726784037008>
- Harjianto, H., & Jannah, R. (2019). Identifikasi faktor penyebab perceraian sebagai dasar konsep

- pendidikan pranikah di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 35. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.541>
- Hetherington, E. M. (1999). Should we stay together for the sake of the children? In E. M. Hetherington (Ed.), *Coping with divorce, single parenting, and remarriage: A risk and resiliency perspective* (pp. 93–116). Lawrence Erlbaum Associates.
- Hetherington, E. M. (2006). The influence of conflict, marital problem solving, and parenting on children's adjustment in nondivorced, divorced, and remarried families (A. Clarke-Stewart & J. Dunn, Eds.). Cambridge University Press.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Khairuddin. (2024). Fenomena tren perceraian di Indonesia: Apa penyebabnya? *Abdurrauf Science and Society*, 1(1), 1–8. <https://journal.abdurraufinstitute.org/index.php/asoc>
- Khanal, K. P. (2025). The influence of childhood experiences on adult personality development. *Asian Journal of Sociological Research*, 8(1), 47–55. <https://doi.org/10.56557/ajsr/2025/v8i1119>
- King, V., & Heard, H. E. (1999). Nonresident father visitation, parental conflict, and mother's satisfaction: What's best for child well-being? *Journal of Marriage and the Family*, 61(2), 385–396. <https://doi.org/10.2307/353757>
- Kleinschlomer, P., & Krapf, S. (2023). Parental separation and children's well-being: Does the quality of parent-child relationships moderate the effect? *Journal of Social and Personal Relationships*, 40, 4197–4218. <https://doi.org/10.1177/02654075231201564>
- Kurniawan, K., Nur'aeni, Y., Nugraha, P., Maysarah, V., Revindha, L. D., & Zahra, S. (2023). Dampak perceraian orangtua terhadap perkembangan psikososial anak: A scoping review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.20527/dk.v11i2.485>
- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35(5). <https://doi.org/10.1037//0012-1649.35.5.1268>
- Leung, A. K. C., & Robson, W. L. M. (1990). Children of divorce. *Journal of the Royal Society of Health*, 110(5), 161–163. <https://doi.org/10.1177/146642409011000505>
- Maccoby, E. E., & Mnookin, R. H. (1992). *Dividing the child: Social and legal dilemmas of custody*. Harvard University Press.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—A meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370.
- Namratha, T. J., & Ankalesh, B. N. (2025). A study on self compassion and life satisfaction among youths. *International Journal of Social Science and Humanities*, 7(3), 8–10. <http://www.humanitiesjournals.com/>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2020). Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/1357650044000317>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Nurmayani, M. A., & Astuti, R. D. (2023). Self-compassion on children from broken homes reviewed from family support and mindfulness. *Social Science and Education*, 5(2).

- <https://doi.org/10.52970/grsse.v5i2.1507>
- Ramadhan, R. A., Yustiana, Y. R., & Yudha, E. S. (n.d.). Standarisasi awal Self-Compassion Scale for Youth (SCS-Y) pada remaja di Provinsi Jawa Barat. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/142728>
- Reginasari, A., & Gusniarti, U. (2016). Subjective well-being from the perspective of self-compassion in adolescents. *Unity, Diversity and Culture*, 456–468. <https://doi.org/10.4087/CMTA1651>
- Rofiah, N. (2017). Peran komunikasi dalam keberlangsungan pernikahan. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 55–66.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Santoso, L. Y., & Huwae, A. (2023). Resilience and meaningfulness of life in broken home adolescents. *Bisma: The Journal of Counseling*, 7(1), 91–98. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58582>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (10th ed.). McGraw-Hill Education. <https://lccn.loc.gov/2019017651>
- Savira, P. N., Hakim, R. R., Izzudin, F. D., & Kusmawati, A. (2025). Perceraian dan anak remaja: Analisis dampak sosial, emosional, dan akademik. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 10. <https://cibangsa.com/index.php/triwikrama/article/view/3570/3070>
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). The paradox of declining female happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, 1(2), 190–225. <https://doi.org/10.1257/pol.1.2.190>
- Suldo, S. M., & Shuffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52–68. <https://doi.org/10.1080/02796015.2008.12087908>
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354.
- Uphold-Carrier, H., & Utz, R. (n.d.). Parental divorce among young and adult children: A long term quantitative analysis of mental health and family solidarity. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(4), 247–266. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.663272>
- Yantari, I. D., & Sofian, Z. A. (2026, Januari). Dimensi hukum perceraian di Indonesia: Analisis terhadap harta bersama, hak asuh anak, dan perspektif perkawinan lintas agama dan negara. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1). <https://publikasi.ahlalkamal.com/index.php/sinergi>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6).
- Yarnell, L. M., Stafford, S. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520.
- Yusuf, M. (2014). Dampak perceraian orang tua terhadap anak. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 20(1). <https://doi.org/10.22373/albayan.v20i29.112>
- Zuroff, D. C., Clegg, K.-A., Levine, S. L., Hermanto, N., Armstrong III, B. F., Howard, B., & Thode, S. (2021). Beyond trait models of self-criticism and self-compassion: Variability over domains and the search for signatures. *Personality and Individual Differences*, 170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110429>