

Dinamika Self-compassion pada Remaja Pelaku Self-harm

Alana Azizah, Jainudin

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: alanazzh03@gmail.com

Abstrak

Self-harm merupakan perilaku maladaptif yang banyak terjadi pada remaja dan berdampak serius terhadap kesehatan mental. Self-compassion sebagai pendekatan berbasis penerimaan diri dianggap mampu membantu individu mengelola tekanan emosional secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan menggali dinamika self-compassion pada dua remaja pelaku self-harm melalui pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus kolektif. Partisipan berjumlah dua orang remaja berusia 18–20 tahun yang dipilih secara purposive, dan data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Analisis tematik menunjukkan bahwa kedua partisipan masih mengalami hambatan dalam dimensi self-kindness, terutama terkait kritik diri dan rasa bersalah; dimensi common humanity berkembang ketika partisipan berbagi pengalaman dengan teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa; dan dimensi mindfulness muncul melalui usaha mengenali emosi sulit serta mengalihkan stres melalui aktivitas positif seperti olahraga, journaling, dan ibadah. Secara keseluruhan, self-compassion membantu kedua partisipan mengurangi tekanan emosional, meskipun penerapannya belum konsisten dan masih membutuhkan dukungan sosial serta latihan berkelanjutan.

Kata Kunci: self-compassion; self-harm; dewasa muda; kesehatan mental; mindfulness; common humanity; self-kindness

PENDAHULUAN

Self-harm atau perilaku melukai diri sendiri merupakan tindakan menyakiti tubuh secara sengaja tanpa tujuan mengakhiri hidup, dan perilaku ini semakin sering ditemukan pada remaja. Perilaku tersebut biasanya dilakukan untuk meredakan tekanan emosional yang intens, mengalihkan rasa sakit psikologis, atau sebagai bentuk komunikasi nonverbal ketika individu tidak mampu mengekspresikan distress secara adaptif. Klonsky, (2007) menjelaskan bahwa *self-harm* sering kali berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi jangka pendek yang memberikan rasa lega sesaat, tetapi berdampak negatif pada kesehatan mental dalam jangka panjang. Di Indonesia, peningkatan kasus *self-harm* pada remaja juga tercermin dari berbagai laporan kesehatan dan survei nasional yang menunjukkan bahwa kelompok usia muda semakin rentan terhadap perilaku ini (Tarigan & Apsari, 2022). Temuan serupa juga dilaporkan dalam kajian internasional yang memperlihatkan bahwa prevalensi *self-harm* pada remaja mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir (Anugrah dkk., 2023).

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh perubahan biologis, sosial, dan emosional, sehingga kerentanan psikologis meningkat pada fase ini. Ketidakmampuan mengelola emosi, tekanan akademik, konflik keluarga, atau pengalaman traumatis dapat mendorong remaja mencari cara-cara tidak adaptif untuk meredakan distress emosional, termasuk melakukan *self-harm*. Suryana dkk., (2022) menekankan bahwa perkembangan remaja yang tidak diiringi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai meningkatkan risiko munculnya perilaku destruktif. Faktor

lain seperti rendahnya harga diri dan keterbatasan dukungan sosial juga berkontribusi terhadap kecenderungan *self-harm*, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Prastuti dkk., (2019). Selain itu, dinamika keluarga yang tidak harmonis, pengalaman penolakan, dan kritik diri yang tinggi dapat memperkuat kerentanan emosional remaja (Insani & Savira, 2022). Dengan demikian, pemahaman komprehensif mengenai faktor intrapersonal dan interpersonal perlu dikembangkan untuk menjelaskan bagaimana perilaku ini terbentuk.

Dalam konteks penanganan psikologis, pendekatan yang menekankan penerimaan diri dan empati terhadap diri sendiri menjadi penting untuk membantu individu keluar dari siklus perilaku menyakiti diri. Salah satu pendekatan tersebut adalah *self-compassion*, konsep yang dikembangkan oleh Neff, (2003) dan terdiri dari tiga komponen utama: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-compassion* membantu individu menghadapi penderitaan tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan. Gilbert, (2022) menambahkan bahwa pendekatan berbasis kasih sayang terhadap diri sendiri dapat meningkatkan sistem regulasi emosi alami manusia yang berperan melindungi dari stres berlebihan. Pada remaja, *self-compassion* terbukti berhubungan dengan kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif serta penurunan kecenderungan perilaku berbahaya (Bluth & Neff, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan depresi, kecemasan, dan risiko melakukan *self-harm*, sehingga menjadikannya salah satu pendekatan yang potensial dalam intervensi kesehatan mental remaja (Amaranggani dkk., 2021). Selain itu, penelitian Isfani & Paramita, (2021) menemukan bahwa *self-compassion* mampu memperkuat resiliensi, sementara penelitian Ramadani & Murdiana, (2023) menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* dapat membantu menurunkan intensitas perilaku melukai diri. Meskipun temuan-temuan tersebut menunjukkan efektivitas *self-compassion* secara umum, penelitian yang menggali pengalaman subjektif remaja pelaku *self-harm* untuk memahami bagaimana *self-compassion* muncul dalam kehidupan sehari-hari masih terbatas, khususnya dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki nilai kolektivistik dan religiusitas yang kuat.

Sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum mampu menggambarkan secara mendalam dinamika internal remaja dalam mengembangkan *self-compassion*. Padahal, pemahaman yang bersifat deskriptif dan eksploratif sangat diperlukan untuk mengenali bagaimana proses *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dialami secara langsung oleh remaja yang pernah melakukan *self-harm*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menggali dinamika *self-compassion* pada dua remaja pelaku *self-harm* melalui pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus kolektif. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai aspek-aspek psikologis yang membantu remaja pulih dari distress emosional dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis *self-compassion* di lingkungan pendidikan maupun layanan konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus kolektif untuk memahami dinamika *self-compassion* pada remaja pelaku *self-harm*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman dua individu dengan fenomena yang sama secara mendalam sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses psikologis yang mereka alami (Yin, 2017).

Partisipan penelitian berjumlah dua remaja berusia 18–20 tahun yang memiliki riwayat *self-harm* minimal enam bulan. Pemilihan partisipan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih individu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Firmansyah et al., 2021). Kriteria partisipan mencakup: (1) pernah melakukan *self-harm*, (2) bersedia menceritakan pengalaman personal secara terbuka, dan (3) berada dalam kondisi emosional yang relatif stabil. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode partisipan BN dan PW serta telah menandatangani informed consent sesuai etika penelitian psikologi (Association, 2020).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan tiga dimensi self-compassion menurut Neff, (2003), yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi 45–60 menit untuk masing-masing partisipan dan direkam menggunakan perangkat audio setelah memperoleh persetujuan. Selain rekaman verbal, peneliti juga mencatat aspek nonverbal seperti nada suara dan ekspresi wajah sebagai data pendukung.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik mengikuti langkah-langkah Braun & Clarke, (2021), yang meliputi: membaca ulang transkrip untuk memahami konteks, melakukan initial coding, mengelompokkan kode menjadi tema, meninjau ulang konsistensi tema, serta menyusun definisi tema akhir. Analisis tematik dipilih karena fleksibel dan memungkinkan eksplorasi makna pengalaman partisipan secara mendalam.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, membandingkan hasil wawancara dengan catatan lapangan serta literatur pendukung (Fauzi dkk., 2024). Peneliti juga melakukan member checking dengan meminta partisipan meninjau kembali ringkasan hasil wawancara guna memastikan kesesuaian interpretasi (Susanto et al., 2023).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui analisis tematik terhadap wawancara dua partisipan yang memiliki riwayat *self-harm*. Tema yang muncul disesuaikan dengan kerangka self-compassion yang terdiri atas *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga tema ini menunjukkan dinamika proses internal partisipan dalam menghadapi pengalaman emosional yang sulit serta upaya mereka untuk pulih dari perilaku *self-harm*.

Self-Kindness

Tema pertama menggambarkan bagaimana kedua partisipan berusaha mengembangkan sikap baik terhadap diri sendiri, meskipun masih mengalami hambatan berupa kritik diri dan perasaan bersalah.

BN menjelaskan bahwa ia merasakan ketenangan sesaat setiap kali melakukan *self-harm*, tetapi muncul perasaan bersalah setelahnya. BN mengatakan, “Kalau diingat-ingat rasanya kayak aku sudah terlalu jahat sama diriku sendiri... aku merasa bersalah banget.” Kutipan ini menunjukkan bahwa BN menyadari perilakunya melukai diri, tetapi belum mampu sepenuhnya mengontrol dorongan tersebut.

BN juga menyebut pernah mencoba bersikap baik pada diri sendiri dengan cara memberi afirmasi positif, meskipun belum efektif. Ia menyatakan, “Aku mencoba positif,

tapi pikiranku masih kayak nggak karuan.” Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan *self-kindness* BN masih berkembang dan belum stabil.

Sementara itu, PW menunjukkan pola yang serupa. Ia menyebut bahwa dorongan *self-harm* muncul ketika emosi menumpuk dan ia merasa tidak mampu menghadapi situasi. Namun, setelah melakukannya, PW merasa menyesal dan menyadari bahwa ia telah memperlakukan dirinya dengan buruk. Ia mengungkapkan, “Habis itu aku lihat luka di tangan dan mikir, ‘Kok aku jahat banget sama diri sendiri?’”

Meski demikian, PW berusaha mulai berbicara positif pada diri sendiri, meskipun belum sepenuhnya percaya. Ia mengatakan, “Aku coba bilang ke diriku kalau aku nggak seburuk itu... tapi rasanya kayak bohong banget.”

Secara keseluruhan, kedua partisipan menunjukkan bahwa *self-kindness* mulai berkembang tetapi belum cukup kuat untuk mencegah dorongan *self-harm*, terutama ketika emosi negatif lebih dominan.

Common Humanity

Tema kedua menunjukkan bahwa perasaan keterhubungan dengan orang lain menjadi bagian penting dalam proses *self-compassion*. Kedua partisipan sebelumnya sering merasa sendirian, tetapi pengalaman berbagi cerita membantu mengurangi perasaan isolasi.

Pada BN, kesadaran akan *common humanity* muncul ketika ia berbicara dengan teman yang memiliki pengalaman serupa. BN mengatakan, “Aku pernah lihat temanku *self-harm*... kami saling mengerti karena sama-sama ngalamin.” Ketika berbagi cerita, BN merasa tidak lagi sendirian dalam menanggung beban emosinya. Ia menuturkan, “Aku merasa nggak kesepian, ada yang peduli dan ngerti aku.”

Selain itu, BN juga menyatakan bahwa persepsi religius turut membantunya memaknai pengalaman. Ia berkata, “Allah tidak memberikan cobaan di luar batas kemampuan.” Ungkapan ini menunjukkan bahwa ia merasa penderitaannya merupakan bagian dari pengalaman manusia yang umum dan dapat dijalani.

Pada PW, tema *common humanity* muncul kuat ketika ia mengetahui bahwa sahabat dekatnya juga pernah melakukan *self-harm*. Ia mengatakan, “Awalnya aku merasa paling menderita. Tapi setelah cerita sama sahabat, ternyata dia juga pernah *self-harm*.” PW merasa lebih diterima sebagai manusia yang memiliki kekurangan setelah berbagi kisah. Ia menambahkan, “Aku merasa lebih manusiawi... kami sama-sama berjuang.”

Kesadaran bahwa orang lain juga mengalami kondisi serupa membuat kedua partisipan merasa tidak terisolasi. Hal ini memperkuat aspek *self-compassion* dan meminimalkan rasa malu serta stigma pribadi.

Mindfulness

Tema ketiga menggambarkan bagaimana kedua partisipan berusaha menyadari emosi negatif tanpa langsung bereaksi dengan melukai diri, meskipun kemampuan ini masih belum stabil.

Pada BN, dorongan melakukan *self-harm* biasanya muncul ketika emosi tidak tertahankan. Namun, ia menyadari bahwa ia memiliki pilihan untuk mengalihkan emosinya melalui aktivitas yang lebih sehat. BN berkata, “Kalau menurutku masalah itu masih bisa dihadapi, biasanya aku lampiaskan ke healing atau olahraga.” Meski demikian, BN juga mengakui bahwa kemampuan *mindfulness* ini tidak selalu muncul ketika emosi mencapai puncaknya.

BN juga menyebut bahwa ketika berbicara dengan orang lain, ia bisa melihat masalah dari perspektif yang lebih luas. Ia mengatakan, "Dengar cerita dari teman-teman bikin aku lihat masalahku lebih luas." Hal ini menunjukkan adanya upaya reflektif, salah satu ciri *mindfulness*.

Pada PW, kemampuan *mindfulness* tampak melalui kesadarannya bahwa pikiran negatif adalah pemicu awal *self-harm*. Ia menuturkan, "Aku sadar pikiran itu muncul cepat banget... tapi aku masih belajar bilang ke diri sendiri kalau itu cuma pikiran, bukan kenyataan."

PW menggunakan beberapa aktivitas positif untuk membantunya lebih mindful, seperti journaling, olahraga, dan ibadah. Ia mengatakan, "Kalau emosiku numpuk, aku coba lari atau denger murottal... itu cukup bantu." Namun, ia juga mengakui bahwa konsistensi masih menjadi tantangan.

Secara keseluruhan, kedua partisipan menunjukkan perkembangan awal dalam aspek *mindfulness*, meskipun keterampilan ini belum sepenuhnya stabil sebagai pengganti coping maladaptif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika self-compassion pada kedua partisipan berkembang secara gradual melalui pengalaman emosional, dukungan interpersonal, dan upaya reflektif yang dilakukan sehari-hari. Ketiga dimensi self-compassion yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* muncul dalam berbagai bentuk, meskipun implementasinya belum konsisten dan masih dipengaruhi oleh kondisi psikologis masing-masing partisipan.

Dimensi pertama, *self-kindness*, tampak dari upaya kedua partisipan untuk bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri, terutama setelah menyadari bahwa *self-harm* membawa dampak negatif dan rasa bersalah. Namun, temuan ini juga menunjukkan bahwa kritik diri masih mendominasi pengalaman emosional mereka (Steen dkk., 2021). Kondisi tersebut sejalan dengan temuan (Dharmawati & Sahrani, 2023) yang menyatakan bahwa kritik diri yang tinggi merupakan faktor risiko perilaku *self-harm* pada remaja. Menurut Neff, (2003), *self-kindness* menjadi komponen dasar dalam self-compassion karena berfungsi sebagai penyeimbang kecenderungan individu untuk menyalahkan diri sendiri. Pada penelitian ini, kedua partisipan sudah mulai mengembangkan *self-kindness* melalui afirmasi positif, namun kemampuan tersebut belum stabil sehingga belum sepenuhnya menggantikan dorongan terhadap *self-harm*. Temuan ini memperjelas bahwa *self-kindness* adalah komponen awal yang penting namun memerlukan latihan intensif untuk menjadi bentuk regulasi emosi yang efektif.

Dimensi kedua, *common humanity*, muncul sebagai aspek yang cukup kuat pada kedua partisipan setelah mereka berinteraksi dengan teman atau orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Kedua partisipan melaporkan bahwa mereka merasa lebih diterima dan tidak sendirian ketika mengetahui bahwa orang lain juga mengalami pergulatan emosional. Kesadaran bahwa penderitaan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia membantu individu keluar dari isolasi emosional (Trompetter et al., 2021). Temuan ini juga mendukung hasil penelitian (Apsari & Budi Utomo, 2024) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat self-compassion tinggi lebih mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif. Dalam konteks budaya Indonesia yang cenderung kolektivistik, keterhubungan sosial menjadi faktor protektif yang penting dalam proses penyembuhan emosi remaja (Bagaskara & Widyastuti, 2023). Temuan ini menunjukkan

bahwa interaksi interpersonal memiliki kontribusi besar dalam membangun self-compassion, terutama dalam mengurangi rasa malu dan stigma internal.

Dimensi ketiga, *mindfulness*, terlihat dari kemampuan partisipan untuk mengenali kondisi emosional sebelum melakukan *self-harm*, meskipun kemampuan ini belum sepenuhnya berkembang. Kedua partisipan mulai menyadari bahwa pikiran negatif bukanlah kenyataan dan berusaha mengalihkan emosi melalui aktivitas adaptif seperti olahraga, journaling, atau ibadah (Lombas, 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian (Kotera et al., 2023) yang menegaskan bahwa praktik *mindfulness* secara rutin mampu menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis selama masa pandemi COVID-19. Selain itu, penelitian (Ramadani & Murdiana, 2023) menunjukkan bahwa *mindfulness* yang digabung dengan self-compassion *training* secara signifikan meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang pernah mengalami trauma emosional. Dengan demikian, *mindfulness* dapat dipandang sebagai jembatan antara kesadaran diri dan tindakan penyembuhan emosional.

Secara keseluruhan, penelitian ini mendukung literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa self-compassion memiliki peran penting dalam penurunan distress psikologis dan potensi *self-harm* (Amaranggani dkk., 2021; Gilbert, 2022). Namun, penelitian ini juga memberikan kontribusi baru dengan menggambarkan secara lebih mendalam bagaimana ketiga dimensi self-compassion muncul secara berbeda pada remaja pelaku *self-harm* dalam konteks kehidupan sehari-hari. Dinamika tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan self-compassion bukanlah proses instan, melainkan perjalanan psikologis yang dipengaruhi pengalaman interpersonal, kesadaran emosional, dan proses reflektif internal.

Selain itu, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan hubungan interpersonal dalam membantu remaja menurunkan kecenderungan *self-harm*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-compassion yang disertai peningkatan dukungan sosial mungkin lebih efektif dibandingkan intervensi individual semata. Penelitian ini juga memperluas pemahaman mengenai konteks budaya Indonesia, di mana nilai religiusitas dan orientasi kolektivistik dapat menjadi sumber makna dan dukungan emosional yang memperkuat self-compassion

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dinamika *self-compassion* pada dua remaja pelaku *self-harm* muncul melalui tiga dimensi utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Kedua partisipan menunjukkan upaya awal dalam bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri, meskipun masih dibayangi kritik diri dan rasa bersalah. Perasaan terhubung dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa juga membantu mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan penerimaan diri. Selain itu, kemampuan mengenali emosi secara mindful mulai berkembang, meskipun penerapannya belum konsisten terutama ketika emosi berada pada intensitas tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam membantu remaja mengelola distress emosional dan memperbaiki mekanisme coping yang sebelumnya maladaptif.

Sejalan dengan temuan tersebut, disarankan agar praktisi psikologi mengembangkan intervensi berbasis *self-compassion* yang menekankan latihan *self-kindness*, peningkatan dukungan sosial, serta penguatan keterampilan *mindfulness* secara berkelanjutan. Lembaga pendidikan perlu menyediakan layanan konseling dan ruang aman untuk berbagi pengalaman emosional, mengingat dukungan interpersonal terbukti menjadi faktor protektif bagi remaja. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan

partisipan yang lebih beragam atau menggunakan pendekatan longitudinal untuk melihat perkembangan *self-compassion* dari waktu ke waktu. Remaja dan komunitas juga diharapkan dapat memperkuat pengelolaan emosi melalui aktivitas reflektif seperti journaling, olahraga, atau praktik ibadah, serta membangun pandangan yang lebih positif terhadap diri sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam proses penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing pada mata kuliah Publikasi Bidang Sosial, Bapak Drs. H. Jainudin, M.Si, atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan hingga penelitian ini dapat terselesaikan sebagai bagian dari pemenuhan tugas akhir mata kuliah tersebut. Peneliti juga menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada para partisipan yang telah meluangkan waktu dan bersedia berbagi pengalaman, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan semoga memberikan manfaat bagi pembaca. Peneliti turut berterima kasih kepada diri sendiri atas ketekunan dan komitmen dalam menyelesaikan penelitian ini hingga akhir. Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih kepada keluarga, teman, serta orang-orang di sekitar yang telah memberikan dukungan emosional dan motivasi selama proses penyusunan penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Anugrah, M. F., Karima, K., Made, N., Padma, S., & Binti, N. A. (2023). *Jurnal Biologi Tropis Self Harm and Suicide in Adolescents*.
- Apsari, D. A., & Budi Utomo, H. (2024). Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 025–033. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167>
- Association, A. P. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.).
- Bagaskara, R. S., & Widyastuti, T. (2023). Adaptasi Social Connectedness Scale-Revised edisi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 106. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i2.21124>
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2020). Self-compassion and Adolescent Emotion Regulation. *Mindfulness*. 11(5), 1234–1246.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis: A Practical Guide*.
- Dharmawati, S., & Sahrani, R. (2023). Self-Compassion and Self-Esteem in Emerging Adulthood Who Have Performed Self-Harm Self-Compassion Dan Self-Esteem Pada Emerging Adulthood Yang Pernah Melakukan Self-Harm. *Journal of Social*

- and Economics Research, 5(2), 1084–1096. <https://idm.or.id/JSER/ind>
- Fauzi, F., Fitriani, A. S., Sanggerti, A., Rahmawati, F. I., & Poeni, M. A. I. (2024). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 19. <https://doi.org/10.24036/jrp.v7i1.15697>
- Firmansyah, M., Masrun, M., & Yudha S, I. D. K. (2021). The Essence of the Difference between Qualitative and Quantitative Methods. *Elastisitas - Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 3(2), 156–159.
- Gilbert, P. (2022). Compassion focused therapy. *Clinical Practice and Applications*. <https://doi.org/10.4324/9781315669754>
- Insani, M. S., & Savira, S. I. (2022). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Isfani, R. S., & Paramita, P. P. (2021). Pengaruh Self-compassion terhadap Resiliensi Orang Tua dari Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1331–1346. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28659>
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735806000961?via%3Dihub>
- Kotera, Y., Kirkman, A., Beaumont, J., Komorowska, M. A., Such, E., Kaneda, Y., & Rushforth, A. (2023). Self-Compassion during COVID-19 in Non-WEIRD Countries : A Narrative Review. 1–12.
- Lombas, A. (2019). A review of the effect of compassion on mental health: emotion regulation as a possible mechanism of action. *Revista de Investigación y Educación En Ciencias de La Salud (RIECS)*, 4(S1), 39–46. <https://doi.org/10.37536/riecs.2019.4.s1.124>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Prastuti, I. Y., Purwoko, B., & Hariastuti, R. T. (2019). Overview of Self-Esteem in Adolescent Behavior that do Self-Injury (Case Studies). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(3), 1017. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i3.926>
- Ramadani, N. F., & Murdiana, S. (2023). Self-Compassion Training Can Reduce Self Injury in Adolescents, Is It Effective? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 400. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3.11832>
- Steen, M. P., Di Lemma, L., Finnegan, A., Wepa, D., & McGhee, S. (2021). Self-Compassion and Veteran's Health: A Scoping Review. *Journal of Veterans Studies*, 7(1), 86. <https://doi.org/10.21061/jvs.v7i1.219>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan

- Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan [Early and Middle Adolescent Development and Its Implications for Education]. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Trompetter, H. R., Neff, K. D., Bohlmeijer, E. T., & Smeets, F. C. (2021). Self-Compassion and Mental Health in Adolescents. A Meta-Analysis. *Journal of Adolescence*, 89, 67–81.
- Yin, R. K. (2017). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). SAGE Publications.