

KONTRIBUSI *SELF COMPASSION* TERHADAP PEMBENTUKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* (KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS) : SEBUAH STUDI LITERATUR

Rahmi Agustina Wardi, Yuninda Tria Ningsih
Universitas Negeri Padang
e-mail: aimee.hyun07@gmail.com

Abstract: *The contributions of self compassion to psychological well-being's building: a literatur study. In this article has purpose to investigate how the close relationship among Self Compassion and Psychological Well-being, and then how the Self Compassion's role to develop Psychological Well-being. The article used the literature review methods which mean by using another research by reviewing for getting research's information. In this article was reviewing about five research journals related to Self Compassion and Psychological Well-being with different subjects. The results of the research showed that the Self Compassion has a strong correlation to the Psychological Well-being. And then the results of the research also showed that Self Compassion was contributed to build the Psychological Well-being.*

Keywords: *Psychological well-being, self compassion, contribution*

Abstrak: *Kontribusi self compassion terhadap pembentukan psychological well-being (kesejahteraan psikologis): sebuah studi literatur.* Karya ilmiah ini bertujuan mengetahui bagaimana keeratan hubungan *Self Compassion* dengan *Psychological Well-Being* (Kesejahteraan Psikologis) dan bagaimana *Self Compassion* berperan dalam pembentukan *Psychological Well-Being* (Kesejahteraan Psikologis). Karya ilmiah ini dibuat dengan metode studi literatur yang menggunakan hasil karya tulis ataupun penelitian yang sudah ada dan dilakukan dengan cara *me-review* atau pengkajian ulang untuk memperoleh data hasil penelitian. Karya ilmiah ini mengkaji lima jurnal penelitian yang berkaitan dengan *self compassion* dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) dengan subjek penelitian yang berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan *self compassion* dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) memiliki hubungan yang sangat erat. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self compassion* berkontribusi terhadap pembentukan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis).

Kata Kunci: *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis), *self compassion*, kontribusi

PENDAHULUAN

Ryff (1989) mempublikasikan konsep *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) yang saat ini dikenal sebagai salah satu konstruk psikologi positif. Pada awalnya, studi tentang *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) dimulai dengan banyaknya hasil penelitian mengenai kebahagiaan (*happiness*) dari masyarakat Amerika dimana kebahagiaan tersebut dikatakan sebagai suatu perasaan positif. Studi tentang *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) tersebut juga telah memberikan perhatian terhadap perasaan menderita dan tidak bahagia yang disebabkan karena fungsi positif seseorang. Ryff (1989) menjabarkan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) sebagai suatu pencapaian seorang individu berdasarkan potensi psikologis yang dimilikinya yang mana didukung oleh penerimaan terhadap masa lalu, kemampuan menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, evaluasi diri, kemampuan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologis, menentukan tujuan hidup, dan tumbuh sebagai pribadi yang menghadapi tantangan baru.

Ryff (1995) mengemukakan bahwa kesejahteraan identik dengan berbagai perasaan dan sikap positif. *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) diartikan sebagai suatu perasaan yang

terbebas dari stres dan tidak mengalami masalah psikologis lainnya. Ryff (1989) juga menyatakan bahwa *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) tidak hanya terdiri dari afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup saja, melainkan lebih dipahami sebagai konstruk yang bersifat multidimensional yang terdiri dari penerimaan terhadap diri (*self acceptance*), hubungan baik dengan orang lain (*positive relation with other*), sikap mandiri (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Ryff (1995) menyatakan bahwa *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) yang matang dapat diperoleh seorang individu apabila ia mampu menerima pengalaman masa lalu sebagai hal yang bermakna. Individu yang cenderung memperlakukan dirinya secara negatif merupakan individu yang belum siap menghadapi tantangan di masa depan (Ryff & Keyes, 1995)

Saricaoglu dan Arslan (2013) menyatakan bahwa pengalaman individu terhadap perasaan negatif seperti kesedihan, kekhawatiran, kelelahan, dan kegagalan mengakibatkan individu merasa menderita dan terkadang merugikan dirinya sendiri. Hal tersebut juga disebabkan karena kurangnya penerimaan diri mereka terhadap

pengalaman negatif. Sehingga mereka hanya terpaksa pada pengalaman tersebut tanpa melakukan suatu perubahan yang menimbulkan perasaan putus asa.

Individu dapat dibantu mengatasi permasalahan tersebut dengan cara menciptakan ketenangan untuk menghindari perasaan-perasaan negatif dan perilaku yang dapat membahayakan diri mereka sendiri agar mereka dapat menjadikan hidup mereka lebih berharga. Sehingga mereka lebih memperhatikan kesejahteraan psikologisnya dan memberikan simpati pada dirinya sendiri. Perasaan simpati tersebut dapat dibangun dengan menunjukkan belas kasih terhadap diri sendiri yang dikatakan sebagai *self compassion*.

Neff (2003) mendefinisikan *self compassion* sebagai perasaan kasih sayang yang timbul karena mengalami suatu kegagalan atau penderitaan dan memunculkan perasaan simpati yang mendalam, keinginan untuk merubah, dan keinginan untuk berbaik hati sebagai refleksi dari rasa peduli yang diarahkan kepada diri sendiri. *Self compassion* tidak hanya melibatkan penilaian terhadap diri sendiri melainkan juga dapat menghibur orang lain. Saricaoglu dan Arslan (2013) menyatakan bahwa *self compassion* melibatkan respon terhadap penderitaan yang dialami orang lain, tidak mengabaikan orang lain, menyayangi mereka, adanya keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain, dan

memahami kegagalan tanpa menghakimi mereka.

Neff dan Vonk (2009) menyatakan bahwa *self compassion* dipengaruhi oleh beberapa kebutuhan yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan (*well-being*) yang dapat memicu individu untuk berinisiatif melakukan perubahan di masa depan. Individu dengan *self compassion* yang baik tidak akan mudah menyalahkan diri sendiri apabila ia memperoleh kegagalan melainkan ia akan memperbaiki kesalahan, membuat perubahan yang lebih produktif, dan berani menghadapi tantangan kehidupan selanjutnya. *Self compassion* dibangun oleh 3 dimensi yang terdiri dari bersikap baik pada diri sendiri (*self kindness*), pemahaman akan kemanusiaan (*common sense of humanity*), dan penuh kesadaran (*mindfulness*). Neff dan Costigan (2014) menyatakan apabila seorang individu mampu memberikan kasih sayang terhadap dirinya dan memberikan kepedulian saat mengalami kegagalan dalam hidupnya maka hal tersebut juga mampu meningkatkan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) di dalam dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, artikel ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana keeratan hubungan dan bagaimana kontribusi *self compassion* terhadap pembentukan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Artikel ilmiah ini memiliki manfaat (1) memberikan

sumbangan pemikiran terkait *self compassion* dan *psychological well-being* terhadap perkembangan ilmu psikologi dan ilmu sosial. (2) Menggambarkan pada masyarakat pentingnya penanaman *self compassion* untuk mencapai kematangan *psychological well-being* dan mampu memanfaatkan perasaan-perasaan negatif sebagai dorongan untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengkaji 5 jurnal yang mengkaji tentang *self compassion* dan *psychological well-being*. Melfianora (2017) menyatakan bahwa studi literatur merupakan suatu penelitian yang tidak mengharuskan peneliti turun ke lapangan untuk menemukan subjek penelitian. Perolehan data penelitian didapatkan dari pustaka, artikel jurnal yang telah dipublikasikan, maupun artikel jurnal yang belum dipublikasikan.

Studi literatur merupakan suatu penelusuran ilmiah berdasarkan sumber-sumber kepustakaan seperti buku, jurnal, maupun terbitan-terbitan yang ada serta berkaitan dengan topik penelitian. Studi literatur berfungsi untuk menghasilkan suatu tulisan yang merujuk pada suatu isu tertentu (Marzali, 2016). Studi literatur dilakukan berdasarkan adanya kesadaran bahwa ilmu

pengetahuan selalu mengalami perkembangan setiap waktu dan segala unsur-unsur penelitian seperti topik, masyarakat, dan daerah penelitian sudah pernah dijelajah oleh peneliti sebelumnya (Neuman, 2014).

Pada studi literatur, sumber data yang digunakan dapat diambil dari terbitan periodikal (koran, majalah, televisi, radio, dan internet), jurnal-jurnal akademik, buku, laporan hasil penelitian (skripsi, tesis, dan disertasi), dan penelusuran media elektronik atau internet. Kemudian teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data pada studi literatur ini adalah *Integrative Review* yaitu menyajikan topik dan menemukan kesimpulan dari berbagai penelitian sebelumnya. Kemudian memberikan kilasan berupa dukungan maupun kritik terhadap topik yang diangkat (Marzali, 2016).

Kajian literatur bertujuan untuk menghasilkan sebuah tulisan atau hasil karya seseorang untuk mengenal kajian baru yang berkaitan dengan topik tertentu yang perlu diketahui oleh masyarakat. Selain itu kajian literatur juga bertujuan untuk memperluas wawasan terkait topik penelitian dan membantu peneliti dalam menentukan kajian dan metode yang tepat untuk digunakan di dalam penelitian (Marzali, 2016). Kajian literatur ilmiah juga berfungsi untuk menghasilkan topik kajian yang serupa dengan bahan kajian suatu penelitian dengan menghubungkan topik

kajian terhadap literatur dengan isu yang sedang banyak dibicarakan di dalam forum ilmiah dan membuat kerangka kerja untuk membandingkan hasil suatu kajian dengan kajian-kajian yang lain. Kemudian kajian literatur berfungsi untuk mengetahui kajian lain yang berkaitan dengan topik penelitian, menghubungkan topik kajian peneliti dengan literatur atau wacana yang lebih luas, dan menunjukkan kemampuan peneliti dalam mengintegrasikan dan merangkum hasil kajiannya dengan hasil kajian orang lain secara lebih luas. Selain itu, kajian literatur juga berfungsi menghasilkan pemikiran-pemikiran baru terkait isu tertentu.

Prosedur pada penelitian ini terdiri dari menentukan topik penelitian, menentukan teori bahasan yang akan dialokasikan ke dalam topik penelitian, mencari laporan penelitian terkait seperti artikel, jurnal, skripsi, ataupun buku. Kemudian menyusun kajian literatur berdasarkan topik penelitian yang telah diambil. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui performa data pada penelitian-penelitian sebelumnya untuk memperoleh kesimpulan dari hasil studi literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mendeskripsikan gambaran eratnya hubungan *self compassion* dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) dan bagaimana *self compassion* berperan dan memberikan sumbangan terhadap pembentukan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Berdasarkan *review* dari lima jurnal berikut diperoleh kesimpulan bahwa *self compassion* memiliki korelasi positif terhadap pembentukan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada 5 subjek yang berbeda. Sehingga dapat dikatakan bahwa antara *self compassion* dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) memiliki hubungan yang erat dimana jika *self compassion* pada seorang individu tinggi, maka akan menyebabkan kenaikan pula pada *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis)-nya

Tabel 1. Hasil Review Jurnal

No.	JUDUL	TUJUAN	METODE	SUBJEK	ALAT UKUR	HASIL
1.	Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Atlet Tuna Daksa (Studi pada Atlet <i>National Para-lympic Committee</i> di <i>Indonesia</i> di Kota Bandung) (Nakita Mutiara Ramawidjaya, 2016)	Penelitian bertujuan untuk mendapatkan data empiris terhadap adanya hubungan yang erat antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada atlet tuna daksa di <i>National Paralympic Committee</i> di <i>Indonesia</i> di Kota Bandung	Kuantitatif	Atlet tuna daksa di <i>National Para-lympic Committee</i> <i>Indonesia</i> di Kota Bandung (N = 25)	1. Skala <i>Self Compassion</i> yang disusun sendiri oleh peneliti 2. Skala <i>Psychological Well-Being</i> yang disusun sendiri oleh peneliti	Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> terdapat korelasi yang sangat kuat, yang mengartikan bahwa se-makin tinggi upaya <i>Self Compassion</i> seseorang, maka <i>Psychological Well-Being</i> nya akan semakin optimal.
2.	Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Psychological Well-being</i> pada Mahasiswa (Cindy A. R. Rizky, 2017)	Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada mahasiswa Indonesia	Kuantitatif	Mahasiswa Universitas Padjadjaran (N = 302)	1. <i>Self Compassion Scale</i> yang diadaptasi dari Neff (2003) 2. <i>Ryff Scale of Psychological Well-Being</i> (1989)	Hasil penelitian menunjukkan tingginya korelasi positif antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada mahasiswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah <i>Self Compassion</i> merupakan prediktor yang signifikan terhadap masing-masing dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .
3.	Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada	Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan <i>self compassion</i> dengan	Kuantitatif	Narapidana di Lembaga Masyarakat Kelas I Makassar (N = 109)	1. Skala <i>Psychological Well-Being</i> 2. Skala <i>Self Compassion</i> yang	Hasil menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara <i>self compassion</i> dengan <i>psychological well-being</i> (kesejahteraan

Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar (Andi Tenri Khaerunnissa A. H. Tajibu, 2018)	<i>psychological well-being</i> pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar	diadaptasi dari Neff (2003)	psikologis) yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang searah, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat <i>self compassion</i> pada narapidana, maka semakin tinggi pula tingkat <i>psychological well-beingnya</i> .		
4. Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang (Dewi Sawitri, 2019)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan <i>self compassion</i> dengan <i>psychological well-being</i> (kesejahteraan psikologis) pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang	Kuantitatif	Perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang (N = 105)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skala <i>Self Compassion</i> yang disusun sendiri oleh peneliti 2. Skala <i>Psychological Well-Being</i> yang diadaptasi dan dimodifikasi dari Ryff (1989) 	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara <i>self compassion</i> dengan <i>psychological well-being</i> (kesejahteraan psikologis) pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang
5. Peran- <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> Pengajar Muda di Indonesia Mengajar (Attikah Fairuz Renggani, 2018)	Penelitian bertujuan mengetahui bagaimana peran <i>self compassion</i> terhadap <i>psychological well-being</i> (kesejahteraan psikologis) pengajar muda di Indonesia Mengajar	Kuantitatif	Pengajar muda di Indonesia Mengajar (N = 60)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skala <i>Self Compassion</i> yang disusun sendiri oleh peneliti 2. Skala <i>Psychological Well-Being</i> yang diadaptasi dan dimodifikasi dari Ryff (1989) 	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self compassion</i> memiliki peran sebesar 62,80 % terhadap <i>psychological well-being</i> (kesejahteraan psikologis).

PEMBAHASAN

Secara umum, hasil *review* jurnal menyatakan bahwa hubungan *self compassion* dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) sangat erat. Hal tersebut terjadi karena adanya korelasi positif yang tinggi diantara kedua variabel dari lima jurnal yang telah dikaji sebelumnya dengan subjek yang berbeda-beda. Selain itu, perolehan hasil data statistik dari tiga jurnal juga menyatakan bahwa *self compassion* memiliki peran pada masing-masing dimensi yang mendukung terbentuknya *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Sehingga sumbangan dari *self compassion* sangat diperlukan untuk membangun dimensi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) yang matang pada seorang individu.

Secara konseptual, hubungan yang erat antara *self compassion* dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) disebabkan karena adanya keterkaitan dimensional dimana antara kedua variabel saling terhubung oleh masing-masing dimensi pembentuknya. Keseluruhan dimensi *self compassion* ikut serta memberikan sumbangan pada masing-masing dimensi *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Sehingga dapat dikatakan bahwa apabila *self compassion* seorang individu tidak tersusun dengan baik,

maka tingkat *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) juga ikut serta mengalami penurunan dan menyebabkan individu mengalami permasalahan psikologis seperti munculnya perasaan negatif yang mengakibatkan individu tersebut merasa menderita dan putus asa. Hasil *review* jurnal dapat diperoleh gambaran pentingnya membangun *self compassion* yang matang agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis. *Self compassion* berperan melindungi individu dari perasaan-perasaan negatif sehingga individu mampu mengendalikan emosinya dengan baik yang akan membantunya untuk mengevaluasi diri secara mendalam serta mampu memahami dan menerima pengalaman-pengalaman yang telah dilalui.

Self compassion tidak bertindak untuk menjauhkan individu dari perasaan negatif, melainkan merangkul perasaan negatif tersebut untuk mendorong individu memberikan simpati kepada dirinya sendiri (Neff & Costigan, 2014). Memberikan simpati kepada diri sendiri telah menunjukkan bahwa seorang individu mampu memberikan kasih sayang terhadap dirinya sendiri yang disebut sebagai aspek *self kindness* (berbuat baik pada diri sendiri) dalam *self compassion* (Neff & Costigan, 2014). Individu yang telah berbuat baik pada dirinya sendiri akan mendorongnya untuk menerima dirinya sebagaimana adanya.

Sehingga sikap tersebut telah menggambarkan bahwa individu mampu membangun salah satu aspek *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) yaitu *self acceptance* (penerimaan diri).

Individu yang telah mampu memberikan kasih sayang terhadap dirinya sendiri cenderung menaruh simpati apabila melihat suatu penderitaan baik yang terjadi pada diri sendiri maupun yang terjadi pada orang lain (Neff & Costigan, 2014). Individu akan memahami bahwa semua orang memiliki pengalaman berbeda-beda yang juga tak luput dari kesedihan dan kegagalan. Pemahaman tersebut dikatakan sebagai aspek *common sense of humanity* (pemahaman kemanusiaan) pada *self compassion*. Dengan pemahaman tersebut individu akan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan telah membangun *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) melalui aspek *positive relation with other* (hubungan positif dengan orang lain).

Setiap individu tentunya tidak menginginkan dirinya berada di dalam kesulitan dalam waktu yang lama dan mengharuskan individu membuat suatu keputusan sebagai upaya untuk menyelamatkan dirinya dari kesulitan. Oleh karena itu, individu harus kembali kepada kesadarannya (*mindfulness*) untuk membantunya memilih keputusan yang tepat dan

menyelesaikan permasalahannya secara mandiri. Hal tersebut membuat individu mampu mencapai *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) melalui aspek *autonomy* (sikap mandiri) (Neff, 2011).

Berdasarkan pembahasan diatas telah menggambarkan bahwa *self compassion* merupakan unsur utama yang dibutuhkan dalam membangun aspek *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Karena untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang matang seorang individu harus mampu mengendalikan perasaan-perasaan negatif-nya dan memberi ruang untuk mengumpulkan kembali perasaan-perasaan positifnya agar individu mampu membebaskan dirinya dari kondisi yang tertekan dan mempersiapkan individu menghadapi tantangan yang baru. Keberhasilan individu dalam menyelesaikan masalah juga telah menunjukkan bahwa individu mampu mencapai tujuannya dan menjadikan individu sebagai pribadi yang berkembang serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda-beda. Sehingga memudahkan individu mencapai *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) yang matang melalui aspek *purpose in life* (tujuan hidup), *personal growth* (pertumbuhan pribadi), dan *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) (Neff, 2011).

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa apabila seorang individu tidak mampu menerima pengalaman-pengalamannya maka individu tersebut akan cenderung melukai diri sendiri baik secara fisik maupun psikologis ataupun perilaku negatif lainnya yang menyebabkan individu tersebut gagal mencapai kesejahteraan psikologisnya. Hasil *review* jurnal menyatakan adanya korelasi positif diantara kedua variabel, namun hal tersebut belum mampu mengkaji lebih mendalam bagaimana kontribusi dari *self compassion* terhadap *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) karena masih sedikitnya penelitian mengenai keterkaitan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Oleh karena itu diharapkan adanya penelitian lebih banyak lagi mengenai keterkaitan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang sangat erat antara *self compassion* dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) dari berbagai subjek penelitian. Hal ini dapat dilihat dari hasil *review* jurnal dari Ramawidjaya dan Sartika (2016),

Rizky, Wiyono, Widiastuti, dan Witriani (2017), Tajibu (2018), dan Sawitri (2019). *Self compassion* dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) memiliki korelasi positif yang apabila salah satunya berkategori tinggi maka akan diikuti oleh variabel lainnya. Sehingga kedua variabel memiliki hubungan yang sangat kuat. Sedangkan jurnal dari Rizky et, al (2017) , Sawitri (2019), serta Renggani dan Wideasavitri (2018) menunjukkan bahwa *self compassion* mampu memberikan sumbangan yang efektif terhadap pembentukan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berkontribusi terhadap pembentukan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis).

Saran

Adapun saran dari peneliti terhadap artikel ilmiah ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti mengharapkan perkembangan dari penelitian terkait kontribusi *self compassion* terhadap *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) di Indonesia dengan beragam subjek dan kriterianya secara meluas. Karena menurut peneliti *self compassion* dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) sangat penting ditanamkan kepada masyarakat Indonesia.

2. Peneliti mengharapkan agar penelitian dengan metode studi literatur dapat dikembangkan lagi khususnya di jurusan psikologi. Karena menurut peneliti metode studi literatur dapat memperluas wawasan terkait konstruk-konstruk psikologi dengan subjek

penelitian yang berbeda-beda. Selain itu seiring berkembangnya zaman, metode studi literatur juga dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi.

DAFTAR RUJUKAN

- Marzali, A. (2016). Menulis kajian literatur. *Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27–36. doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613
- Melfianora. (2017). Penulisan karya tulis ilmiah dengan studi literatur. *Open Science Framework*, 1–3. Retrieved from osf.io/efmc2
- Neff, K. D. (2003). Self compassion conceptualisation. *Self and Identity*, 21(2 PART 1), 343–344. doi.org/10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Hodder & Stoughton.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114–119. Retrieved from https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: qualitative and quantitative approaches*. London: Essex Pearson.
- Ramawidjaya, N. M., & Sartika, D. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada atlet tuna daksa (studi pada atlet national paralympic committee indonesia di kota bandung). *Prosiding Psikologi*, 2(2), 602–607.
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13
- Rizky, C. A., Wiyono, S., Widiastuti, T. R., & Witriani. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan psychological vwell-being pada mahasiswa. *Jurnal of Cross-Cultural Psychological*, 35. Retrieved from http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2017/03/Cindy-Aprillia-Rafenska -Rizky_1.pdf
- 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. Retrieved from http://coursedelivery.org/write/wp-content/uploads/2015/02/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being (revisited). *Journal of Personality and Social Psychology*, 719–726. doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-

being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

- Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-compassion. *Educational Science Theory and Practice*, 13(4), 2097–2104. doi.org/10.12738/estp.2013.4.1740
- Sawitri, D. (2019). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada perawat instalasi rawat inap rsud kabupaten jombang. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 112–117. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/24410>
- Tajibu, A. T. K. A. (2018). *Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas i makassar*. Diploma thesis. Universitas Negeri Makassar. Retrieved from <http://eprints.unm.ac.id/11932/>