

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN DEPRESI PADA  
REMAJA DARI KELUARGA BER CERAI**



**Oleh:**

Sintya Danisati

14320020



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2018**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN DEPRESI PADA  
REMAJA DARI KELUARGA BERCERAI**



Dosen Pembimbing Utama

(Endah Puspita Sari, S.Psi, M.Si, Psikolog)

# HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN DEPRESI PADA REMAJA DARI KELUARGA BERCERAI

Sintya Danisati

Endah Puspita Sari

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan negatif antara *self-compassion* dan depresi pada remaja dari keluarga bercerai. Subjek penelitian ini merupakan 45 remaja dari keluarga bercerai yang berasal dari Temanggung. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala depresi yang merupakan adaptasi dari skala yang telah direvisi Eatton, dkk yang merupakan pengemabangan dari Radloff (1997), serta skala *self-compassion* yang merupakan skala adaptasi oleh Neff (2003). Analisis data yang digunakan adalah *product moment* dengan bantuan program komputer IMB *SPSS 22.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan depresi pada remaja keluarga bercerai ( $r = -0.690$ ;  $p = 0.000$ ).

Kata Kunci: Depresi, *Self-compassion*, Remaja, Keluarga bercerai

## **A. Pengantar**

Keluarga adalah tempat pertama dan utama bagi tumbuh kembangnya anak sejak lahir hingga dewasa, oleh karena itu fungsi keluarga menjadi sangat penting. Keluarga yang utuh lebih mudah memenuhi dan menyalurkan kebutuhan anak, karena anak mempunyai ayah dan ibu yang dapat bekerja sama dalam hal menyalurkan perilaku anak (Yuhatriati, Ahmad, & Mulina, 2016). Namun, tidak semua keluarga berfungsi dengan baik. Konflik dalam keluarga memiliki dampak kepada seluruh anggota keluarga, tidak terkecuali anak yang sedang memasuki masa remaja. Salah satu konflik dalam keluarga adalah keluarga bercerai, keluarga bercerai adalah keluarga yang tidak utuh disebabkan oleh perceraian orang tua yang memisahkan anak dari salah satu orang tua, sehingga anak tidak bisa mendapatkan kasih sayang dari kedua orang tua (Yuhatriati dkk, 2016).

Keluarga bercerai dapat membuat remaja tidak mampu melakukan proses identifikasi pada orang tua. Proses tersebut adalah saat di mana ayah dan ibu tidak berperan sebagai orang tua yang dapat dijadikan cermin berperilaku (Supratman, 2015). Hal tersebut dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi menuju fase dewasa dan sedang dalam masa pencarian identitas sehingga fungsi serta peran keluarga penting dalam pembentukan identitas remaja (Santrock, 2003). Lebih lanjut, Santrock (2003) menyatakan bahwa faktor usia juga mempengaruhi terjadinya depresi, khususnya remaja. Hal ini dikarenakan pada usia remaja terdapat tahap-tahap serta tugas perkembangan yang penting, yaitu peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, remaja ke dewasa, masa sekolah ke masa kuliah atau

berkerja, serta masa pubertas hingga ke pernikahan. Penelitian yang dilakukan oleh Radloff dan Rutter (Marcotte, 2002) mendapatkan hasil bahwa simtom depresi meningkat mulai dari masa anak-anak ke masa remaja, dan tanda meningkatnya depresi muncul antara usia 13-15 tahun, mencapai puncaknya sekitar usia 17-18 tahun, dan kemudian menjadi stabil pada usia dewasa.

Remaja dari keluarga bercerai akan cenderung mengalami permasalahan psikologis, salah satunya adalah depresi. Rice & Dolgin (2002) menyatakan bahwa pada umumnya perceraian akan membawa resiko yang besar pada anak, baik dari sisi psikologis, kesehatan maupun akademis. Lebih lanjut McDermot (Dewi & Utami, 2006) mengungkapkan bahwa banyak individu yang secara klinis dinyatakan mengalami depresi seiring dengan perceraian orang tua. Depresi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor fisik yang meliputi faktor genetik, susunan kimia otak dan tubuh, usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan terlarang dan faktor psikologis yang meliputi kepribadian, pola pikir, harga diri, stres, dan lingkungan keluarga (Santrock, 2003). *Self-compassion* masuk dalam faktor psikologis yaitu faktor kepribadian. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Krieger, (2013) yang menyatakan bahwa jika individu tersebut memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki prespektif positif ketika dihadapi dengan masalah yang sulit, sehingga individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan lebih tangguh ketika dihadapkan dengan berbagai masalah. Sikap tersebut, yang menggambarkan penyesuaian psikologis dalam memberikan perhatian dan kebaikan pada diri individu sehingga tidak merasakan kesedihan yang berkepanjangan atas perceraian yang terjadi pada keluarga individu. Sedangkan

individu dengan pribadi yang sering menyalahkan diri sendiri dari peristiwa yang telah terjadi dan memiliki persepsi negatif terhadap diri individu tersebut, lingkungan dan masa depan dapat mudah mengalami depresi (Santrock, 2003).

Remaja yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih terbuka dengan penderitaan seseorang, tidak menghindar atau memutuskan hubungan, sehingga menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan seseorang dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff, 2003). Hal tersebut dibutuhkan pada remaja yang mengalami depresi pada keluarga bercerai. Menurut Rice (Nora & Widuri, 2011) remaja depresif memiliki rasa rendah diri, malu, cemas jika diantara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal, merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.

Alam perasaan negatif yang dirasakan terus-menerus tanpa adanya penyelesaian akan semakin menghambat seseorang untuk menjalani hidupnya dan mengembangkan dirinya (Warsiki, 2008). Dalam mengatasi alam perasaan negatif, seseorang terlebih dahulu harus bisa menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi. Memiliki perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi perasaan-perasaan negatif yang dirasakan. Maka dari itu, remaja yang memiliki *self-compassion* akan cenderung untuk tidak mudah depresi ketika dihadapkan dengan berbagai masalah, karena remaja tersebut akan memiliki perasaan kasih sayang terhadap diri individu itu sendiri, sehingga perasaan-perasaan negatif seperti, merasa bersedih dalam kurun waktu yang cukup lama,

merasa bersalah, menarik diri dari lingkungan, bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri tidak akan dirasakan oleh remaja yang memiliki *self-compassion*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dilihat bahwa adanya peran *self-compassion* pada individu, sehingga individu tersebut tidak mudah bersedih, merasa bersalah, merasa masa depan suram, bahkan memiliki keinginan untuk mudah diri. Berangkat dari kesimpulan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti “apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan depresi pada remaja dari keluarga bercerai?”

## **Pengertian Depresi**

Depresi menurut Seligman (1993) menyatakan bahwa emosi yang datang di tengah ketidakberdayaan, kegagalan individu, dan datang saat individu berusaha untuk mendapatkan kekuasaan yang belum direalisasikan. Pendapat Seligman sejalan dengan pemikiran Beck (1985), menyatakan bahwa depresi adalah suatu kondisi individu yang merasa begitu tertekan, hidup tak berarti dan tidak mempunyai harapan. Menurut Kaplan dan Sadock (1996) depresi adalah perasaan sedih, pesimis, dan merasa sendirian yang merupakan bagian dari depresi mayor dan gangguan masalah *mood* lainnya.

Menurut DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder forth edition*) depresi adalah suasana perasaan ekstrem dan berlangsung paling tidak dua minggu, meliputi gejala-gejala kognitif (seperti perasaan tidak berharga dan tidak pasti) dan fungsi fisik yang terganggu (seperti perubahan pola tidur, perubahan nafsu makan dan berat badan yang signifikan atau kehilangan banyak energi) sampai pada titik dimana aktivitas atau gerakan yang paling ringan sekalipun membutuhkan usaha yang luar biasa besar.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dikemukakan di atas, peneliti menggunakan definisi depresi dari DSM-IV, yang menyatakan bahwa depresi adalah suasana perasaan yang ekstrem dan berlangsung paling tidak dua minggu, yang meliputi gejala kognitif dan fungsi fisik yang terganggu.



## **Pengertian *self-compassion***

Menurut Neff (2003) *self compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. Sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Gilbert dan Irons (2005) bahwa *self compassion* adalah keinginan untuk mengeluarkan penderitaan, sadar terhadap penyebab penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang. Neff (2003) menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self compassion* lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi. Neff lebih jauh menyebutkan bahwa *self compassion* melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan *well being*, serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan.

Berdasarkan beberapa definisi dari Neff (2003) di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia.

## **Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan yang negatif antara *self-compassion* dengan depresi pada remaja dari keluarga bercerai. Semakin tinggi *self-compassion* maka depresi akan semakin rendah. Begitu juga sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka akan semakin tinggi tingkat depresi.

## **B. Metode Penelitian**

### **Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan subjek remaja dari keluarga bercerai dengan rentang usia 15-18 tahun dan bertempat tinggal di Temanggung.

### **Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Likert. Skala Likert adalah perbandingan antar katagori yang masing-masing diberi bobot nilai berbeda (Azwar, 2010). Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu skala depresi dan skala *self-compassion*.

### **Alat Ukur**

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan skala. Metode ini menggunakan dasar pikiran bahwa yang dapat mengetahui dengan pasti mengenai keadaan seseorang adalah orang itu sendiri. Berikut skala yang akan digunakan dalam penelitian ini:

#### **1. Skala Depresi**

Skala depresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Center for Epidemiologic Studies Depression Scale Revised (CESD-R). Skala tersebut diterjemahkan oleh peneliti yang didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Radlolf pada tahun 1997 yang mengacu pada teori DSM-IV. Kemudian, pada

tahun 2004, skala tersebut direvisi oleh Eatton, Muntaner, Smith, Tien, Ybarra (Eaton dkk, 2004). Jumlah aitem pada skala CESD-R ada 20 aitem faourable.

## 2. Skala *Self-compassion*

Skala yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* adalah skala yang dikembangkan oleh Neff (2003). Skala tersebut terdiri dari 26 item, skala tersebut memuat 13 item yang mendukung pernyataan (*favourable*) dan 13 item yang tidak mendukung pernyataan (*unfourable*). Skala ini mempunyai lima pilihan jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang (KD), Sering (SR), dan Selalu (SL). Skoring yang digunakan untuk item *favourable* adalah skor 5 untuk jawaban SL, skor 4 untuk jawaban SR, skor 3 untuk jawaban KD, skor 2 untuk jawaban JR, dan skor 1 untuk jawaban TP. Sedangkan untuk item *unfourable* berlaku sebaliknya.

## **Metode Analisis Data**

Penelitian ini termasuk penelitian korelasional, yaitu penelitian yang mencari hubungan antara *self compassion* dengan depresi pada remaja dari keluarga bercerai. Metode analisis data yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel-variabel tersebut adalah uji *Product Moment* dari Pearson bila memenuhi syarat linieritas dan normalitas. Jika syarat tersebut tidak terpenuhi maka menggunakan uji korelasi Spearman. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program computer IMB *SPSS 22.0 for windows*.

### C. Hasil Penelitian

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan depresi pada remaja *broken home*, **diterima**. Hubungan diantara kedua variabel signifikan. Hal ini dinyatakan dengan hasil koefisien korelasi yang diperoleh yaitu  $r = -0.690$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

		Depresi	Self Compassion
Depresi	Pearson Correlation	1	-.690**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	45	45
Self Compassion	Pearson Correlation	-.690**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	45	45

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan depresi pada remaja *broken home* ( $r = -0.690$ ,  $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ). Artinya semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin rendah tingkat depresi, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka akan semakin tinggi tingkat depresinya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kriger, dkk (2016) tentang hubungan antara *self-compassion* dan depresi. Subjek penelitiannya adalah

125 pasien depresi setelah terapi selama 6 dan 12 bulan yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Neff dan McGehee (2009) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang kuat terhadap *psychological well-being*, *happiness*, *optimism*, *personal initiative*, menurunkan kecemasan, depresi, dan *neurotic perfectionism*. Neff (2007) menyatakan bahwa individu yang mempunyai *self-compassion* yang tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya serta dapat memicu *emotional coping skill* yang lebih, seperti halnya lebih mengetahui perasaan diri dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan emosi negatif. Lebih lanjut Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritikan terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidak mampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Dinama-dinamika yang terdapat pada *self-compassion* tersebutlah yang dapat menurunkan tingkat depresi.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah kurangnya penelitian terkait hubungan antara *self-compassion* dan depresi, sehingga peneliti sedikit kesulitan untuk menambah referensi terkait penelitian ini. Selain itu, subjek yang digunakan yaitu remaja *broken home* dengan rentang usia 15-18 tahun masih tergolong sedikit, sehingga memakan waktu yang cukup lama dan subjek yang diperoleh sedikit. Proses penyebaran yang dilakukan secara *door to door* kurang efektif karena terdapat beberapa subjek yang sulit ditemui, sehingga peneliti menitipkan skala pada seseorang yang berada dirumah, akibatnya ada beberapa aitem pada skala

tersebut yang tidak diisi dan dinyatakan gugur. Namun untuk mengurangi jumlah skala yang gugur, peneliti tetap memberikan penjelasan terkait cara pengisian skala sebelum dititipkan.

## **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan depresi pada remaja dari keluarga bercerai. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah tingkat depresi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi tingkat depresi. Hipotesis yang menyatakan hubungan negatif antara *self-compassion* dengan depresi pada remaja dari keluarga bercerai diterima.

## **F. Saran**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi remaja dari keluarga bercerai agar dapat terhindar dari kecenderungan depresi dengan cara menyayangi diri sendiri (*self-compassion*). Bagi remaja dari keluarga bercerai yang masih memiliki *self-compassion* yang rendah, dapat ditingkatkan lagi dengan cara membiasakan diri untuk memandang suatu masalah adalah hal yang wajar dialami semua orang, artinya semua orang pasti mempunyai masalah. Tidak memandang suatu masalah secara berlebihan yang pada akhirnya akan menyakiti diri sendiri serta belajar untuk menerima keadaan.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Agar penelitian selanjutnya lebih baik, peneliti menyarankan agar jumlah responden lebih banyak sehingga penyebaran skor menjadi bervariasi. Menambah variabel dan mengganti metode penelitian yang digunakan. Hal ini dilakukan agar pada saat pengambilan data dilakukan control terhadap subjek. dengan cara menambah variabel kontrol. Selain itu, mengganti metode penelitian dengan metode kualitatif agar data yang didapatkan lebih detail dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, harga diri, dan kecenderungan depresi pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*, 1 (1), 1-14
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 131-142
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Beck, A. T. (1985). *Depression clinical experimental and theoretical aspect*. London: Staples Press
- Bluth, K., & Blaton, PW. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal Posithive Psychologi*, 10 (3), 219-230
- Bulduc J. L., Caron, S. L., & Logue, M. E. (2007). The effect of parental divorce on college students. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46 (3/4), 83-104
- Corsini, R.J. (1984). *Concise encyclopedia of psychology, volume 3*. USA: John Willey & Sons
- Cui, M., Fincham, F. D., & Durtschi, J. A. (2010). The effect of parental divorce on young adults' romantic relationship dissolution: what makes a difference?. *Journal of The International Association for Relationship Research*
- Cynthia, T., & Zulkaida, A. (2009). Kecenderungan depresi pada mahasiswa dan perbedaam berdasarkan jenis kelamin. *Proceeding PESAT*, 3, 66-71
- Davison, G.C., & Neale, J.M. (1994). *Abnormal Psychology (6<sup>th</sup> ed.)*. New York: John Willey & Sons
- Dewi, L. A. K., & Hamidah. (2013). Hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja dengan orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 02 (03), 24-35
- Eaton, WW., Muntaner, C., Smith, C., Tien, A., Ybarra, M. (2004). Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: Review and revision (CESD and CESD-R). In: Maruish ME, ed. *The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcomes Assessment*. 3rd ed. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum;363-377



- Falconer, C. J., Rovira, A. Gilbert, J. A. K. P., Antley, A. Fearon, P., Ralph, N., Slater, M., Brewin, C. R. (2016). Embodying self-compassion within virtual reality and its effects on patients with depression. *British Journal Psychology Open*, 2, 74-80
- Feist, G. J & Feist, J. (2014). *Teori kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika
- Friedman, M. M. (1998). *Keperawatan keluarga*. EGC: Jakarta
- Gilbert, P & Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioral, emotional imagery and compassionate mind training. In P Gilbert (Ed) *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 263-325. London: Routledge
- Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence: kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi* (penerjemah Alex Tri Kantjo Widodo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hadi, S. (2003). *Metodologi research*. Yogyakarta: Puskataka Andi
- Heiman & Kariv. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Students Journal*, 39 (1), 72-89
- Hidayati, F. N. R. (2015). Hubungan antara self-compassion dengan work family conflict pada staf markas palang merah Indonesia provinsi jawa tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14 (2), 183-189
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Garibello, C. G., Albani, C., Zenger, Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *Journal PLoS ONE*, 10 (10), 1-14
- Kaplan, H. I. & Sadock, B. J. (1996). *Pocket handbook of clinical psychiatry*. Baltimore: Williams and Wilkins
- Kelly, J. B & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce risk and resiliency perspectives. *Family Relation*, 52, 352-362
- Krieger, T., Berger, T., Holtforth, M. G. (2016). The relationship of self-compassion and depression: cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorder*, 39-45
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adam, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5), 887-904

- Lestari, D. W. (2014). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orang tua. *eJournal Psikologi*, 2 (1), 1-13
- Marcotte, D. (2002). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Journal of Adolescence*, 31 (2), 35-54
- Maslim, R. (2013). *Buku saku diagnosis gangguan jiwa rujukan ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-5*. Jakarta: PT Nuh Jaya
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41,139-154
- Neff, K. D & Mcgehee, P. (2009). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self-Identity* 9 (3), 225-240
- Neff, K. D., Warren, R., Smeets, E. (2016). Being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. *Current Psychology*, 15 (12), 19-27
- Nevid, J. S., Spencer. A. R. & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jild 1. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nora, A. C & Widuri, E. L. (2011). Komunikasi ibu dan anak dengan depresi pada remaja. *Humanitas*, VIII (1), 46-60
- Oltmanns, T. F & Emery, R. E. *Psikologi abnormal buku ke 1*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Radloff, L. S. (1997). The CES-D scale: A self report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurements*, 1, 385-401
- Ramadhani, F & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 03 (03), 73-89
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Department of Psychology*, 2 (1), 33-46

- Retnowati, S & Munawarah, S. M. (2009). Hardiness, harga diri, dukungan sosial, dan depresi pada remaja penyintas bencana di yogyakarta. *Humanitas*, VI (2), 106-122
- Rice, F. P & Dolgin, K. P. (2002). *The adolescenet: development, relationship, and culture*. Pennsylvania State University: Allyn & Bacon
- Robinson, S.L & Morrison, E.W. (1995). Psychological contracts and OCB: effect of unfulfilled obligations on civic virtue behavior. *Journal Organiztional Behaviour*, 16 (3), 289-298
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja: edisi keenam*. Jakarta: Erlangga
- Saptoto, R. (2010). Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif. *Jurnal Psikologi*, 37 (1), 13-22
- Sarbini, W., & Wulandari, S. (2014). *Kondisi psikologi anak dari keluarga yang bercerai (the condition of chlid psychology toward family divorce)*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa
- Seligman, M. E. P. (1993). *What you change: The complete Guide to Succesful Self-Improvement*. New York: Fawcett Columbine
- Stahl, P. M. (2004). *Menjadi orang tua setelah perceraian*. Jakarta: Grasindo
- Supratman, L. P. (2015). Konsep diri remaja dari keluarga bercerai. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 16 (2), 129-140
- Sugiyono. (2005). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode peneltian pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Utami, T. S. (2016). Pengaruh broken home terhadap perilaku agresif. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, 2 (1), 38-42
- Warsiki, E. (2008). Deteksi dini depresi anak dan remaja. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23 (2) 189-200
- Wasil, S. Wulandari, K. (2014). Kondisi psikologi anak dari keluarga yang bercerai (the conditions of child psychology toward family divorced). *Artikel Ilmiah Hail Penelitian Mahasiswa 2014*

Yuhasriati., ahmad, A., & Muliana. (2016). Perkembangan perilaku anak dari keluarga yang bercerai di kecamatan ulim kabupate pidie jaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Anak Usia Dini*, 1 (1), 46-51

Yusuf, R. N. P. (2016). Hubungan harga diri dan kesepian dengan depresi pada remaja. *Seminar Asean Psychology & Humanity Pschlogy Forum UMM*