

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., & Rinaldi, M. R. (2024). *Gambaran self-compassion pada mahasiswa: Studi deskriptif*. Prosiding Seminar Nasional 2024, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. <https://ejurnal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/SEMNA PSI/article/download/4154/1463>
- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Afnan, Fauzia, R., Tanau, M., U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/download/1569/1252>
- Alitani, M. B.(2023). Hubungan self compassion dengan perilaku terkait bunuh diri pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Jurnal global ilmiah*, 1(3). <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i3.31>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Amita, N. ., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Pelatihan Self Compssion Untuk Mengurangi Self Cristism pada Mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 13–24. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art2>
- Anthony, & Garvin. (2020). Self-compassion pada wanita dewasa muda penyintas bunuh diri. *Jurnal Psibernetika*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2311>
- Azzahira, F. F. (2025). Self Compassion pada Mahasiswa dengan Pengalaman Bullying. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), 980–988. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n03.p980-988>
- Azzahra, V. A., Arifiana, I. Y., & Suroso. (2025). Self compassion dan self criticism pada mahasiswa yang gagal masuk kampus impian. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 238–247. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/download/133117/8143>
- Azzaro, A. S. F., & Fathiyah, K. N. (2024). Self-compassion sebagai prediktor perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 5(2), 85–99. <https://doi.org/10.21831/ap.v5i2.72080>

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. Retrieved October 10, 2025, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). Kualitas hidup mahasiswa: tinjauan dari peran dukungan sosial keluarga, teman, dan significant others. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 59–72. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.10721>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Febriana, Y., Purwono, R. U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived stress, self-compassion, dan suicidal ideation pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Fitri, A. (2023). Program Preventif Bunuh Diri Untuk Mengurangi Ide Dan Percobaan Bunuh Diri. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 12-22. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/download/154/144>
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & dinamika dunia kampus*. Rasibook.
- Gibran, R. M., Widyastuti, & Cahyaningrum, K. (2025). Efektivitas pelatihan self-compassion dalam menurunkan suicide idea pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2). <https://doi.org/10.26858/jtm.v5i2.72078>
- Herdiansyah, H. (2020). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika
- Hulukati, W., & Djibrani, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–114. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 177-183. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.20705>
- Indrawati, N. D., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Pengaruh Pelatihan Self compassion Secara Daring Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Dengan Fobia Spesifik Ringan. *Jurnal Empati*, 11(3), 192-198. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.34470>

- Indrawati, N. D., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Pengaruh Pelatihan Self Compassion Secara Daring Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Dengan Fobia Spesifik Ringan. *Jurnal Empati*, 11(3), 192-198. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.34470>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Klonsky, E. D., & May, A. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A New Theory of Suicide Rooted in the " Ideation-to-Action " Framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114-129. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annual Review Clinical Psychology*. 12:307-330. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- Kustiani, R., Al Fayed, M. S., Cahyani, S. N., Purwanto, F. H., & Mahmud, F. A. (2023). Fenomena Bunuh Diri Pada Mahasiswa Dalam Tekanan Akademik Dipandang Dari Perspektif Teori Bunuh Diri (Suicide) Menurut Emile Durkheim. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains dan Sosial Humaniora*, 1(02), 1-13. <http://journal.forikami.com/index.php/nusantara/article/view/580>
- Lew, B., Osman, A., Chan, C. M. H., Chen, W. S., Ibrahim, N., Jia, C. X., & Siau, C. S. (2021). Psychological characteristics of suicide attempters among undergraduate college students in China: A cross-sectional study. *chros*, 21, 322. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10370-2>
- Liu, X., Liu, M., Li, H., Mo, L., & Liu, X. (2022). Transition from depression to suicidal attempt in young adults: The mediation effect of self-esteem and interpersonal needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14342. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114342>
- Mariyati, P., Dwiastuti, R., Hamidah. (2023). Gambaran dinamika psikologis mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan (Jurnal Pikes)*, 4(2), 39–48. <https://ojs.pikes.iik.ac.id/index.php/jpikes/article/download/46/21/188>
- Nasution, S. (2023). *Metode penelitian naturalistik kualitatif*. Tarsito.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>

- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Novitayani, S., & Nurhidayah, I. (2023). Analisis risiko bunuh diri pada mahasiswa kesehatan di Kota Banda Aceh. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas (JEKK)*, 8(1), 61–68. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jekk/article/download/15780/8692>
- Nugroho, B. Y. S., Iqbal, M., & Haikal. (2022). Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa selama penerapan pembatasan kegiatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 32–36. <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1565>
- Nuryono, W., Warsito, H., & Hariastuti, R. T. (2023). Hubungan self compassion, regulasi emosi dan pemecahan kegagalan akademik mahasiswa pasca pandemi COVID-19. *Helper*, 40(1), 37–42. <https://doi.org/10.36456/helper.vol40.no1.a6572>
- Putra, E. D., & Nelwati, & Fernandes, F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 689. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.689-706>
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa di era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. (2022). Gambaran kritik diri (self-criticism) pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 185–191. <https://doi.org/10.29210/176700>
- Ratih, A. A. S. W. K., & Tobing, D. H. (2016). Konsep diri pada pelaku percobaan bunuh diri pria usia dewasa muda di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus Cultural Health Psychology*, 56–70. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/28058>
- Riesta, D. T., Winta, M. V. I., & Erlangga, E. (2024). Pengaruh Self Compassion dan Self Image Terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Kota Semarang. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (online)*, 5(1), 330–335. <https://doi.org/10.36312/jcm.v5i1.2810>
- Sari, M. A. A., & Santosa, R. P. (2025). Pengaruh self-compassion terhadap suicidal ideation pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 314–322. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p314-322>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sulistyowati, J. A. W., & Rahmasari, D. (2025). Self-Compassion pada Remaja Perempuan Pelaku Self-Harm. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(02), 826–840. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n02.p826-840>
- Syakarofath, N. A. (2021). Masalah emosi dan perilaku remaja: Studi awal masalah kesehatan mental di Kabupaten Pamekasan, Indonesia. *Mediapsi*, 7(2), 141–149. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.6>
- Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan perilaku bunuh diri: Meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran self-compassion siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 125–135. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.082>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, stress, and coping*, 25(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- World Health Organization. (2025). *Suicide*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Wulandari, I. G. A., & Wideasavitri, P. N. (2021). Self-care mahasiswa sarjana psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis. *Psycho Idea*, 19(2), 137–150. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.7215>
- Yulianti, I. D., & Wahyuni, E. (2023). Pengembangan media workbook dengan mindful self-compassion untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1). <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.121.03>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya.
- Zahra, A. N., Prasetyo, P. E. A., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran *self-compassion* dalam relasi berpacaran pada mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 52–67. <https://doi.org/10.15575/psy.v19i2>