

## MEDITASI *METTA-BHAVANA* (*LOVING-KINDNESS MEDITATION*) UNTUK MENGEMBANGKAN *SELF-COMPASSION*

Kharina<sup>1</sup> dan Juliana Irmayanti Saragih<sup>2</sup>

PS Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

Jl. Dr Mansur No. 7 Padang Bulan Medan

<sup>1</sup>mei2ririn@hotmail.com

<sup>2</sup>julie\_psyusu@yahoo.com

### Abstrak

Selama kehidupannya, manusia berusaha menjadi yang terbaik dan memiliki *self-esteem* yang tinggi. Keinginan untuk mempertahankan *self-esteem* yang tinggi membuat individu memiliki kecenderungan memandang diri sendiri lebih baik dari yang sebenarnya. Karena hal inilah, para ahli mencoba memperkenalkan konsep baru untuk menilai diri sendiri secara lebih sehat. *Self-compassion* merupakan cara untuk menilai diri dengan menggunakan *compassion*. *Self-compassion* ditemukan berhubungan kuat dengan berbagai karakteristik positif dalam diri individu, sehingga pengembangan *self-compassion* menjadi penting. Salah satu cara untuk mengembangkan *self-compassion* adalah dengan melakukan meditasi *metta-bhavana* (*loving-kindness meditation*). Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran dengan jenis *mixed method research*. Desain penelitian yang dipakai adalah *dominant status-sequential design*, QUAN → qual. Metode penelitian kuantitatif dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu dimana tiap partisipan yang terdiri dari 30 orang kelompok kontrol, 30 orang kelompok eksperimen dengan pembagian 12 orang kelompok eksperimen 1 (Meditator pemula), dan 18 orang kelompok eksperimen 2 (Meditator lama) diberikan kuisioner *self-compassion*. Hasil penelitian eksperimen semu ini kemudian diperdalam secara kualitatif dengan wawancara terhadap 2 orang responden yang memiliki skor *self-compassion* tertinggi. Hasil penelitian eksperimen menunjukkan adanya perbedaan *self-compassion* pada meditator *metta-bhavana* (*loving-kindness meditation*) dan pada non-meditator, dimana *self-compassion* pada kelompok meditator lebih tinggi. Selain itu terdapat perbedaan *self-compassion* yang signifikan antara kelompok meditator pemula dan lama, dengan *self-compassion* yang lebih tinggi pada kelompok meditator lama. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa proses *mindfulness*, yaitu selalu berusaha bersikap sadar dan penuh konsentrasi pada latihan meditasi menjadi faktor penentu meditator dalam mendapatkan manfaat dari meditasi *metta-bhavana*.

**Kata Kunci:** *Self-Compassion*, meditasi *Metta-Bhavana* (*loving-kindness meditation*)

### Abstract

*During their life, humans try to be the best and having a high self-esteem. The desire to maintain high self-esteem makes individuals have a tendency to see themselves better than their real selves. Because of this, new concept of a healthier way to see oneself is introduced. Self-compassion is a way to judge yourself using compassion. Self-compassion was found strongly associated with many positive characteristics within the individual, so the development of self-compassion is becoming important. One way to develop self-compassion is by doing loving-kindness meditation. This research used mixed research method with using mixed method research type. The research design used was dominant status-sequential design, QUAN → qual. Quantitative research method in the research was quasi experimental research which each participant consisted of a control group of 30 people, 30 people with the experimental group of 12 people as the experimental group 1 (novice meditator), and 18 of the experimental group 2 (long meditator) is given the scale of a self-compassion. The results of this quasi-experimental study then deepened qualitatively by interviewing two respondents who had the highest score of self-compassion. The results of experimental studies reveal*

*differences in self-compassion of loving-kindness meditators and non-meditators, which is self-compassion is higher in mediator group. Furthermore there are significant differences in self-compassion between novice meditators and long mediator, which is self-compassion is higher in long mediator. The results of the qualitative analysis showed that the process of mindfulness- always focus and self-conscious in meditation becomes the deciding factor in getting the benefits of loving-kindness meditation.*

**Key Words :** *Self-Compassion, loving-kindness meditation (Metta-Bhavana)*

*Self-esteem* yang tinggi mendatangkan banyak karakter positif yang kuat dalam diri individu, namun hasil penelitian belakangan ini menunjukkan bahwa terdapat pula beberapa dampak negatif yang muncul akibat *self-esteem* yang tinggi tersebut. Karena hal inilah, dewasa ini para ahli psikolog telah berusaha untuk memperkenalkan konsep baru mengenai sikap yang lebih sehat untuk menilai diri sendiri tanpa melibatkan evaluasi diri ataupun perbandingan sosial, melainkan menggunakan *compassion*. Konsep tersebut adalah *self-compassion* yang dikenalkan oleh Kristin Neff. Hasil-hasil penelitian terhadap *self-compassion* menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan kuat dengan *psychological well-being* dan berbagai karakter positif dalam diri individu. Oleh karena itu menjadi penting mengembangkan *self-compassion* pada diri seseorang. Salah satu cara untuk dapat mengembangkan *self-compassion* pada diri seseorang adalah dengan melakukan meditasi. Dalam ajaran Buddhis, terdapat satu tipe meditasi yang disebut dengan *Metta-Bhavana* atau lebih dikenal dengan *Loving-kindness meditation*. Melalui penelitian campuran (*mixed research*) ini, peneliti ingin melihat:

1. Apakah ada perbedaan *self-compassion* pada meditator *metta-bhavana* (*loving-kindness meditation*) dan pada non-meditator, serta antara meditator pemula dan meditator lama?
2. Tahapan atau *step* manakah dalam proses meditasi yang berperan dalam pengembangan *self-compassion* dalam diri meditator *metta-bhavana*?

### **Meditasi Metta-Bhavana dan Self-Compassion**

Neff (2011) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang – termasuk diri sendiri- adalah berharga. Memiliki *self-compassion* membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan seseorang, antara lain tingginya tingkat kepuasan hidup, *emotional intelligence* yang lebih baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal, rendahnya tingkat depresi, rasa cemas dan takut akan kegagalan (Neff, 2009). Banyaknya hasil positif dari *self-compassion* membuat kita sadar betapa pentingnya mengembangkan *self-compassion* pada diri seseorang.

Salah satu cara untuk dapat mengembangkan *self-compassion* pada diri seseorang adalah dengan melakukan meditasi. Shapiro (dalam Ringenbach, 2009) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam program meditasi sementara. Pada ajaran Buddhis, terdapat satu jenis tipe meditasi yang disebut dengan *Metta-Bhavana* atau lebih dikenal dengan *Loving-kindness meditation*. Meditasi *Metta-Bhavana* berusaha untuk mengembangkan cinta kasih kepada orang lain begitu pula dengan diri sendiri dengan pemfokusan pikiran dan pemancaran cinta kasih yang tak terkondisi. Weibel (2007) dalam penelitiannya mengenai meditasi *loving-kindness* sebagai intervensi untuk

meningkatkan *compassion* pada pelajar yang mengikuti kelas psikologi juga mendapatkan hal serupa, yaitu terjadinya peningkatan *self-compassion* dan *compassionate love* serta penurunan kecemasan yang lebih besar pada kelompok *treatment* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

### Penelitian ini

Penelitian yang membahas mengenai meditasi *metta-bhavana* dan kaitannya terhadap *self-compassion* masih cukup sedikit. Dengan demikian, peneliti ingin melihat adakah perbedaan *self-compassion* antara meditator *metta-bhavana*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran (*mixed research*). Jenis *mixed research* yang dipakai dalam penelitian ini adalah *mixed method research*. Desain penelitian yang dipakai adalah *dominant status-sequential design* yaitu QUAN → qual. Desain ini menunjukkan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang dominan dalam penelitian ini dan kemudian analisis kualitatif dilakukan setelahnya (*sequential*). Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah terdapat perbedaan *self-compassion* antara meditator *metta-bhavana* dan non meditator, juga apakah terdapat perbedaan antara meditator yang telah lama melakukan latihan meditasi (meditator lama) dan meditator yang baru (meditator pemula). Selain itu peneliti juga ingin melihat bagaimana proses meditasi yang dilakukan seorang meditator sehingga dapat mengembangkan *self-compassion* pada dirinya.

### Metode

#### Partisipan

Partisipan penelitian untuk metode kuantitatif terdiri dari 30 orang kelompok kontrol (individu yang tidak melakukan meditasi) dan 30 orang kelompok eksperimen (individu yang melakukan meditasi). Partisipan direkrut dengan menggunakan teknik pengambilan *Probability Purposive Sampling* non

probabilitas. Karakteristik partisipan yang dikelompokkan sebagai kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

1. Meditator dengan objek meditasi cinta-kasih (*loving-kindness*) yang berada di kota Medan
2. Frekuensi latihan meditasi yang dilakukan minimal seminggu sekali
3. Waktu yang dipakai selama latihan meditasi antara setengah sampai dengan satu jam

Dua orang partisipan penelitian yang memperoleh skor *self-compassion* tertinggi pada kelompok eksperimen kemudian dipilih sebagai responden dalam analisa kualitatif.

### Prosedur dan Alat ukur

Penelitian ini menggunakan kuisisioner *self-compassion* yang diadopsi dari kuisisioner yang dibuat oleh Kristin Neff. Kuisisioner ini disusun berdasarkan komponen-komponen *self-compassion* yang dikemukakan oleh Kristin Neff (2011). Kuisisioner ini memiliki 6 *subscales* yaitu *subscale self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness* dan *over-identified*. Model kuisisioner yang digunakan adalah kuisisioner *likert* (SL =Selalu; S=Sering; KD=Kadang-kadang; J=Jarang; TP=Tidak Pernah). (Tidak Pernah) pada setiap aitem berdasarkan kesesuaian pernyataan dengan dirinya. Pemberian skor diberikan untuk pernyataan positif (*self-kindness, common humanity, dan mindfulness*) setiap jawaban (SL) diberi skor 5, (S) diberi skor 4, (KD) diberi skor 3, (J) diberi skor 2, dan (TP) diberi skor 1, untuk pernyataan negatif (*self-judgment, isolation, dan over-identified*) sebaliknya yaitu, jika jawaban (SL) diberi skor 1, (S) diberi skor 2, (KD) diberi skor 3, (J) diberi skor 4, dan (TP) diberi skor 5. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki. Kuisisioner ini memiliki 33 aitem setelah diujicobakan dengan  $\alpha = .897$  dan *corrected item to total correlation* = .279 sampai dengan .684.

Kuisisioner ini kemudian disebarakan kepada partisipan penelitian untuk melihat nilai *self-compassion* yang dimiliki. Peneliti kemudian menganalisa data dengan bantuan program SPSS version 17.0 For Windows. Pengolahan data dilakukan menggunakan *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan *self-compassion* pada kedua kelompok partisipan.

Hasil analisa data statistik ini kemudian dilanjutkan dengan analisa kualitatif terhadap dua orang responden yang dipilih dari kelompok eksperimen dengan nilai *self-compassion* tertinggi. Hal ini dikarenakan responden ini dianggap dapat menjadi perwakilan agar peneliti dapat menggali lebih dalam mengenai bagaimana proses meditasi dapat mempengaruhi *self-compassion*.

### Hasil

Penelitian ini melihat adakah pengaruh meditasi *metta-bhavana* terhadap pengembangan *self-compassion* pada diri individu, kami melakukan analisa *independent sample t-test*. Pertama, hasil analisis *Kolmogorov-Smirnov's Test* mengindikasikan bahwa distribusi skor partisipan untuk kelompok meditator dan kelompok non-meditator pada kuisisioner *self-compassion*  $D(30)$ ,  $p = .200$  tidak berdeviasi dari normal. Hasil analisa data dengan menggunakan *independent sample t-test* kemudian mengindikasikan adanya pengaruh meditasi *metta-bhavana* terhadap *self-compassion* pada partisipan penelitian. Kelompok meditator *metta-bhavana* memiliki nilai *self-compassion* yang lebih tinggi ( $M= 139,60$ ,  $SD= 10.562$ ) dibandingkan dengan kelompok non-meditator ( $M=115,37$ ,  $SD= 14.454$ ) pada partisipan penelitian ini  $t(-7.414)$ ,  $p = .000$ . Selain itu ketika dilakukan analisa data tambahan terhadap kelompok meditator lama dan pemula didapatkan bahwa nilai *self-compassion* pada meditator lama ( $M=149.17$ ,  $SD=7.697$ ) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok meditator pemula ( $M= 133.22$ ,  $SD= 6.656$ ),  $t(-$

$6.040$ ),  $p = .000$ . Hal ini berarti semakin lama latihan meditasi yang dilakukan oleh individu maka semakin baik pula *self-compassion* yang dimilikinya.

Hasil analisa kualitatif terhadap dua orang responden yang memiliki nilai *self-compassion* tertinggi kemudian menunjukkan bahwa proses *mindfulness* yaitu selalu berusaha bersikap sadar dan penuh konsentrasi selama latihan meditasi yang menjadi faktor penentu dalam kemampuan meditator untuk mengembangkan *self-compassion* dalam dirinya. Proses pemfokusan dan mengkonsentrasikan pikiran terhadap objek meditasi *metta-bhavana* ini kemudian dapat mempertajam kesadaran mengenai yang dimiliki seseorang mengenai pemahaman hidup yang dimilikinya sehingga memudahkan meditator *metta-bhavana* dalam mengembangkan karakter-karakter yang positif dan baik dalam dirinya termasuk *self-compassion*.

### Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan *self-compassion* pada meditator *metta-bhavana* dan pada non-meditator yang berarti pada partisipan penelitian yang mengikuti kegiatan meditasi, kemampuan untuk memberi perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya lebih baik dibandingkan partisipan penelitian yang tidak mengikuti meditasi *metta-bhavana*. Selain itu partisipan penelitian yang mengikuti kegiatan meditasi juga lebih memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan melihat penderitaan- baik dalam pikiran maupun perasaan- dalam keadaan yang sadar penuh, bukan dalam kondisi yang melebih-lebihkan. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan hal serupa dimana individu yang mengikuti program meditasi memiliki *self-compassion* yang lebih baik,

meningkatnya *mindfulness* serta penurunan simptom stress (e.g., Birnie, Speca dan Carlson, 2009, Weibel, 2007). Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan praktik meditasi *metta-bhavana* dapat mengubah hubungan yang sulit dan berkurangnya perasaan terisolasi (eg. Leppma, 2011).

Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan terdapat perbedaan *self-compassion* pada meditator pemula dan meditator lama yang menunjukkan dengan semakin lama latihan meditasi yang dilakukan *self-compassion* yang dimiliki pun akan semakin berkembang. Dari penelitian sebelumnya yang membandingkan antara kelompok meditator pemula (*novice*) dengan kelompok meditator ahli (*expert*) didapatkan hasil bahwa pada kelompok meditator ahli menunjukkan hasil yang lebih besar. Namun penelitian juga menunjukkan bahwa dengan hanya mengikuti meditasi singkat, kelompok meditator pemula (*novice*) dapat mengalami perubahan yang signifikan bila dibandingkan dengan kelompok kontrol (e.g, Fredrickson et al 2008, Lutz 2009)

Apabila dilihat dari analisa komponen antara kelompok meditator pemula dengan meditator lama hanya pada komponen *mindfulness* dan *overidentified* yang terdapat perbedaan signifikan. Hal ini berarti dengan semakin lama latihan meditasi yang dilakukan seseorang, kemampuan untuk mengamati pikiran dan emosi negatif secara lebih jelas dan penerimaan tanpa menghakimi tentang apa yang sedang terjadi pada masa ini semakin terasah. Sedangkan kebiasaan melebihkan dan terpaku dan terhanyut pada emosi dan pikiran negatif semakin berkurang seiring berjalannya kegiatan latihan meditasi. Dari hasil wawancara kedua responden diketahui bahwa proses *mindfulness* pada latihan meditasi menjadi faktor penentu meditator dalam mendapatkan manfaat dari meditasi *loving-kindness*. Kedua responden menyatakan proses selalu sadar (*mindfulness*) terhadap segala sensasi, rasa

dan aspek yang terjadi dalam hidup membantu mereka untuk dapat lebih menyadari dan menerima kejadian dalam hidupnya sehingga pada akhirnya mereka dapat mengembangkan karakter-karakter positif seperti yang telah dijelaskan di atas. Hal ini dapat dikaitkan dengan mekanisme dari *mindfulness* yaitu dengan tujuan (I) untuk mengamati (A) dengan cara terbuka dan tanpa penilaian (A) membawa perubahan dalam cara pengambilan perspektif. Sehingga diperoleh cara pengambilan perspektif yang baru atau *reperceiving* yang membuat kemampuan mekanism tambahan juga berkembang (lihat Shapiro et all, 2006).

Selanjutnya, kami menyadari kekurangan dari penelitian ini. Pertama, penggunaan bahasa yang digunakan dalam kuisisioner *self-compassion* masih merupakan bahasa yang masih kurang sering dipakai oleh orang awam. Sehingga, akan sangat baik jika penelitian selanjutnya mempertimbangkan penggunaan bahasa yang lebih akrab di kalangan awam sehingga tidak menimbulkan kebingungan atau kesalahpahaman mengenai kalimat yang dimaksud.

Kedua, penelitian ini memang berfokus untuk melihat efektivitas dari meditasi *metta-bhavana* terhadap pengembangan *self-compassion* pada diri individu. Namun sebenarnya meditasi yang dapat berkaitan dengan *self-compassion* bukan hanya meditasi *metta-bhavana* saja. Sehingga akan sangat menarik apabila pada penelitian selanjutnya melihat efek jenis meditasi lainnya terhadap *self-compassion*.

Ketiga, penelitian ini tidak melihat dinamika *self-compassion* pada diri meditator *metta-bhavana* sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya dilakukan penggalan terhadap dinamika *self-compassion* pada diri meditator.

Terakhir sebagai saran praktis bagi tempat pelatihan meditasi dan meditator sendiri:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan meditasi yang dilakukan secara

rutin dan dalam jangka waktu panjang dapat memberikan berbagai dampak positif bagi diri individu, maka sebaiknya tempat pelatihan meditasi dapat memberikan informasi mengenai pentingnya melakukan latihan meditasi secara rutin dan berulang.

2. Dalam melakukan meditasi diperlukan konsentrasi yang terfokus (*mindfulness*) sehingga manfaat meditasi dapat dirasakan, oleh sebab itu hendaknya tempat pelatihan meditasi memberikan latihan *mindfulness* terlebih dahulu kepada para meditator
3. Manfaat dari meditasi sudah dapat dirasakan dari awal sejak latihan meditasi dijalankan. Namun untuk dapat merasakan manfaat dari meditasi secara lebih mendalam, latihan meditasi harus dilakukan terus-menerus secara rutin. Oleh karena itu diperlukan tekad yang kuat dalam menjalankan latihan meditasi dan latihan terus-menerus sehingga manfaat meditasi lebih dapat dirasakan..
4. Kebiasaan untuk selalu bersikap fokus dan sadar (*mindfulness*) dalam meditasi cukup berperan dalam memberikan berbagai manfaat positif pada diri seseorang sehingga ada baiknya seseorang selalu berusaha untuk fokus dan sadar terhadap apa yang sedang dikerjakan dalam aktivitas sehari-hari

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akin, Ahmet. (2008). Self-Compassion and Achievement Goals: A Structural Equation Modeling Approach. *Eurasion Journal of Educational Research*, 31, 1-15
- Akin, Ahmet. (2009). Self-Compassion and Submissive Behavior. *Education and Science*, 34, 138-147
- Akin, Ahmet. (2010). Self Compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Anderson, Janice E. (2002). *Self esteem: The Myth of the Century*. Campbell University
- Ary, J.R. (1982). *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. (Penerjemah: Furchan) Surabaya: Usaha Nasional.
- Azwar, Saifuddin. (2000). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, Roy F, dkk. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *The American Psychological Association*, 1, 5-33.
- Baeur, Jack J & Watment, Heidi A. (2008). *Transcending Self-Interest: Psychological Exploration of the Quiet Ego*. Washington DC: APA Books
- Bhante Vimalaramsi. (2010). *Breath of Love*. Ehipassiko Foundation
- Birnie, Kathryn, Michael Speca & Linda E. Carlson. (2009). Exploring Self-Compassion of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*
- Dhammarakkhita, Ven. (2001). *Metta Bhavana, Loving-Kindness Meditation*. Buddha Dharma Education Association Inc
- Field, Andy. (2000). *How to Design and Report Experiments*. London : SAGE Publications
- Fredrickson, Barbara.L, et all. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *American Psychological Association: Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 1045-1062
- Germer , Christopher K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion, Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press
- Hadi, S. (2000). *Metodologi research: Jilid I*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi research: Jilid II*. Yogyakarta : Penerbit Andi.

- Hoyer, W.J. ,& Roodin, P. A. (2003). *Adult Development and Aging*. Boston: McGraw-Hill
- Hutcherson, Cendri A., Emma M. Seppala, & James J. Gross. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *American Psychological Association*,5. 720-724
- Hussain, Dilwar & Braj Bhushan. (2010). Psychology of Meditation and Health : Present Status and Future Direction. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*,10,3. 439-451.
- Johnson, Burke & Larry Christensen. (2004). Educational Research; Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches. America: Pearson Education, Inc
- Kerlinger, F.N. (2002). *Azas-azas penelitian behavioral (edisi ke-3)*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Leary, M.R & Hoyle, R.H. (2009). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. Guilford Press.
- Leppma, Monica. (2011). Dissertation. *The Effect of Loving-Kindness Meditation on Empathy, Perceived Social Support, and Problem Solving Appraisal in Counseling Students*. Florida: Department of Educational and Human Sciences, University of Central Florida
- Lopez, Shane, J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Blackwell Publishing.
- Moleong. (2005). *Metodologi Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Neff, Kristin. (2003). The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*,2 . 223-250
- Neff, Kristin . (2004). Self Compassion and Psychological Well Being. *Journal of Constructivism in the Human Science*,9, 27-37.
- Neff, Kristin . (2009). The role of self compassion in development: a healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214
- Neff, Kristin. (2011). *Self Compassion, Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. London: Hodder &Stoughton Ltd
- Neff, Kristin. (2011). Self Compassion, Self Esteem, and Well Being. *Social and Personality Compass*,5,1-12
- Piyadassi Thera. (2005). *Meditasi Buddhis, Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Batin*. Surabaya: Penerbit Paramita
- Poerwandari. (2009) *Pendekatan Kualitaitaif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3)
- Ringenbach, Ron. (2009). Dissertation. *A Comparison Between Counselors who Practice Meditation and Those Who Do Not on Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, Burnout, and Self Compassion*. University of Akron
- Robson, P.J (1998). Self esteem: A Psychiatric View (Review Article). *The British Journal of Psychiatry*,153, 6-15
- Seniati, L, Yulianto, Aries, dan Setiadi, Bernadette N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Gramedia.
- Shapiro, Shauna L, Roger Walsh, & Willoughby B. Britton. (2003). An Analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions. *Journal for Meditation and Meditation Research*,3, 69-90
- Shapiro,et all. (2006). Mechanism of Mindfulness.*Journal of Clinical Psychology*,10. 1-14
- Shapiro, Shauna L, Kirk Warren Brown, John A. Astin. *Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research*.

- Shapiro, Shauna L Christin D. Izett.  
*Meditation- A Universal Tool for  
Cultivating Empathy*
- Sujiva, Ven. 1991. *Loving-Kindness  
Meditation.* Buddha Dharma  
Education Association Inc
- Weibel, David. T. (2007). Dissertation. *A  
Loving-Kindness Intervention:  
Boosting Compassion for Self and  
Others.* Ohio University