

## HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN ALIENASI PADA REMAJA (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka)

Fany Andina Hasanah, Farida Hidayati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

fanyahasanah@gmail.com

### Abstrak

Lingkungan sosial memberikan pengaruh yang besar bagi perkembangan individu remaja. Remaja yang memiliki kemampuan sosial rendah tidak mampu bersosialisasi sehingga menarik diri dari lingkungan. Remaja yang sulit membentuk hubungan bermakna akan mengalami alienasi atau perasaan terasing dan tidak ingin terlibat dengan lingkungan sosial. Tidak mendapat dukungan dari teman sebaya terutama ketika remaja memiliki masalah yang tidak terselesaikan, akan membuat remaja memilih solusi untuk terlepas dari masalah meskipun bersifat destruktif. *Self-compassion* dapat membantu remaja yang sedang berada pada masa transisi pencarian jati diri, terutama dalam menaikkan dukungan sosial yang berpengaruh besar pada perkembangan remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 1 Majalengka. Populasi berjumlah 756 siswa dengan sampel sebanyak 422 siswa (151 sampel *try out*, 270 sampel penelitian). Teknik sampling pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Alienasi terdiri dari 25 aitem valid ( $\alpha=0.929$ ) dan Skala *Self-Compassion* terdiri dari 27 aitem valid ( $\alpha=0.880$ ). Hasil analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = -0.644$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0,001$ ), maka dapat dinyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja siswa SMK Negeri 1 Majalengka. Sumbangan efektif variabel *self-compassion* terhadap alienasi sebesar 44.1%.

**Kata Kunci :** alienasi; *self-compassion*; remaja

### Abstract

The social aspect provide a great effect for adolescence during the development period. Teenagers who have low social skills are not be able to socialize, then withdrew from the environment. Being difficult to build a meaningful relationship with others, make teenagers felt alienated or isolated and sparated from society (Schacht, 2005). Not get a social support when teenagers have unsolved problem, will make a solution even it destructive. Self-compassion help the teenagers to pass the transitional of self period, especially to increasing social support a great effect for development of adolescent (Neff, 2003). The aim of this research is to know about a correlation of self-compassion and alienation in adolescent (11th grade's student in SMKN 1 Majalengka). Population in this research about 756 student. The four hundred and twenty-two were recruited as participant using cluster random sampling technique (151 for *try out*, 270 for research). The result of data analysis showed a correlation coefficient value of -0.644 with a significance level of 0.00 ( $p < 0,001$ ). This result indicated that there is a negative correlation between self-compassion and alienation among adolescent students. In this research, we also know if self-compassion affect to alienation amount as 44.1%.

**Keyword:** alienation; *self-compassion*; adolescent

### PENDAHULUAN

Remaja memiliki tugas perkembangan yang berkaitan dengan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial yang baik menjadikan remaja memiliki kepuasan atas diri sehingga memberikan dampak positif bagi perkembangan diri dalam menjalani masa remaja. Remaja yang memiliki penyesuaian sosial rendah tidak mampu bersosialisasi dan mendapatkan penolakan dari teman sebaya. Remaja yang tidak memiliki teman akan merasa terisolasi dan menarik diri dari lingkungan sosial sehingga tidak mampu untuk mengintegrasikan diri serta sulit membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain (Maslihah, 2011). Kesulitan dalam membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain dapat memunculkan perasaan kesepian (Hidayati, 2015). Isolasi dan kesepian membuat remaja tidak terhubung dengan orang lain di semua aspek

kehidupan, sehingga remaja tidak dapat memberi makna pada diri sendiri. Kondisi demikian merupakan gambaran individu yang mengalami alienasi (Mejos, 2007).

Istilah alienasi hadir sejak tahun 1800-an yang awalnya diterapkan hanya pada buruh atau karyawan pabrik. Pertama, alienasi terhadap hasil produksinya. Kedua, alienasi dari kegiatan memproduksi. Ketika bekerja, para buruh bukan menjadi diri mereka sendiri. Ketiga, alienasi dari hakikat manusia sebagai makhluk sosial atau yang berkaitan dengan kehidupan sosial. Keempat, alienasi dari aspek yang bersifat non manusia (alam). Fokus penelitian ini pada alienasi dalam konteks sosial sebagai salah satu aspek yang sangat berpengaruh bagi perkembangan remaja. Lingkungan sosial memberikan pengaruh yang sangat besar bagi remaja, terutama kehadiran teman sebaya. Sullivan (dalam Santrock, 2012), mengatakan bahwa keberadaan teman berpengaruh pada perkembangan remaja karena remaja biasanya lebih terbuka dengan teman sebaya. Individu remaja yang mengasingkan diri dari lingkungannya, sedang memiliki masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri, besar kemungkinan remaja akan mencari solusi sendiri untuk segera terbebas dari masalah meskipun dengan solusi yang bersifat destruktif. Salah satu solusi yang kerap dipilih karena dipandang dapat membebaskan diri masa sulit dan melepaskan diri dari masalah dengan segera ialah bunuh diri (Rozaki, 2012).

Ancaman bunuh diri erat kaitannya dengan remaja, sebagaimana dikatakan bahwa bunuh diri menduduki peringkat ketiga sebagai penyebab kematian remaja di Amerika (Santrock, 2012). Menurut *National Vital Statistics Reports* (dalam Santrock, 2012) salah satu dari tiga penyebab utama kematian remaja selain kecelakaan dan pembunuhan ialah bunuh diri. Fenomena bunuh diri Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dan menjadi sorotan sejak tahun 1998 (Rozaki, 2012). Media pemberitaan *online* BBC-Indonesia menyatakan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar kedua di kalangan usia 15-29 tahun (BBC, 2015). Penelitian De Leo & Heller (dalam Santrock, 2012) mengungkapkan bahwa tindakan bunuh diri muncul sebagai akibat dari kemungkinan bahwa remaja tidak memiliki dukungan dari teman sebaya. Remaja yang memiliki dukungan sosial akan dapat melakukan penyesuaian diri, terutama ketika remaja berada dalam situasi yang tidak diinginkan (masalah).

Alienasi dapat terjadi ketika adanya penolakan oleh teman sebaya. Pengaruh teman sebaya memegang peranan penting dalam kehidupan remaja. Remaja sangat ingin diterima dan dipandang sebagai anggota kelompok oleh teman sebaya. Hasil penelitian Robson (2003), mengatakan bahwa individu yang teralienasi dari *peer*-nya di masa kecil memiliki risiko tinggi terkena simtom depresi dan kesulitan untuk melakukan kegiatan sosial ekonomi di masa dewasa. Kemampuan sosial rendah membuat individu menolak keberadaan orang lain sehingga sulit untuk menjalin hubungan interpersonal. Alienasi menjadikan individu membatasi diri dengan lingkungan sosial karena perasaan terasing dan berbeda dari orang lain. Individu yang teralienasi tidak dapat bersikap lebih terbuka pada pengalaman hidup dan tidak dapat memaknai setiap aktivitas yang dilakukannya.

Salah satu teknik atau strategi bagi individu ketika berhadapan dengan lingkungan ialah pemantauan diri. Adanya kemampuan pemantauan diri yang baik akan mempermudah individu untuk diterima dalam lingkungan sosial, sehingga menumbuhkan konsep diri yang positif, yang akan sangat membantu dalam menghilangkan perasaan dikucilkan, tidak diterima, dan terasing dari dirinya sendiri. Pada dasarnya perasaan terasing baik dari diri maupun lingkungan, akan muncul apabila individu merasa tidak mampu berbuat sesuatu untuk mewujudkan eksistensi dirinya (Paramita, Ghofur, & Nurwanto, 2012). Strategi lain untuk menurunkan alienasi ialah dengan menata emosi, menurunkan emosi negatif untuk meningkatkan emosi positif supaya terbentuk sebuah kebaikan dan hubungan bermakna dengan orang lain. *Self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang dapat menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif.

Banyak manfaat atau nilai positif dari *self-compassion*, berdasarkan penelitian Breines & Chen (2012) mengungkapkan bahwa orang-orang yang menggunakan *self-compassion* dalam menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik. *Self-compassion* dapat membantu individu lebih mengenal dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah individu dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. *Self-compassion* juga dapat menjadi penolong untuk lebih meringankan rasa terpuruk sehingga individu akan menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya. Apabila sudah dapat terbuka dengan masalah yang tengah dihadapinya, maka individu cenderung akan terbuka juga dengan lingkungan sekitar atau orang lain. Individu akan menjadi berani untuk menceritakan atau berbagi pengalamannya kepada orang lain, sehingga individu dapat dengan mudah membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain. Ketika hubungan bermakna dengan orang lain terbentuk, individu akan terhindar dari perasaan terasing atau alienasi.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja?”. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan bukti empirik mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja.

## METODE

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Majalengka dengan karakteristik remaja berusia 15-19 tahun. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 756 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 422 siswa (151 sampel *try out* dan 270 sampel penelitian). Penentuan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu dengan melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek (Azwar, 2013). Penentuan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan randomisasi terhadap kelas sebagai *cluster*.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah Skala Alienasi dan Skala *Self-compassion*. Skala Alienasi terdiri dari 25 aitem valid ( $\alpha=0.929$ ) yang disusun berdasarkan aspek alienasi menurut Seeman (2001): ketidakberdayaan (*powerlessness*), ketidakberartian (*meaninglessness*), ketiadaan norma (*normlessness*), isolasi sosial (*isolation*), dan keterasingan diri (*self-estrangement*). Skala *Self-compassion* terdiri dari 27 aitem valid ( $\alpha=0.880$ ) yang disusun berdasarkan aspek *self-compassion* menurut Neff (2011): *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis penelitian adalah teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS 17.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**

Uji Normalitas

Variabel	Standar Deviasi	Kolmogorov Smirnov	Sig	Probabilitas	Bentuk
<i>Self-compassion</i>	8.24	1.071	.202	p>0,05	Normal
Alienasi	7.12	1.170	.129	p>0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, kedua variabel memiliki data yang berdistribusi normal. Hasil menunjukkan variabel *self-compassion* memiliki nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 1,071 dengan signifikansi 0,202 (p>0,05). Sedangkan variabel alienasi memiliki *Kolmogorov Smirnov* sebesar 1,170 dengan signifikansi 0,129 (p>0,05).

**Tabel 2.**  
Uji Linieritas

Hubungan Variabel	Nilai F	Sig	P	Keterangan
Hubungan antara <i>self-compassion</i> dan alienasi	211.274	.000	P<0,001	Linier

Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa nilai  $F = 211,274$  dengan signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p<0,05$ ). Nilai signifikansi yang kurang dari 0,001 menandakan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel *self-compassion* dengan alienasi.

**Tabel 3.**  
Uji Hipotesis

Model	B	Std. Eror	B	T	Sig
Constant	89.657	3.210		27.931	.000
<i>Self-compassion</i>	-.574	.039	-.664	-14.551	.000

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara *self-compassion* dengan alienasi sebesar  $-0.644$  dengan tingkat signifikansi korelasi  $p < 0,001$ . Nilai  $r_{xy}$  negatif menunjukkan arah hubungan kedua variabel yang negatif. Artinya semakin tinggi *self-compassion* subjek, maka semakin rendah alienasi yang dimiliki subjek. Sedangkan semakin rendah *self-compassion* subjek, maka semakin tinggi alienasi yang dimiliki subjek. Berdasarkan hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja diterima.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, didapatkan persamaan garis regresi untuk hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi yang menunjukkan besarnya nilai konstanta dari kedua variabel, yaitu  $Y = 89.657 + (-0,574) X$ . Persamaan garis tersebut menandakan tiap penambahan satu nilai pada variabel *self-compassion*, diikuti dengan penambahan nilai variabel alienasi sebesar  $-0,574$ .

**Tabel 4.**  
Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.664	.441	.439	5.337

Tabel tersebut menunjukkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.441, artinya *self-compassion* memberi sumbangan efektif sebesar 44,1% terhadap alienasi. Sedangkan sisanya 55,9% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Perkiraan kesalahan sebesar 5.337 termasuk dalam jumlah kecil. Semakin kecil perkiraan kesalahan akan membuat model regresi semakin tepat dalam memprediksi variabel dependen.

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi, individu akan terhindar dari perasaan alienasi. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Akin (2010), Bogusch, Fakete, Skinta, William, Taylor, dan McErlean (2014), dan Lyon (2015) yang menyatakan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan *loneliness* atau kesepian. *Loneliness* atau kesepian merupakan bagian dari alienasi. Individu menarik diri dari

lingkungan karena kurang dapat melakukan penyesuaian sosial dan tidak mampu bersosialisasi. Rendahnya keterampilan sosial membuat individu tidak dapat memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain, sehingga menjadikan individu dalam suatu kondisi sendirian dan terpisah dari orang lain. Individu yang terisolasi akan merasakan kesepian yang akhirnya membuat individu mengalami alienasi. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Akin (2010) bahwa tiga komponen negatif dari *self-compassion* seperti *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification* memiliki korelasi positif dengan *loneliness*. Semakin individu merasa terisolasi maka semakin tinggi pula rasa kesepian yang dimiliki individu.

Individu yang teralienasi tidak dapat bersikap terbuka pada pengalaman hidupnya, serta tidak dapat memaknai setiap aktivitas yang dilakukannya. Teori Wojtyla (dalam Mejos, 2007), mengatakan bahwa untuk mengurangi alienasi, individu diharapkan dapat bersikap lebih terbuka pada orang lain juga pada diri sendiri. Keterbukaan individu terhadap pengalaman memiliki korelasi dengan *self-compassion* karena sikap terbuka dan menerima segala sesuatu yang terjadi pada diri sendiri merupakan ciri dari individu yang memiliki *self-compassion* (Al-A Semi, 2014). Individu yang terbuka terhadap diri dan lingkungan akan dapat menerima keberadaan orang lain sehingga dapat menjalin sebuah hubungan bermakna dengan orang lain. *Self-compassion* mampu meningkatkan keterampilan sosial individu, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Akin, Kayis, dan Satici (2011), menyatakan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan dukungan sosial.

Biasanya alienasi dipengaruhi oleh rendahnya keterampilan sosial di masa kecil, sehingga individu tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial yang dapat membuatnya mengalami gangguan psikologis seperti sakit mental, rendahnya keinginan memiliki pasangan, dan keinginan untuk melanjutkan kuliah (Robson, 2003). *Self-compassion* yang tinggi dapat membuat individu terhindar dari alienasi sehingga gangguan psikologis dari alienasi dapat dicegah bahkan dihilangkan. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti, menyatakan bahwa untuk menurunkan alienasi maka remaja perlu menaikkan kemampuan *self-compassion*, yang mana *self-compassion* dapat berguna bagi remaja untuk melalui masa *storm and stress* atau masa pencarian jati diri. Hal tersebut didukung oleh penelitian Neff & McGehee (2010) yang mengemukakan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi remaja dalam mengatasi pandangan diri yang negatif. Remaja yang memiliki *self-compassion* akan menerima ketidaksesuaian dengan perasaan tenang sehingga membuka kesadaran diri, bukan justru menghindar dan terputus dari kondisi tersebut. *Self-compassion* membantu remaja untuk menghindari pemikiran negatif pada saat mencari solusi atas ketidaksesuaian yang terjadi, serta tidak melebih-lebihkannya yang justru akan membuat remaja semakin terlalut dalam masalah. *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 44.1% terhadap alienasi dalam penelitian ini.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang peneliti peroleh berdasarkan hasil penelitian adalah terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan alienasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka. Koefisien korelasi penelitian ini adalah sebesar  $-.644$  dengan tingkat signifikansi korelasi  $p < 0,01$ . Pernyataan tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* subjek, maka semakin rendah tingkat alienasi yang dimiliki subjek. Hal sebaliknya berlaku, semakin rendah tingkat *self-compassion* subjek, maka semakin tinggi tingkat alienasi yang dimiliki subjek. Individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* akan dapat bersikap lebih terbuka dengan diri dan lingkungan sosial, sehingga individu dapat menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan sosial tinggi akan terhindar dari perasaan alienasi.

Merujuk pada hasil penelitian, subjek diharapkan dapat mengembangkan kemampuan diri (bersosial) dengan bersikap lebih terbuka pada diri dan pada lingkungan sekitar. Untuk menghindari terjadinya alienasi pada masa pencarian jati diri, diharapkan subjek dapat mempertahankan dan menaikan kemampuan *self-compassion* karena *self-compassion* dapat membuat individu untuk bersikap welas asih pada diri atau mencintai diri. Bagi guru dan pihak sekolah SMK Negeri 1 Majalengka diharapkan memberikan jadwal untuk mata pelajaran BK pada kelas XI meskipun hanya bertatap muka di dalam kelas dan dilakukan satu kali pertemuan dalam seminggu untuk melakukan *sharing* mengenai permasalahan siswa terkait akademik maupun di luar akademik. Kegiatan *sharing* diharapkan dapat membantu siswa untuk lebih terbuka pada diri dan lingkungan, sehingga diharapkan dapat memunculkan *self-compassion* pada diri siswa yang dapat membantu siswa mengurangi perasaan teralienasi. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama, diharapkan mampu mengembangkan penelitian pada kelompok subjek yang berbeda seperti anak-anak dan dewasa serta dapat mengembangkannya di tempat lain dengan latar belakang budaya yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk meneliti variabel lain yang diduga turut mempengaruhi alienasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Education Sciences*, 2(3), 702-718. diakses dari [www.iojes.net](http://www.iojes.net)
- Akin, A., Kayis, A. R., & Satici, S. A. (2011). Self-compassion and social support. *2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications* (pp. 1377-1380). Iconte, Turkey. diakses dari [www.iconte.org](http://www.iconte.org)
- Al-A semi, R. N. (2014). Self-compassion and its relation to some personality traits for a sample of student. *Damascus University Journal*, 30(1), 17-56. diunduh dari <http://www.damascusuniversity.edu.sy/mag/edu/images/stories/1-2014/En/9-10.pdf>
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BBC, I. (2015, September 22). *Bunuh diri di kalangan remaja meningkat*. diakses dari BBC Indonesia: [http://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/09/150922\\_majalah\\_bunuh\\_diri](http://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/09/150922_majalah_bunuh_diri)
- Bogusch, L. M., Fekete, E. M., Skinta, M. D., William, S. L., Taylor, N. M., & McErlean, A. R. (2014). Self-compassion, loneliness, and well-being in people living with HIV. *Annual Meeting of the American Psychological Association*. Washington D.C: ETSU. diunduh dari [http://erinfekete.weebly.com/uploads/6/2/0/9/62092791/bogusch\\_apa\\_poster\\_handout\\_\[compatibility\\_mode\].pdf](http://erinfekete.weebly.com/uploads/6/2/0/9/62092791/bogusch_apa_poster_handout_[compatibility_mode].pdf)
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increase self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. doi:10.1177/0146167212445599
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 154-164. diakses dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2136>
- Lyon, T. A. (2015). Self-compassion as a predictor of loneliness: the relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection. *Selected Honors Theses*, 37. diakses dari <http://firescholars.seu.edu/honors>

- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103-114.
- Mejos, D. E. (2007). Against alienation: Karol wojtyla's theory of participant. *Kritik*, 1, (1), 71-85. diunduh dari [http://www.kritik.org/journal/issue\\_1/mejos\\_june2007.pdf](http://www.kritik.org/journal/issue_1/mejos_june2007.pdf)
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 223-250. doi:10/1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion*. New York: HarperCollins.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 225-240. doi:10.1080/15298860902979307
- Paramita, M., Ghofur, G. A., & Nurwanto, H. (2012). Pengaruh pemantauan diri terhadap alienasi. *Talenta Psikologi*, 1(1), 4-18. diakses dari <http://www.usahidsolo.ac.id/jurnal/index.php/talenta/article/view/50>
- Robson, K. (2003). Peer alienation: predictors in childhood and outcomes in adulthood. *Iser Working Papers*, 21, 1-30. diakses dari <http://www.iser.essex.ac.uk/pubs/workpaps>
- Rozaki, A. (2012, Oktober). Bunuh diri di kalangan anak dan remaja Indonesia. *The Living and the Dead*(12). diunduh dari <http://kyotoreview.org/wp-content/uploads/Bunuh-Diri-Remaja-Indonesia.pdf>
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa-hidup* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Seeman, M. (2001). Alienation, sociology of. In N. J. Smelser, & Baltes, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 388-392