

Research Article

The Role of Self-Compassion in Realizing the Flourishing of Islamic Education Guidance and Counseling Students at UIN Salatiga

Farhatunnida Al Husna

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Salatiga

E-mail: farhat.na15@gmail.com**Noerella Septia Warda**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Salatiga

E-mail: nswarda13@gmail.com**Adinda Khanza Maylida**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Salatiga

E-mail: adindakhanzaaamay@gmail.com

Copyright © 2026 by Authors, Published by Psychoeducation; Journal of Psychology, Counseling and Education. This is an open access article under the CC BY License: (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : August 30, 2026

Revised : September 19, 2026

Accepted : October 4, 2026

Available online : October 27, 2026

How to Cite: Farhatunnida Al Husna, Noerella Septia Warda, & Adinda Khanza Maylida. (2026). The Role of Self-Compassion in Realizing the Flourishing of Islamic Education Guidance and Counseling Students at UIN Salatiga. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 4(3), 221-228. <https://doi.org/10.58355/psy.v4i3.118>

Abstract

Students of Islamic Educational Guidance and Counseling (BKPI) are expected to possess psychological readiness as prospective counselors, yet excessive self-judgment often hinders the achievement of flourishing. This descriptive qualitative study aims to examine the role of self-compassion in fostering flourishing among BKPI students at UIN Salatiga. Data were collected through semi-structured interviews, non-participant observation, and documentation, with five active students from semesters 4, 6, and 8 selected through purposive sampling until data saturation was reached. The findings show that students with strong self-compassion were able to soothe themselves without self-blame during failure (self-kindness), understand hardship as a shared human experience (common humanity), and manage negative emotions in a balanced manner (mindfulness). Flourishing was reflected in positive emotions, active engagement, supportive relationships, meaning in life, and achievement orientation, sustained through reflection, rest, and sharing experiences with peers. From an Islamic perspective, these dynamics relate to patience (sabar), sincerity (ikhlas), and trust in God (tawakal) as sources of psychological strength, confirming self-compassion as a key foundation for flourishing of prospective counselors.

Keywords: Self-Compassion, Flourishing, Positive Psychology, Islamic Values.

Peran Self-Compassion dalam Mewujudkan Flourishing Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Salatiga

Abstrak

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) dituntut memiliki kesiapan psikologis sebagai calon konselor, namun kecenderungan menghakimi diri secara berlebihan kerap menghambat pencapaian flourishing. Penelitian kualitatif deskriptif ini bertujuan mengkaji peran self-compassion dalam mewujudkan flourishing pada mahasiswa BKPI UIN Salatiga. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipan, dan dokumentasi, dengan subjek dipilih menggunakan purposive sampling sebanyak 5 mahasiswa aktif semester 4, 6, dan 8 yang pernah mengalami tekanan akademik hingga tercapai titik jenuh data. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa dengan self-compassion baik mampu menenangkan diri tanpa menyalahkan diri saat gagal (self-kindness), memahami kesulitan sebagai pengalaman universal (common humanity), serta mengelola emosi negatif secara seimbang (mindfulness). Kondisi flourishing tercermin dari emosi positif, keterlibatan aktif, hubungan sosial suportif, kebermaknaan hidup, dan orientasi pencapaian, yang dijaga melalui perenungan, istirahat, dan berbagi cerita dengan teman. Dalam perspektif Islam, dinamika ini berkaitan dengan sikap sabar, ikhlas, dan tawakal sebagai sumber kekuatan psikologis, sehingga self-compassion terbukti menjadi fondasi penting bagi flourishing mahasiswa calon konselor.

Kata Kunci: Self-Compassion, Flourishing, Psikologi positif, Nilai Islam.

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu pada tahap *emerging adulthood* dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang kompleks (Aulia et al., 2025). Tekanan tersebut berpotensi memunculkan stres, kecemasan, serta permasalahan kesehatan mental yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) yang kelak berperan sebagai konselor dan dituntut memiliki kesiapan psikologis yang matang sebelum terjun mendampingi konseli. (Liu et al., 2024).

Dalam psikologi positif, kesejahteraan tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga sebagai kondisi berkembang optimal yang dikenal dengan istilah *flourishing* (Herdiansyah et al., 2024). *Flourishing* mencerminkan individu dengan emosi positif, keterlibatan, makna hidup, hubungan sosial sehat, serta pencapaian bermakna (Herdiansyah & Puteri, 2023). Kondisi ini menjadi indikator penting keberfungsian optimal seseorang, karena mahasiswa yang berada pada kondisi *flourishing* terbukti lebih adaptif, resilien, serta mampu menghadapi tekanan kehidupan secara lebih efektif (Suharsono & Wismanto, 2023).

Namun demikian, tidak semua mahasiswa mampu mencapai *flourishing*. *Self-criticism* yang tinggi dapat memunculkan penilaian negatif terhadap diri dan meningkatkan kecemasan sehingga *flourishing* menurun (Zulfa & Prastuti, 2020). kecemasan akibat pertumbuhan masa remaja menuju dewasa yang tidak stabil dapat menyulitkan individu dalam meregulasi emosinya secara efektif. Ketika mahasiswa terus-menerus mengalami emosi negatif, kesulitan menerima diri, dan tidak mampu mengelola tekanan yang dihadapi, kesejahteraan psikologisnya pun menurun. Kondisi ini mengindikasikan adanya faktor internal yang belum optimal, salah satunya adalah *self-compassion* yaitu kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, memahami kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta memiliki kesadaran penuh tanpa menghakimi diri (Faizah et al., 2024).

Penelitian terdahulu mengonfirmasi keterkaitan *self-compassion* dan *flourishing* yakni individu dengan *self-compassion* tinggi memiliki emosi positif, regulasi emosi, dan ketahanan yang lebih baik terhadap stress (Wardana & Iriyadi, 2025), bahkan berperan sebagai mediator antara dukungan sosial dan *flourishing* (Suharsono & Wismanto, 2023). Meski demikian, kajian tersebut masih berfokus pada mahasiswa secara umum, belum spesifik pada mahasiswa bimbingan dan konseling khususnya Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Salatiga sebagai calon konselor yang mampu mengintegrasikan dengan nilai-nilai Islam.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui peran *self-compassion* dalam membentuk *flourishing* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Salatiga. Penelitian ini diharapkan berkontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi positif berbasis nilai Islam, sekaligus praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami fenomena *self-compassion* dan *flourishing* secara mendalam berdasarkan perspektif dan pengalaman subjektif mahasiswa (Safarudin et al., 2023; Ultavia et al., 2023). Dalam penelitian kualitatif, peneliti secara langsung berinteraksi dengan partisipan untuk menggali data secara mendalam dalam kondisi yang alamiah, sehingga pemahaman terhadap dinamika psikologis subjek dapat diperoleh secara kontekstual dan holistik.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik, yakni: (1) wawancara semi-terstruktur dengan lima informan utama, yaitu mahasiswa aktif BKPI UIN Salatiga semester 4, 6, dan 8, yang mencakup pertanyaan pokok mengenai perlakuan subjek terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan (*self-kindness*), pemahaman bahwa kesulitan adalah pengalaman universal (*common humanity*), kemampuan mengelola emosi negatif tanpa berlarut-larut (*mindfulness*) (Istighfari et al., 2023), serta aspek *flourishing* meliputi emosi positif, keterlibatan akademik, kualitas hubungan sosial, kebermaknaan hidup, dan pencapaian tujuan. (2) observasi non-partisipan untuk mengamati ekspresi wajah, bahasa tubuh, respons emosional, dan pola interaksi sosial subjek di lingkungan perkuliahan (Jailani, 2023; Khotimah & Selian, 2025). (3) dokumentasi berupa catatan lapangan. Wawancara dilakukan secara langsung dengan mahasiswa BKPI UIN Salatiga dan direkam serta ditranskripsikan secara verbatim.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan pendekatan induktif melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, dan penarikan kesimpulan untuk menemukan makna serta pola dari data yang diperoleh (Hasan et al., 2022; Sugiyono, 2022). Keabsahan data dijamin melalui triangulasi teknik, yakni membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, sehingga temuan penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Salatiga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

***Self-Kindness*: Kemampuan Mahasiswa Bersikap Baik terhadap Diri Sendiri**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa BKPI UIN Salatiga

telah mampu memperlakukan diri sendiri secara baik ketika menghadapi kegagalan atau tekanan akademik. Salah satu mahasiswa menyatakan bahwa ketika nilainya kurang bagus, ia mencoba merenung dan menenangkan diri sebelum bereaksi, sementara mahasiswa lain memilih beristirahat terlebih dahulu ketimbang langsung marah atau menyalahkan diri sendiri. Kedua pernyataan tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mampu merespons tekanan dengan cara yang lembut terhadap diri sendiri, tanpa menghukum atau menyalahkan diri secara berlebihan.

Hasil observasi memperkuat temuan ini, di mana mahasiswa tersebut tampak tenang dan tidak menunjukkan reaksi emosional berlebihan selama wawancara. Namun, tidak semua mahasiswa menunjukkan kemampuan ini, salah satu di antaranya mengaku sering merasa tertinggal dibanding teman yang lebih aktif, disertai sikap kurang percaya diri saat diwawancarai. Temuan ini sejalan dengan Long & Neff (2018) yang menyatakan bahwa *self-compassion* membantu individu memperlakukan dirinya secara lebih baik ketika menghadapi kesulitan, sehingga tidak mudah terjebak dalam tekanan emosional yang berlebihan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan bersikap baik terhadap diri sendiri menjadi salah satu faktor yang membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa yang mampu menerima kegagalan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan cenderung lebih mudah bangkit, memiliki motivasi untuk memperbaiki diri, serta tetap terlibat dalam aktivitas perkuliahan secara positif. Sebaliknya, mahasiswa yang masih menunjukkan kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan lebih rentan mengalami tekanan emosional, menurunnya rasa percaya diri, dan kesulitan mempertahankan kondisi *flourishing*. Temuan ini didukung oleh penelitian Lutfianawati (2024) yang menunjukkan bahwa *self-compassion*, khususnya aspek *self-kindness*, berhubungan positif dengan *flourishing* pada mahasiswa, karena membantu individu mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Common Humanity: Kesadaran bahwa Kesulitan adalah Pengalaman Semua Orang

Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa BKPI UIN Salatiga menunjukkan kemampuan yang beragam dalam memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman yang bersifat universal. Sebagian besar mahasiswa menyadari bahwa kegagalan akademik, tekanan perkuliahan, maupun berbagai permasalahan pribadi bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri, melainkan juga menjadi pengalaman yang dapat dirasakan oleh mahasiswa lain. Namun, sebagian mahasiswa masih menunjukkan kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih berhasil sehingga tekanan akademik dirasakan lebih berat.

Kesadaran bahwa setiap orang memiliki tantangan dan keterbatasannya masing-masing membantu mahasiswa untuk tidak merasa sendirian ketika menghadapi kesulitan. Mahasiswa yang memiliki *common humanity* cenderung lebih mudah menerima keadaan, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta lebih terbuka dalam membangun hubungan sosial yang suportif. Sebaliknya,

mahasiswa yang masih sering membandingkan diri dengan orang lain cenderung lebih mudah mengalami tekanan psikologis dan merasa tertinggal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Long & Neff (2018) yang menjelaskan bahwa *common humanity* memungkinkan individu memandang penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang bersifat universal sehingga dapat mengurangi perasaan terasing (*isolation*). Temuan ini juga mendukung penelitian Lutfianawati (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, kesadaran akan *common humanity* berkontribusi dalam membantu mahasiswa membangun hubungan sosial yang lebih positif dan mendukung tercapainya kondisi *flourishing*.

***Mindfulness*: Kemampuan Mengelola Emosi Negatif tanpa Berlarut-larut**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa Sebagian mahasiswa dengan *self-compassion* yang baik mampu mengamati dan mengelola emosi negatif tanpa bereaksi secara berlebihan. Mahasiswa cenderung memilih menenangkan diri, beristirahat, serta mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi dibandingkan terus menyalahkan diri sendiri. Namun, beberapa mahasiswa masih menunjukkan kecenderungan larut dalam rasa kecewa dan merasa tertinggal dari teman sebayanya.

Kemampuan untuk tetap sadar terhadap kondisi emosional tanpa terbawa arus emosi negatif menunjukkan adanya *mindfulness* yang cukup baik. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi secara seimbang cenderung lebih mudah mempertahankan ketenangan, berpikir lebih objektif, dan menentukan langkah penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Kondisi ini juga membantu mahasiswa menjaga keterlibatan akademik dan motivasi untuk terus berkembang.

Dalam perspektif Neff (2018), kemampuan tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu individu mengamati pengalaman yang tidak menyenangkan secara seimbang tanpa menghindari ataupun melebih-lebihkan emosi yang dirasakan. *Self-compassion* yang mengalami peningkatan mampu memperkuat regulasi emosi, resiliensi akademik, serta strategi coping yang lebih adaptif pada mahasiswa (Sari & Prasetyaningrum, 2022).

Aspek *Flourishing*: Emosi Positif, Keterlibatan, Hubungan Sosial, Kebermaknaan, dan Pencapaian

Kondisi *flourishing* mahasiswa tercermin dari emosi positif dan kebermaknaan hidup, sebagaimana keyakinan seorang mahasiswa bahwa di tengah tugas yang banyak ia tetap merasa memiliki tujuan hidup mencerminkan aspek *meaning* dan *accomplishment* dalam model PERMA (Amalia & Annashirah, 2026). Dari sisi hubungan sosial, dukungan teman menjadi sumber ketenangan yang mencerminkan aspek *relationship* yang sehat. Observasi menunjukkan ekspresi antusias dan terbuka pada mahasiswa dengan *self-compassion* baik, sementara mahasiswa yang cenderung membandingkan diri menunjukkan *flourishing* yang belum optimal, terutama pada emosi positif dan keterlibatan akademik, selaras dengan temuan bahwa *self-compassion* memperkuat regulasi emosi dan resiliensi akademik (Adisya et al., 2025).

Meskipun demikian, temuan ini juga mengisyaratkan bahwa *self-compassion* saja tidak cukup untuk mewujudkan *flourishing* secara menyeluruh. Sebagian mahasiswa yang memahami pentingnya belas kasih diri masih terhambat oleh lingkungan kampus yang kompetitif dan kebiasaan membandingkan diri, sehingga *flourishing* yang dicapai belum optimal. Hal ini sejalan dengan Sartika et al. (2024) yang menekankan bahwa efektivitas *self-compassion* juga dipengaruhi faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kualitas hubungan interpersonal, serta Destalia et al. (2024) yang menemukan bahwa *flourishing* dipengaruhi secara signifikan oleh spiritualitas dan dukungan sosial. Dengan demikian, pencapaian *flourishing* pada mahasiswa bersifat multidimensional, di mana *self-compassion* menjadi fondasi internal yang perlu didukung relasi sosial positif, lingkungan akademik suportif, serta nilai spiritual.

Dalam perspektif Islam, dinamika *self-compassion* dan *flourishing* ini selaras dengan nilai *tawakal*, *sabar*, *syukur*, dan *ikhlas* yang membantu individu mengelola emosi dan menghadapi tantangan hidup (Prabawa et al., 2021). Sikap sabar menjadi kunci menjaga kesejahteraan psikologis, di mana sabar dan *tawakal* membantu individu mengelola emosi serta menjaga ketenangan batin saat menghadapi tekanan (Indrawati et al., 2025). Bagi mahasiswa BKPI sebagai calon konselor, kemampuan *self-compassion* dan pencapaian *flourishing* bersifat strategis, karena penguatan literasi kesehatan mental menjadi dasar kompetensi profesional sekaligus upaya preventif terhadap gangguan psikologis yang mungkin dialami sendiri (Mamahit & Papu, 2017). Dengan demikian, *self-compassion* tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan pribadi mahasiswa, tetapi juga menjadi fondasi pembentukan konselor yang empatik, stabil secara emosional, dan efektif dalam melayani konseli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam mewujudkan *flourishing* pada mahasiswa BKPI UIN Salatiga. Mahasiswa yang mampu menerapkan komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* secara konsisten menunjukkan kondisi *flourishing* yang lebih baik, ditandai dengan kemampuan mengelola tekanan akademik secara adaptif, memiliki emosi positif, hubungan sosial yang sehat, kebermaknaan hidup, serta orientasi pencapaian yang kuat.

Meskipun demikian, *self-compassion* saja tidak cukup untuk mewujudkan *flourishing* secara menyeluruh. Sebagian mahasiswa yang masih terhambat oleh lingkungan kampus yang kompetitif dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain menunjukkan bahwa pencapaian *flourishing* bersifat multidimensional, yang membutuhkan dukungan faktor eksternal seperti relasi sosial yang positif, lingkungan akademik yang suportif, dan nilai-nilai spiritual yang memperkuat penerimaan diri.

Dalam perspektif Islam, dinamika *self-compassion* dan *flourishing* memiliki keselarasan dengan sikap *sabar*, *ikhlas*, dan *tawakal* dalam menghadapi ujian kehidupan. Bagi mahasiswa BKPI sebagai calon konselor, kemampuan *self-compassion* dan pencapaian *flourishing* bukan hanya penting bagi kesejahteraan psikologis pribadi,

tetapi juga menjadi fondasi kompetensi profesional dalam memberikan layanan bantuan yang empatik dan efektif kepada konseli.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa BKPI UIN Salatiga yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penelitian, serta kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). *Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir*. 5(1), 257–272. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1161>
- Amalia, R., & Annashirah, N. (2026). *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Flourishing Pada Mahasiswa The Relationship Between Self-Compassion and Flourishing in College Students*. 13(01), 208–218.
- Aulia, A., Hanum, R., & Saleh, A. Y. (2025). *The Role of Self-Compassion in Flourishing Among First-Year Students*. 13(1), 54–73.
- Destalia, M., Yulianti, I., & Setiawan, N. A. (2024). Flourishing pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan Ditinjau dari Spiritualitas dan Dukungan Sosial. *IDEA : Jurnal Psikologi*, 8, 83–92. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i2.8202>
- Faizah, F., Suminar, D. R., & Yoenanto, N. H. (2024). Cultivating Growth: A Review of Flourishing Students in Higher Education. *Adolescents*, 4(4), 587–604. <https://doi.org/10.3390/adolescents4040041>
- Hasan, M., Hasibuan, S., Rodliyah, I., Thalhah, S. Z., Ratnaningsih, P. W., & E, A. A. M. S. (2022). *Tahta Media Group*.
- Herdiansyah, D., & Puteri, N. H. (2023). *Flourishing Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Sebagai Calon Helper*. 6(1), 8–17. <https://doi.org/10.24905/jcose.v6i1.147>
- Herdiansyah, D., Puteri, N. H., & Naini, R. (2024). Studi Deskriptif: Prevalensi Flourishing Mahasiswa Dan Implikasinya Pada Bimbingan dan Konseling. *Coution : Journal of Counseling and Education*, 5, 22–34.
- Indrawati, M., Rasido, I., Puswiartika, D., & Hasan. (2025). Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Melalui Psikoedukasi pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Konseling. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 535–541. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6069>
- Istighfari, N. U., Fitriyana, N., & Santoso. (2023). Dinamika self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi ikatan mahasiswa muhammadiyah universitas muhammadiyah riau. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3, 280–291. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12369>
- Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. 1, 1–9.
- Khotimah, K. R., & Selian, S. N. (2025). *Jurnal Ilmiah Insan Mulia Pengalaman Mahasiswa Menggunakan Self-Compassion untuk Menghadapi Stres Akademik*. 2(2), 50–56. <https://doi.org/10.59923/jiim.v2i2.614>

- Liu, C., Lin, P., & Xiong, Z. (2024). *Self-Compassion and Psychological Flourishing Among College Students : The Mediating Role of Hope and the Moderating Role of Emotion Regulation*.
- Long, P., & Neff, K. D. (2018). Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, 67(February), 223–231. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.09.003>
- Lutfianawati, D. (2024). *Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari Self Compassion*. 6, 166–177.
- Mamahit, H. C., & Papu, Y. (2017). *Kompetensi pendidik para lulusan prodi bimbingan konseling unika atma jaya*. 15, 13–25.
- Prabawa, A. F., Antika, E. R., & Mulawarman, M. (2021). Self-Compassion dalam Praktik Konseling Online dan Perspektif Islam. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 23(4), 29–37.
- Safarudin, R., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). *Penelitian Kualitatif*. 3, 9680–9694.
- Sari, F. F., & Prasetyaningrum, J. (2022). *Enhancing Self-Compassion Program (ESP) untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Mahasiswa Enhancing Self-Compassion Program (ESP) to Increase Student ' s Self-Compassion*. 10(2), 103–111.
- Sartika, M., Naraha, H. C., & Afiati, N. S. (2024). *Self-Compassion s ebagai Upaya Mengasih Diri : Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin dan Jenis Perguruan Tinggi*. 250, 190–200.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*.
- Suharsono, M., & Wismanto, Y. B. (2023). *Welas Asih Diri Sebagai Mediator Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Flourishing*. 8(2), 229–239.
- Ultavia, A., Jannati, P., Malahat, F., Qathrunnada, & Shaleh. (2023). Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 341–348. <https://doi.org/10.46368/jpd.vuii.902>
- Wardana, Z. K., & Iriyadi, D. (2025). Hubungan self-compassion berbasis nilai islam dengan kesejahteraan mental mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 68–77.
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). ‘Welas Asih Diri’ dan ‘Bertumbuh’: Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>