



## Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa

Agus Rizal<sup>1</sup>, Budi Purwoko<sup>2</sup>, Retno Tri Hariastuti<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: [agus.18009@mhs.unesa.ac.id](mailto:agus.18009@mhs.unesa.ac.id)

---

### Artikel info

#### Artikel history:

Received: May-2020

Revised: May-2020

Accepted: August-2020

Publish: September-2020

#### DOI:

[doi.org/10.31960/ijolec.v3i1.447](https://doi.org/10.31960/ijolec.v3i1.447)

**Abstract.** The research aims to describe the process of counseling services on improving self-compassion of students in Surabaya Private Junior High Schools who have problems with addictive behaviors using sophisticated technology especially the social media section. The research methodology uses a descriptive qualitative method by collaborating with library research with an open questionnaire process and interviews with junior high school students who often use social media and addictive behavior on social media. The results of the study indicate that efforts to increase student self-compassion are able to show reduction and decrease the social media addictive behavior of students. Because in the counseling process increasing self-compassion requires a long process and factors that influence the addictive behavior of social media users. As well as looking at student activities from school and the environment so as not to influence about negative actions

**Abstrak.** Penelitian bertujuan untuk menggambarkan proses layanan konseling pada peningkatan self compassion siswa di SMP Swasta Surabaya yang memiliki problematika pada perilaku adiktif penggunaan teknologi canggi khususnya bagian sosial media. Metodologi penelitian tersebut menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan berkolaborasi studi kepustakaan (library research) dengan proses angket terbuka dan wawancara pada siswa smp yang sering menggunakan sosial media serta adanya perilaku adiktif pada sosial media. Adapun hasil pada penelitian menunjukkan bahwa upaya peningkatan self compassion siswa mampu menunjukkan reduksi serta penurunan perilaku adiktif sosial media siswa. Karena pada proses konseling peningkatan self compassion membutuhkan proses yang lama serta factor-faktor yang mempengaruhi perilaku adiktif pengguna sosial media. Serta melihat aktivitas siswa dari sekolah dan lingkungan agar tidak berpengaruh tentang tindakan negatif

---

#### Keywords:

*Self Compassion;  
Addictive Behavior  
of Students.*

---

#### Corresponden author:

**Agus Rizal**

Alamat: Lidah Wetan, Surabaya

Email: [agus.18009@mhs.unesa.ac.id](mailto:agus.18009@mhs.unesa.ac.id)



Artikel dengan akses terbuka dibawah licensi CC BY-NC-4.0

## PENDAHULUAN

Dunia pengguna teknologi dan informasi pada masa anak sampai dewasa sangatlah dibutuhkan pada aspek-aspek seperti pendidikan, sosial, ekonomi, dan lain-lain (Rahmania & Haryanto, 2017). Survey dari “*we are social*” (2019) pengguna sosial media pada tahun 2019 di Indonesia mencapai 150 juta atau sebesar 56% dari total populasi. Jumlah tersebut naik 20% dari survei sebelumnya. Sementara pengguna media sosial *mobile* (gadget) mencapai 130 juta atau sekitar 48% dari populasi. Besarnya populasi, pesatnya pertumbuhan pengguna internet di tanah air. Maka dijadikan kekuatan digital di kawasan Asia Tenggara dalam aspek-aspek lain (pendidikan, ekonomi, sosial, dan lain-lain).

Facer dan Furlong (dalam Rahmania & Haryanto, 2017) menyebutkan bahwa teknologi dan informasi mampu mengarah hal-hal positif ataupun bisa mengarahkan hal-hal yang bersifat negatif kepada pengguna seperti pornografi atau kecanduan seksual dalam penggunaa teknologi dikarenakan masih rentan pada paparan konten yang berbahaya di internet. Prasetyo (2017) dampak negatif tekonologi yang secara berulang-ulang berpengaruh psikis dan disenengi oleh pengguna disebut dengan kecanduan pengguna smartphone. Gunawan (2018) kecanduan anak bisa mengarahkan perilaku yang kurang respon pada orang tua dikarenakan anak hanya berfokus pada satu arahan dan juga ia senang yaitu gadget tersebut.

Studi kajian penelitian tentang perilaku gadget lainnya, Nurhusni (2017) berkaitan tentang perilaku adiktif pada sosial media seperti *facebook* juga mengarahkan pada sikap depresi atau kecemasan pada kehidupan individu dan diceritakan kehidupan sehari-hari secara update dan responden pada cerita bisa menarik dan bisa membantu orang tersebut ketika menceritakan di sosial media.

Sedangkan Coralia (2017) tipe kepribadian pada pencandu sosial media tersebut bisa menampilkan perilaku-perilaku individu antara lain menjadi orang sibuk dikarenakan sering menggunakan social media (*salience*), menggunakan social media sebagai penghilang perasaan negative (modifikasi

*mood*), pengguna sosial media bisa mengarahkan kebutuhan kesenangan secara berlebihan (keinginan), adanya kegelisahan atau kecemasan jika dilarang menggunakan tersebut (*withdrawal*), pengguna bisa mengorbankan hal dan kewajiban dunia karir individu seperti etika pengkantor pada menjalankan tugas, adanya kehilangan kontrol diri yang disebabkan menggunakan teknologi dan informasi setiap harinya secara berlebihan.

Skinner (Gunawan, 2018) perilaku adiktif termasuk rumus perilaku yang mana reaksi atau tindakan seseorang terhadap pada stimulus dari luar. Proses perilaku tersebut adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon. Oleh sebab alur perilaku dari Skinner (Gunawan, 2018) mengarah pada “S-O-R” (stimulus-organisme-respon).

Marizka (2019) perilaku adiktif pada diri individu juga mampu merasa bahwa dirinya tidak memenuhi standar ideal tersebut cenderung untuk mengalami ketidakpuasan pada tubuh yang dapat merusak kesejahteraan fisik dan psikologis mereka. Ramadhani (2014) perubahan emosi serta sikap aktivitas secara berlebihan dan kurangnya tidakpuasaan akan bahwa dirinya dibutuhkan bagian dari konsep *self compassion*.

Neff (2018) *self compassion* adalah kemampuan kesadaran berkaitan tentang belas kasih. *self compassion* merupakan bagian untuk pemahaman diri sendiri terhadap penderitaan, kegagalan, ataupun kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindari dari kekurangan, kegagalan dan ketidaksempurnaan. Germen (2018) komponen peningkatan *self compassion* ada tiga yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Rina (2015) efektifitas pada komponen *self compassion* membantu penyelesaian problematika individu seperti depresi mahasiswa yang melakukan profesi yang mana kelulusan mahasiswa prodi harus diwajibkan untuk melakukan studi dan praktek lapangan tersebut. hal ini perlu didasari adanya peningkatan *self compassion* terhadap perilaku adiktif tersebut.

Pentingnya peningkatan *self compassion* untuk merekduksi perilaku adiktif sosial media pada siswa sekolah menengah pertama dibutuhkan terambil pada perubahan dan

peningkatan kemampuan kesadaran diri akan kasih sayang diri dan orang lain. Studi terdahulu Ramadhani (2014) bahwa efektifitas peningkatan *self compassion* pada kompetensi emosional remaja sebanyak 30,4%. Itupun Neff (2011) berpendapat bahwa *self compassion* mampu mengatasi dan merekduksi sikap-sikap adiktif pengguna sosial media terletak pada komponen negative yaitu *isolation* dan *overidentifikasion*.

### Urgensi Perilaku Adiktif Sosial Media

Perilaku adiktif atau bisa diartikan kecanduan pada pengguna internet khususnya social media (whatapps,instagram, facebook, twitter, dan lain sebagainya) mampu mengarahkan pada penyakit kejiwaan seperti depresi, stress, serta gangguan emosional manusia lainnya. Maka perlukan dilakukan beberapa urgensi tentang perilaku adiktif tersebut.

Hari Harjanto (2018) perilaku adiktif termasuk bagian perilaku menyimpang yaitu suatu perbuatan atau kecenderungan bertindak kearah nilai-nilai social yang dipandang buruk dan berakibat pada gangguan sistem sosial yang ada seperti keseksualitas, narkoba, dan lain-lain.

Copper (dalam Dalfitra, 2014) perilaku adiktif juga termasuk perilaku ketergantungan bahwa dirinya senang pada pikiran maupun emosi individu secara berlebihan. Individu bisa otomatis malukan tindakan ketika hal-hal disukai dan digunakan selama 5 kali bahkan lebih selama sehari jika sesuatu tersebut dianggap menyenangkan dan dianggap seru untuk dilakukan ataupun lainnya.

popularitas pengguna sosial media melebihi kriteria sewajarnya disebabkan kebutuhan-kebutuhan pada pengguna social media sangat penting dalam aspek komunikasi serta penunjang dalam karir seseorang dalam aspek pendidikan, social maupun ekonomi. Hanya saja menjelaskan sistem pemblokiran pada situs-situs yang berbahaya tidak bisa diterhindarkan karna adanya ahli-ahli dalam sosial media bisa menembus khususnya adanya pengiriman video-video seksualitas pada grup sosial media (Data Survei Pengguna Sosial Media, 2019).

Oleh sebab itu, urgensi perilaku adiktif sosial media mempengaruhi pikiran kognitif manusia. Young (dalam Marlina, 2017) faktor-faktor dalam perilaku adiktif pengguna

sosial media adalah: (a) Merasa keasyikan dengan internet; (b) Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet; (c) Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet; (d) Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet; (e) Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan; (f) Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet; (g) Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet; (h) Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

### Self Compassion

Neff (2018) *self compassion* adalah suatu sistem kemampuan kesadaran diri yang berupa belas kasih kepada diri dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan individu. Akin (dalam Hidayati, 2016) salah satu fungsi *self compassion* sebagai sistem strategi adaptasi pada perubahan dan penataan kehidupan individu dengan cara penurunan emosi negatif yang dialami oleh permasalahan individu serta peningkatan emosi positif berupa kebaikan diri dan kepedualian diri pada orang lain. Germen (2018) *self compassion* mampu mengarahkan kepada problematika psikis manusia seperti *self critism*, depresi, kecemasan, *rumination* dan *thought supression* dan berhubungan positif dengan hubungan sosial, *self determination* dan lain-lain.

Neff (2011) Komponen pada *self compassion* bisa ditingkatkan diantaranya:



Gambar Komponen Self Compassion

a. Self Kindness

Dalam pandangan Gilbert (2015) tentang *Self Kindness* adalah suatu kemampuan pemahaman untuk dirinya sendiri pada saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau dianggap kurang pada diri individu sert tidak mengkritik secara berlebihan. *Self kindness* berfungsi untuk menyadarkan dirinya tentang ketidaksempurnaan, kegagalan dan sebagainya yang tidak bisa dihindarkan oleh dirinya, sehingga individu tersebut cenderung ramah daripada emosi yang berlebihan ketika menghadapi permasalahan tersebut. hanya kasih sayang yang menjadikan keyakinan diri daripada kritis ketika ada yang salah pada dirinya.

b. Common Humanity

Menurut Neff (2018) arti *Common Humanity* ini yakni suatu individu yang mengalami permasalahan, kegagalan atau tindakan yang merasa dirinya salah ini dianggap wajar. *Common Humanity* ini dianggap sebagai manusia (individu) mempunyai kelebihan maupun kekurangan dan tidak melebihi pencapaian dirinya dengan orang lain dikarenakan manusia mempunyai hal yang sama dengan permasalahan atau kegagalan yang serupa.

c. Mindfulness

*Mindfulness* adalah suatu pemikiran yang dianggap tidak berlebihan dan atau tidak dibesar-besarkan permasalahan dirinya maupun orang lain dianggap masalah yang besar serta pemikiran ini sebagai apa adanya dalam tindakan maupun sikap pada dirinya maupun kehidupan individu. *Mindfulness* ini melibatkan kesadaran akan pengalaman dari waktu ke waktu dengan cara yang jelas dan seimbang dalam kehidupannya (Hidayati, 2016).

### Langka-langka Peningkatan Self compassion Siswa yang Mengalami Perilaku Adiktif Sosial Media

Neff (2018) peningkatan *self compassion* bisa dilakukan bermacam-macam pertemuan yang bisa dilakukan seperti pelatihan-pelatihan, layanan konseling, layanan medis khususnya bagian tentang behavior manusia (psikis). *Self compassion* tersebut dilakukan dengan cara proses konseling diantaranya:

1. Melakukan identifikasi masalah pada konseli serta mencari informasi tentang aktivitas konseling.
2. Mengumpulkan informasi konseli (teman sebaya, guru, orang tua)
3. Melakukan diagnosis pada konseli
4. Melakukan program perencanaan konseling
5. Melakukan program *treatment* dalam layanan konseling
6. Melakukan *follow up* pada proses awal sampai akhir konseling serta tindak lanjut jika dibutuhkan penanganan lebih lanjut

### METODE

Penelitian menggunakan kajian deskriptif kualitatif yang termasuk bagian gambaran yang didasari pada fakta-fakta dari fenomenologi secara empiris. Adapun dilakukan dengan angket terbuka yang sebagai analisis problematika serta wawancara yang sebagai alat utama untuk proses pengumpulan data secara mendalam.

Penelitian tersebut memberikan gambaran besar tentang problematika konseli yang dialami di sekitar kehidupan seperti problematika perilaku adiktif pengguna sosial media pada usia remaja berpengaruh pada psikis dan penyakit mental seperti kasus penyebaran video-video seksualitas atau grup pengedar narkoba di sekitar masyarakat khususnya pada sekitar di Surabaya. Adapun proses penelitian juga memberikan gambaran penerapan layanan konseling dengan materi peningkatan *self compassion* pada siswa sekolah menengah pertama.

Analisis data triangulasi yang merupakan keabsahan data dalam proses penelitian seperti pengambilan data layanan konseling. penelitian juga berkolaborasi dengan *library research* yang merupakan bagian penyesuaian data jika peneliti mengalami kendala pengambilan pada objek data penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dunia digital sangat dibutuhkan bahwa proses percepatan kebutuhan sangat penting serta sebagai alat pemuas kebutuhan dan penghibur bagi yang mengalami depresi setelah melakukan karir individu. Akan tetapi adanya dampak pada menggunakan digital/teknologi informasi secara berlebihan dan bisa meningkat penyakit mental seperti kecanduan

internet yang bisa berhubungan dengan narkoba/zat adiktif. Bukan kecanduan pada pada umumnya seperti penggunaan obat yang mengandung zat adiktif, akan tetapi kecanduan pada teknologi sangat kompleks seperti kecanduan pengiriman video/foto tentang seksualitas, chatting pengguna narkoba serta hal-hal yang merugikan bagi orang lain (*hacker sosial media*). Kecanduan tersebut bisa mengakibatkan penyakit psikis seperti kecemasan, depresi, kesehatan mental dan fisik, serta penurunan karir individu (Hakim & Raj, 2017). Maka problematika perilaku emosi berlebihan seperti kecanduan, dibutuhkan proses layanan psikologis atau konseling dalam penyelesaian salah satu peningkatan *self compassion* pada individu.

*Self compassion* mampu menyelesaikan permasalahan pada konseli seperti *self criticism*, depresi, kecemasan, *ruminaton*, *self determination*, *interpersonal cognition distortion* dan problematika tentang behavior manusia dengan cara pemberian pelatihan dan lain-lain yang berkaitan psikologis (Hidayati, 2016). Pada problematika pada di era digital seperti digital seksualitas, pornografi di sosial media, serta adanya kecanduan secara berlebihan. Oleh sebab itu peningkatan *self compassion* dibutuhkan dalam mengatasi problematika seperti kecanduan digital.

Neff (dalam Polla, 2015) *self compassion* dengan menggunakan proses pelatihan ataupun proses konseling seperti dengan proses pemberian pendekatan *cognitive behavior therapy* yang berkaitan rendahnya pada komponen *self compassion (mindfulness)* yang mana problematika berkaitan tentang *behavior distortion* (kecanduan digital). Dan langka-langka tersebut hampir sama dengan proses layanan konseling pada umumnya.

Penerapan peningkatan *self compassion* dalam layanan bimbingan dan konseling mampu memberikan pengembangan kognitif dan keterampilan performa remaja untuk lebih focus, siap sedia di segala situasi dengan perspektif jernih, menggunakan pengetahuan yang dimiliki dengan efektif, dan memberikan perhatian kebaikan diri sendiri maupun orang lain (Waskito, 2019).

Adapun studi lainnya peningkatan *self compassion* mampu mengarahkan kompetensi emosi remaja dengan cara meningkatkan kepekaan emosi diri sendiri dan teman di sekitar, memahami emosi teman, meregulasi

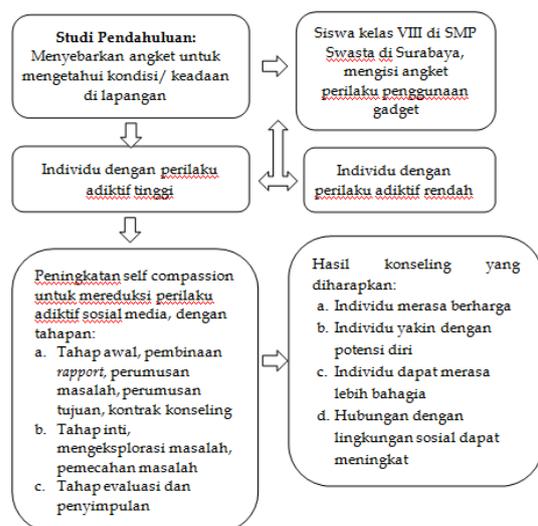
emosi diri sendiri, serta melatih menggunakan emosi diri sendiri untuk menenangkan emosi negatif dan menambah emosi positif (Ramadhani, 2014).

Sedangkan studi lain peningkatan *self compassion* mengurangi kebutuhan dasar negatif diri seperti depresi dan kegelisahan yang terus muncul dan mampu mengesuaikan psikologis dari pengetahuan diri yang integrative dan menjadikan lebih prediktif dengan adanya peningkatan *self compassion* tersebut (Ghorbani et al., 2012). Oleh sebab itu peneliti melakukan proses penelitian dengan layanan konseling dengan peningkatan *self compassion* untuk mereduksi perilaku adiktif sosial remaja di Surabaya.

Pelaksanaan konseling sekitar SMP swasta di Surabaya tersebut memiliki prolematika siswa yang mengalami kecanduan digital khususnya pada sosial media yang bisa terjadinya pengiriman stiker/ emoji tentang seksualitas serta pengiriman video pornografi yang sering marak di era digital. Adapun proses awal konseling tersebut dilakukan assessment pada siswa kelas 8 smp yang berjumlah 25 orang yang dibantu oleh seorang guru bimbingan konseling di smp tersebut. Dan hasilnya menunjukkan bahwa dari 25 siswa, hasil yang mengalami kecanduan atau adanya perilaku yang tidak sewajarnya seperti kecanduan sosial media yaitu kurang lebih 4 orang.

Perilaku adiktif yang terjadi pada siswa dengan proses wawancara awal, beberapa faktor-faktor melakukan tindakan negatif diantaranya adanya pengaruh pergaulan yang salah pada di sekitar rumah, ada beberapa sebagai pemuas kebutuhan ataupun panggilan sebagai penghidur semata. Perilaku adiktif juga bukan hanya dilakukan pada siswa di rumah, akan tetapi dilakukan sekitar luar rumah maupun teman sebaya yang bisa mempengaruhi adanya kecanduan sampai tidak bisa berhenti sampai pukul 02.00 dan sering terlambat ke sekolah.

Oleh karena itu, dilakukan perencanaan pada siswa yang mengalami problematika kecanduan digital dengan cara pendekatan *cognitive behavior therapy* serta menggunakan peningkatan *self compassion* yang merupakan materi tentang bentuk kasih sayang serta kebaikan diri yang sangat dibutuhkan pada siswa agar tidak terjadi kecanduan tersebut. Adapun gambaran proses konsep perencanaan layanan konseling:



Dalam pelaksanaan peningkatan *self compassion* dengan layanan konseling kelompok tersebut, konselor melakukan proses dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *reinforcement* untuk mengatur perilaku negatif berkurang dan menguatkan perilaku positif pada konseli dengan memberikan perhatian serta kebaikan diri konseli.

Adapun pelaksanaan perubahan konseli juga dilakukan program parenting bagi orang tua tuntuk mengerti bahayanya kecanduan penggunaan gadget serta pemberian materi tentang internet sehat bahwa internet bisa dilakukan dengan pemberian jadwal penggunaan setelah belajar ataupun melakukan bantuan untuk mencari pengetahuan yang dianggap penting bagi peserta didik.

Berdasarkan hasil pelaksanaan yang dilakukan konselor, konseli menunjukkan perilaku kecanduan sosial media sudah berkurang dengan konseli mengatur jadwal pemakaian serta terbantu dengan adanya penagturan juga pada orang tua konseli bahwa konseli perlu perhatian serta mengatur tindakan selama di lingkungan dan sekolah tentang komunikasi negatif serta kebiasaan penggunaan secara berlebihan. adapun penunjukkan lainnya didasarkan dari kegiatan di sekolah dan lingkungan yang secara teratur dan perlu pengawasan terlebih lanjut ketika konseli melakukan tindakan negatif lagi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang

sebesar-besarnya kepada kepala sekolah SMP Swasta di Surabaya yang teah mengizinkan peneliti untuk bisa melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling serta siswa. Kepada guru bimbingan dan konseling dari MGBK Surabaya Selatan yang telah memberikan informasi data serta proses wawancara dan dengan tangan terbuka menerima peneliti sehingga proses layanan penelitian bisa terlaksana dengan senang dan nyaman. Serta berterimakasih kepada Bapak Budi Purwoko dan Ibu Retno Tri selaku dosen pembimbing yang memberikan pengetahuan serta bimbingan dan saran bagi peneliti tentang penelitian yang dilakukan dengan benar dan lancar.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penejelasan diatas bahwa upaya peningkatan *self compassion* bisa dilakukan pada problematika pada siswa yang mengalami kecanduan pada teknologi informasi seperti sosial media yang merupakan dampak negatif bagi psikis individu. Adapun pemberian peningkatan tersebut dilakukan bermacam-macam proses pertemuan serta pemberian solusi bagi siswa seperti terapi behavior seperti dengan pendekatan konseling yaitu *cognitive behavior therapy*.

Adapun pelaksanaan konseling yang dilakukan pada siswa yang mengalami perilaku adiktif digital sosial media. Faktor-faktor yang mengaruhi pada tingkat perilaku pengguna sosial media tinggi diantaranya faktor sosial lingkungan yang sering dilakukan pengiriman seksualitas dan pengiriman stiker/ emoji dengan kata negative dan gambaran alat kelamin yang sudah disebar pada sosial media.

Hasil yang dilakukan dengan proses layanan konseling individu/kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan program-program seperti program parenting dan internet sehat yang merupakan langka-langka *self compassion* pada siswa maupun oranh tua dengan bentuk kasih sayang dan pemberian motivasi. Tindak lanjut dianggap berhasil dari segi sikap siswa melalui tindakan disekolah seperti tidak terlambat, sering bertanya kepada guru dan belajar secara tekun, serta sikap pada pengguna sosial media dengan sebagai kebutuhan aja dan melakukan secara progress pada sosial media siswa

seperti pengecekan privasi pada handphone siswa agar lebih dipantau.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adi Prasetyo, R., AMir, M., & Psi, Ms. (2017). *Hubungan antara kecanduan gadget (smartphone) dengan empati pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Coralia, F., Qodariah, S., & Yanuvianti, M. (2017). Studi Mengenai Kepribadian Dan Self-Esteem Pada Pecandu Media Sosial. *Schema: Journal of Psychological Research*, 140–149.
- Dalfitra, C. (2014). *Hubungan Harga Diri dan Motivasi Belajar Dengan Perilaku Adiktif Terhadap Facebook Siswa SMP Megeri 1 Karang Baru Aceh Tamiang*. Universitas Medan Area.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z., & Norballa, F. (2012). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106–118.
- Gilbert, P. (2015). *Compassion. Conceptualisations, research and use in Psychotherapy* (P. Gilbert (ed.)). Uk.
- Gunawan, D. (2018). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Pada Anak Usia 10 Tahun. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 5(2), 105–118.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.
- Hidayati, D. S. (2016). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 3(2), 56–69.
- Marlina, R. D. (2017). *Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecenderungan kecanduan internet pada emerging adulthood*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Neff, Kristin & Germen, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*. The Guilford Press.
- Neff, K. (2011). *Self Compassion*. HarperCollins Inc.
- Nurhusni, P. A. (2017). Profil Penyesuaian Sosial Remaja Yang Mengalami Kecanduan Mengakses Facebook. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 129–144.
- Polla, R. R. (2015). *Meningkatkan Self Compassion Melalui Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Bentuk Kelompok (Meningkatkan Self-Compassion pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister yang Sedang Menempuh Mata Kuliah Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKP [Universitas Kristen Maranatha])*. <http://repository.maranatha.edu/16311/>
- Rahmania, T., & Haryanto, H. C. (2017). Persepsi Pornografi pada Anak (Studi Pendahuluan pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Islam “X”). *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 55–74.
- Ramadhani, F. dan D. N. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk1ba760c708full.pdf>
- Setiawan, H. H. (2018). *Reintegrasi: Praktek Pekerjaan Sosial dengan Anak yang Berkonflik Dengan Hukum*. Deepublish.
- Data Survei Pengguna Sosial Media, (2019). <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/02/08/berapa-pengguna-media-sosial-indonesia>
- Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Konvensi Nasional Bimbingan dan Konseling XXI*, 115–121.