

SELF-COMPASSION PADA WANITA DEWASA MUDA PENYINTAS BUNUH DIRI

Self-Compassion of Young Adult Women Suicide Survivor

Anthony¹ & Garvin²

¹²Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia

Diterima 24 Maret 2020 / Disetujui 6 April 2020

ABSTRACT

The study aims to describe the self-compassion of women who survive from suicide. Women in the age range 15-29 years are the most vulnerable to suicide, so they need special attention. Previous research has found that self-compassion is associated with suicidal ideation. This research is a qualitative research using in-depth interview method. This study involved 4 subjects, all of whom were female, were at the stage of young adult development, and had attempted suicide. The results of the study found that three subjects still experienced self-judgment while a subject had begun to develop self-kindness. Then, the four subjects still experience isolation and have not developed common humanity. The four subjects were also more likely to over-identify than mindfulness. Even though they survived the attempted suicide, the four subjects were still unable to solve their life problems and still felt disappointed with themselves. The researcher concluded that the four subjects still did not have a good self-compassion. One subject has started to develop self-kindness which is a positive component of self-compassion and this subject is known to have social support from those around him. This study suggests that family and friends of suicide survivors may provide social support to develop self-compassion.

Keywords: *Self-compassion, suicide survivor, women*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *self-compassion* pada wanita penyintas bunuh diri. Wanita pada rentang usia 15-29 tahun merupakan rentang usia yang paling rentan terhadap bunuh diri sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Penelitian sebelumnya menemukan bahwas *self-compassion* berhubungan dengan keinginan bunuh diri. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode *in-depth interview*. Penelitian ini melibatkan 4 orang subjek yang semuanya berjenis kelamin perempuan, berada pada tahap perkembangan dewasa muda, dan pernah melakukan percobaan bunuh diri. Hasil penelitian menemukan bahwa tiga subjek masih mengalami *self-judgement* sedangkan seorang subjek sudah mulai mengembangkan *self-kindness*. Kemudian keempat subjek masih mengalami *isolation* dan belum mengembangkan *common humanity*. Keempat subjek juga masih lebih cenderung melakukan *over identification* dibandingkan *mindfulness*. Meski selamat dalam upaya percobaan bunuh diri, namun keempat subjek masih belum dapat menyelesaikan permasalahan hidupnya dan masih menyimpan rasa kecewa dengan dirinya sendiri. Peneliti menyimpulkan bahwa keempat subjek masih belum memiliki *self-compassion* dengan baik. Adapun satu orang subjek sudah mulai mengembangkan *self-kindness* yang merupakan komponen positif dari *self-compassion* dan subjek ini diketahui memiliki *social support* dari orang di sekitarnya. Penelitian ini menyarankan agar keluarga maupun sahabat dari penyintas bunuh diri dapat memberikan dukungan sosial untuk mengembangkan *self-compassion*.

Kata kunci: Penyintas bunuh diri, *self-compassion*, wanita

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari data World Health Organization atau WHO (dalam Maharani, 2015), bunuh diri merupakan penyebab kematian tertinggi nomor 2 pada

penduduk berusia 15-29 tahun. Data WHO mencatat pada tahun 2015, setiap tahun terdapat 800.000 orang di dunia orang yang meninggal karena bunuh diri, yang berarti terdapat 1 orang meninggal setiap 40 detik dikarenakan bunuh diri. Sedangkan menurut Emory (2017), di Amerika setiap

*Korespondensi Penulis:

¹anthonyfuin@gmail.com,

²garvin.goei@gmail.com

tahun terdapat 864.950 orang yang melakukan percobaan bunuh diri, yang berarti terdapat 1 orang yang mencoba bunuh diri setiap 38 detik. Di Indonesia sendiri, diketahui terjadi 11.065 kasus bunuh diri setiap tahunnya, dengan estimasi angka bunuh diri di Indonesia mencapai 4,22 per 100.000 populasi (World Life Expectancy). Bila dibahas dalam konteks jenis kelamin, Kinsella & Velkoff (dalam Papalia & Feldman, 2012) menyatakan bahwa pria dan wanita memiliki perbandingan pemikiran serius mengenai bunuh diri sebesar 3,4 : 3,9; perbandingan membuat rencana bunuh diri sebesar 0,9 : 1,1; dan perbandingan melakukan percobaan bunuh diri sebesar 0,4 : 0,6. Jacobson & Gould (dalam Nolen-Hoeksama, 2014) juga menyatakan bahwa bunuh diri biasanya terjadi pada orang-orang yang telah mencapai usaha dewasa muda, yaitu orang-orang yang telah berusia lebih dari 21 tahun.

Jack dan Linehan (dalam Nolen-Hoeksama) menyatakan bahwa perempuan lebih cenderung untuk melakukan percobaan bunuh diri, dengan metode yang paling umum dilakukan adalah meracuni diri sendiri. Selain itu WHO juga menyatakan bahwa 86% orang-orang yang bunuh diri di dunia adalah orang yang tinggal di negara kelas menengah ke bawah dan ASEAN adalah wilayah penyumbang bunuh diri tertinggi dibanding dengan wilayah lainnya di dunia. Jumlah kasus bunuh diri di Indonesia pun tidak dapat dikatakan sedikit, Markas Besar Kepolisian Rim (dalam Linggasari & Linggasari, 2015) mencatat bahwa pada tahun 2012 terdapat 981 kasus kematian yang diakibatkan oleh bunuh diri, dan pada 2013 tercatat 921 kasus bunuh diri. Data tersebut pun masih belum lengkap, sebab Eka Viora selalu Direktur Bina Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan (dalam Ramadhan 2017) menyatakan bahwa banyak kasus-kasus percobaan bunuh diri yang dilarikan ke Unit

Gawat Darurat cenderung tidak dicatat sebagai percobaan bunuh diri, melainkan keracunan. Hal ini dikarenakan jika dicatat sebagai percobaan bunuh maka korban tidak mendapat tanggungan jaminan kesehatan ataupun ketika ada seseorang yang berhasil untuk bunuh diri, pihak keluarga akan cenderung tidak mengizinkan otopsi. Nurmiati Amir pun selaku spesialis kesehatan jiwa Departemen Kesehatan Jiwa FKUI/RSUPN Cipto Mangunkusumo menyatakan bahwa angka pasti bunuh diri sulit untuk ditemukan sebab ketika ada orang yang berhasil untuk bunuh diri, maka orang tersebut akan langsung dikubur sehingga tidak diketahui data pastinya (dalam Priherdityo, 2016).

Berdasarkan hasil statistik, Basharpour, Daneshvar dan Noori (2016) menyatakan bahwa faktor yang dapat memprediksi terjadinya bunuh diri adalah *self-compassion*, terutama komponen *over-identification*. Lebih lanjut lagi, Yarnell et al (2015) menambahkan bahwa wanita cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan pria, sebab wanita cenderung lebih sering melakukan *self-talk* dibandingkan dengan pria.

Self-compassion penting bagi bagi individu sebab ketika seseorang mengalami pengalaman hidup yang buruk, individu tetap akan memperlakukan dirinya dengan hangat dan baik sehingga mereka lebih banyak mengalami emosi positif daripada emosi negatif. Ditambahkan juga bahwa *self-compassion* juga memberikan kekuatan psikologis seperti kebahagiaan, optimisme, *positive affect*, *self-efficacy* dan *psychological well-being* (Rude & Kirkpatrick dalam Akin et al. 2011). Sedangkan bila seseorang kurang mengalami *self-compassion*, maka seseorang menjadi maladaptif seperti menganggap dirinya bermasalah, menilai diri dengan negatif, dan terikat dengan emosi yang negatif.

Self-compassion. *Compassion* yang berasal dari akar kata “com” yang berarti bersama-sama dan “pati” yang berarti menderita (Antone, 2010) sehingga dapat disimpulkan bahwa *compassion* adalah menderita bersama-sama atau merasakan penderitaan bersama-sama. Neff (2012) menyatakan bahwa dalam *compassion* terdapat perasaan baik, perhatian dan memahami orang lain yang sedang berada di dalam penderitaan. *Self-compassion* memiliki makna yang sama dengan *compassion* yang telah dijabarkan diatas, namun diaplikasikan terhadap diri sendiri (Neff, 2012).

Neff & McGehee (2015) menyatakan bahwa *self-compassion* mampu menangkalkan perilaku buruk kepada diri sendiri dengan kehangatan, perhatian dan kepedulian. Neff (2015) pun menambahkan bahwa *self-compassion* adalah perasaan sayang yang diterapkan ke dalam diri sendiri, terutama ketika menghadapi kegagalan, kelemahan dan penderitaan. Akin (dalam Hidayati, 2015) menyatakan bahwa *self-compassion* berguna sebagai strategi adaptif untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi yang negatif dan meningkatkan emosi yang positif berupa kebaikan dan hubungan. Neff (dalam Kharina & Saragih 2009) menyatakan bahwa *self-compassion* membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan seseorang, antara lain tingginya tingkat kepuasan hidup, kecerdasan emosi yang lebih baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal, rendahnya tingkat depresi, dan rendahnya rasa cemas dan takut akan kegagalan.

Neff (2012) menyatakan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga komponen, di mana pada masing-masing komponen tersebut terdiri dari kutub positif dan kutub negatif. Ketiga komponen tersebut adalah: (1) *self-kindness versus self-judgment*, (2) *common humanity versus isolation*, dan (3) *mindfulness versus over identification*

(Neff, 2012). *Self-kindness* atau kebaikan terhadap diri merupakan komponen yang menerangkan seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai kegagalannya. *Self-kindness* berisikan afirmasi bahwa diri sendiri pantas untuk mendapatkan cinta, kebahagiaan, dan kasih sayang walaupun dalam kondisi terburuk sekalipun sehingga tercipta kenyamanan bagi diri sendiri. *Self-kindness* bertolak belakang dengan *self-judgment*, yang berisikan sikap bermusuhan, rendah diri dan kritik terhadap diri sendiri. *Self-judgment* juga berarti menghakimi diri secara berlebihan (Basharpoor, 2016), memberikan label negatif kepada diri sendiri, serta merasa diri sendiri lebih rendah dari pada orang lain (Neff, 2012).

Komponen kedua adalah *common humanity*. Neff (2011) bahwa semua manusia dapat gagal, dapat salah memilih dan merasakan perasaan menyesal dan itu semua tidak dapat dihindari, tidak peduli seberapa tinggi atau berkuasa orang tersebut. *Common humanity* membantu seseorang memahami bahwa peristiwa yang terjadi pada dirinya adalah hal yang alaminya bukan dikarenakan semata-mata oleh dirinya, melainkan memang sudah sewajarnya terjadi (Neff dalam Hidayati, 2015). *Common humanity* berkebalikan dengan *isolation*, yakni seseorang merasa bahwa dirinya adalah orang yang satu-satunya menderita dan cenderung menganggap bahwa dirinya adalah orang yang paling menderita, serta tidak akan ada orang yang memahami dirinya (Neff, 2012).

Bunuh Diri. Kring, Johnson, Davison & Neale (2014) mendefinisikan bunuh diri sebagai tindakan mencabut nyawa diri sendiri secara sengaja, sedangkan menurut American Psychiatric Association (2010) bunuh diri adalah kematian yang ditimbulkan oleh diri sendiri dengan bukti bahwa orang tersebut ingin mati. Ide bunuh diri dapat menjadi sangat serius tergantung dari bagaimana spesifikasi

rencana bunuh diri dan tingkat intensitas bunuh diri. Klonsky dan May (2015) menjelaskan bahwa perilaku bunuh diri terdiri dari 3 tahapan, yakni: (1) perkembangan ide bunuh diri, (2) ide bunuh diri yang kuat maupun biasa, dan (3) mencoba bunuh diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan *in-depth interview*

(wawancara mendalam) sebagai metode pengumpulan data. Sampel pada penelitian ini adalah 4 wanita dewasa muda dengan kriteria sebagai berikut: (1) berusia 21-25 tahun, (2) memiliki pengalaman bunuh diri, dan (3) terindikasi masih memiliki ide bunuh diri yang diukur dengan menggunakan Beck Suicide Scale (skor BSS > 24). Gambaran singkat mengenai karakteristik keempat subjek dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran umum subjek

	Subjek 1 (L)	Subjek 2 (S)	Subjek 3 (C)	Subjek 4 (M)
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia	21 tahun	21 tahun	20 tahun	20 tahun
Domisili	Jakarta	Jakarta	Jakarta	Jakarta
Profesi	Pelajar	Pelajar	Karyawati	Karyawati
Percobaan Bunuh Diri	Meminum obat dalam dosis berlebihan	Menyayat nadi dengan silet	Meminum pestisida	Meminum obat dalam dosis berlebihan
Skor BSS	24	25	25	26

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in depth interview*). Teknik analisa data yang digunakan ialah analisa konten. Hasil wawancara direkam dan dicatat dalam bentuk verbatim, kemudian dianalisis dan diinterpretasi melalui tiga tahap yaitu melakukan koding, menentukan tema, dan menganalisis menurut teori dasar (Patton dalam Naibaho, 2016)

Pemeriksaan keabsahan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik triangulasi. Menurut Bachri (2010), triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan cara memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu sendiri, untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu. Triangulasi yang digunakan pada penelitian ini ialah triangulasi sumber di mana peneliti memeriksa ulang derajat kepercayaan suatu

informasi yang diperoleh dari sumber yang berbeda (dalam Bachri, 2010). Dalam

penelitian ini, peneliti mewawancarai sumber lain yang merupakan *significant others* dari subjek penelitian.

HASIL

Berdasarkan hasil, diketahui bahwa keempat subjek, yaitu L, S, C dan M cenderung kurang memiliki *self-compassion*, hal ini dikarenakan secara keseluruhan mereka kurang menyayangi diri mereka, merasa dirinya berbeda dari pada orang lain dan sering berpikir

berlebihan. Secara umum mereka sering memberikan label kepada diri mereka seperti “bodoh”, “gagal”, “tidak diinginkan”, memperlakukan diri mereka sendiri kurang baik, mereka merasa dirinya memiliki hidup yang paling buruk dan juga membuat sesuatu yang terjadi pada dirinya

menjadi terkesan menjadi lebih buruk dari pada keadaan sebenarnya.

Pada komponen *self-kindness versus self-judgement*, subjek L, S, dan C cenderung memandang dirinya dengan buruk seperti bodoh, egois, anti-sosial, tidak dibutuhkan, dan hanya menyusahkan orang lain. Namun pada subjek M sangat terlihat bahwa citra dirinya sangat buruk, M merasa bahwa ia benci dan malu terhadap dirinya. M memandang bahwa dirinya adalah wanita yang kotor dikarenakan ia pernah mengalami pemerkosaan. Serta M juga merasa rendah diri dengan bentuk tubuhnya. M juga memiliki kebiasaan menyakiti diri sendiri ketika emosi dengan cara memukul tembok dengan tangannya. C memiliki kebiasaan untuk meminum alkohol berlebihan ketika emosi. Subjek L, C menyatakan bahwa mereka sudah tidak menyayangi diri mereka sendiri. Namun subjek S memiliki komitmen untuk memperbaiki dirinya menjadi lebih baik serta ia berinisiatif untuk mencari bantuan psikolog dari psikolog sedangkan subjek C menyatakan bahwa ketika ia terpuruk pun, ia akan mencari teman bercerita ataupun mencari *quote* yang menguatkan dirinya sendiri. Dari keempat subjek, baik L dan M masih sangat cenderung memiliki *self-judgement* dibandingkan *self-kindness*. Sedangkan S, meskipun dalam beberapa kesempatan masih menunjukkan *self-judgement*, namun S sudah mulai menunjukkan usaha untuk mencari bantuan dari psikolog. C juga masih berusaha untuk mencari bantuan dengan menceritakan masalahnya kepada orang lain dan mencari kalimat-kalimat positif untuk menguatkannya.

Pada komponen *common humanity versus isolation*, subjek S dan C sebenarnya memiliki pemahaman bahwa sebenarnya banyak orang-orang yang juga memiliki kehidupan yang buruk namun ketika mereka sedang emosi atau terpuruk, pemikiran mereka akan berubah. Subjek S

akan merasa bahwa dirinya berbeda dengan teman-temannya, khususnya dalam segi kemampuan berteman. Sedangkan subjek C merasa bahwa dirinya adalah orang yang amat menderita serta subjek S merasa bahwa Tuhan suka menambah-nambahkan permasalahan yang dialaminya dan itu tidaklah wajar. Meski demikian, baik S dan C masih memiliki pemahaman bahwa masih banyak orang yang lebih menderita dibandingkan mereka. Hal ini berbeda dengan subjek L yang merasa bahwa dirinya adalah orang yang paling menderita dan sial di dunia ini; sedangkan subjek M merasa bahwa tidak ada orang-orang yang memahami perasaan yang ia rasakan. Hal ini menunjukkan bahwa S dan C cenderung lebih memiliki *common humanity*, sedangkan L dan M lebih cenderung merasakan *isolation*.

Pada komponen *mindfulness versus over-identification*, setiap subjek memiliki kesamaan pada cara berpikir yang berlebihan mengenai apa yang terjadi pada kehidupan mereka. Kakak dari L bercerita bahwa L sering melebih-lebihkan masalahnya dan selalu memandang dirinya rendah, sehingga bila mengalami permasalahan ia menunjukkan respon yang berlebihan. Sedangkan teman dekat S mengatakan bahwa S memang sering mencemaskan hal-hal kecil secara berlebihan dan menyimpulkannya sendiri, sehingga S pun mengalami emosi negatif dan marah. Teman dekat dari C juga bercerita bahwa C memiliki pola pikir yang sangat negatif. Hal-hal yang diungkapkan oleh teman-temannya akan dipersepsikan secara negatif oleh C, sehingga menyebabkan teman-teman C mulai lelah menasihati C. Kakak dari M bercerita bahwa M tidak dapat mengendalikan emosinya dengan baik. Respon M sering berlebihan dan tak terkendali. Selain itu, M juga sering menolak hal-hal yang tidak sesuai dengan ekspektasinya. Berdasarkan informasi-informasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa keempat subjek masih belum memiliki *mindfulness*, dan justru

lebih cenderung mengarah pada *over-identification*.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, seluruh subjek masih cenderung kurang memiliki *self-compassion*. Keempat subjek masih merasa bahwa diri mereka adalah individu yang negatif dan tidak bernilai, dengan berbagai label negatif. Meski demikian, untuk subjek S dan C sudah merasakan *common humanity*, yakni bahwa tidak hanya mereka yang mengalami permasalahan di dunia ini. Hal ini yang masih belum dimiliki oleh L dan M, alih-alih mereka justru masih merasakan *isolation*.

Self-compassion pada subjek S dan C masih lebih baik daripada L dan M karena subjek S dan C sudah memiliki *common humanity*, sedangkan L dan M belum. Adapun hal yang menyebabkan perbedaan ini adalah karena adanya orang di sekitar S dan C yang mau mendengarkan keluh kesah dan memberikan dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Akin, Kayis, dan Satici (2011) bahwa *social support* memang berkorelasi positif dengan *self-compassion*. Hal inilah yang dianggap oleh Akin et al. (2011) merupakan salah satu faktor krusial yang dapat meningkatkan *self-compassion* seseorang.

SIMPULAN DAN SARAN

Bagi para penyintas bunuh diri, peneliti menyarankan agar sebaiknya memahami hal-hal ataupun kebiasaan apa saja yang dapat memicu muncul ataupun berkembangnya ide bunuh diri serta mencoba untuk menghindari hal-hal ataupun kebiasaan tersebut, agar tindakan untuk melakukan bunuh diri tidak berulang kembali. Serta para penyintas bunuh diri sebaiknya mengembangkan *self-compassion* agar bisa lebih menyayangi diri sendiri sekalipun diri pernah melakukan kesalahan.

Bagi keluarga/saudara/kerabat dari pihak penyintas bunuh diri, sebaiknya mendampingi para penyintas bunuh diri serta memberikan dukungan-dukungan sosial atas apa yang dialami/dirasakan oleh seorang penyintas bunuh diri agar mereka dapat mengembangkan *self-compassion*. Mencoba menghindari membahas hal-hal sensitif yang dapat memicu keadaan emosi seorang penyintas bunuh diri memburuk. Serta sebaiknya dirujuk kepada psikolog jika keadaan penyintas bunuh diri semakin memburuk.

Peneliti juga menyarankan agar masyarakat umum lebih sadar dengan dampak dari hal-hal yang mereka lakukan terhadap orang lain, terutama dampak dari perkataan-perkataan negatif ataupun perkataan-perkataan yang cenderung menghakimi dari satu sudut pandang serta berusaha memahami pola pikir seorang penyintas bunuh diri. Seperti bahwa sesuatu hal yang dianggap sepele oleh masyarakat, mungkin dapat dianggap sangat krusial oleh seorang penyintas bunuh diri dan hal inilah yang mungkin dapat sebagai pemicu seorang penyintas bunuh diri menjadi terpuruk ataupun hingga melakukan percobaan bunuh diri lagi.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah peneliti kurang membahas stigma yang dialami oleh subjek ketika menjadi penyintas bunuh diri. Penyintas bunuh diri umumnya mendapatkan stigma dari orang di sekitarnya sehingga menjadi lebih rentan terhadap bunuh diri. Peneliti menyarankan agar dalam penelitian selanjutnya, stigma mengenai penyintas bunuh diri dapat dikaji lebih lanjut lagi. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk melakukan kajian yang sama namun terhadap subjek pria. Selain variabel *self-compassion*, beberapa variabel lainnya juga dapat diteliti agar bisa mendapatkan pemahaman yang lebih utuh, misalnya *social support* atau *acceptance*.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*, 1377-1380.
- American Psychological Association. (2007). *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: First Street.
- Emory University. (2017). Suicide statistics. Diunduh pada 4 Februari 2017 dari <http://www.emorycaresforyou.emory.edu/resources/suicidestatistics.html/>
- Hanschmidt, F., Lehnig, F., Riedel-Heller, S.G., & Kersting, A. (2016). The stigma of suicide survivorship and related consequences: A systematic review. *PLOS One*, 11(9): e0162688.doi:10.1371/journal.pone.0162688
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3(1), 154-164.
- Klonsky, E. D. & May, A. M. (2015). The three-step theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the "ideation-to-action" framework. *International Journal of Cognitive Therapy*. 8(2), 114-129.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davidson, G., & Neale, J. (2014). *Abnormal psychology*. NY: John Wiley & Sons.
- Linggasari, Y. & Linggasari, Y. (2015). *Menyoal kasus bunuh diri di Indonesia*. Diunduh 13 September 2015 dari <http://www.cnnindonesia.com/nasional/20150911165128-20-78152/menyoal-kasus-bunuh-diri-di-indonesia/>
- Maharani, D. (2015). *Bunuh diri salah satu penyebab kematian tertinggi usia produktif*. Diunduh 11 September 2015 Dari <http://lifestyle.kompas.com/read/2015/09/11/160000723/Bunuh.Diri.Salah.Satu.Penyebab.Kematian.Tertinggi.Usia.Produktif/>
- Neff, K. (2003a). Self compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2011a). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. NY: Guilford Press.
- Neff, K. (2011b). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Mental Health America. (2017). *Suicide*. Diunduh 2017 dari <http://www.mentalhealthamerica.net/suicide/>
- Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.). NY: McGraw-Hill.
- Priherdityo, E. (2016). *Kejadian bunuh diri tak dianggap serius di Indonesia*. Diunduh dari 23 Juni 2016 dari <http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160623125239-255-140375/kejadian-bunuh-diri-tak-dianggap-serius-di-indonesia/>
- Ramadhan, A. (2015). *Pendataan kasus bunuh diri masih lemah*. Diunduh 11 September 2015 dari http://print.kompas.com/baca/iptek/kesehatan/2015/09/11/Pendataan-Kasus-Bunuh-Diri-Masih-Lemah?utm_source=bacajuga/
- World Health Organization. (2017). *Mental health*. Diunduh 2017 dari http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/

- World Health Organization. (2017). *Suicide*. Diunduh 2017 dari <http://www.emro.who.int/health-topics/suicide/index.html/>
- Yarnell, L.M., Stafford, R.E., Neff, K.D., Reilly, E.D., Knox, M.C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 1-22.
- Young, I.T., Iglewicz, A., Gloriosi, D., Lanouette, N., Seay, K., Ilapakurti, M., & Zisook, S. (2012). Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(2), 177-186.