



SYSTEMATIC LITERATURE RIVIEW: PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP KESEHATAN PSIKOLOGIS REMAJA

Rizky Amaliah Putri Almajid¹, Iriani Indri Hapsari², Zarina Akbar³

Universitas Negeri Jakarta^{1,2,3}

e-mail: kikyalmajid3@gmail.com

Diterima: 22/06/2026; Direvisi: 25/07/2026; Diterbitkan: 31/07/2026

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai perubahan biologis, emosional, dan sosial sehingga berpotensi meningkatkan risiko munculnya permasalahan kesehatan psikologis. Salah satu faktor protektif yang banyak dikaji dalam psikologi positif adalah *self-compassion*, namun hasil penelitian mengenai pengaruhnya terhadap berbagai aspek kesehatan psikologis remaja masih tersebar pada berbagai studi sehingga memerlukan sintesis yang komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi, resiliensi, *self-esteem*, dan *subjective well-being* pada remaja melalui pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*. Penelitian dilaksanakan dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)* yang meliputi tahapan identifikasi, penyaringan, uji kelayakan, dan inklusi artikel. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan bantuan *Publish or Perish* menggunakan kata kunci "*self-compassion*" dan "*pengaruh self-compassion*" pada rentang publikasi 2022–2024. Dari 205 artikel yang teridentifikasi, enam artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara sistematis. Hasil kajian menunjukkan bahwa *self-compassion* secara konsisten berpengaruh positif terhadap regulasi emosi, resiliensi, *self-esteem*, dan *subjective well-being* pada remaja. Sintesis temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan faktor protektif yang berkontribusi dalam memperkuat kesehatan psikologis remaja sekaligus memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program pendidikan, layanan bimbingan dan konseling, serta intervensi psikologis berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Kesehatan Psikologis, Remaja, Resiliensi, Subjective Well-Being.*

ABSTRACT

Adolescence is a developmental stage characterized by rapid biological, emotional, and social changes, making individuals particularly vulnerable to psychological health problems. One protective factor that has received considerable attention in positive psychology is self-compassion; however, findings regarding its influence on various dimensions of adolescents' psychological health remain scattered across individual studies, highlighting the need for a comprehensive synthesis. This study aimed to examine the influence of self-compassion on emotion regulation, resilience, self-esteem, and subjective well-being among adolescents using a *Systematic Literature Review (SLR)* approach. The review followed the *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)* guidelines, including the stages of identification, screening, eligibility assessment, and inclusion of relevant studies. Literature was retrieved from Google Scholar using *Publish or Perish* with the keywords "self-compassion" and "the influence of self-compassion" for publications between 2022 and 2024. Of the 205 articles initially identified, six met the inclusion criteria and were



systematically analyzed. The findings consistently demonstrated that self-compassion positively influences emotion regulation, resilience, self-esteem, and subjective well-being among adolescents. This synthesis provides a comprehensive understanding of the consistent contribution of self-compassion to adolescents' psychological health and offers an empirical foundation for developing evidence-based educational programs, guidance and counseling services, and psychological interventions aimed at promoting adolescent mental well-being.

Keywords: *Self-Compassion, Psychological Health, Adolescents, Resilience, Subjective Well-Being.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Perubahan tersebut menuntut remaja untuk mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan perkembangan, seperti pencarian identitas, peningkatan tuntutan akademik, penyesuaian hubungan sosial, hingga pengambilan keputusan yang berkaitan dengan masa depan. Apabila proses adaptasi tidak berlangsung secara optimal, remaja berpotensi mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, rendahnya penghargaan diri, hingga munculnya perilaku menyakiti diri sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan psikologis remaja merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian karena berpengaruh terhadap keberhasilan individu dalam menjalani tugas-tugas perkembangan serta kualitas kehidupannya di masa mendatang (Karisma et al., 2023).

Salah satu konsep yang berkembang dalam kajian psikologi positif dan banyak dikaji sebagai faktor protektif terhadap kesehatan psikologis adalah *self-compassion*. *Self-compassion* menggambarkan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, menyadari bahwa pengalaman negatif merupakan bagian dari kehidupan manusia, serta memandang pengalaman tersebut secara seimbang tanpa menghakimi diri sendiri secara berlebihan. Kemampuan tersebut membantu individu mengelola respons emosional secara lebih adaptif sehingga mampu mengurangi dampak negatif dari tekanan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam memperkuat kesehatan mental remaja, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mendukung berkembangnya kesejahteraan psikologis pada berbagai konteks kehidupan (Aziz et al., 2023; Amaliyah & Budiono, 2024).

Berbagai penelitian empiris dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan berbagai indikator kesehatan psikologis remaja. Stoic dan Antika (2023) melaporkan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap peningkatan *self-esteem* siswa, sedangkan Safitri dan Munawaroh (2022) serta Hasanah et al., (2024) menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi remaja. Pada aspek kesejahteraan psikologis, penelitian Febrianingsih et al., (2022), Ikromi dan Hidayat (2024), serta Sidharta dan Basaria (2025) juga menemukan bahwa remaja dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih baik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu sumber daya psikologis yang berpotensi mendukung perkembangan mental remaja secara positif.

Selain pada kelompok remaja, manfaat *self-compassion* juga ditemukan secara konsisten pada kelompok usia yang lebih tua. Penelitian Dharmawati dan Sahrani (2023) menunjukkan bahwa individu pada fase *emerging adulthood* yang memiliki *self-compassion*



lebih tinggi cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih positif meskipun pernah mengalami *self-harm*. Hasil serupa juga dilaporkan Nugraha (2023) yang menemukan bahwa *self-compassion* bersama religiusitas berhubungan dengan meningkatnya *subjective well-being* pada *emerging adulthood*. Konsistensi temuan pada berbagai tahap perkembangan tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion* merupakan faktor psikologis yang memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental sepanjang rentang kehidupan, meskipun karakteristik dan bentuk manifestasinya dapat berbeda sesuai tahap perkembangan individu.

Kajian mengenai *self-compassion* juga menunjukkan bahwa konstruksi ini tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, tetapi juga berhubungan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Hubungan antara regulasi emosi dan *self-compassion* ditemukan pada penelitian Lembang dan Gismin (2025) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa yang mengalami peristiwa putus cinta. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada populasi yang berbeda dengan penelitian ini, hasilnya memberikan gambaran bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu mekanisme psikologis yang berkaitan dengan berkembangnya *self-compassion*. Dengan demikian, hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi diperkirakan juga memiliki peranan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang mereka alami.

Perkembangan penelitian internasional semakin memperkuat pentingnya *self-compassion* dalam mendukung kesehatan psikologis. Yousefi Afrashteh dan Hasani (2022) menemukan bahwa *self-compassion* berperan sebagai mekanisme mediasi yang menghubungkan *mindfulness*, disfungsi regulasi emosi, fleksibilitas kognitif, dan *psychological well-being* pada remaja. Sementara itu, Neuenschwander dan von Gunten (2025) melalui kajian *systematic review* melaporkan bahwa penelitian mengenai *self-compassion* pada anak dan remaja mengalami perkembangan yang sangat pesat, namun sebagian besar masih berfokus pada aspek psikologis tertentu dan belum banyak mengintegrasikan berbagai dimensi kesehatan psikologis dalam satu kajian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penelitian mengenai *self-compassion* masih memiliki ruang untuk dikembangkan melalui sintesis yang lebih komprehensif sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai perannya terhadap kesehatan psikologis remaja.

Berdasarkan telaah terhadap penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa sebagian besar penelitian hanya menguji hubungan *self-compassion* dengan satu variabel tertentu, seperti resiliensi, *self-esteem*, regulasi emosi, atau *subjective well-being*, pada karakteristik responden yang berbeda-beda. Variasi konteks penelitian tersebut menyebabkan hasil yang diperoleh belum memberikan gambaran menyeluruh mengenai kontribusi *self-compassion* terhadap kesehatan psikologis remaja secara komprehensif. Hal ini diperkuat oleh Dewi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penelitian mengenai *self-compassion* masih tersebar pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti regulasi emosi, resiliensi, stres, kecemasan, dan kesehatan mental, sehingga diperlukan kajian sintesis untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pola hubungan antarvariabel. Selain itu, masih terbatas penelitian yang menyintesis berbagai temuan empiris untuk mengidentifikasi pola hubungan yang konsisten maupun variasi hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Oleh karena itu, pendekatan *Systematic Literature Review* diperlukan untuk mengintegrasikan berbagai bukti empiris dan memetakan kontribusi *self-compassion* terhadap kesehatan psikologis remaja secara lebih menyeluruh (Dewi et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan adanya





kesenjangan penelitian (*research gap*) yang menjadi dasar penting dilaksanakannya kajian *Systematic Literature Review*.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (*novelty*) berupa sintesis komprehensif terhadap hasil-hasil penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* pada empat indikator utama kesehatan psikologis remaja, yaitu regulasi emosi, resiliensi, *self-esteem*, dan *subjective well-being*. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi terhadap peningkatan kesehatan psikologis remaja melalui kemampuan menerima diri, mengelola pengalaman negatif, serta membangun kesejahteraan psikologis yang lebih adaptif (Fauziah & Rofiqoh, 2023). Melalui metode *Systematic Literature Review*, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengintegrasikan berbagai hasil penelitian sehingga diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai peran *self-compassion* dalam mendukung kesehatan psikologis remaja. Namun, penelitian mengenai *self-compassion* masih banyak berfokus pada hubungan dengan variabel psikologis tertentu secara terpisah, sehingga diperlukan kajian yang mengintegrasikan berbagai indikator kesehatan psikologis untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif (Fauziah & Rofiqoh, 2023). Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi, resiliensi, *self-esteem*, dan *subjective well-being* berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, intervensi psikologis, serta program pendidikan yang berorientasi pada penguatan *self-compassion* sebagai salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan psikologis remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, menyeleksi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian yang berkaitan dengan pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan psikologis remaja. Proses kajian dilaksanakan dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) agar tahapan penelusuran dan seleksi literatur berlangsung secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi. Pencarian artikel dilakukan melalui basis data Google Scholar dengan bantuan aplikasi *Publish or Perish* menggunakan kombinasi kata kunci "*self-compassion*", "*remaja*", "*psychological well-being*", "*regulasi emosi*", "*resiliensi*", "*self-esteem*", serta "*subjective well-being*" yang dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR. Penelusuran dibatasi pada artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2022–2024, berbahasa Indonesia maupun Inggris, serta berasal dari jurnal ilmiah terakreditasi SINTA atau terindeks Scopus sehingga diperoleh 205 artikel sebagai hasil identifikasi awal.

Seluruh artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi penelitian empiris yang melibatkan remaja atau siswa sebagai subjek utama, membahas hubungan atau pengaruh *self-compassion* terhadap aspek kesehatan psikologis, serta menyajikan data penelitian secara lengkap. Sebaliknya, artikel berupa review, editorial, opini, penelitian konseptual, maupun penelitian dengan subjek selain remaja dikeluarkan dari proses seleksi. Penetapan kriteria inklusi dan eksklusi merupakan tahapan penting dalam *Systematic Literature Review* karena berfungsi memastikan bahwa artikel yang dianalisis sesuai dengan fokus penelitian serta mengurangi potensi bias dalam proses pemilihan literatur (Phillips & Barker, 2021). Hasil penyaringan



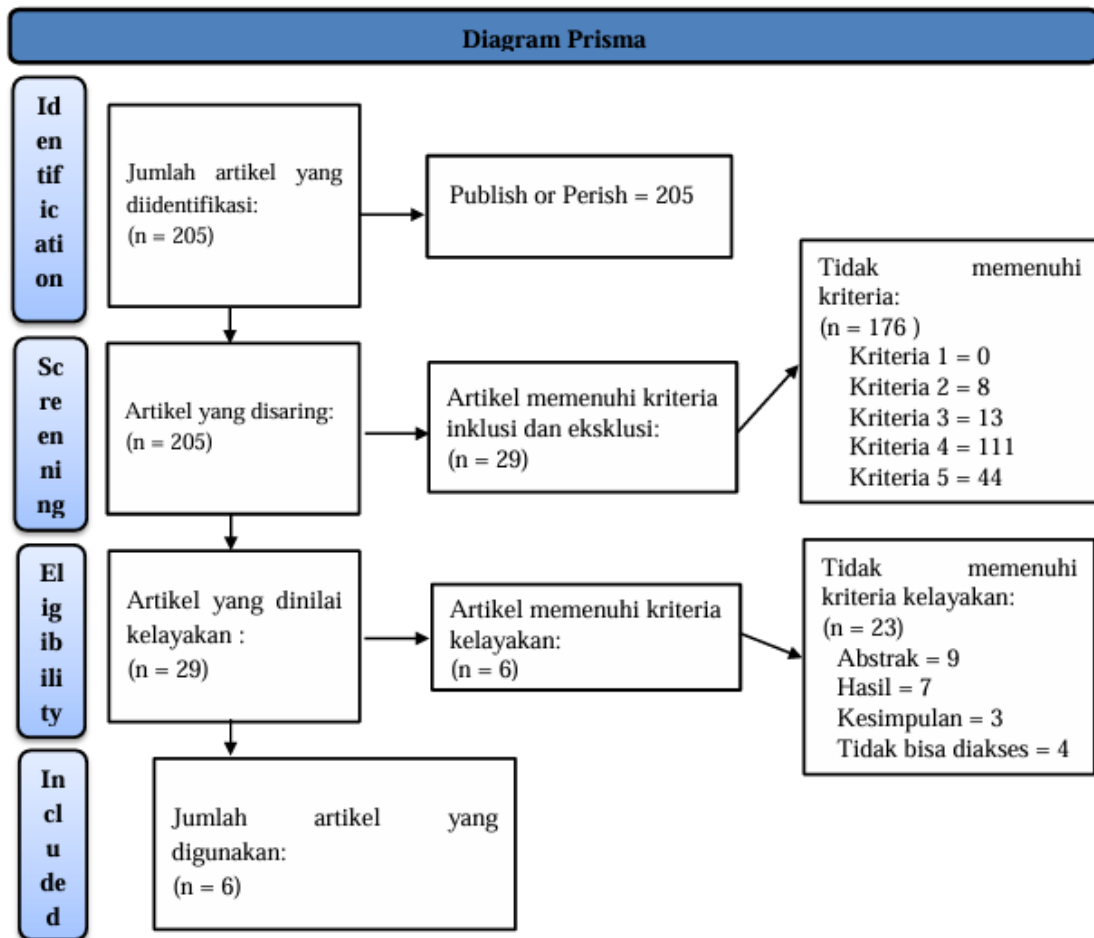


menghasilkan 29 artikel yang memenuhi persyaratan awal, kemudian dilakukan pemeriksaan kelayakan melalui penelaahan terhadap abstrak, tujuan penelitian, metode, karakteristik responden, instrumen, dan hasil penelitian sehingga diperoleh 6 artikel yang dinilai paling relevan dengan fokus kajian. Proses *screening* dan evaluasi kelayakan artikel dilakukan melalui pemeriksaan bertahap terhadap judul, abstrak, dan teks lengkap untuk memastikan bahwa studi yang dipilih memenuhi kriteria metodologis serta relevan dengan pertanyaan penelitian (Phillips & Barker, 2021). Rincian kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam proses seleksi artikel disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Rentang Tahun Publikasi	Merupakan publikasi yang terbit dalam periode tiga tahun terakhir, yaitu dari tahun 2022 sampai 2024	Merupakan artikel yang terbit sebelum tahun 2022
Jenis Publikasi	Dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi SINTA dan Scopus	Tidak berasal dari jurnal terakreditasi SINTA dan Scopus
Bahasa	Ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris	Ditulis dalam bahasa selain Indonesia dan Inggris
Jenis Studi	Berupa studi empiris yang mengandung data hasil penelitian lapangan, eksperimen, atau pengamatan yang dilakukan secara sistematis	Artikel yang berupa review, opini, editorial dan konseptual atau non-empiris
Subjek Penelitian	Penelitian yang melibatkan remaja atau siswa sebagai subjek utama	Penelitian dengan subjek di luar kelompok remaja atau siswa, seperti mahasiswa, orang dewasa, atau lansia.

Data dari keenam artikel tersebut selanjutnya diekstraksi secara sistematis dengan mencatat informasi mengenai penulis, tahun publikasi, karakteristik responden, desain penelitian, instrumen yang digunakan, variabel penelitian, serta temuan utama. Proses sintesis data dilakukan menggunakan pendekatan *narrative synthesis* dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan empat aspek kesehatan psikologis, yaitu regulasi emosi, resiliensi, *self-esteem*, dan *subjective well-being*. Selanjutnya dilakukan analisis komparatif untuk mengidentifikasi pola hubungan, persamaan, maupun perbedaan hasil antarpengelitian sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kontribusi *self-compassion* terhadap kesehatan psikologis remaja. Tahapan seleksi literatur tersebut disajikan melalui diagram alir PRISMA yang menggambarkan proses identifikasi, penyaringan, uji kelayakan, hingga penetapan artikel yang menjadi sumber utama dalam kajian ini.



Gambar 1. Diagram Alir Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kajian diperoleh melalui proses identifikasi, seleksi, dan analisis terhadap enam artikel penelitian yang memenuhi seluruh kriteria inklusi. Keenam artikel tersebut membahas pengaruh *self-compassion* terhadap berbagai aspek kesehatan psikologis remaja, meliputi regulasi emosi, resiliensi, *self-esteem*, dan *subjective well-being*. Selain itu, setiap penelitian memiliki karakteristik yang berbeda berdasarkan tahun publikasi, karakteristik partisipan, metode penelitian, serta ukuran sampel yang digunakan. Ringkasan karakteristik seluruh artikel yang dianalisis disajikan pada Tabel 2.

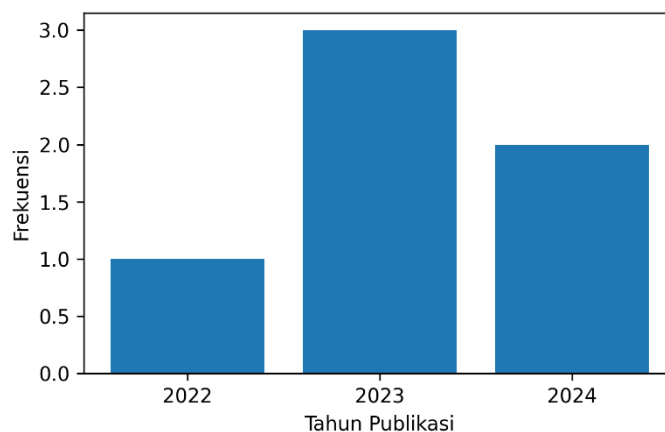
Tabel 2. Karakteristik Studi yang Dianalisis

Karakteristik	Variasi	Frekuensi
Tahun publikasi	2022	1
	2023	3
	2024	2
Partisipan	Remaja umum	3



Karakteristik	Variasi	Frekuensi
	Siswa SMP/MTs	1
	Siswa SMA/SMK/MA	2
Metode penelitian	Kuantitatif	6
Ukuran sampel	≤100 responden	3
	≥100 responden	3

Berdasarkan Tabel 2, seluruh artikel yang dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variasi karakteristik penelitian yang beragam. Publikasi penelitian tersebar pada rentang tahun 2022 hingga 2024, dengan jumlah artikel terbanyak dipublikasikan pada tahun 2023. Partisipan penelitian terdiri atas remaja secara umum maupun siswa pada jenjang SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Selain itu, distribusi ukuran sampel menunjukkan jumlah yang seimbang antara penelitian yang menggunakan responden kurang dari seratus orang dan penelitian dengan responden seratus orang atau lebih. Sebaran artikel berdasarkan tahun publikasi ditampilkan pada Gambar 2 untuk memberikan gambaran distribusi penelitian selama periode kajian.



Gambar 2. Distribusi Studi Berdasarkan Tahun Publikasi

Berdasarkan Gambar 2, jumlah artikel yang dianalisis terdiri atas satu penelitian pada tahun 2022, tiga penelitian pada tahun 2023, dan dua penelitian pada tahun 2024. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa seluruh artikel yang memenuhi kriteria inklusi berasal dari rentang waktu yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Seluruh artikel dipublikasikan pada jurnal ilmiah yang memenuhi kriteria seleksi sehingga dapat digunakan sebagai sumber sintesis data. Sebaran tersebut menjadi dasar dalam proses analisis terhadap hasil penelitian yang dikaji. Hasil ekstraksi data dari enam artikel penelitian disajikan secara ringkas pada Tabel 3. Penyajian ini bertujuan untuk memperlihatkan fokus penelitian, variabel yang dikaji, serta temuan utama dari masing-masing artikel yang menjadi sumber sintesis.

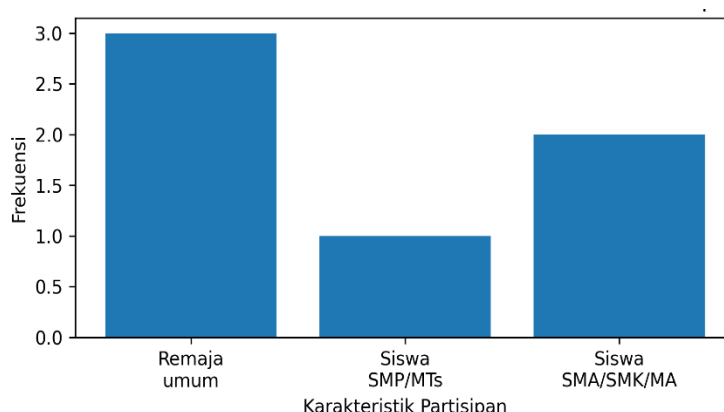
Tabel 3. Ekstraksi Data Hasil Penelitian

Penulis	Variabel yang Dikaji	Temuan Utama
Safitri &	<i>Self-compassion</i> –	<i>Self-compassion</i> bersama dukungan sosial

Penulis	Variabel yang Dikaji	Temuan Utama
Munawaroh (2022)	Resiliensi	berpengaruh positif terhadap resiliensi dengan kontribusi sebesar 36,5%.
Febrianingsih et al., (2022)	<i>Self-compassion–Subjective well-being</i>	<i>Self-compassion</i> berpengaruh signifikan terhadap <i>subjective well-being</i> dengan kontribusi sebesar 24,5%.
Octasya & Antika (2023)	<i>Self-compassion–Regulasi emosi</i>	<i>Self-compassion</i> memberikan kontribusi sebesar 55,1% terhadap regulasi emosi siswa.
Stoic & Antika (2023)	<i>Self-compassion–Self-esteem</i>	<i>Self-compassion</i> berkontribusi sebesar 36,1% terhadap peningkatan <i>self-esteem</i> .
Ikromi & Hidayat (2024)	<i>Self-compassion–Subjective well-being</i>	<i>Self-compassion</i> memberikan sumbangan efektif sebesar 14,7% terhadap <i>subjective well-being</i> .
Hasanah et al. (2024)	<i>Self-compassion–Resiliensi</i>	<i>Self-compassion</i> berpengaruh terhadap resiliensi dengan nilai <i>R Square</i> sebesar 92,9%.

Berdasarkan Tabel 3, seluruh penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan aspek kesehatan psikologis yang menjadi fokus masing-masing penelitian. Dua artikel membahas resiliensi, dua artikel mengkaji *subjective well-being*, satu artikel meneliti regulasi emosi, dan satu artikel membahas *self-esteem*. Variasi variabel tersebut memberikan gambaran mengenai ruang lingkup penelitian yang dianalisis dalam kajian ini. Seluruh hasil penelitian selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam proses sintesis pada bagian pembahasan.

Sebaran artikel berdasarkan karakteristik partisipan disajikan pada Gambar 3. Penyajian grafik ini dimaksudkan untuk memperlihatkan distribusi populasi penelitian yang digunakan dalam artikel-artikel yang dianalisis.



Gambar 3. Distribusi Studi Berdasarkan Karakteristik Partisipan

Berdasarkan Gambar 3, sebagian besar penelitian melibatkan remaja secara umum sebagai partisipan, sedangkan penelitian lainnya menggunakan siswa SMP/MTs dan siswa SMA/SMK/MA sebagai subjek penelitian. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam artikel yang dianalisis berasal dari berbagai kelompok remaja pada lingkungan pendidikan maupun masyarakat. Seluruh penelitian tetap berada pada



kategori populasi remaja sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Data karakteristik partisipan tersebut melengkapi informasi mengenai profil penelitian yang menjadi sumber sintesis dalam kajian ini.

Pembahasan

Hasil *Systematic Literature Review* menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor protektif yang berkontribusi terhadap kesehatan psikologis remaja melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi, resiliensi, *subjective well-being*, dan *psychological well-being*. Meskipun setiap penelitian melaporkan besaran pengaruh yang berbeda, seluruh hasil menunjukkan kecenderungan yang konsisten bahwa remaja dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki kondisi psikologis yang lebih adaptif dibandingkan remaja dengan tingkat *self-compassion* yang rendah. Konsistensi temuan tersebut menguatkan pandangan psikologi positif bahwa kemampuan menerima diri secara penuh, memperlakukan diri dengan kebaikan, dan memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari kehidupan merupakan modal psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Hal ini sejalan dengan kajian Apsari dan Utomo (2024) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu melalui peningkatan penerimaan diri, pengelolaan emosi negatif, dan pengembangan sikap adaptif terhadap berbagai tekanan psikologis. Temuan tersebut juga diperkuat oleh Wakelin et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* efektif dalam menurunkan kritik diri (*self-criticism*) yang berkaitan dengan berbagai permasalahan psikologis, sehingga mendukung peran *self-compassion* sebagai mekanisme adaptif dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu, Wang et al. (2025) menjelaskan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan kesehatan psikologis berlangsung melalui berbagai mekanisme psikologis, seperti regulasi emosi, penerimaan diri, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, *self-compassion* tidak hanya berperan sebagai respons terhadap tekanan psikologis, tetapi juga menjadi sumber daya internal yang mampu memperkuat kesejahteraan psikologis remaja pada berbagai konteks kehidupan.

Temuan mengenai hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi menunjukkan pola yang relatif konsisten. Penelitian Octasya dan Antika (2023) membuktikan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi siswa, sedangkan penelitian Liu et al., (2023) menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam menurunkan kecenderungan *non-suicidal self-injury* melalui perbaikan regulasi emosi pada remaja dengan gangguan suasana hati. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi merupakan mekanisme penting yang menjelaskan bagaimana *self-compassion* memengaruhi kesehatan psikologis remaja. Remaja yang mampu memperlakukan dirinya secara lebih penuh kasih cenderung tidak terjebak pada kritik diri yang berlebihan ketika menghadapi kegagalan, sehingga lebih mudah mengelola emosi negatif, mempertahankan kestabilan afektif, dan memilih strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif dibandingkan menggunakan respons emosional yang destruktif.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang kuat dalam membangun resiliensi remaja. Safitri dan Munawaroh (2022) menemukan bahwa *self-compassion* bersama dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi remaja di panti asuhan, sedangkan Hasanah et al., (2024) melaporkan bahwa *self-compassion* menjadi salah satu prediktor yang sangat kuat terhadap kemampuan remaja untuk bangkit dari tekanan. Temuan tersebut diperkuat oleh Simanullang dan Tambunan (2024) yang menunjukkan





adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada anak usia sekolah hingga remaja, yang mengindikasikan bahwa kemampuan menerima dan memahami diri dapat membantu individu mengembangkan daya lenting dalam menghadapi pengalaman sulit. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Adiningrum et al., (2025) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *secure attachment* berperan dalam membangun resiliensi pada remaja penyandang tunadaksa. Meskipun karakteristik responden pada ketiga penelitian tersebut berbeda, hasilnya menunjukkan pola yang serupa, yaitu bahwa remaja yang mampu menerima keterbatasan diri tanpa menghakimi secara berlebihan akan lebih mudah mengembangkan sikap optimis, mempertahankan harapan, dan menyesuaikan diri ketika menghadapi berbagai kesulitan. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat kemampuan adaptasi psikologis, sementara dukungan sosial dan *secure attachment* berperan sebagai faktor pendukung yang memperkuat efek positif tersebut.

Sintesis hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dengan kesehatan psikologis tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu mekanisme psikologis. Berbagai penelitian memperlihatkan bahwa *self-compassion* bekerja bersama faktor-faktor lain, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan fleksibilitas psikologis dalam meningkatkan kemampuan adaptasi individu terhadap tekanan kehidupan. Apsari dan Utomo (2024) juga menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan aspek psikologis yang memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental karena membantu individu membangun hubungan yang lebih positif dengan dirinya sendiri ketika menghadapi tekanan. Penelitian Li et al. (2024) menunjukkan bahwa profil *self-compassion* pada remaja berkaitan dengan tingkat *psychological well-being*, di mana remaja dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi psikologis dan kesejahteraan yang lebih baik. Selain itu, Syafitri et al. (2024) menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan kesehatan mental siswa sekolah menengah melalui peran regulasi emosi sebagai salah satu mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan tersebut. Temuan Mendes et al., (2023) memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa *self-compassion* bersama *psychological flexibility* berkontribusi terhadap meningkatnya *psychological well-being* pada remaja perempuan, sehingga menunjukkan bahwa manfaat *self-compassion* akan semakin optimal apabila didukung oleh kemampuan individu untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap berbagai pengalaman hidup. Oleh karena itu, perbedaan besarnya pengaruh *self-compassion* yang ditemukan pada setiap penelitian kemungkinan dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden, lingkungan sosial, instrumen pengukuran, maupun keberadaan faktor-faktor psikologis lain yang turut berkontribusi terhadap kesehatan psikologis remaja. Sintesis ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak bekerja secara terpisah, melainkan menjadi bagian dari sistem faktor protektif yang saling berinteraksi dalam membentuk kesehatan psikologis remaja.

Temuan *Systematic Literature Review* juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *self-esteem* remaja. Individu yang mampu menerima kekurangan dirinya tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan cenderung memiliki penghargaan diri yang lebih stabil dibandingkan individu yang mendasarkan nilai dirinya pada keberhasilan atau pengakuan dari lingkungan. Hasil penelitian Stoic dan Antika (2023) menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan *self-esteem*, sedangkan penelitian Dharmawati dan Sahrani (2023) memperlihatkan bahwa hubungan tersebut juga ditemukan pada kelompok *emerging*





adulthood yang pernah melakukan *self-harm*. Konsistensi hasil tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion* membantu individu membangun konsep diri yang lebih sehat melalui penerimaan diri yang realistis, sehingga *self-esteem* yang terbentuk tidak mudah menurun ketika menghadapi kegagalan atau kritik dari lingkungan. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dipahami sebagai fondasi psikologis yang mendukung perkembangan penghargaan diri secara lebih adaptif sepanjang rentang perkembangan individu.

Pada aspek *subjective well-being*, hasil kajian menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap meningkatnya kepuasan hidup dan pengalaman emosi positif pada remaja. Penelitian Febrianingsih et al., (2022) dan Ikromi dan Hidayat (2024) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih baik, meskipun besarnya kontribusi berbeda pada masing-masing penelitian. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa kesejahteraan subjektif tidak hanya dipengaruhi oleh *self-compassion*, tetapi juga oleh faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, rasa syukur, lingkungan keluarga, dan kondisi kehidupan individu. Temuan Fatiq dan Nasrullah (2024) memperkuat interpretasi tersebut dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial dan rasa syukur turut berperan dalam meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu faktor internal yang mendukung kesejahteraan subjektif, sedangkan faktor eksternal dan karakteristik individu berfungsi sebagai penguat yang menentukan besarnya pengaruh terhadap kualitas kehidupan psikologis remaja.

Apabila seluruh hasil penelitian dianalisis secara terpadu, terlihat bahwa *self-compassion* tidak bekerja secara terpisah pada setiap aspek kesehatan psikologis, melainkan membentuk suatu mekanisme adaptasi psikologis yang saling berkaitan. Temuan ini sejalan dengan teori *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff, yang menjelaskan bahwa individu yang mampu menunjukkan *self-kindness*, memahami pengalaman negatif sebagai bagian dari kondisi manusia (*common humanity*), serta menerapkan *mindfulness* dalam menghadapi kesulitan akan memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang lebih baik (Neff, 2003; Neff, 2023). Sintesis hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, lebih resilien ketika menghadapi kesulitan, memiliki *self-esteem* yang lebih stabil, serta menunjukkan tingkat *subjective well-being* dan *psychological well-being* yang lebih tinggi. Temuan tersebut diperkuat oleh Mendes et al., (2023) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* bersama *psychological flexibility* berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* remaja perempuan, sedangkan Lundeto et al., (2025) menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* siswa sekolah menengah. Konsistensi hasil dari berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor protektif yang memiliki pengaruh multidimensional terhadap kesehatan psikologis remaja dan tidak terbatas hanya pada satu indikator psikologis tertentu.

Implikasi hasil kajian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan teori maupun praktik dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi positif, dan bimbingan konseling. Secara teoretis, hasil sintesis memperkuat pandangan bahwa *self-compassion* merupakan sumber daya psikologis yang berperan dalam membangun kesehatan mental melalui peningkatan regulasi emosi, resiliensi, *self-esteem*, *subjective well-being*, dan *psychological well-being*. Secara praktis, sekolah dapat mengintegrasikan pelatihan *self-compassion* ke dalam layanan bimbingan dan konseling, pembelajaran sosial emosional, maupun program pengembangan karakter agar peserta didik lebih mampu menghadapi





tekanan akademik maupun sosial secara adaptif. Meskipun demikian, hasil kajian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena sebagian besar penelitian yang direview menggunakan desain *cross-sectional*, melibatkan jumlah sampel yang relatif terbatas, serta menggunakan instrumen dan karakteristik responden yang beragam sehingga besarnya pengaruh *self-compassion* berbeda antarpelitian. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesehatan psikologis remaja tidak hanya dipengaruhi oleh *self-compassion*, tetapi juga oleh faktor lain seperti dukungan sosial (Safitri & Munawaroh, 2022), rasa syukur (Fatiq & Nasrullah, 2024), *secure attachment* (Adiningrum et al., 2025), serta *psychological flexibility* (Mendes et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau *meta-analysis* dengan cakupan sampel yang lebih luas agar hubungan kausal antara *self-compassion* dan kesehatan psikologis remaja dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

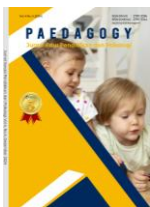
Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap enam artikel empiris yang memenuhi kriteria seleksi, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor psikologis yang secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan psikologis remaja. Sintesis berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya berkaitan dengan satu dimensi kesejahteraan psikologis, tetapi juga mendukung kemampuan remaja dalam mengelola emosi, memperkuat resiliensi, membangun *self-esteem*, serta meningkatkan *subjective well-being* pada berbagai konteks kehidupan. Temuan ini memberikan pemahaman bahwa kemampuan menerima diri dengan penuh kepedulian dan tanpa penilaian yang berlebihan merupakan mekanisme adaptif yang membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara lebih sehat. Dengan demikian, kajian ini berhasil menyajikan bukti empiris yang lebih komprehensif mengenai pentingnya *self-compassion* sebagai faktor protektif yang mendukung kesehatan psikologis remaja melalui sintesis hasil penelitian yang sebelumnya masih tersebar dalam berbagai studi.

Implikasi dari hasil kajian ini menunjukkan bahwa pengembangan *self-compassion* layak dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif dalam layanan bimbingan dan konseling, pendidikan karakter, maupun program pembelajaran sosial-emosional di lingkungan sekolah. Integrasi penguatan *self-compassion* diharapkan dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan adaptasi psikologis sehingga lebih siap menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun personal yang muncul selama masa perkembangan. Di sisi lain, penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan kajian dengan melibatkan artikel internasional, rentang waktu publikasi yang lebih panjang, serta menerapkan pendekatan *meta-analysis* untuk memperoleh estimasi pengaruh yang lebih akurat dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, penelitian mendatang juga perlu mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi memoderasi atau memediasi hubungan antara *self-compassion* dan kesehatan psikologis remaja sehingga dapat memperkaya pengembangan intervensi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) dalam mendukung kesejahteraan mental remaja.

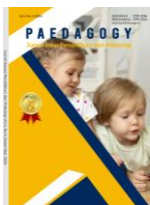
DAFTAR PUSTAKA

Adiningrum, Y. F., Fitriani, A., & Ulpa, E. P. (2025). Membangun resiliensi ditengah keterbatasan: Peran *self-compassion* dan *secure attachment* pada remaja penyandang





- tunadaksa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(1), 30–41.
<https://doi.org/10.32492/idea.v9i1.9104>
- Amaliyah, R., & Budiono, V. D. (2024). Eksplorasi self-compassion pada remaja akhir dalam perspektif psikologi. *Journal of Psychology Today*, 2(1), 33–38.
<https://digamed.net/index.php/psychologytoday/article/view/310>
- Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2024). Pentingnya self-compassion bagi kesehatan mental individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 25–33.
<https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167>
- Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmiyah, A. (2023). Peran self-compassion terhadap penguatan kesehatan mental remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 330–350.
<https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3727>
- Dewi, N. N. A., Badriah, L., Nurahmah, H. O., & Milaningrum, K. (2025). Self-compassion to improve psychological well-being in students: A scoping review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(4), 99–108.
<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/6227>
- Dharmawati, S., & Sahrani, R. (2023). Self-compassion dan self-esteem pada emerging adulthood yang pernah melakukan self-harm. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1084–1096. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.213>
- Fatiq, D. F. N., & Nasrullah, N. (2024). Eksplorasi peran dukungan sosial dan rasa syukur dalam meningkatkan subjective well-being santri penghafal Al-Qur'an di pesantren Malang. *Journal of Education Research*, 5(4), 6048–6056.
<https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1878>
- Fauziah, L. H., & Rofiqoh, M. I. (2023). Can self-compassion improve adolescents psychological well-being? *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(2), 226–236.
<https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p226-236>
- Febrianingsih, E., Afriyeni, N., Armalita, R., & Anggreiny, N. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada remaja panti asuhan Kota Padang. *Psibernetika*, 15(2), 110–121.
<https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/3738/2538>
- Hasanah, N., Mardiaty, M., Ardianti, W., & Sitepu, F. (2024). Pengaruh self-compassion terhadap resiliensi remaja pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai. *Psikologi Prima*, 7(2), 137–146. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/5987>
- Ikromi, Z. A., & Hidayat, N. (2024). Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Eudaimonia Journal Psychology*, 1(1), 17–23. <https://ojs.sains.ac.id/index.php/eudaimonia/article/view/21>
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan mental remaja dan tren bunuh diri: Peran masyarakat mengatasi kasus bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567.
<https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Lembang, E., & Gismin, S. S. (2025). Hubungan regulasi emosi terhadap self-compassion pasca putus cinta pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 77–83.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5824>
- Li, W., Beath, A., Ciarrochi, J., & Fraser, M. (2024). Gender based adolescent self-compassion profiles and the mediating role of nonattachment on psychological well-



- being. *Current Psychology*, 43(10), 9176–9190. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05049-3>
- Liu, J., Li, J. T., Zhou, M., Liu, H. F., Fan, Y. Y., Mi, S., & Tang, Y. L. (2023). Non-suicidal self-injury in adolescents with mood disorders and the roles of self-compassion and emotional regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1214192. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1214192/full>
- Lundeto, V. P., Mandang, J. H., & Siregar, D. M. (2025). Pengaruh self-compassion terhadap psychological well-being pada siswa/I di SMP Negeri 4 Lolayan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(4), 2079–2094. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/20589>
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2023). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, 42(15), 12604–12613. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-02438-4>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neuenschwander, R., & von Gunten, F. O. (2025). Self-compassion in children and adolescents: A systematic review of empirical studies through a developmental lens. *Current Psychology*, 44(2), 755–783. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-024-07053-7>
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan Subjektif pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Self Compassion dan Religiusitas pada Remaja Akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189–194. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>
- Octasya, T., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari gender. *Quanta: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(3), 99–107. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.3918>
- Phillips, V., & Barker, E. (2021). Systematic reviews: Structure, form and content. *Journal of Perioperative Practice*, 31(9), 349–353. <https://doi.org/10.1177/1750458921994693>
- Safitri, N., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh self-compassion dan dukungan sosial terhadap resiliensi remaja panti asuhan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 289–299. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1449
- Sidharta, F., & Basaria, D. (2025). Hubungan antara self-compassion dengan subjective well-being pada remaja broken home. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 14(2). <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/34498>
- Simanullang, R., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan self-compassion dengan resiliensi pada anak usia sekolah-remaja di panti asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(3), 40–49. <https://doi.org/10.37104/itnj.v2i3.288>
- Stoic, V. B., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap self-esteem pada siswa di SMAN 1 Semarang. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(3), 80–91. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.4203>



- Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Choong, T. C. (2024). Self-compassion: Unveiling mental health through emotion regulation in high-school students. *Tazkiya Journal of Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.37794>
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(5), 1581–1597. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
- Wang, J., Drossaert, C. H. C., Knevel, M., Chen, L., Bohlmeijer, E. T., & Schroevers, M. J. (2025). The mechanisms underlying the relationship between self-compassion and psychological outcomes in adult populations: A systematic review. *Stress and Health*, 41(4), e70090. <https://doi.org/10.1002/smi.70090>
- Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: The mediating role of *self-compassion*, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9, Article 22. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40479-022-00192-y>