

## TINGKAT SELF-COMPASSION PADA PELAKU *FRIEND WITH BENEFIT* (FWB) DI KARAWANG

Felicia Sonya<sup>1</sup>, [ps19.felicia@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps19.felicia@mhs.ubpkarawang.ac.id)  
Nuram Mubina<sup>2</sup>, [nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id](mailto:nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id)  
Citra Hati Leometa<sup>3</sup>, [citra.hati@ubpkarawang.ac.id](mailto:citra.hati@ubpkarawang.ac.id)

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang  
Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat - 41361

**Abstrak.** Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tinggi rendahnya *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* di Karawang. Responden penelitian ini adalah dewasa awal usia 18 sampai 45 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, menjalin hubungan *friend with benefit*, berdomisili di Karawang. Metodologi penelitian ini adalah kuantitatif, alat ukur yang digunakan adalah skala *self-compassion* yang diadopsi dari aspek-aspek *self-compassion* dari Neff. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Data disebar menggunakan *google form*, data yang diperoleh kemudian dihitung secara statistik, hasil penelitian tingkat *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* di Karawang sebanyak 100 responden dengan tingkat responden laki-laki sebanyak 45 orang, responden perempuan sebanyak 55 orang. Uji kategorisasi tingkat *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* di karawang berada di kategori tinggi sebanyak 69 orang atau 69%.

Kata kunci: *self-compassion*, *friend with benefit*, dewasa awal

**Abstract.** This study aims to determine the level of *self-compassion* in *friend with benefit* actors in Karawang. Respondents to this study were early adults aged 18 to 45 years, male and female, had a *friend-benefit* relationship, domiciled in Karawang. The methodology of this research is quantitative, the measuring tool used is the *self-compassion* scale adopted from Neff's *self-compassion* aspects. The sampling technique uses *convenience sampling*. The data was distributed using the *Google form*, the data obtained was then calculated statistically, the results of the research on the level of *self-compassion* in *friend with benefit* actors in Karawang were 100 respondents with 45 male respondents, 55 female respondents. The *self-compassion* level categorization test for *friend with benefit* actors in Karawang was in the high category of 69 people or 69%.

Keyword: *self-compassion*, *friend with benefit*, early adulthood

### Pendahuluan

Dewasa awal (*young adulthood*) merupakan masa dimana individu menginjak usia 18 sampai 45 tahun (Feist, Feist, & Roberts, 2017), yang memiliki tugas perkembangan untuk mencapai peran sosial, bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, memilih pasangan, belajar membangun kehidupan rumah tangga dengan pasangan hidup, mengasuh anak, dan menjadi warga negara yang baik. Kemudian masa dewasa awal yang ditandai oleh eksperimen dan juga eksplorasi, dimana banyak individu masih mengeksplor jalur karir yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa dan juga gaya hidup seperti apa, hidup melajang, dan kemudian hidup bersama atau menikah (Santrock, 2012). Menurut Handayani (2014), usia 20 sampai 25 tahun keatas merupakan usia ideal pada fase dewasa awal untuk menikah, saat individu memasuki usia atau fase pada tahap dewasa awal mereka biasanya akan menjalani hubungan dengan lawan jenis seperti berpacaran atau menjalin komitmen (Santrock, 2012), dalam menjalani hubungan romantis tersebut hal yang dibutuhkan oleh dewasa awal adalah komitmen.

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain dalam menjalani kehidupannya dengan membangun suatu hubungan yang nyaman dengan orang lain. Hubungan tersebut dilakukan jika ada ketertarikan dengan orang tersebut, serta muncul rasa nyaman dengan orang lain

(Pratiwi & Lestari, 2017), hal ini memunculkan istilah persahabatan, menyukai, mencintai dan juga hubungan intim yang jauh lebih mendasar sebagai akibat yang ditimbulkan dari adanya ketertarikan terhadap lawan jenis maupun sesama jenis. Hubungan tersebut juga didasari oleh keinginan untuk dapat dicintai dan mencintai yang diharapkan kedepannya akan berlanjut ke dalam hubungan yang lebih serius. Pencarian pasangan hidup biasanya dilakukan oleh individu pada usia dewasa awal (Shulman & Connolly, 2013).

Hubungan romantis merepresentasikan dinamika kaum muda dalam berhadapan dengan kompleksitas dari seksualitas, intimasi, dan emosional (Ellis & Dumas, 2018). Hubungan ini diidealisasikan sebagai bentuk hubungan antar individu dan dilanggengkan dalam tatanan masyarakat melalui institusi pernikahan, tetapi intimasi atau sistem hubungan romantis secara bertahap mengalami perubahan seiring dengan berubahnya tatanan sosial dalam masyarakat (Azizzah, 2020). Kondisi tersebut merupakan fenomena di mana hubungan dewasa awal yang menggambarkan karakteristik hubungan pertemanan dan hubungan romantis, hubungan ini kemudian dikenal dengan istilah *friend with benefit*, yaitu hubungan dari orang-orang yang terlibat secara seksual, namun tidak terlibat secara emosional (Azizzah, 2020). Aktivitas seksual yang dilakukan oleh pasangan *friend with benefit* antara lain berciuman, *oral sex*, hingga *sexual intercourse* (Lehmiller, 2014).

*Friend with benefit* adalah sebuah hubungan yang paling mudah juga sederhana yang dimana dapat dilakukan tanpa adanya ikatan hubungan yang jelas seperti layaknya sepasang kekasih ataupun sepasang suami istri (Azzizah, 2020). Dalam hubungan *friend with benefit*, digunakan untuk mereka yang ingin melakukan hubungan seksual tanpa adanya ikatan emosi, seperti ikatan cinta. Dalam kasusnya, *friend with benefit* bukanlah suatu hal yang mencerminkan suatu hal yang positif (Maulidia, 2022). Hubungan *friend with benefit* (FWB) dipilih oleh individu dewasa awal dikarenakan belum ada kesiapan menikah, keinginan untuk menunda pernikahan, sedang mengembangkan pendidikan dan karir, atau bahkan kekhawatiran akan adanya komitmen dalam suatu hubungan yang serius karena adanya kegagalan pada hubungan sebelumnya (Dewi & Sumantri, 2020).

Masa lalu yang kurang menyenangkan dalam menjalin hubungan percintaan bisa menjadi salah satu faktor berlangsungnya *friend with benefit* itu sendiri (Azzizah, 2020). Salah satu alasan yang mendasari individu melakukan hubungan *friend with benefit* adalah melampiaskan hasrat seksual, khususnya bagi laki-laki. Laki-laki lebih mampu melakukan hubungan seksual tanpa disertai dengan komitmen maupun emosi, sementara perempuan cenderung menekankan aspek emosi saat melakukan hubungan seksual (Weiten, Dunn & Hammer, 2012). Pelaku *friend with benefit* mencari pasangan melalui *dating apps* dan sosial media seperti twitter, dengan munculnya akun twitter “surat kaleng/pesan anonim” atau biasa dikenal sebagai *menfess* (*mention confess*) yang merupakan akun twitter yang berisi pesan, ajakan, atau pencarian dari *partner friend with benefit*, ONS, mencari *circle* pertemanan, *money oriented*, menjual konten pornografi, dan *sex partner*. Ferdiana, dkk (2020) telah melakukan penelitian bahwa beberapa media sosial kencan daring disalahgunakan sebagai sarana untuk pergaulan bebas *friend with benefit*.

Dari hasil survei yang dilakukan kepada pelaku *friend with benefit* dengan jumlah 30 orang di Karawang ditemukan bahwa rentang usia pelaku *friend with benefit* berada pada usia 18 sampai 45 tahun, memiliki pekerjaan sebagai mahasiswa, pekerja swasta, PNS, *freelance*, dll. Status hubungan berpacaran, bertunangan, single, serta menikah. Kebanyakan pelaku *friend with benefit* adalah pria dengan persentase 58,3%, 65% sedang menjalani/pernah menjalani hubungan *friend with benefit*, lama hubungan 1-6 Bulan dengan persentase 60%, alasannya karena tidak ingin berkomitmen sebanyak 34,5%, dan 83,3% menjawab tidak akan menikah dalam waktu dekat (1-2 tahun mendatang), sebanyak 60% siap mendampingi pasangannya, dan sebanyak 67,2 % yang mungkin akan membawa pasangan *friend with benefit* nya ke jenjang pernikahan, sebanyak 43,3% ragu-ragu untuk siap menikah.

*Self-compassion* menggambarkan sikap baik terhadap diri sendiri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan terhadap kekurangan, kondisi, dan pengalaman pribadi (Neff, 2016). *Self-compassion* adalah strategi yang berguna bagi individu dalam mengatasi emosi penderitaan diri dengan mengakui perasaan yang menyakitkan secara sadar, bukan dengan cara menilai diri secara positif namun dengan penerimaan diri secara apa adanya sebagai manusia yang pasti memiliki kekurangan (Neff & Costigan, 2014). Hidayati (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan suatu karakter kasih sayang diri sendiri, melakukan *self-compassion* akan mengisi kebutuhan kasih sayang individu terhadap diri sendiri, selain itu dapat membuka kesadaran individu terhadap penderitaan diri menjadi penerimaan.

*Self-compassion* merupakan salah satu cara yang patut di kembangkan untuk mengatasi masalah kritik diri yang terlalu keras terutama ketika mengalami kegagalan dalam suatu hubungan (Zahra, dkk, 2021). Dinamika yang terjadi pada pelaku *friend with benefit* di Karawang dikarenakan adanya kegagalan dengan pasangan sebelumnya, individu yang melakukan hubungan *friend with benefit* di Karawang terdapat adanya kekecewaan dan kegagalan pada hubungan masa lalu dan juga tidak menyayangi dirinya sendiri yaitu mempunyai aspek-aspek *self-compassion* yang rendah atau mempunyai *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* yang rendah sehingga individu lebih memilih untuk menjalin hubungan *friend with benefit*. Pada praktiknya *friend with benefit* adalah hubungan antara dua orang yang intim dan menguntungkan secara seksual, namun sama-sama setuju tidak akan menyimpan perasaan satu sama lain (Azzizah, 2020).

Bertahannya pasangan dalam hubungan *friend with benefit* didasari oleh persepsi bahwa hubungan tidak akan berlangsung lama, sehingga tidak terikat oleh komitmen (Lehmiller, 2014). Akan tetapi pada kenyataannya hubungan *friend with benefit* juga bisa menjadi *toxic relationship*. Penyebab *friend with benefit* menjadi *toxic relationship* dikarenakan salah satu orang di dalamnya melakukan *abuse* dan memanipulasi pasangannya secara emosional. Hubungan pertemanan yang sudah terlanjur menjadi *toxic* akibat *friend with benefit* juga akan membuat individu merasa terisolasi dengan orang lain, perasaan hampa, kesepian, dan stres, tidak merasa diakui, menurunkan *self-esteem*, serta menurunnya sikap welas asih pada diri (Hidayati, 2018). Hal tersebut bisa menimbulkan stres yang berkepanjangan, sampai menjadi trauma bagi yang menjalaninya dan berpengaruh terhadap *self-compassion* pada individu (Nelson, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Nelson (2023) hubungan yang sehat adalah hubungan melibatkan rasa hormat, keamanan, bebas dari diskriminasi dan kekerasan, serta memiliki *psychological well being*, dimana salah satu *psychological well being* yang harus dimiliki adalah *self-compassion*. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk menerima dirinya apa adanya tanpa menghakimi diri sendiri. Saat individu merasakan penderitaan dan ia terdorong untuk menolong dan berbelas kasih terhadap diri sendiri kemudian menerima kekurangan diri tanpa bergantung terhadap orang lain maka ia telah melakukan *self-compassion* (Neff, 2015). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Neff dalam Hidayati (2018) *self-compassion* berhubungan dengan *psychological well being*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul tingkat *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* di Karawang.

## Landasan Teori

*Self-compassion* adalah sikap mengasihi diri yang mengacu pada bagaimana kita berhubungan dengan diri sendiri ketika mempersepsikan kegagalan, kekurangan, atau ketika sedang menghadapi penderitaan (Neff, 2015). Gilbert dalam Halim (2015), mendefinisikan *self-compassion* sendiri meliputi keinginan membebaskan diri dari penderitaan, kesadaran terhadap sumber dari penderitaan, dan perilaku yang menggambarkan kasih sayang. Neff dan Costigan (2014) menjelaskan bahwa memperlakukan diri sendiri

dengan penuh kasih sayang dan kepedulian ketika menghadapi tantangan, masalah, atau kesulitan dalam hidup mampu meningkatkan *psychological well-being* dalam diri individu. *Self-compassion* merupakan kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup serta memahami bahwa segala tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (Mustajab, 2016). Aspek-aspek mempengaruhi *self-compassion* adalah *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* (Neff, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* Menurut Neff, (dalam Sari, dkk, 2017) adalah jenis kelamin, usia, budaya, dan kepribadian.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah dewasa awal yang melakukan hubungan *friend with benefit* (FWB) di Karawang, yang berusia 18-45 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *convenience sampling*. Karena jumlah populasi dalam penelitian tidak diketahui secara pasti jumlahnya, maka perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow, sehingga jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 100 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self-compassion* adopsi dari Neff (2015). Data kemudian disebar secara *online* melalui *goggle form*, hasilnya kemudian di analisis secara statistik dengan bantuan aplikasi JASP.

## Hasil Dan Pembahasan

Populasi pada penelitian ini adalah dewasa awal di Karawang yang berusia 18 sampai 45 tahun. Jumlah sampel tidak diketahui sehingga untuk penentuan populasinya ditentukan dengan rumus Lemeshow (Sugiyono, 2018), sehingga jumlah populasi ini sebanyak 100 responden. Kategorisasi *self-compassion* pelaku *friend with benefit* (FWB) di Karawang berada di kategorisasi rendah yaitu sebanyak sebanyak 60 orang atau 60%. Tingkat *self-compassion* rendah pada pelaku *friend with benefit* disebabkan oleh individu lebih banyak memiliki *self-critical*, merasa terisolasi, dan merenungkan emosi yang berhubungan dengan diri, yang mana hal ini dapat menghalangi kedekatan dan koneksi dalam hubungan yang lebih serius (Zahra dkk., 2021). *Self-compassion* yang rendah pada individu kurang peduli terhadap diri sendiri, kurang menyayangi diri sendiri, kurang memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, kurang dapat menawarkan kehangatan pada diri sendiri, kurang memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta kurang dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri, kurang memiliki sikap welas asih pada diri, kurang terbuka dengan kenyataan hidup serta kurang mampu untuk tidak mengatakan perasaan yang sakit (Prastya, Arifin, & Trisnawati, 2020).

Jumlah responden laki-laki sebanyak 45 orang atau 45%, dan responden perempuan sebanyak 55 orang atau 55%. Kebanyakan responden didominasi dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 55 orang atau 55%. Hasil uji kategorisasi berdasarkan jenis kelamin pelaku *friend with benefit* didominasi oleh *self-compassion* rendah pada perempuan yaitu sebanyak 34 orang. Kebanyakan *self-compassion* yang rendah pada perempuan dapat disebabkan karena perempuan cenderung lebih rentan mengalami depresi (Bluth & Blanton, 2015). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Pathak (2020) perempuan cenderung lebih sering menilai diri secara negatif terutama setelah kandas dari hubungan sebelumnya.

Usia kebanyakan responden didominasi usia 30-40 tahun yaitu sebanyak 31 orang atau 31%. Kemudian dari hasil uji kategorisasi *self-compassion* dengan usia hasil didominasi oleh *self-compassion* rendah pada usia 30-40 tahun yaitu sebanyak 13 orang. Hasil dari uji kategorisasi berdasarkan usia di atas sesuai dengan penelitian (Dwilaksmi, 2020) bahwa usia dewasa awal cenderung mencari pertemanan dan hubungan romantis yang dikenal sebagai hubungan *friend with benefit* (FWB) yang melibatkan aktivitas

seksual. Hasil ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh pernyataan dari (Santrock, 2012) bahwa dewasa awal usia 18 sampai 45 tahun ditandai oleh eksperimen dan juga eksplorasi, dimana banyak individu masih mengeksplor jalur karir yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa dan juga gaya hidup seperti apa, hidup melajang, menjalin hubungan dengan lawan jenis kemudian hidup bersama atau menikah, sehingga pelaku *friend with benefit* yang seharusnya pada usia dewasa awal menikah memilih untuk eksplorasi.

Pendidikan terakhir responden SMA/SMK/STM/Sederajat sebanyak 21 orang atau 21%, pendidikan terakhir responden Diploma sebanyak 9 orang atau 9%, pendidikan terakhir responden S1 sebanyak 48 orang atau 48%, pendidikan terakhir responden Mahasiswa sebanyak 20 orang atau 20%, dan pendidikan terakhir responden S2 sebanyak 2 orang atau 2%. Pendidikan terakhir responden didominasi oleh responden dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 48 orang atau 48%. Hasil uji kategorisasi *self-compassion* berdasarkan pendidikan didominasi oleh *self-compassion* rendah pada latar pendidikan S1 yaitu sebanyak 22 orang. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mongeau (2013), yang menjelaskan bahwa hubungan *friend with benefit* (FWB) pada latar pendidikan S1 dianalisis berdasarkan hubungan *friend with benefit* (FWB) yang dibagi kedalam beberapa yaitu *true friend* (teman dekat sampai kemudian menjalin hubungan seksual), *just sex* (hanya untuk menjalin hubungan seksual), *network opportunism* (teman kumpul dan biasanya terjadi ketika sama-sama sedang mabuk dan kemudian berakhir melakukan hubungan seksual), yang artinya memanfaatkan koneksi ketika di kampus untuk menjalin hubungan *friend with benefit* (FWB) (Lehmiller, 2014).

Rendahnya *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* dengan jenis kelamin perempuan dikarenakan perempuan lebih kritis terhadap diri dan lebih banyak melakukan *negative self-talk* karena gagalnya hubungan dengan lawan jenis daripada laki-laki, sehingga diperlukan adanya *self-compassion* pada diri (Yarnell, dkk, 2015). Hal ini diperkuat oleh pernyataan yang dilakukan oleh Pratama & Laksmiwati (2022) mengungkapkan bahwa perempuan lebih sering memberikan kritik kepada diri dan mempunyai cara penyelesaian masalah yang ruminasi dibandingkan dengan laki-laki. Kemudian hasil *self-compassion* yang rendah pada pelaku *friend with benefit* di Karawang disebabkan oleh sulit menerima pengalaman buruk yang dialaminya secara utuh dan membiarkan dirinya untuk terlibat dalam hubungan *toxic* seperti *friend with benefit*, hal ini dilakukan untuk mengatasi emosi negatif yang muncul dari pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu (Jiang, dkk).

## Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* (FWB) di Karawang sebanyak 100 responden dengan tingkat responden paling tinggi adalah perempuan sebanyak 55 orang sedangkan tingkat responden laki-laki sebanyak 45 orang. Kemudian dilihat dari uji kategorisasi tingkat *self-compassion* pada pelaku *friend with benefit* (FWB) di karawang berada di kategori rendah sebanyak 69 orang atau 69%.

Saran bagi setiap individu terutama pelaku *friend with benefit* agar lebih bijaksana lagi dalam mengambil keputusan agar tidak salah melangkah, agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang menyesatkan atau merugikan diri sendiri dan orang lain, selalu percaya bahwa diri mempunyai nilai yang berharga, berpikir kritis dan objektif, mau belajar dari kegagalan. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat menambah dan mencari faktor lain untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam seperti misalnya hubungan *romantic* dan *intimacy* pada pelaku *friend with benefit*.

## Kepustakaan

- Azizah, Nuril. (2019). Interaksi Pertemanan Friend with Benefit (FWB) pada Penggunaan Aplikasi Tinder di Kota Surabaya. Naskah Publikasi, IR-Perpustakaan Universitas Airlangga, Surabaya.
- Azzizah, N.A. (2020). *Friends With Benefit*: Agensi Seksual Kaum Muda Dalam Kontestasi Nilai Dan Norma. Jurnal Psikologi Universitas Indonesia.

- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>.
- Dewi, P., & Sumantri, M. (2020). Menguji Kepuasan Hubungan Melalui Intimasi dan Perasaan Cemburu pada Pelaku Hubungan Friends with Benefits. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan Vol. 10, No. 2*, 114-126.
- Dwilaksmi, M. F. (2020). Dampak melakukan friend with benefits relationship pada dewasa awal. *UNIKA Prosiding*.
- Ellis, W., & Dumas, T. 2018. Peers Over Parents? How Peer Relationships Influence Dating Violence. *Adolescent Dating Violence*, 105-133. doi: 10.1016/b978-0-12-811797-2.00005-0.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, Tomi-Ann. (2017). Teori kepribadian (Theories of Personality) buku 1. Jakarta: Salemba Empat.
- Halim, A.R. (2015). Pengaruh self compassion terhadap subjective well being pada mahasiswa asal luar jawa tahun pertama universitas negeri semarang. Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Handayani. (2014). Psikologi keluarga. Surabaya: Penerbit Unit Penelitian dan Publikasi Psikologi.
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter kasih sayang “self-compassion” melalui pelatihan psikodrama. *Prosiding Seminar Psikologi*, 93-102.
- Jiang, Y., You, J., Zheng, X., & Lin, M.-P. (2017). The qualities of attachment with significant others and self-compassion protect adolescents from non suicidal self-injury. *School Psychology Quarterly*, 32(2), 143–155.
- Lehmiller, J. J. (2014). *The Psychology of Human Sexuality*. United Kingdom: John Wiley & Sons, Ltd.
- Maulidia, N. R. (2022). *Tren Friends With Benefit: Pergeseran Budaya yang Mengkhawatirkan di Kalangan Remaja*. Diambil kembali dari Universitas Muhammadiyah Malang: <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/tribun-kaltim/tren-friends-with-benefit-pergeseran-budaya-yang-mengkhawatirkan-di-kalangan-remaja.html>.
- Mongeau, P.A., Knight, K., Williams, J., Eden, J., & Shaw, C. (2013). Identifying and explicating variation among friend with benefit relationships. *Journal of Sex Research*, 50, 37–47. DOI:10.1080/00224499.2011.619282.
- Mustajab. (2016). Jurnal ilmiah ilmu Pendidikan sosial, Universitas PGRI Banyuwangi.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychology in österreich*. 2(3), 114-117.
- Neff, K.D. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*. DOI 10.1007/s12671-015 0479-3.
- Nelson, J. A. (2023). Counseling Sexology in Marriage, Couple, & Family Counseling: A Special Commentary. *Journal of Counseling Sexology & Sexual Wellness: Research, Practice, and Education Vol. 4 No. 2*, 63-65.
- Pathak, P. (2020). Gender differences in self-compassion among university students. *Mukt Shabd Journal*, IX(VII), 1679–1691.
- Prastya, D., Arifin, M., & Trisnawati, K. (2020). Tingkat self compassion mahasiswa program studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *SOSIOEDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial Vol.9 No. 1*, 90-103



- Pratama, D., & Laksmiwati, H. (2022). Perbedaan Self Compassion Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Volume 9 Nomor 7*, 73-83.
- Pratiwi, N., & Lestari, M. (2017). Perbedaan Kualitas Komunikasi Antara Individu Dewasa Awal Yang Berpacaran Jarak Jauh Dan Jarak Dekat Di Denpasar . *Jurnal Psikologi Udayana Vol. 4, No.1*, 130-138.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span development perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, T.P. (2017). Hubungan Antara Self Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Pasien Kanker Payudara Pasca Operasi Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di RSU Dadi Keluarga Purwokerto. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood 1*(1) 27-39. doi: 10.1177/2167696812467330
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2012). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century* (10th Ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- 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, 14*(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.102996>.
- Zahra, A., Prasetyo, P., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran self-compassion dalam relasi berpacaran pada mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi Volume 19 Nomor 2*.