

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol 8, No. 2, 2021,
	Tersedia di https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index p-ISSN 2548-4311	hlm.50—58

Literature Review : Efektivitas Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Compassion Pada Orang Dengan Hiv/Aids

Sophie Maylinda Madidar, Abdul Muhid

UIN Sunan Ampel Surabaya

Email : j71218065@uinsby.ac.id , abdulmuhid@uinsby.ac.id

Abstract: In dealing with the level of self-compassion in ODHA and how effective Art Therapy is in increasing self-love in good or bad conditions, is the formulation of the problem that is used as the basis for this literature review. HIV is a dangerous threat to human health starting from physical health, social conditions, and psychological conditions. This can cause low self-compassion in some people. This can be observed through negative behaviors that are carried out on himself. Compassion is very important in human life, because compassion can be a supporting element of one's well-being. Art Therapy is a therapy that is said to be effective in dealing with psychological problems, can increase the level of individual self-quality and also has the potential to increase self-compassion. So what are the steps taken to assess the effectiveness of Art Therapy in an effort to increase self-compassion in ODHA. Self-compassion can be measured by the Self Compassion Scale (SCS). The method used in this literature study is using existing research to analyze and find answers to the previous problem formulation. It can be seen that previous researchers have proven the effectiveness of Art Therapy in an effort to increase the level of self-compassion in people with HIV/AIDS (ODHA).

Keyword : Art Therapy, Self-Compassion, dan ODHA.

Abstrak : Dalam menangani rendahnya tingkat self-compassion pada ODHA dan bagaimana keefektifitasan Art Therapy dalam cara meningkatkan rasa mencintai diri sendiri dalam kondisi baik maupun buruk merupakan rumusan masalah yang dibuat sebagai landasan dalam literature review ini. HIV merupakan ancaman yang berbahaya bagi kesehatan manusia mulai dari kesehatan fisik, kondisi sosial, dan kondisi psikologis. Hal ini dapat menyebabkan self-compassion menjadi rendah pada beberapa orang. Hal itu dapat diamati melalui perilaku-perilaku negatif yang dilakukan pada dirinya sendiri. Compassion sangat penting dalam kehidupan manusia, dikarenakan compassion dapat menjadi unsur pendukung kesejahteraan seseorang. Art Therapy menjadi terapi yang dinyatakan ampuh dalam menangani masalah psikologis, dapat menaikkan tingkat kualitas diri individu dan juga memiliki potensi dalam meningkatkan self-compassion. Lantas bagaimana langkah-langkah yang dilakukan untuk menilai keefektifan Art Therapy dalam upaya meningkatkan self-compassion pada ODHA. Self-compassion bisa diukur dengan Self Compassion Scale (SCS). Metode yang digunakan ialah studi pustaka dengan menggunakan penelitian yang sudah ada untuk menganalisa dan menemukan jawaban atas rumusan masalah sebelumnya. Diketahui bahwa peneliti sebelumnya telah membuktikan keefektifitas Art Therapy ini dalam upaya menaikkan tingkat self-compassion pada orang dengan penderita HIV/AIDS (ODHA).

Kata kunci : Art Therapy, Self-Compassion, dan ODHA.

PENDAHULUAN

Menurut WHO, 2018 Human Immunodeficiency Virus (HIV) menjadi virus yang berbahaya dan menjadi masalah kesehatan yang utama. Virus ini menyerang leukosit yang berperan melawan virus, penyakit dan menyebabkan menurunnya imun. Seseorang dapat terinfeksi HIV melalui hubungan seksual, penggunaan spuit yang tidak steril, transfusi darah, dan melalui ibu kepada anak

ketika masa kehamilan, menyusui. HIV/AIDS berdampak pada seluruh aspek kehidupan si penderita mulai dari fisik yang semakin melemah karena perkembangan HIV dan menjadi AIDS dan efek samping obat. Pada aspek sosial si penderita terutama dari lingkungan terdekat, berkurangnya dukungan dari orang-orang terdekat dan juga ODHA dihadapkan dengan stigma dan diskriminasi dari masyarakat. Gangguan yang menyerang coping akan ditandai dengan munculnya overidentification seperti pandangan negatif serta perasaan yang buruk, ketakutan, kegelisahan, dan stress yang berkepanjangan, disebabkan oleh rasa ketidakpastian dan perasaan tidak aman (insecure) terkait penerimaan di lingkungan dan kondisi dimasa depan. Kemudian ODHA mulai menghakimi diri sendiri, menghindari pengalaman yang dianggapnya tidak menyenangkan, dan tidak ingin mengobati kondisi diri yang semakin memburuk, melakukan perbuatan buruk terhadap diri sendiri.

Penanganan psikologis sangat dibutuhkan oleh ODHA, sehingga mereka dapat menerima kondisi dirinya, hal ini dapat didukung dengan memunculkan self-compassion pada ODHA. Self-compassion berpengaruh kepada diri sendiri yang melibatkan empati, kepedulian saat mengalami permasalahan dalam hidupnya. Pentingnya memahami bahwa kesulitan yang dihadapi merupakan proses dari kehidupan, sehingga tetap dapat menjalani hidup dengan tenang dan seimbang. Respon seseorang yang compassionate dapat menaikkan tingkat pemahamannya dalam mengurus diri sendiri sehingga terjadinya peningkatan pada kesejahteraan fisik dan psikologis ODHA. Seseorang dapat memprediksi tujuan dari kondisinya, memantau perkembangan, dan menyesuaikan perilaku (Sylvia Angelika et al., 2019). Dalai Lama, 1995 mengatakan compassion merupakan bentuk perasaan terbuka pada derita yang dialami dengan memunculkan pemikiran-pemikiran fardu yang positif kepada diri sendiri. Menurut Feldman & Kuyken, 2011 compassion ialah bagian dari pemikiran manusia yang bisa memahami kondisi buruk, pengalaman sehingga munculnya kemampuan untuk mengatasi kondisi buruk tersebut dengan perasaan positif, kasih, empati, dan sabar. (Dinie Ratri Desiningrum et al., 2020)

Banyak penelitian yang dilakukan tentang self-compassion yang memperlihatkan efek yang baik, seperti pada riset yang telah dilakukan oleh Sheldon & Cooper, yang menjelaskan dengan menjaga compassion dengan baik akan menimbulkan kesejahteraan psikologis pada individu. Hasil survey yang dilakukan Hermawan pada ODHA di Bandung menunjukkan ODHA memiliki self-compassion rendah karena belum dapat menghadapi kenyataan, sehingga muncul self critic, menyesal atas perbuatannya, dan merasa tidak berguna (Hermawan, 2016). Begitu juga pada penelitian Simbolon (2016) pada ODHA di Bandung yang menunjukkan 16 dari 19 (84.21%) ODHA memiliki self-compassion yang rendah, khususnya pada dimensi self kindness dan mindfulness (Dinie Ratri Desiningrum et al., 2020)

Art therapy adalah terapi yang diklaim efektif dalam mengatasi permasalahan mental, seperti mengurangi kegelisahan, kesengsaraan, efek cedera, masalah kehidupan lainnya dan kemudian memunculkan pola pikir sehat, kepuasan pribadi, kepercayaan diri, adaptasi, dan kemampuan intelektual pada seseorang. Art therapy mendorong ODHA untuk mengakomodasi perjuangan yang penuh emosional, meningkatkan kesadaran, kemampuan sosial, cara menghadapi stress, kepercayaan diri, kemampuan berpikir kritis dan membuat ODHA siap berpikir inovatif, perubahan melihat dalam mengartikan penderitaan dan reaksi yang tepat pada suatu peristiwa yang dihadapinya. Proses kreatif dari art therapy berpotensi membantu individu untuk menghadapi permasalahan, mendorong untuk terjadinya perubahan yang berfokus terhadap perubahan tindakan menuju ke arah kasih sayang terhadap dirinya sendiri. Meskipun demikian, penerapan art therapy terhadap self-compassion masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks klinis. Maka, literature review ini bertujuan untuk melihat dan memahami bagaimana efektivitas art therapy pada self-compassion penderita HIV/AIDS (ODHA). (Sylvia Angelika et al., 2019)

METODE

Metode penulisan yang digunakan ialah literature review dengan mengumpulkan data dari fenomena yang diangkat dari berbagai sumber seperti buku, jurnal dan refrensi yang relevan terkait topik yang diangkat. Literature review ini berfokus pada penelusuran pustaka tentang terapi kesenian, dalam upaya meningkatkan self compassion pada ODHA. Maka diperoleh data penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Ekstrasi hasil data penelitian

No.	Judul	Nama Jurnal dan Tahun	Penulis	Database
1.	Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self- Compassion pada Orang dengan HIV /AIDS (ODHA)	Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni. Vol 3, No 1 April 2019.	Sylvia Angelika dkk	Google Scholar
2.	Gambaran Keber- Google Scholar maknaan Hidup Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) Serta Tinjauannya Menurut Islam.	Jurnal Psikogenesis. Vol . 2, No. 2 Juni 2014	iri Fitria	Burhan
3.	Integrating Mind- Google fulness, Self- scholar Compassion, and Art Therapy (ONE Bird: intégration de la pleine conscience, de l'autoc- ompassion et de l'art-thérapie) Google Scholar	Canadian Art Therapy Association Journal 2018 , Vol. 31, No. 1	Patricia Rose	Williams
4.	Studi Deskriptif Mengenai Self Compassion pada Ibu Rumah Tangga Penderita HIV/AIDS di Kelurahan X Kota Bandung	Prosiding Psikologi	Hedi Wahyudi	Google Scholar

5.	Program “Lansia Google Sabar” Berbasis Cende-Reminiscene dan kiawan Art Therapy untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Lanjut Usia di Pantai Wreda.	Gajah Mada Journal of Professional Psychology Vol. 3 No. 3,2017	Sofia Retnowati & Ni Made Rai Kistyanti
6.	Pengaruh Terapi Google Kreasi Seni Cende-Terhadap Harga Diri Pasien Skizofrenia di Panti Bina Laras.	Journal Press Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, 2020	D.Oktavianthi, dkk kiawan
7.	Self-Compassion Google dan Regulasi Cende-Emosi pada Remaja.	Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau . 2019	Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih kiawan
8.	Penerapan Art Google Therapy untuk Menurunkan kiawan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X.	Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni. Vol 1 No 1, April 2017	Ayu Eka Permatasari, dkk Cende-

PEMBAHASAN dan HASIL

Self – Compassion

Self-Compassion merupakan sikap peduli, sayang pada diri saat dihadapi dengan rintangan kehidupan namun tetap dapat menerima penderitaan serta kekurangannya. Self-compassion menjadi bagian utama dalam menumbuhkan perasaan semangat. (Sumay, Malania S, 2019). Mempunyai perasaan empati pada diri menjadi hal pertama yang baik dalam melawan pemikiran buruk. Self-compassion dipandang sangat penting untuk di tumbuhkan didalam diri seseorang, agar seseorang memiliki strategi yang baik dalam mengatur emosi. (Hanum Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Ada tiga bagian yang memiliki signifikan yang saling berhubungan yaitu, kemurahan hati, perasaan kemanusiaan, serta perasaan peduli.

Gejala rendahnya self-compassion mempengaruhi kognitif, emosional, spiritual, interpersonal, somatik dan aspek kinerja dalam kehidupan. (Figley, 2002). Self-compassion memiliki perencanaan yang tepat dalam melawan perasaan buruk dan mengurangi efek buruk dari perasaan tersebut (Neff, K. D., 2011). Perpaduan motif, perasaan, dan amalan positif akan memunculkan empati. Orang-orang yang berempati, memiliki perhatian penuh ketika seseorang sedang tersiksa, ketakutan, dan kemudian memberikan cinta dan simpati kepada orang-orang yang mengalami penderitaan bahkan kepada dirinya sekalipun. (Siswati & Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati, 2017). Berdasarkan riset Yarnell dan Neff mengatakan manusia dengan self-compassionate yang baik dapat menghadapi rintangan kehidupannya dengan pemahaman-pemahaman kehidupan secara menyeluruh (Yarnell, L.M., & Neff, K. D., 2013). Ini terdiri dari sikap keterbukaan, perasaan terpuruk dan respon atas perasaan terpuruk (Germer, C.K, 2009).

Self-compassion mengajarkan seseorang untuk tidak bereaksi negatif kepada sebuah penderitaan, agar seseorang dapat merasakan proses yang terjadi selama compassion berlangsung dalam proses kehidupannya (Neff, K.D, 2003). Seseorang dengan tingkat self-compassion tinggi akan cenderung tidak mudah terserang stress dalam persoalan hidupnya. Self-compassion merupakan proses adaptif yang meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan psikologis, dan itu mungkin menjadi prediksi yang berguna useful ukuran untuk hasil kesehatan mental (Neff, K.D, 2003). Dalam self-compassion ini memiliki ciri-ciri seperti mencangkup penerimaan perasaannya, dan menrespon dengan baik kepada dirinya, mengerti makna dari kehidupannya, tidak mudah menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri. Cenderung melihat kehidupan dari sisi positif. (Clara Moningga & Rey, 2013).

Art Therapy

Art Therapy adalah pendekatan psikologis yang masih terus berkembang di tahun-tahun ini. Art therapy dapat diterapkan pada kasus medis anak dan orang dewasa. Tujuannya tidak untuk membuat seseorang menjadi seniman, namun fokus terhadap mengekspresikan perasaan dengan menggunakan karya seni seperti gambaran. Proses mendasar dari terapi seni ini ialah melukis, menggambar dan membuat berbagai macam bentuk karya seni menggunakan lilin warna-warni. Kegiatan yang biasa dilakukan dalam terapi medis ialah menggambar (Council, 2003). Art therapy ini ada yang berbasis perhatian (MBAT), berorientasi fokus terapi seni (FOAT), dan program yang menunjukkan perhatian berbasis seni kepada anak-anak. (Emily Tara Weiner, 2012).

Terapi yang berfokus pada kasih sayang merupakan bagian dari psikologi positif. (Gilbert, 2009). Dikembangkan pada awal 2000-an psikologi positif pada individu yang memiliki tingkat perhatian pada diri sendiri terkategori rendah pada pengalaman kesejahteraan, kepuasan, dan harapan. (Shannon Dover, 2021) Margaret Naumburg memandang seni sebagai bentuk ungkapan simbolis yang dibuat secara spontan. Maka, karya seni ini sangat terkenal sebagai terapi seni dengan pendekatan yang berfokus pada seni dalam terapi, dimana semua mengutamakan tentang proses kreatif sebagai bentuk proses penyembuhan (Rapaport, 2009). Menurut penjelasan sebelumnya, terapi seni disimpulkan sebagai ungkapan simbolis dengan menyampaikan emosi kemudian menuangkannya pada proses pembuatan karya seni dalam upaya menaikkan tingkat ketenteraman secara emosional, kognitif dan spiritual. (Mario Carl Joseph & Monty P. Satiadarma, 2018)

Dengan kreativitas seni pasien bisa melepaskan emosi, mengekspresikan diri dengan tanpa membicarakannya dan dapat membangun hubungan komunikasi (Guex, 1994). Dengan kemajuan beberapa pendekatan psikologis yang terdiri atas pemikiran dan kondisi fisik, selain itu terapi seni digunakan sebagai alat pendekatan psikologis yang mempengaruhi pemikiran dan kondisi fisik. Maka seperti penelitian lainnya yang memiliki tujuan untuk memberi penjelasan tentang korelasi antar proses kreasi dengan terapi seni, tanggapan alami dari tubuh berbasis kesehatan sejak awal

diuraikan (Malchiodi, C. A, 2012). Berdasarkan pendapat beberapa ahli tentang Art therapy digunakan sebagai proses pendekatan psikologis dapat disimpulkan juga bahwa prosesnya yang merancang kreativitas seni untuk meningkatkan pemahaman coping klien tentang stress serta kondisi fisiknya. (Sarah & Nida Ul Hasanat).

Dalam art therapy, terapis menolong seseorang untuk menyampaikan emosi dengan cara mengikuti kegiatan karya seni (Landgarten, H. B, 1981). Freud (dalam Feist dan Feist, 2008) menjelaskan ini menjadi pendukung yang tepat dan baik dalam penyampaian perasaan. Terdapat gambaran dalam pelaksanaan art therapy ini, berdasarkan Barbara Granim (1999), empat tahap mendasar dari terapi seni, Pertama Expressing your emotions, kedua healing the mind, ketiga healing the body, keempat transformation of the spirit. Kegiatan ini terdiri dari tujuh tahapan, dengan waktu 90-120 menit untuk tiap tahapannya (B. Ganim, 1999).

Keterkaitan Art Therapy terhadap Self - Compassion

Art therapy akan mendorong individu untuk meningkatkan mekanisme coping dan kemampuan pemecahan masalah. Karena dengan art therapy individu dibantu untuk melihat aspek diri yang sebelumnya tidak disadari melalui proses kreatif yang terjadi. Dengan begitu, individu tidak lagi tenggelam di dalam emosi dan pikiran negatif secara terus menerus, lebih mampu memusatkan perhatian pada apa yang sedang dihadapinya saat ini (mindfull), dan dapat menentukan langkah selanjutnya untuk menghadapi atau mengatasi permasalahannya. Rendahnya self-compassion pada ODHA dikarenakan sulit menerima kenyataan pahit, sehingga munculnya rasa benci terhadap diri sendiri (Yunita, A., & Lestari, M. D., 2017).

Penemuan tentang self-compassion yang bertolak belakang dengan self-pity, pada self-pity orang bereaksi terhadap kekecewaan dengan empati terhadap diri sendiri, namun orang-orang ini menganggap kekecewaan yang terjadi berbeda dengan kekecewaan yang terjadi pada orang lain, seseorang terus terpusat pada permasalahannya sehingga gagal untuk mengingat kemungkinan orang lain telah terjebak dengan permasalahan yang serupa dan kemudian disesalkan sehingga mereka akan lepas kendali dengan sentimen mereka (Sulhanuddin et al., 2020). Terapi seni dimaknai seperti perpaduan kedua ilmu antara kesenian dan psikologi. (Sarie Rahma Anoviyanti, 2008).

Penelitian yang telah dilakukan Simbolon (2016) pada ODHA di Bandung yang menunjukkan 16 dari 19 (84.21%) ODHA memiliki self-compassion yang rendah, khususnya pada dimensi self kindness dan mindfulness. (Sylvia Angelika et al., 2019) Dalam menghadapi karya-karya yang mengandung daya cipta, segala perasaan dan pertimbangan akan diluapkan, sehingga perasaan dan perenungan ini pada akhirnya akan memperjelas landasan permasalahan dengan alasan jelas. Penelaahan terhadap gambaran-gambaran dari struktur-struktur yang ada dalam karya tersebut kadang-kadang dibuat dengan baik sengaja maupun tidak sadar. (Sarie Rahma Anoviyanti, 2008). Dengan demikian, art therapy berpotensi dapat mendorong terciptanya self-compassion di mana individu dapat memiliki sikap yang baik terhadap dirinya sendiri (self kindness); tidak lagi menarik diri dengan terciptanya sudut pandang baru terkait permasalahannya, serta menghadapi permasalahan dengan jelas, tidak menghakimi, dan dapat menentukan alternatif pemecahan masalah atas kesulitan atau masalah yang dihadapi.

Efektivitas Art Therapy dalam Meningkatkan Self-Compassion pada ODHA

Art therapy dinyatakan efektif dalam mengatasi beberapa permasalahan mental, seperti mengurangi kegelisahan, stress dan permasalahan psikis lainnya. Dapat meningkatkan kondisi suasana hati yang lebih baik, pola hidup positif, pengendalian emosi dan peran kognitif (Uttley Lesley & Stevenson Matt, 2015). Art therapy mampu meningkatkan self-compassion terhadap

penderita HIV/AIDS. Menurut data yang telah dikumpulkan menunjukkan terdapat perubahan peningkatan skor self compassion setelah diberikan Art Therapy. Responden merasakan keuntungan dari Art Therapy ini. Muncul perasaan bebas untuk berekspresi, mengutarakan perasaan, kemampuan kreativitas meningkat dan dapat mengontrol emosi. Setelah dilakukannya art therapy responden lebih sering memandang makna kehidupan dari sisi positif. Art therapy merupakan solusi yang benar dalam upaya menyampaikan emosi, perasaan, kecemasan dan menemukan pemaknaan hidup (Ayu Eka Permatasari, 2017).

Terapi seni pada ODHA berlangsung selama 1 bulan, 1 minggu 4 kali pertemuan. Untuk masing-masing pertemuan mempunyai waktu 90-120 menit. Tahap pertama merupakan proses screening, menentukan partisipan sesuai dengan kategori penelitian. Tahap kedua, memberikan informed consent kepada partisipan ODHA dan memiliki self-compassion yang rendah, dan kecemasan dan dilanjutkan dengan memberikan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk melihat tingkat kecemasan (pre-test) partisipan sebelum dilaksanakannya program intervensi. Peneliti menjelaskan art therapy yang akan digunakan dalam interaksi terapi dan dimulai dengan menggambar bebas..(Mario Carl Joseph & Monty P. Satiadarma, 2018)

Proses yang dilakukan saat art therapy berlangsung yaitu, menggambar. Menggambar merupakan kegiatan yang mudah dan menyenangkan tanpa memperdulikan hasil gambar yang bagus atau tidak, selama proses tersebut tetap menimbulkan perasaan senang, bebas, dan perasaan positif lainnya pada penderita HIV/AIDS. Efektivitas art therapy dalam upaya menyelesaikan masalah psikologis kemudian meningkatkan kualitas diri seseorang, maka art therapy dinyatakan memiliki potensi untuk meningkatkan self-compassion, terutama bagi ODHA dengan berbagai permasalahan yang tidak dapat diungkapkan secara verbal akibat dampak dari penyakitnya, dan akhirnya memengaruhi sikap dan perilaku terhadap dirinya sendiri. (Sylvia Angelika et al., 2019) Art therapy dapat diartikan sebagai gerakan membuat sebuah karya untuk memenuhi kebutuhan mental dan perasaan seseorang, baik bagi seseorang yang memiliki kemampuan dalam pengerjaan maupun individu yang tidak memiliki kemampuan dalam pengerjaan. Melalui perlakuan keahlian, seseorang tetap dapat mengkomunikasikan perasaan mereka dengan memanfaatkan semua wilayah atau kapasitas di dalam diri mereka(Malchiodi, C. A, 2012).

KESIMPULAN

Simpulan dari sub pembahasan keterkaitan variabel bebas dengan variabel terikat dengan pembahasan tentang Efektivitas Art Therapy dalam upaya menaikkan tingkat Self-Compassion pada ODHA. Hasil menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dalam upaya yang dilakukan untuk meningkatkan self-compassion pada ODHA dengan menggunakan art therapy. Kegiatan yang dilakukan seperti kegiatan positif, menggambar, dan melukis.

Art therapy ini memberikan perasaan positif pada ODHA, dengan bebas mengekspresikan perasaan mereka melalui gambar yang mereka hasilkan. Pemaknaan hidup, perasaan sayang, cinta dan peduli dengan dirinya sendiri yang tercipta saat mengikuti art therapy ini, dari hasil beberapa penelitian maka, hasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan self-compassion yang signifikan setelah diberikannya art therapy. Sehingga art therapy ini baik dan cocok digunakan dalam upaya menaikkan tingkat self-compassion pada orang dengan HIV/AIDS.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Eka Permatasari. (2017). Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, Vol 1 No 1.
- B. Ganim. (1999). *Art and Healing: Using Expressive Art to Heal Your Body, Mind and Spirit*. New York, NY: Three Rivers Press.
- Clara Moningka & Rey. (2013). Pemaknaan Self-compassion pada Tenaga Kesehatan di Jakarta Utara melalui Pendekatan Psikologi Ulayat. *PSIBERNEIKA*, Vol 6 No 2.
- Dinie Ratri Desiningrum, Fendy Suhariad, & Dewi Retno Suminar. (2020). Compassion in Parenting Children with Autism Spectrum Disorder. *Buletin Psikologi*, Vol. 28, No. 1.
- Emily Tara Weiner. (2012). Using Mindfulness and focusing-oriented art therapy with children and adolescents to decrease stress and increase self-compassion. Notre Dame De Namur University.
- Germer, C.K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Hanum Hasmarlin & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, Vol 15 No 2.
- Landgarten, H. B. (1981). *Clinical Art Therapy A Comprehensive Guide*. New York : Bruner/Mazel publishers.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy (2nd ed.)*. New York: The Guildford Press.
- Mario Carl Joseph & Monty P. Satiadarma. (2018). Penerapan Terapi Seni dalam Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, Vol. 2 No.1.
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. London: Hodder and Stoughton.
- Sarah & Nida Ul Hasanat. (2010). KAJIAN TEORITIS PENGARUH ART THERAPY DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA KANKER. *BULETIN PSIKOLOGI UGM*, Vol 18, No. 1.
- Sarie Rahma Anoviyanti. (2008). Terapi Seni Melalui Melukis pada Pasien Skizofrenia dan Ketergantungan Narkoba. *ITB J.Vis Art & Des*, Vol 2 No 2.
- Shannon Dover. (2021). *Self-Compassion Integrated Art therapy for Mothers during a Pandemic*. Lesley University.
- Siswati & Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi*, Vol 3 No 2.
- Sulhanuddin, Ruseno Arjanggih, & Diany Ufieta Syafitr. (2020). HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA ANAK BINAAN LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK KUTOARJO DAN YOGYAKARTA. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol 12 No 2.
- Sumay, Malania S. (2019). HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN OPTIMISME PADA PENDERITA HIV/AIDS DI KOTA MAKASSAR. *Diploma Thesis, Universitas Negeri Makassar*.
- Sylvia Angelika, Monty P. Satiadarma, & Rismiyati E. Koesma. (2019). PENERAPAN ART THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF-COMPASSION PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, Vol. 3, No. 1, 219–229.

- Uttley Lesley & Stevenson Matt. (2015). The clinical and cost effectiveness of group art therapy for people with non-psychotic mental health disorders: A systematic review and cost effectiveness analysis. *BMC Psychiatry*.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12.
- Yunita, A., & Lestari, M. D. (2017). Proses grieving dan penerimaan diri pada ibu rumah tangga berstatus HIV positif yang tertular melalui suaminya. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol 4 No 2.