

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

***Self-Compassion* dalam Praktik Konseling Online dan Perspektif Islam**

Abi Fa'izzarahman Prabawa¹, Eni Rindi Antika², Mulawarman³

¹IAIN Salatiga, Kota Salatiga, abiprabawa@iainsalatiga.ac.id

²Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, rindi@mail.unnes.ac.id

³Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, mulawarman@mail.unnes.ac.id

Email korespondensi: abiprabawa@iainsalatiga.ac.id

Abstrak. *Self-Compassion* (*welas asih*) merupakan kondisi diri yang terbuka dan mau untuk memahami penderitaan diri, tidak berusaha untuk menghindari dan memiliki komitmen tinggi untuk meringankannya. *Self-compassion* dalam perkembangannya digunakan sebagai kompetensi yang diperlukan oleh seorang konselor untuk membantu konseli dalam layanan konseling. *Self-compassion* yang dimiliki oleh seorang konselor dapat ditransfer kepada konseli melalui sikap konselor, komunikasi konseling, serta dalam membangun hubungan konseling. *Compassion* dalam Islam dikenal dengan *Rahma* yang diartikan sebagai Mengasihi. Seorang konselor haruslah menjadi orang yang dapat mengasihi, memberikan kenyamanan, keterbukaan, solutif, dan kerahasiaan dalam konseling (*therapeutic relationship*). Artikel ini bertujuan mengkaji *self-compassion* dalam praktik konseling online dan perspektifnya dalam Islam.

Kata Kunci: *Self-Compassion*; *welas asih*; konseling online; konselor; islam

1. Pendahuluan

Self-Compassion secara harfiah dapat diartikan sebagai *welas asih* terhadap diri sendiri. *Self-Compassion* berdasarkan historinya merupakan konsep dari ajaran budha. Definisi dari *self-compassion* adalah kondisi diri yang terbuka dan mau untuk memahami penderitaan diri, tidak berusaha untuk menghindari dan memiliki komitmen tinggi untuk meringankannya (Neff, 2003a; Gilbert, 2010; Gilbert, 2020). Individu yang memiliki karakter *welas asih* (*self-compassion*), dicirikan dengan: a) penuh perhatian dan terbuka terhadap penderitaan sendiri, b) bersikap baik dan tidak menyalahkan diri sendiri, c) memiliki kesadaran untuk berbagi cerita agar penderitaan berkurang (Neff, 2003a; Gilbert, 2010; Wibowo & Naini, 2021).

Gilbert (2010) mengatakan bahwa konselor perlu menerapkan karakter *welas asih* dalam pelaksanaan konseling, seperti: sikap baik, mendukung, dan menghargai. Penelitian Salsabila dan Fitri (2020) menunjukkan 86% guru BK SMA memiliki karakter *welas asih* dan 14% guru BK memiliki karakter *welas asih* yang sedang. Selain itu, Ristian, dkk. (2021) menjelaskan bahwa sebanyak 86 konselor atau sebesar 69.9% memiliki tingkat *welas asih* dalam kategori sedang, dan 37 konselor atau sebesar 30.1% memiliki tingkat *welas asih* dalam kategori tinggi. Dapat dikatakan bahwa karakter *welas asih* sangat diperlukan dalam proses konseling. Rogers (1957) menegaskan bahwa istilah lain dari karakter *welas asih* adalah sikap dasar konselor (empati, apa adanya, dan menerima tanpa syarat). Dengan demikian, hubungan terapeutik akan terbentuk apabila konselor menerapkan karakter *welas asih* kepada konseli pada sesi konseling.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Penerapan karakter *welas asih* dalam konseling sejalan dengan konsep penerapan ajaran kasih dalam Islam. Islam mengajarkan untuk menebarkan kasih sayang dalam setiap lini kehidupan. Nabi Muhammad yang menjadi panutan seluruh umat islam diciptakan oleh Allah tidak lain untuk menjadi rahmat kepada seluruh alam (QS. Anbiya ayat 107). Merujuk pada konsep tersebut maka, menguatkan konselor untuk dapat menteladani sifat Nabi Muhammad dan mengimplementasikannya dalam pelaksanaan konseling. Menerapkan karakter *welas asih* atau “*rahma*” pada saat memberikan layanan konseling.

Pada masa kini, layanan konseling tidak luput terkena imbas dari era revolusi industri 4.0 dan era masyarakat 5.0. Kecanggihan teknologi perlahan mulai diberdayakan dalam pelaksanaan konseling. Pelaksanaan konseling dengan memanfaatkan teknologi akrab disebut dengan *cybercounseling* atau konseling online (Kraus et al., 2011; Kolts, 2016; Prabawa, dkk., 2018). Konseling online dapat dilaksanakan melalui mode asinkron dan sinkron. Mode asinkron merupakan komunikasi yang bersifat satu arah, seperti komunikasi melalui *e-mail*, radio, dan televisi. Mode sinkron merupakan komunikasi yang bersifat dua arah sehingga memungkinkan konselor dan konseli dapat berkomunikasi secara langsung melalui alat komunikasi seperti: telepon, *videoconference*, dan *chat-text* (Mallen et al., 2005; Kraus et al., 2011).

Layanan konseling online memiliki tantangan tersendiri bagi konselor. Beberapa tantangan yang paling umum terjadi, diantaranya: kerahasiaan, pengalaman dan pemahanan konselor terhadap konseling online, isu etis, hal teknis penggunaan teknologi, dan bahasa non verbal yang minim diketahui konselor (Kit et al., 2017; Munawaroh, E., dkk., 2021). Tantangan tersebut seyogyanya dapat direduksi oleh konselor dengan hati yang lapang, berusaha memahami, dan mencoba untuk mencari sebuah solusi yang tepat. Kondisi diri untuk menerima, memahami, dan mencari solusi tersebut merupakan implementasi dari karakter *welas asih*. Merlihat betapa pentingnya karakter *welas asih* dalam konseling, maka artikel ini memiliki tujuan untuk mengkaji *self-compassion* dalam praktik konseling online dan perspektif islam.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan (*library research*). Studi kepustakaan dimaknai sebagai rangkaian kegiatan riset yang dilakukan dengan pengumpulan sumber literatur, membaca, dan mengolah serta mengkaji literatur berdasarkan topik penelitian (Mirzaqon & Purwoko, 2018). Pada penelitian ini digunakan sumber primer dan sekunder. Sumber primer yang bersal dari artikel hasil penelitian dan sumber sekunder dari buku, bahan ajar, dokumen, dst. Prosedur yang dilakukan dalam riset ini meliputi: 1) pemilihan topik; 2) eksplorasi informasi; 3) menentukan fokus penelitian; 4) pengumpulan sumber data; 5) persiapan penyajian data; dan 6) penyusunan laporan (Mirzaqon & Purwoko, 2018).

3. Pembahasan

Compassion dan self-compassion

Konsep *compassion* “*welas asih*” dan *self-compassion* merupakan kedua konsep yang tidak terpisahkan. *Welas asih* dapat muncul ketika menemukan penderitaan orang lain dan memiliki keinginan untuk membantunya (Lazarus, 1991; Nelson et al.,

2017). Neff (2003a) menyatakan bahwa memberikan *welas asih* terhadap diri sendiri (*self-compassion*) tidak kalah penting dengan memberikan *welas asih* terhadap orang lain (*compassion*). Dalai Lama (2003) menguatkan bahwa karakter *welas asih* yang tulus kepada orang lain diperlukan sebuah dasar kasih sayang di dalam diri sendiri. Dengan kata lain, untuk menumbuhkan karakter *welas asih* kepada oranglain, maka seorang harus dapat memberikan *welas asih* terhadap diri sendiri.

Kedua konsep dapat dijadikan dasar untuk mendefinisikan karakter *welas asih*. Definisi dari karakter *welas asih* (*compassion*) adalah kepekaan terhadap penderitaan oranglain dan memiliki kemauan untuk membantunya (Gilbert, 2013). *Self-compassion* adalah kondisi diri yang terbuka dan mau untuk memahami penderitaan diri, tidak berusaha untuk menghindar dan memiliki komitmen tinggi untuk meringankannya (Neff, 2003a; Gilbert, 2010; Gilbert, 2020).

Elemen *self-compassion*

Self-compassion memiliki tiga elemen yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Tiga elemen *self-compassion* hendaknya tertanam dalam diri konselor agar menjadi konselor yang memiliki karakter *welas asih*. Tiga elemen *self-compassion* tersebut diantaranya:

a. Kebaikan diri (*Self-kindness*)

Kebaikan diri adalah kemampuan untuk bersikap lembut dan memahami diri sendiri ketika sedang mengalami masalah. Neff (2003a) menegaskan bahwa kebaikan diri akan membuat seseorang memiliki keinginan untuk menyembuhkan diri sendiri ketika sedang mengalami masalah/penderitaan. Nelson et al. (2017) menjelaskan cara untuk menyembuhkan diri, sama persis dengan cara kita menyembuhkan oranglain yang bermasalah, seperti: memberikan dukungan melalui kata-kata, sentuhan yang menenangkan, dan memberikan kenyamanan. Cara penyembuhan tersebut dapat kita terapkan kepada diri sendiri. Ketika diri dalam masalah maka berikanlah kata-kata sugesti terhadap diri untuk dapat tenang dan mencoba untuk menerima dan berusaha untuk berfikir positif agar menemukan jalan keluar yang terbaik. Antika, dkk. (2019) menegaskan bahwa mensugestif kata-kata positif terhadap diri sendiri (*self-talk*) akan merangsang untuk berfikir dan bertindak yang positif.

b. Kemanusiaan umum (*Common humanity*)

Kemanusiaan umum merupakan sikap untuk menerima diri dari kegagalan/penderitaan dan menganggap bahwa penderitaan tersebut adalah kejadian umum yang telah dialami sebagian besar manusia (Neff, 2003b). Pada umumnya, ketika sedang ada masalah atau gagal acapkali dengan spontan akan menyalahkan diri sendiri, merasa berbeda dengan oranglain, dan menganggap oranglain lebih baik. Berbeda ketika seseorang menerapkan kemanusiaan umum pada saat dirinya sedang mengalami masalah/kegagalan. Neff (2003a) mengatakan bahwa ketika mempraktikkan prinsip kemanusiaan umum, seseorang akan memiliki pandangan bahwa derita, kekurangan, dan kegagalan yang dialami dirisendiri adalah pengalaman umum yang pernah dialami orang lain. Berdasarkan pandangan tersebut maka seseorang tidak perlu menyalahkan atau menghakimi diri sendiri, bahkan merasa berbeda dengan orang lain. Nelson et al (2017) mengungkapkan dengan mempraktikkan kemanusiaan umum, maka akan

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

membentuk pribadi yang lebih menerima keadaan, besar hati, dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika ada masalah/kegagalan.

c. Perhatian (*Mindfulness*)

Perhatian dapat didefinisikan sebagai usaha untuk memahami kondisi diri ketika mengalami masalah, penderitaan, atau kegagalan tanpa harus menghindar atau larut kedalamnya (Neff, 2003a). Sebagian besar orang ketika ada masalah mencoba untuk mengalihkan ke hal-hal yang lebih menyenangkan untuk sejenak melupakan yang terjadi. Berbeda dengan seseorang dengan menerapkan perhatian dalam diri akan lebih menerima keadaan dan menganggap bahwa derita adalah hal yang manusiawi terjadi. Keadaan susah-senang, derita-bahagia, suka-duka dimaknai sebagai dinamika dalam kehidupan. Menurut Nelson et al (2017), ketika mempraktikkan perhatian dalam diri membuat seorang akan lebih memahami kondisi serta tidak berusaha lari dari kenyataan.

***Self-compassion* dalam pandangan islam**

Islam mengajarkan manusia untuk selalu menebarkan kasih sayang dalam kehidupan. Kasih sayang untuk diri sendiri dan orang lain. Nabi Muhammad yang menjadi suri tauladan dari seluruh manusia diciptakan Allah tidak lain dan tidak bukan menjadi rahmat seisi alam. Hal tersebut tertulis dalam QS. Anbiya ayat 107 yang artinya, “Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam”. Merujuk dari ayat tersebut sebagai umat islam yang selalu meniru sifat Nabi, maka manusia harus memberikan ketenangan, kenyamanan, dan kepedulian terhadap semua makhluk terutama sesama manusia.

Tidak hanya sebatas memberikan kasih kepada semua makhluk namun juga memberikan kasih kepada diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri. Hal ini dijelaskan dalam QS. Az-zumar ayat 53-59 yang artinya, “Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. Secara tersirat ayat tersebut berpesan bahwa sekalipun memiliki dosa/masalah yang besar jangan pernah menyalahkan diri sendiri, cukup menyadari dan berserah diri kepada Allah karena Allah maha pengampun. Gorbani et al. (2012) menguatkan bahwa seorang muslim akan memiliki *welas asih* terhadap diri sendiri apabila lebih mendekatkan diri kepada Allah.

Karakter *welas asih* diajarkan Islam melalui ibadah mendekatkan diri kepada Allah dan dalam setiap aktivitas. Kaum muslim selalu mengucapkan “*Bismillahirohmannirohim*” untuk mengingat kasih sayang dari Allah. Bahkan setiap kali sholat dalam sehari diucapkan sebanyak 7x (Nasir, 2016). Dengan kata lain, semakin kita mengingat kasih sayang dari Allah, semua aktivitas dan perilaku manusia akan diselimuti kasing sayang. Ada sebuah pancaran kasih sayang dari Allah yang kita hadirkan kepada diri dan lingkungan sekitar.

Sikap dasar dan keterampilan *compassion* konselor online

Pada dasarnya dalam setiap pelaksanaan konseling, baik secara langsung maupun online konselor harus memiliki sikap dasar dan keterampilan konseling yang harus dikuasai. Rogers (1957) menegaskan bahwa sikap dasar konselor seperti empati, apa adanya, dan menerima tanpa syarat akan menciptakan hubungan terapeutik. Sama halnya dengan sikap *welas asih* juga diperlukan dalam pelaksanaan konseling, misalkan: sikap baik, mendukung, dan menghargai (Gilbert, 2010).

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Terdapat enam sikap dasar dan enam keterampilan *welas asih* yang perlu dimiliki konselor dalam pelaksanaan konseling online (Gilbert, 2009; Vosper et al., 2021). Enam sikap dasar *welas asih* konselor online, yaitu:

- a. Peduli terhadap kebahagiaan (*care for well-being*)
Memiliki motivasi yang tinggi untuk bangkit dari penderitaan dan mengembangkan sikap *welas asih*.
- b. Memiliki kepekaan (*sensitivity*)
Individu peka terhadap penderitaan dan memahami kebutuhan yang diperlukan untuk mengembangkan sikap *welas asih*.
- c. Simpati (*sympathy*)
Turut merasakan gejala emosi dan penderitaan yang dialami oleh oranglain.
- d. Toleransi terhadap tekanan (*distress tolerance*)
Memahami dan mampu menahan tekanan yang dihadapi oleh konseli, dengan tidak menolak, menghindari, maupun menyangkal tekanan yang dialami oranglain.
- e. Empati (*empathy*)
Mampu memahami dan mampu merasakan dari sudut pandang atau posisi oranglain.
- f. Tidak menghakimi (*non-judgement*)
Tidak menghakimi, mengkritik, mempermalukan, atau menolak, namun tetap memiliki pertimbangan.

Adapun keterampilan *welas asih* yang perlu dimiliki konselor online, meliputi:

- a. Perhatian (*attention*)
Memusatkan perhatian pada sesuatu yang dapat membangkitkan dan membantu. Hal ini agar pikiran mencapai sebuah keseimbangan berfikir. Misalkan dengan mengingat kembali kebaikan dari orang yang telah menciderai janji.
- b. Menjelaskan (*reasoning*)
Mencari penjelasan dari sudut pandang diri sendiri, oranglain, dan lingkungan. Menemukan rasional atau penjelasan melakukan *welas asih* dengan cara merenungkan dan merefleksikan suasana hati saat ini dan masa depan.
- c. Perilaku (*behavior*)
Fokus pada aktivitas untuk meringankan penderitaan dan memfasilitasi untuk tumbuh serta berkembang. Diperlukan sebuah keberanian untuk menciptakan perilaku baru yang *welas asih*.
- d. Citra diri (*imagery*)
Teknik citra diri digunakan untuk membantu membangun karakter *welas asih* yang ideal sesuai diri sendiri. Melalui citra diri dapat terbentuk karakter *welas asih* ideal yang tergambar melalui ekspresi wajah, nada bicara, dan cara berfikir.
- e. Merasakan (*feeling*)
Merasakan *welas asih* dari orang lain, untuk oranglain, dan untuk diri sendiri. Perasaan ini dapat muncul melalui hubungan terapeutik dengan oranglain, perhatian yang mendalam, pemikiran, perilaku, dan membayangkan.
- f. Sensasi (*sensation*)
Konselor membantu konseli untuk mengeksplorasi rasa dalam tubuhnya ketika memberikan *welas asih*. (Gilbert, 2009; Gilbert, 2014; Carona et al., 2017; Vosper et al., 2021).

Praktik *self-compassion* dalam konseling online

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Self-compassion menjadi penting untuk diterapkan dalam konseling online. Konseling online dalam penerapannya memiliki keuntungan sekaligus tantangan bagi konselor. Kelebihan dari layanan konseling online seperti dapat dilaksanakan tanpa terbatas jarak dan waktu, murah, dan dapat dilaksanakan diluar jam sekolah (Prabawa & Antika, 2021). Selain keuntungan, juga terdapat tantangan yang harus dihadapi oleh konselor online. Tantangan pelaksanaan konseling online, diantaranya: kendala teknis, minimnya bahasa non-verbal, berpotensi terjadi salah paham, berpotensi pemalsuan identitas, dan jaminan privasi yang minim (Nabilah, 2010; Haryati, 2019; Aisa, 2020; Mulawarman, dkk., 2021).

Tantangan yang muncul dalam konseling online seyogyanya dihadapi konselor dengan penuh *welas asih*. Karakter *welas asih* diperlukan agar konselor lebih memahami kondisi, tidak menuntut keadaan, dan menyalahkan orang lain. Kendala teknis misalkan tiba-tiba jaringan buruk membuat komunikasi terjeda membuat sebagian orang mera kesal. Pada kondisi tersebut jika konselor tidak memiliki sikap *welas asih* yang terjadi adalah emosi dan menyalahkan keadaan. Pada kondisi tersebut hendaknya konselor memahami kondisi, tenang, dan segera mencari solusi terbaik agar jaringan segera lancar kembali. Sebaliknya, ketika emosi yang muncul maka komunikasi dalam konseling tidak akan baik. Hal ini dikuatkan oleh pendapat Jordan (2010) bahwa seorang konselor yang memiliki karakter *welas asih* akan sangat mudah membangun kedekatan secara emosional yang bermuara pada keterbukaan konseli.

Konselor online perlu membangun karakter *welas asih* dalam dirinya sebelum memberikan *welas asih* terhadap konseli. Karakter *welas asih* menjadi sebuah sikap dasar yang perlu dimiliki konselor online agar dapat melaksanakan konseling online terapeutik. Sikap dasar yang perlu dibangun dalam diri konselor, diantaranya: a) peduli terhadap kebahagiaan (*care for well-being*); b) memiliki kepekaan (*sensitivity*); c) simpati (*sympathy*); d) toleransi terhadap tekanan (*distress tolerance*); e) empati (*empathy*); dan f) tidak menghakimi (*non-judgement*) (Gilbert, 2009; Vosper et al., 2021). sikap tersebut ditampilkan melalui keterampilan-keterampilan *welas asih* terhadap konseli. keterampilan *welas asih* yang wajib dimiliki oleh konselor dalam pelaksanaan konseling online, yaitu: a) perhatian (*attention*); b) menjelaskan (*reasoning*); c) perilaku (*behavior*); d) citra diri (*imagery*); e) merasakan (*feeling*) dan f) sensasi (*sensation*).

Sikap dasar dan keterampilan tersebut selanjutnya dapat diterapkan melalui tahapan-tahapan konseling online secara simultan. Pada umum konseling online memiliki tiga tahapan yang perlu dilalui oleh konselor (Asri, dkk., 2020). Tahap pertama adalah tahap persiapan yang dilakukan dengan mempersiapkan diri konselor dan hal-hal teknis lainnya. Tahap kedua adalah tahap kerja yang menjadi tahap untuk melaksanakan sesi konseling. Tahap terakhir adalah terminasi dan tindak lanjut.

Selanjutnya untuk mengajarkan konseli agar memiliki sikap *welas asih*, maka konselor online dapat menyandingkan antara tahapan konseling online dengan empat fase proses pembentukan dari *welas asih*. Menurut Kolts (2016) dan Kolts et al. (2018) untuk mengajarkan karakter *welas asih* kepada konseli dapat dilakukan dengan a) membangun hubungan terapeutik (*therapeutic relationship*), konselor menciptakan hubungan yang hangat, memberikan rasa aman kepada konseli dan penuh *kasih* kepada konseli sehingga membangkitkan komitmen konseli untuk berubah; b) mengajarkan *welas asih* (*compassionate understanding*), konselor membantu konseli untuk memahami gejala emosi dan merespons pengalaman hidup dengan *welas asih* serta tidak menyalahkan; c) membangun kesadaran penuh (*mindful awarness*), konselor membantu konseli untuk meningkatkan kesadaran terhadap emosi, pikiran, dan motif diri; d) mempraktikkan *welas*

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

asih (*compassionate practices*), konselor memotivasi konseli agar menggunakan *welas asih* dalam menghadapi tantangan.

4. Kesimpulan

Self-Compassion atau *welas asih* menjadi penting dimiliki oleh konselor dalam pelaksanaan konseling online. Karakter *welas asih* ini digunakan untuk menghadapi tantangan yang terjadi dalam proses konseling online, seperti: kendala teknis, minimnya bahasa non-verbal, berpotensi terjadi salah paham, berpotensi pemalsuan identitas, dan jaminan privasi yang minim. Kondisi tersebut dapat direspons oleh konselor dengan sikap dan keterampilan *welas asih* agar proses komunikasi konseling online tetap kondusif. Islam juga mengajarkan untuk memberikan *welas asih* terhadap diri sendiri dan oranglain. Bahkan, islam membiasakan untuk selalu mengingat *welas asih* Allah melalui proses ibadah dan semua aktivitas semata untuk mendekati diri kepada Allah. Dengan kata lain, islam mengajarkan untuk menerapkan *self-compassion* pada setiap aktivitas, tanpa terkecuali dalam pelaksanaan konseling online.

5. Referensi

- Aisa, A. (2020). Layanan Cybercounseling Pada Masa Pandemi Covid-19. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*, 1(2), 35-47.
- Antika, E.R., Mulawarman, Mawadah, Z. (2019). Applying Mind-Skills Training to Improve Academic Hardiness on Guidance and Counseling. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 426, 89-92.
- Asri, A. S., dkk. (2020). E-Counseling Process and Skills: A Literature Review. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 629-643.
- Carona, C., Rijo, D., Salvador, C., Castilho, P., Gilbert, P. (2017). Compassion-Focused Therapy With Shildren and Adolescents. *BJPsych Advances*, 23(4), 240-252. DOI: 10.1192/apt.bp.115.015420.
- DalaiLama. (2003). *Transforming the mind: Teachings on generating compassion*. London: Thorsons Hammersmith.
- Departemen Agama RI. (2015). *Al-Quran Terjemahan*. Bandung: CV Darus Sunnah.
- Ghorbani, N., Watson, P.J. Chen, Z, Norballa, F. (2012). Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships With Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118. DOI: 10.1080/10508619.2011.638601.
- Gilbert P. (2013). *The Compassionate Mind*. London: Constable Robinson.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208. DOI: 10.1192/apt.bp.107.005264.
- Gilbert, P. (2010). *The Compassion Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Gilbert, P. (2014). The Origins and Nature of Compassion Focused Therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41. DOI:10.1111/bjc.12043.
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From Its Evolution to a Psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-31. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.586161.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Haryati, A. (2019). Online Counseling Sebagai Alternatif Strategi Konselor dalam Melaksanakan Pelayanan E-Counseling di Era Industri 4.0. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 27-38. DOI: 10.51214/bocp.v2i2.33.
- Jordan, J. V. (2010). *Relational-cultural therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kit, P. L., Teo, C. T., Tan, M., & Park, Y. (2017). Singaporean Counsellors' Online Counselling Experiences with Children: An Exploratory Qualitative Study. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 7(2), 141–168. <https://doi.org/10.18401/2017.7.2.3>
- Kolts, R. L. (2016). *CFT Made Simple*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Kolts, R.L., Bell, T., Bennett-Levy, J., Irons, C. (2018). *Compassion-Focused Therapy from the Inside Out*. New York: The Guilford Press.
- Kraus, R., Zack, J., Stricker, G. (2011). *Online Counseling A Handbook of Mental Health Professional*. USA: Elsevier.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Mallen, M., Vogel, D., Rochlen, A., & Day, S. (2005). Online counseling: Reviewing the literature from a counseling psychology framework. *E-Journal of the Counseling Psychologist*, 33(6), 819-871.
- Mirzaqon, T. A. & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 8(1), 1-8
- Mulawarman, Hariyadi, S., Prabawa, A.F., Putra, E.M., Waluyan, V.A. (2021). *Cybercounseling: Tantangan dan Proses Praktis di Era Pandemi Covid 19*. Paper Presented at *Seminar Nasional Pendidikan: Optimalisasi Aplikasi Cybercounseling di Era Tantangan Baru, Solusi Cerdas Konselor Milenial*, Universitas Negeri Malang, Malang, 4 Agustus (pp. 7-20).
- Munawaroh, E., Folastrri, S., Nugraheni, E.P., Isrofin, B. (2021). Analisis Isu Etis dalam konseling Online dan Rekomendasi untuk Perbaikan Praktik di Masa Depan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(2), 24-34. DOI: 10.15294/ij gc.v10i2.53233
- Nabilah. (2010). *Pengembangan Media Layanan Konseling Internet di Perguruan Tinggi (Studi Keterbacaan Media Layanan Konseling Internet di Universitas Negeri Jakarta)*. (Unpublished thesis) Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.
- Nasir, M.N. (2016). Reflection on Compassion in Islam and Malay Sufi Identity. *International Journal of the Malay World and Civilisation*, 4(2), 103-110. DOI: 10.17576/IMAN-2016-0402-10
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healty Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. DOI:10.1080/152988603909027
- Nelson, J.R., Hall, B.S., Anderson, J.L., Birtles, C., Hemming, L. (2017). Self-Compassion as Self-Care: A Seimple and Effective Tool for Counselor Educators and Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 1-13. DOI:10.1080/15401383.2017.1328292
- Prabawa, A.F. & Antika, E.R. (2021). Effectiveness of Reality Cybercounseling in Improving Senior High School Students Acamic Honesty. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(2), 35-47.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Prabawa, A.F., Ramli, M., Fauzan, L. (2018). Pengembangan Website Cybercounseling Realita untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 59-68. DOI: 10.17977/um001v3i22018p059.
- toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi:10.1080/15298860309032
- Ristian T, Wahyuni E, Komalasari G. (2021). Gambaran Professional Quality of Life Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidik*, 9(1), 102–10.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Salsabila R.T. & Fitri, S. (2020). Gambaran Self-Compassion Guru Bimbingan dan Konseling Pada Jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta. *INSIGHT J Bimbingan Konseling*, 9(2),179-192.
- Vosper, J., Irons, C., Mackenzie-White, K., Saunders, F., Lewis, R., Gibson, S. (2021). Introducing Compassion Focused Psychosexual Therapy. *Sexual and Relationship Therapy*. DOI: 10.1080/14681994.2021.1902495.
- Wibowo, M. & Naini, R. (2021). Self-Compassion and Forgiveness among Senior High School Students: A Correlational and Comparative Study. *Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 91-97. DOI: 10.25217/igcj.v4i1.1370.