

Explorasi Hubungan Self-Compassion dan Kecemasan: Analisis Bibliometrik Satu dekade terakhir

M. Ardhi Alim

program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: ardhalimo8@gmail.com

Kata Kunci:

Welas Asih, Kecemasan, Perhatian, Kesehatan Mental, Ketahanan Emosional.

Keywords:

Self-Compassion, Anxiety, Mindfulness, Mental Health, Emotional Resilience.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara self-compassion dan kecemasan menggunakan pendekatan bibliometrik selama dekade terakhir (2014–2024). Welas asih, yang terdiri dari unsur kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran akan pengalaman universal manusia, dan perhatian tidak menghakimi terhadap emosi, telah diidentifikasi sebagai faktor penting dalam mengelola kecemasan. Analisis ini menggunakan metode bibliometrik berbasis software Biblioshiny di R untuk menganalisis 133 artikel relevan dari berbagai database. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah publikasi terkait, dengan

jurnal *Frontiers in Psychology and Mindfulness* menjadi sumber utamanya. Kata kunci seperti mindfulness, resiliensi, dan kesehatan mental sering kali muncul bersamaan dengan self-compassion, yang menyoroti pentingnya peran konsep ini dalam memperkuat ketahanan emosional dan mengurangi kecemasan. Penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan intervensi berbasis psikologi positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental, serta memberikan wawasan bagi para praktisi dalam merancang strategi kesehatan mental yang lebih holistik dan efektif.

ABSTRACT

This study aims to explore the relationship between self-compassion and anxiety using a bibliometric approach over the last decade (2014–2024). Self-compassion, which consists of elements of kindness toward oneself, awareness of universal human experiences, and nonjudgmental attention to emotions, has been identified as an important factor in managing anxiety. This analysis uses bibliometric methods based on Biblioshiny software in R to analyze 133 relevant articles from various databases. The results show a significant increase in the number of related publications, with the journal *Frontiers in Psychology and Mindfulness* being the main source. Keywords such as mindfulness, resilience, and mental health often appear alongside self-compassion, highlighting the important role this concept plays in strengthening emotional resilience and reducing anxiety. This research contributes to the development of positive psychology-based interventions that can improve mental well-being, as well as providing insight for practitioners in designing more holistic and effective mental health strategies.

Pendahuluan

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh individu di seluruh dunia. Dampaknya dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan produktivitas individu (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Dalam konteks ini, penelitian terkait mekanisme pengurangan kecemasan menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan yang banyak dibicarakan adalah self-compassion, yaitu kemampuan bersikap baik dan menerima diri sendiri ketika menghadapi kesulitan (Lucre & Corten, 2013). Konsep ini mencakup tiga elemen utama: kebaikan diri (kebaikan terhadap diri sendiri),



kemanusiaan umum (kesadaran akan pengalaman universal manusia), dan perhatian (kesadaran akan emosi tanpa penilaian) (Hayat, 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki potensi besar dalam membantu individu mengelola kecemasan. (Gill et al., 2018) Orang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi kritik diri dan stres psikologis secara adaptif, sehingga lebih terlindungi dari dampak negatif kecemasan. (Blackie & Kocovski, 2018) Dalam praktiknya, *self-compassion* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Brito-Pons et al., 2018). Namun hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan masih perlu dipahami lebih dalam, terutama dalam konteks populasi dan situasi yang beragam (Felder et al., 2016).

Selama dekade terakhir, topik ini telah mendapat perhatian yang signifikan dalam literatur psikologi, sebagaimana tercermin dalam jumlah penelitian yang terus meningkat (Kroshus et al., 2021). Namun, studi tentang rasa sayang dan kecemasan pada diri sendiri sering digunakan dalam berbagai desain penelitian, metodologi, dan fokus analitis (Luo et al., 2019). Kondisi ini menunjukkan perlunya sintesis data yang lebih sistematis untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai pola dan tren penelitian ini. Pendekatan bibliometrik merupakan metode yang relevan untuk mengidentifikasi distribusi dan hubungan antara kedua konsep ini (Amita et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tren literatur ilmiah yang membahas hubungan antara rasa sayang pada diri sendiri dan kecemasan selama dekade terakhir (2014–2024). Dengan menggunakan metode bibliometrik, penelitian ini menganalisis data dari berbagai publikasi ilmiah untuk mengidentifikasi istilah-istilah kunci, tema utama, dan pola hubungan antara kedua variabel (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Pendekatan ini memungkinkan pemetaan masalah-masalah utama dan memberikan wawasan yang lebih jelas tentang bagaimana belas kasihan pada diri sendiri dapat berkontribusi pada manajemen kecemasan (Joeng et al., 2017).

Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam mengelola kecemasan, masih terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai konteks spesifik dan mekanisme yang mendasarinya. Misalnya, beberapa penelitian lebih fokus pada populasi dewasa muda atau individu dengan kecemasan umum, sementara beberapa penelitian mengeksplorasi bagaimana *self-compassion* bekerja pada populasi khusus seperti remaja, manula, atau kelompok berkebutuhan khusus (Azra, 2022). Selain itu, meskipun hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan telah banyak diteliti, kurangnya pendekatan longitudinal mengakibatkan keterbatasan dalam memahami dinamika hubungan ini dari waktu ke waktu. Penelitian juga cenderung lebih menggunakan metode kuantitatif, sehingga diperlukan eksplorasi kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif individu mengenai penerapan *self-compassion* dalam mengelola kecemasan (Matos et al., 2017). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memperkaya perspektif, baik dari segi konteks populasi, desain penelitian, maupun pendekatan metodologis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis *self-compassion* (Purdie &

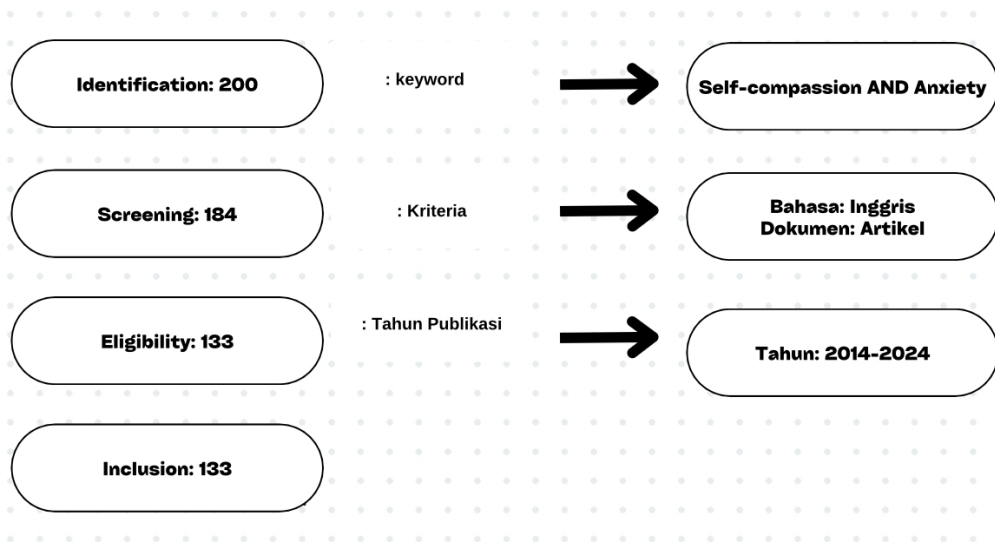
Morley, 2016). Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu peneliti dan praktisi memahami aspek-aspek penting yang perlu diperhatikan dalam menghubungkan self-compassion dengan pemeliharaan kecemasan (Mosewich et al., 2011). Dengan demikian, artikel ini tidak hanya berkontribusi pada pengayaan literatur ilmiah tetapi juga menawarkan implikasi praktis untuk strategi peningkatan kesehatan mental di masa depan (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014)

Metode

Penelitian ini menggunakan metode Analisis deskriptif Bibliometrik untuk mengeksplorasi distribusi dan tren artikel penelitian sebelumnya terkait Self Compassion dan Anxiety, proses analisis ini yang terdiri dari empat tahapan seperti: identifikasi (**identifikasi**), **screening**(penyaringan), **eligibility**(kelayakan), dan **inclusion** (**inklusi**) . (Moher et al., 2009). Proses meta analisis diawali dengan tahap identifikasi (**identification**) dimana ditemukan 200 artikel dengan menggunakan kata kunci “Self Compassion” dan “Anxiety”. Artikel-artikel ini diambil dari berbagai database yang relevan dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran umum mengenai hubungan antara self-compassion dan kecemasan. Pada tahap ini, semua publikasi yang sesuai dengan kata kunci dimasukkan tanpa mempertimbangkan batasan tambahan seperti bahasa, jenis dokumen, atau tahun penerbitan.

Tahap selanjutnya adalah penyaringan (**screening**), yaitu artikel yang tidak memenuhi kriteria bahasa dan jenis dokumen dieliminasi. Dari total 200 artikel yang teridentifikasi, 16 artikel tidak memenuhi kriteria tersebut karena ditulis dalam bahasa selain bahasa Inggris atau bukan jenis dokumen yang diinginkan (misalnya artikel ilmiah yang tidak melalui proses peer-review). Setelah proses eliminasi ini, tersisa 184 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, yang kemudian dilanjutkan ke tahap berikutnya. Pada tahap kelayakan (**eligibility**), diterapkan kriteria tambahan yaitu hanya artikel yang diterbitkan dalam dekade terakhir (2014-2024) yang dipertimbangkan untuk dianalisis lebih lanjut. Dari 184 artikel yang lolos tahap penyaringan, 51 artikel tidak memenuhi kriteria tersebut karena diterbitkan di luar jangka waktu yang ditentukan. Dengan demikian, sebanyak 133 artikel berhasil lolos tahap kelayakan dan dilanjutkan ke tahap akhir proses meta-analisis.

Tahap terakhir adalah tahap inklusi (**inclusion**), dimana **133 artikel** yang memenuhi seluruh kriteria yang ditentukan dianggap layak untuk dimasukkan dalam meta analisis. Artikel-artikel ini akan membahas secara mendalam untuk memahami hubungan antara rasa mengasihani diri sendiri dan kecemasan. Setiap artikel dipilih berdasarkan relevansi topik, tahun terbit, bahasa, serta kualitas dan jenis dokumen, sehingga data yang diperoleh diharapkan dapat memberikan pemahaman menyeluruh terhadap tema yang diangkat.



Analisis data bibliometrik dilakukan dengan paket program R packages yang sifatnya open-source (Afandi et al., 2024) . Paket bibliometrix dalam R bisa menganalisis bibliometrik secara lengkap, fleksibel, dan kompleks, Menjadikan program biblioshiny lebih unggul dibandingkan alat bantu lainnya. Dengan fitur Biblioshiny yang tersedia di dalamnya, analisis dapat mencakup berbagai aspek, seperti kata kunci, penulis, jaringan sosial, dan tren penelitian (Tupan, 2022).

Hasil dan Pembahasan

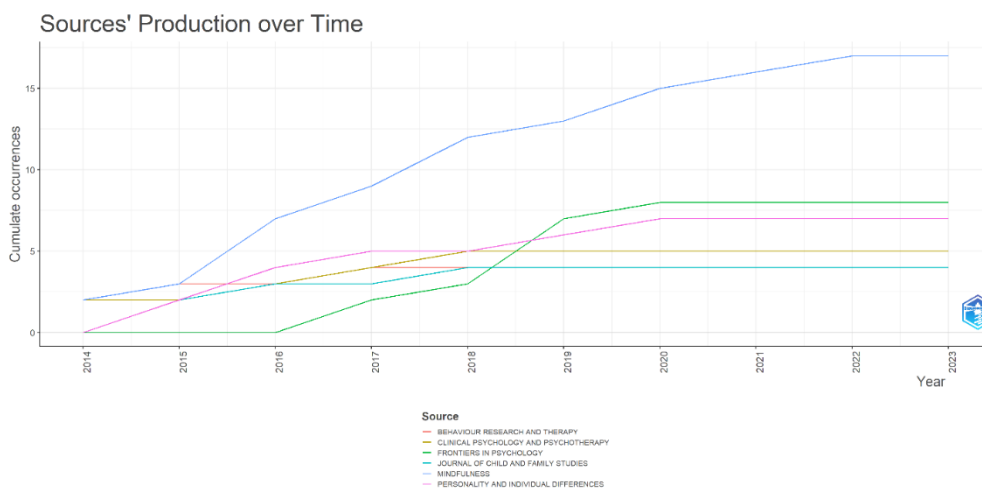


Figure 1 Sources' Production Over Time

Grafik ini menunjukkan produksi kumulatif sumber akademis atau jurnal yang diidentifikasi dalam analisis bibliometrik berdasarkan tahun. Sumbu horizontal menggambarkan perkembangan dari waktu ke waktu (2014–2023), sedangkan sumbu vertikal menunjukkan jumlah kumulatif publikasi dari setiap sumber. Dari grafik ini kita dapat melihat tren kontribusi beberapa jurnal besar, seperti Behavior Research and Therapy, Clinical Psychology and Psychotherapy, Frontiers in Psychology, Journal of Child and Family Studies, Mindfulness, dan Personality and Individual Differences.

Terlihat *Frontiers in Psychology* (garis biru) menunjukkan tren kenaikan yang paling signifikan dibandingkan jurnal lain yang menunjukkan adanya peningkatan popularitas atau intensitas penelitian pada bidang yang dicakupnya selama periode analisis. Sementara itu, jurnal lain seperti *Mindfulness and Clinical Psychology* and *Psychotherapy* menunjukkan tingkat pertumbuhan yang lebih moderat, yang menunjukkan bahwa kontribusinya lebih stabil atau terbatas dalam cakupan bibliometrik yang dianalisis. Grafik ini memberikan wawasan tentang dominasi relatif dan evolusi kontribusi dari berbagai sumber dalam literatur akademis yang relevan dengan bidang studi tertentu.

Figure 2 Co_occurrence Network



Grafik jaringan kejadian bersama ini memvisualisasikan hubungan antara kata kunci yang sering muncul bersamaan dalam literatur akademis. Ukuran node menunjukkan frekuensi kemunculan kata kunci tertentu, sedangkan ketebalan garis penghubung mencerminkan kekuatan hubungan atau kemunculan bersama antar kata kunci. Dua kata kunci utama yang dominan dalam jaringan ini adalah *self-compassion* dan *mindfulness* yang menunjukkan bahwa keduanya menjadi fokus utama penelitian yang memiliki banyak kaitan dengan topik lain. *Welas asih* berkaitan erat dengan kata kunci seperti kecemasan, ketahanan, dan pengaturan emosi, sedangkan *mindfulness* memiliki hubungan kuat dengan tema seperti meditasi, stres, dan kesejahteraan. Jaringan ini juga menunjukkan adanya cluster tematik yang ditandai dengan warna berbeda pada nodenya. Misalnya, klaster hijau seputar *self-compassion* terkait dengan masalah kesehatan mental, regulasi emosi, dan kelompok populasi tertentu seperti mahasiswa dan remaja. Sedangkan klaster merah seputar *mindfulness* lebih berkaitan dengan intervensi berbasis kesadaran (seperti intervensi berbasis *mindfulness*), pengaturan diri, dan dampak terhadap kesejahteraan. Pola ini mencerminkan bahwa penelitian mengenai topik ini tersegmentasi ke dalam area tertentu, dengan kata kunci yang saling mendukung dalam konteks penelitian yang berbeda.

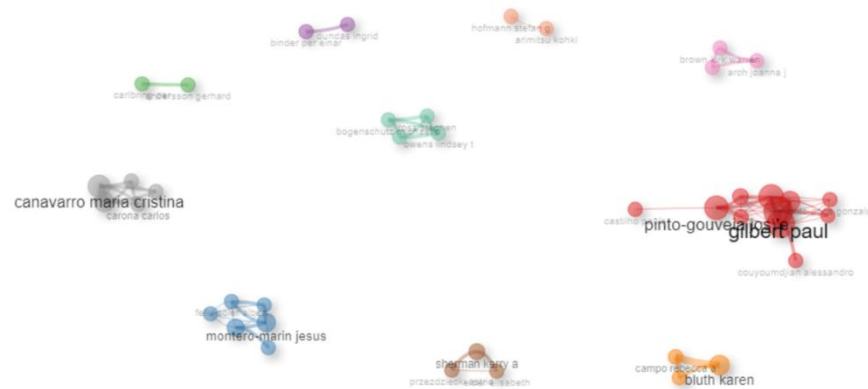


Figure 3 Collaboration_Network

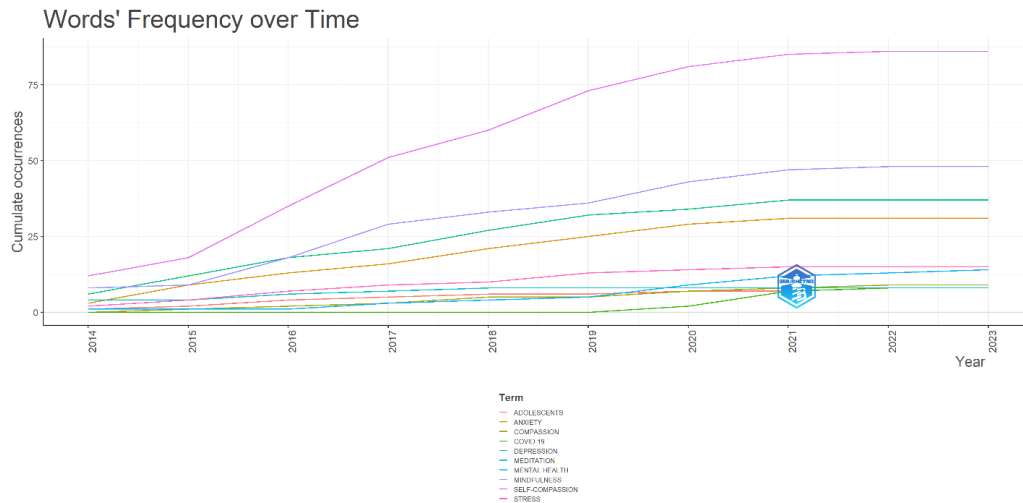
Grafik Jaringan Kolaborasi ini memetakan hubungan kolaboratif antar penulis dalam analisis bibliometrik. Setiap node mewakili seorang penulis, dengan ukuran node menunjukkan tingkat produktivitasnya (jumlah publikasi), dan garis penghubung antar node mencerminkan kolaborasi antara dua penulis. Node yang lebih besar, seperti Gilbert Paul dan Pinto-Gouveia José, menunjukkan penulis utama yang memainkan peran sentral dalam kolaborasi penelitian, khususnya di bidang yang dijelaskan. Grup mereka juga memiliki banyak koneksi, menandakan mereka berkolaborasi dengan berbagai penulis lain. Selain itu, ada beberapa cluster kolaborasi terpisah yang ditandai dengan warna berbeda. Misalnya, cluster biru yang dipimpin oleh Montero-Marín Jesús menunjukkan sekelompok peneliti dengan fokus spesifik yang berbeda dari cluster merah yang lebih besar. Cluster yang lebih kecil, seperti Bluth Karen atau Sherman Kerry A, mewakili kolaborasi yang cakupannya lebih terbatas pada studi tertentu. Jaringan ini membantu mengidentifikasi kelompok penelitian utama, pola kolaborasi antar peneliti, dan kontribusi individu terhadap literatur yang relevan.



Figure 4 Wordcloud

Word cloud dalam analisis biblioshining digunakan untuk memvisualisasikan kata kunci atau konsep yang paling sering muncul dalam kumpulan literatur atau penelitian. Dalam kata cloud ini, istilah self-compassion menonjol sebagai kata terbesar, yang menunjukkan bahwa konsep ini adalah fokus utama dari literatur yang dianalisis. Istilah ini sering dikaitkan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional seseorang, yang menyoroti pentingnya rasa welas asih dalam mengatasi tantangan psikologis. Kata lain seperti mindfulness, kecemasan, depresi, dan stres juga menonjol, menunjukkan bahwa literatur ini berkaitan erat dengan topik kesehatan mental secara keseluruhan. Selain itu, istilah-istilah seperti ketahanan, meditasi, dan kesehatan mental menunjukkan bahwa pendekatan berbasis mindfulness dan self-compassion sering dipelajari dalam konteks intervensi psikologis untuk meningkatkan ketahanan emosional dan mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Muncul pula istilah remaja yang menunjukkan bahwa kelompok usia remaja menjadi fokus penting dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, kata cloud ini mencerminkan tren penelitian yang mengkaji bagaimana self-compassion dapat digunakan sebagai alat penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental seseorang, terutama dalam menghadapi stres dan tantangan hidup.

Figure 5 Words Frequency OverTime



Grafik Frekuensi Kata Seiring Waktu ini menunjukkan akumulasi tren kemunculan beberapa istilah kunci dari tahun 2014 hingga 2023 dalam literatur yang dianalisis. Istilah self-compassion (ditunjukkan oleh garis ungu) menunjukkan pertumbuhan yang signifikan sejak tahun 2016, menunjukkan peningkatan perhatian terhadap konsep ini dalam penelitian terkait kesehatan mental. Peningkatan ini akan berlanjut hingga tahun 2023, menjadikannya istilah yang paling dominan dibandingkan kata kunci lain seperti mindfulness, anxiety, dan depression. Selain itu, kata kunci seperti mindfulness dan anxiety juga menunjukkan pertumbuhan yang stabil, yang menunjukkan bahwa penelitian tentang kesejahteraan mental secara umum semakin populer. Istilah COVID-19 mulai muncul setelah tahun 2020 dan merupakan istilah sementara, kemungkinan terkait dengan dampak pandemi terhadap kesehatan mental. Sementara itu, kata-kata seperti remaja dan kasih sayang menunjukkan pertumbuhan yang lebih lambat namun konsisten, yang menunjukkan bahwa kata-kata tersebut tetap menjadi topik yang relevan dalam konteks penelitian psikologi dan intervensi sosial. Secara keseluruhan, grafik ini mencerminkan tren peningkatan fokus pada aspek psikologis positif seperti self-compassion dan mindfulness dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental selama dekade terakhir.

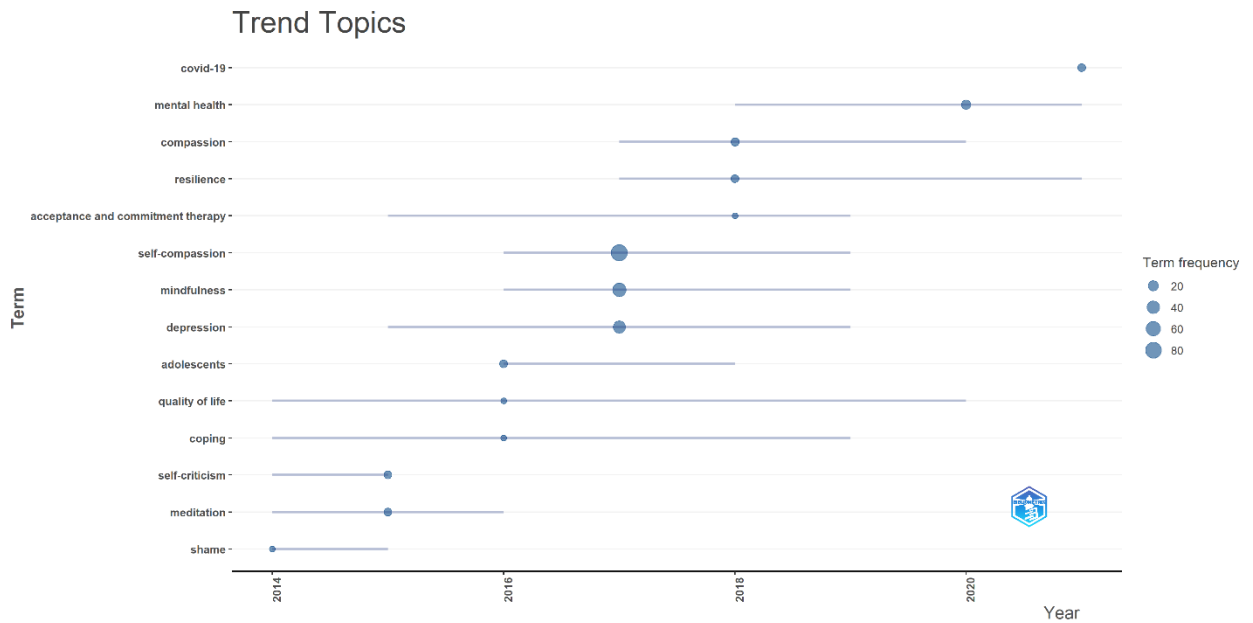


Figure 6 Trend Topics

Grafik Tren Topik ini menunjukkan perkembangan topik-topik yang sering dibicarakan dalam literatur dalam kurun waktu tertentu. Setiap lingkaran mewakili frekuensi istilah tertentu dalam literatur, dengan ukuran lingkaran yang lebih besar menunjukkan frekuensi yang lebih tinggi. Dari grafik tersebut terlihat bahwa istilah self-compassion, mindfulness, dan depression menjadi fokus utama penelitian sejak tahun 2016 dan terus meningkat hingga tahun 2023. Istilah-istilah tersebut erat kaitannya dengan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional, mencerminkan meningkatnya minat terhadap intervensi berbasis psikologi positif. Selain itu, istilah kesehatan mental dan ketahanan juga menunjukkan tren yang meningkat, menunjukkan bahwa perhatian terhadap ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental secara umum telah menjadi isu penting dalam beberapa tahun terakhir. Istilah COVID-19 muncul mulai tahun 2020, menunjukkan peningkatan tajam akibat pandemi sehingga memicu banyak penelitian baru mengenai dampak pandemi terhadap kesehatan mental. Sementara itu, istilah-istilah seperti terapi penerimaan dan komitmen dan kualitas hidup menunjukkan perkembangan yang lebih stabil namun masih relevan dalam literatur. Grafik ini mencerminkan perubahan tren penelitian yang berfokus pada pendekatan holistik untuk meningkatkan kualitas hidup individu dalam menghadapi tantangan psikologis dan sosial.

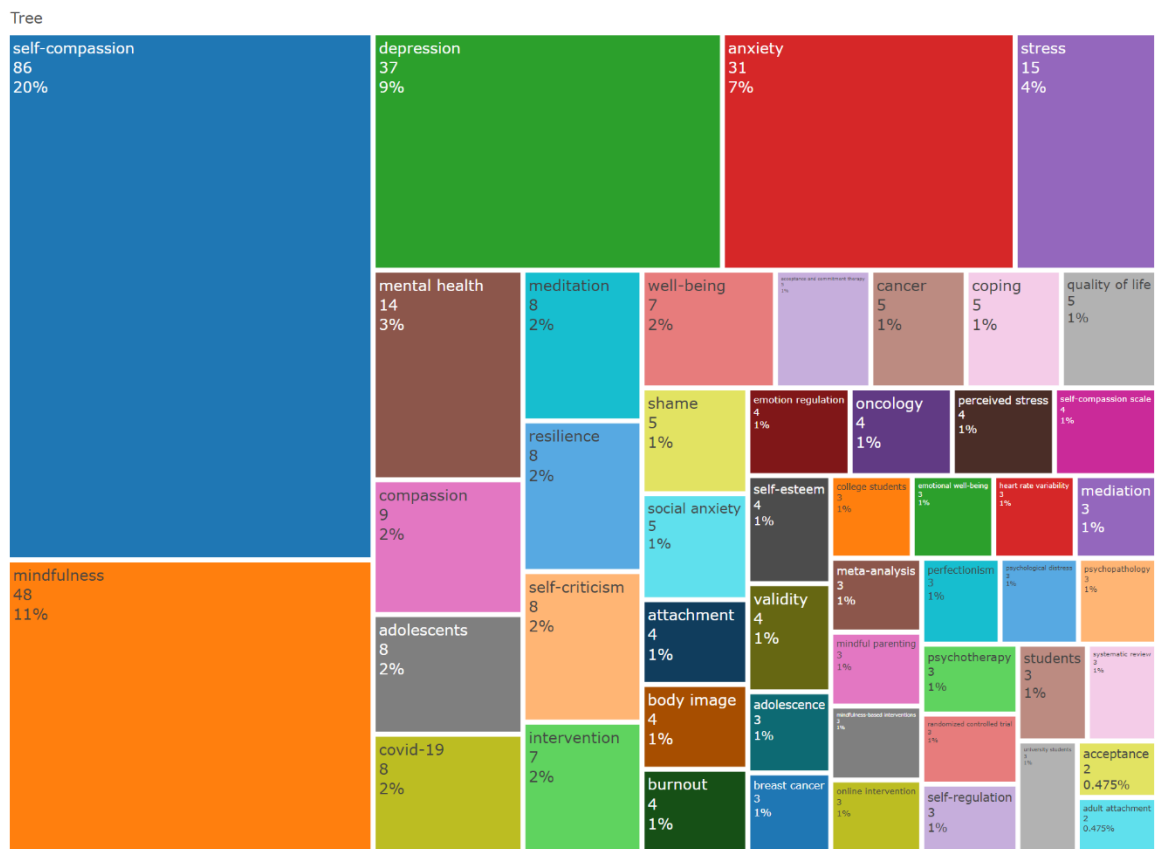


Figure 7 TreeMap

Peta pohon yang ditampilkan menggambarkan distribusi frekuensi kata kunci dalam analisis bibliometrik, dengan ukuran setiap kotak mewakili jumlah publikasi atau fokus penelitian yang terkait dengan kata kunci tertentu. Kata kunci self-compassion mendominasi dengan 86 publikasi (20%), menunjukkan bahwa topik ini adalah fokus utama dalam literatur yang dianalisis. Diikuti oleh mindfulness dengan 48 publikasi (11%), kemudian depresi (37 publikasi, 9%), kecemasan (31 publikasi, 7%), dan stress (15 publikasi, 4%). Kata kunci ini mencerminkan perhatian yang signifikan terhadap isu-isu yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan strategi untuk meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, peta pohon ini menunjukkan variasi topik yang lebih kecil namun tetap penting, seperti kesehatan mental (14 publikasi, 3%), kasih sayang (9 publikasi, 2%), dan ketahanan (8 publikasi, 2%). Isu-isu spesifik seperti covid-19, remaja dan intervensi juga muncul, mencerminkan relevansi kontemporer terhadap situasi global dan kelompok demografi tertentu. Gabungan tema utama dan subtema memberikan gambaran komprehensif mengenai fokus penelitian terkait intervensi kesehatan mental dan psikologis dalam beberapa tahun terakhir.

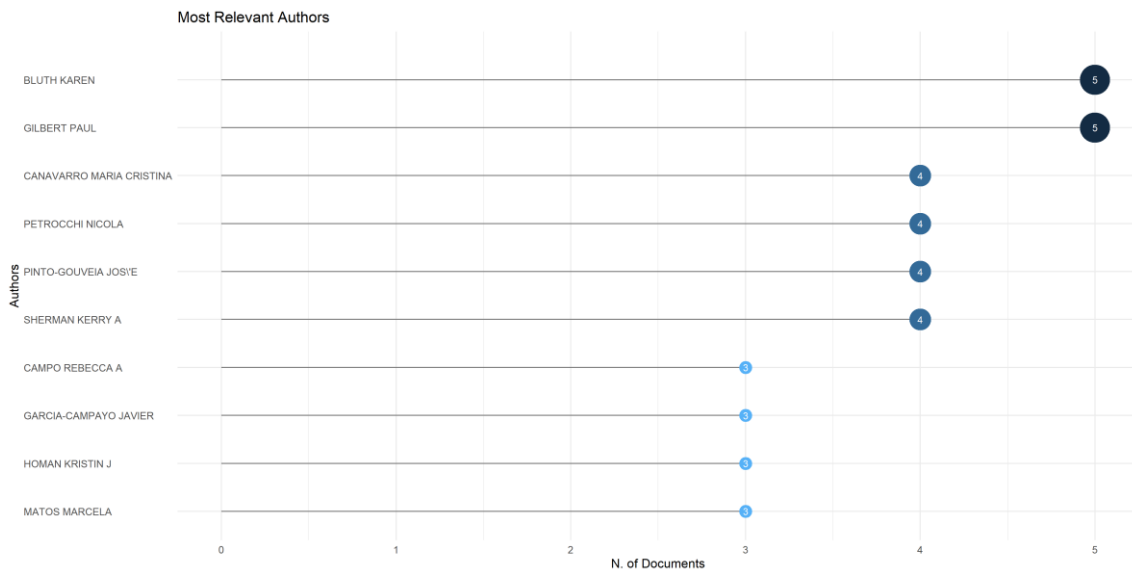


Figure 8 Most Relevant Aut

Grafik Penulis Paling Relevan menampilkan daftar penulis yang paling banyak berkontribusi pada penelitian terkait tema yang dianalisis, berdasarkan jumlah dokumen yang diterbitkan. Dua penulis dengan kontribusi tertinggi adalah Bluth Karen dan Gilbert Paul, masing-masing dengan lima dokumen. Hal ini menunjukkan bahwa keduanya mempunyai pengaruh yang signifikan dalam bidang ini, baik melalui publikasi langsung maupun kerjasama. Penulis seperti Canavarro Maria Cristina, Petrocchi Nicola, dan Pinto-Gouveia José mengikuti dengan masing-masing empat dokumen. Pada tingkat selanjutnya, terdapat kelompok penulis seperti Sherman Kerry A, Campo Rebecca A, Garcia-Campayo Javier, Homan Kristin J, dan Matos Marcela yang masing-masing menghasilkan tiga dokumen. Meski kontribusinya sedikit lebih rendah, kehadiran mereka menunjukkan keterlibatan aktif dalam bidang penelitian ini. Grafik ini memberikan gambaran mengenai peneliti-peneliti yang paling produktif dan relevan, sehingga dapat menjadi acuan utama bagi pembaca atau peneliti lain yang ingin memperdalam kajiannya.

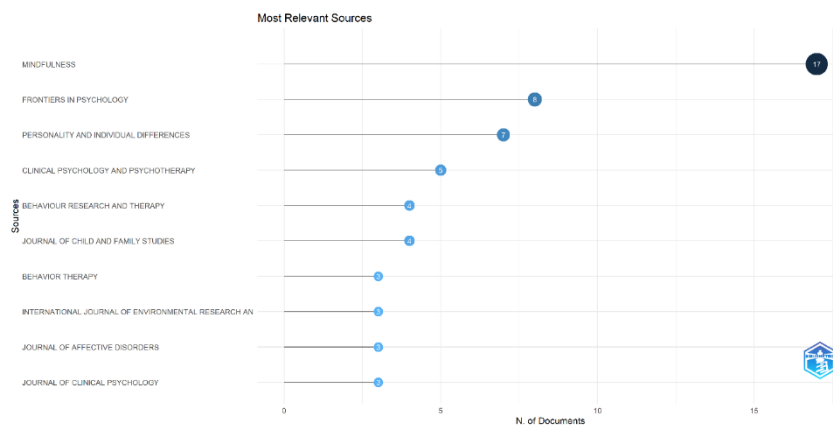


Figure 9 Most Relevant Sou

Grafik Sumber Paling Relevan menunjukkan jurnal atau sumber publikasi yang paling banyak menerbitkan dokumen terkait tema yang dianalisis. The Mindfulness Journal merupakan sumber paling relevan dengan 17 dokumen, menunjukkan bahwa topik ini mendapat perhatian besar dalam publikasi jurnal. Disusul Frontiers in Psychology dengan 8 dokumen yang menunjukkan peran jurnal ini sebagai platform utama penelitian multidisiplin di bidang psikologi. Jurnal lain yang juga mempunyai kontribusi signifikan adalah Personality and Individual Differences (7 dokumen), Clinical Psychology and Psychotherapy (5 dokumen), serta Behavior Research and Therapy dan Journal of Child and Family Studies masing-masing 4 dokumen. Selain itu, beberapa jurnal lain seperti Journal of Affective Disorders dan Journal of Clinical Psychology masing-masing menyumbangkan 3 dokumen. Distribusi ini mencerminkan bahwa topik yang dianalisis bersifat multidisiplin dan memiliki relevansi di berbagai bidang ilmu psikologi dan kesehatan.

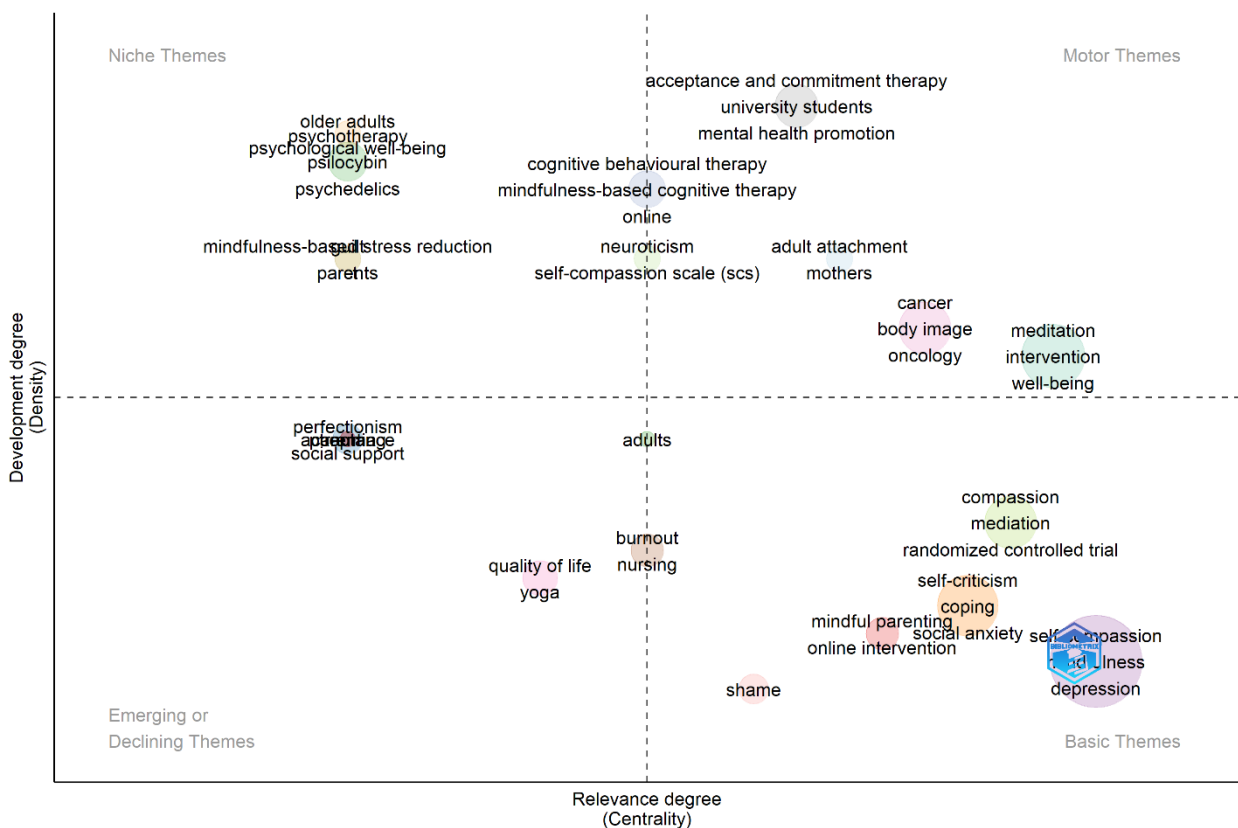


Figure 10 Thematic Map

Peta tematik memvisualisasikan tema-tema dalam topik penelitian berdasarkan relevansinya (sentralitas) dan tingkat perkembangannya (densitas). Sumbu horizontal mewakili sentralitas, menunjukkan seberapa terhubungnya suatu tema dengan tema lain di lapangan. Sumbu vertikal mewakili kepadatan, menunjukkan seberapa berkembang dan mandiriya suatu tema. Peta ini dibagi menjadi empat kuadran: Tema Motorik (sentralitas dan kepadatan tinggi), Tema Niche (sentralitas rendah, kepadatan tinggi), Tema Muncul atau Menurun (sentralitas dan kepadatan rendah), dan Tema Dasar (sentralitas tinggi, kepadatan rendah). Dalam peta, Tema Motorik seperti terapi

penerimaan dan komitmen, promosi kesehatan mental, dan terapi perilaku kognitif dikembangkan dengan baik dan sangat relevan, sering kali mendorong penelitian di lapangan. Tema-tema dasar seperti rasa sayang pada diri sendiri, kecemasan sosial, dan depresi merupakan hal yang fundamental dan dipelajari secara luas namun kurang matang dalam integrasinya. Tema-tema spesifik seperti psikedelik, pengurangan stres berbasis kesadaran, dan orang dewasa yang lebih tua adalah tema-tema yang terspesialisasi dan berkembang dengan baik namun kurang terkait dengan bidang yang lebih luas. Sementara itu, tema-tema seperti yoga, rasa malu, dan kualitas hidup muncul di kuadran Tema yang Muncul atau Menurun, yang menunjukkan bahwa tema-tema tersebut semakin meningkat atau semakin berkurang signifikansinya.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis bibliometrik selama dekade terakhir, self-compassion telah terbukti memainkan peran penting dalam manajemen kecemasan, terutama melalui tiga elemen kunci: kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran akan pengalaman universal manusia, dan perhatian yang tidak menghakimi terhadap emosi. Individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi kritik diri dan stres secara adaptif, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi stres dan memperkuat penerimaan diri. Penelitian mengenai self-compassion dan kecemasan terus meningkat, dengan jurnal seperti *Frontiers in Psychology* dan *Mindfulness* menjadi sumber utama, dan sering dikaitkan dengan mindfulness sebagai pendekatan efektif dalam intervensi kesehatan mental.

Selain itu, analisis jaringan kolaborasi menunjukkan bahwa beberapa peneliti kunci seperti Gilbert Paul dan Karen Bluth telah memainkan peran penting dalam memperkuat literatur ini. Kata kunci yang sering muncul dalam penelitian antara lain ketahanan emosional, regulasi emosi, dan kesehatan mental, menunjukkan relevansi intervensi berbasis self-compassion dalam memperkuat ketahanan individu terhadap stres. Penelitian ini menekankan perlunya mengembangkan intervensi kesehatan mental berbasis self-compassion untuk meningkatkan kualitas hidup secara holistik dan memberikan panduan bagi praktisi dalam merancang strategi kesehatan mental yang lebih efektif.

Daftar pustaka

- Afandi, Murni, O. P., & Dewi, E. N. A. (2024). Artificial Intelligence Research Trends in Education: Bibliometric Analysis Using Biblioshiny. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 9(1), 1–18. <https://doi.org/10.32832/educate.v9i1.15376>
- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). Self-Compassion dan Self-Esteem pada Narapidana. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 241–254. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v6i1.2134>
- Azra, M. Z. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 186–203. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773>

- Blackie, R. A., & Kocovski, N. L. (2018). Examining the Relationships Among Self-Compassion, Social Anxiety, and Post-Event Processing. *Psychological Reports*, 121(4), 669–689. <https://doi.org/10.1177/0033294117740138>
- Brito-Pons, G., Campos, D., & Cebolla, A. (2018). Implicit or Explicit Compassion? Effects of Compassion Cultivation Training and Comparison with Mindfulness-based Stress Reduction. *Mindfulness*, 9(5), 1494–1508. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0898-z>
- Felder, J. N., Lemon, E., Shea, K., Kripke, K., & Dimidjian, S. (2016). Role of self-compassion in psychological well-being among perinatal women. *Archives of Women's Mental Health*, 19(4), 687–690. <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0628-2>
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences*, 112, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.048>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science and Medicine*, 269. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Lucre, K. M., & Corten, N. (2013). An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 86(4), 387–400. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2012.02068.x>
- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 174, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.05.015>
- Matos, M., Duarte, C., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., Petrocchi, N., Basran, J., & Gilbert, P. (2017). Psychological and Physiological Effects of Compassionate Mind Training: a Pilot Randomised Controlled Study. *Mindfulness*, 8(6), 1699–1712. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0745-7>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Antes, G., Atkins, D., Barbour, V., Barrowman, N., Berlin, J. A., Clark, J., Clarke, M., Cook, D., D'Amico, R., Deeks, J. J., Devereaux, P. J., Dickersin, K., Egger, M., Ernst, E., Gøtzsche, P. C., ... Tugwell, P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103–123. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>

- Purdie, F., & Morley, S. (2016). Compassion and chronic pain. In *Pain* (Vol. 157, Issue 12, pp. 2625–2627). <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000000638>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(03), 120–126.
- Tupan, T. (2022). Analisis bibliometrik perkembangan potensi energi baru dan terbarukan di Indonesia menggunakan R Biblioshiny dan VosViewer. *Daluang: Journal of Library and Information Science*, 2(2), 1–11. <https://doi.org/10.21580/daluang.v2i2.2022.12516>