

Studi Meta-analisis: Welas Diri dan Kecemasan

Clarissa Firanda Polii¹, Ananta Yudianto²

^{1,2}Universitas Surabaya

e-mail: *¹clarissafiranda@gmail.com, ²ananta@staff.ubaya.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: Januari 2023

Revised: Maret 2023

Accepted: April 2023

Abstract. Anxiety is defined as a physiological response to the possibility of problems arising in individuals. Anxiety is known to have a relationship with other variables, one of which is self-compassion. Individual self-compassion will be able to influence the level of anxiety. Individuals who have self-compassion will tend to avoid negative emotions that cause anxiety. This meta-analytic study aims to look at the relationship between anxiety and self-compassion in the last five years of research from 2018 to 2023 with a total of 10,489 respondents. The results of the study found that self-compassion had a moderate effect size (-0.55) with heterogeneity (I^2) of more than 88.81%, so this study used a random effects size. Therefore, self-compassion is interpreted as having a moderate effect that is negatively correlated with levels of anxiety.

Keywords: Anxiety, Meta-analysis, Self-Compassion

Abstrak. Kecemasan didefinisikan sebagai respon secara fisiologis dari kemungkinan munculnya permasalahan pada individu. Kecemasan diketahui memiliki kaitan dengan variabel lain salah satunya welas diri. Welas diri yang dimiliki individu akan mampu mempengaruhi tingkat kecemasan. Individu yang memiliki welas diri akan cenderung terhindar dari emosi negatif yang menyebabkan kecemasan. Studi meta-analisis ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecemasan dan welas diri dalam penelitian lima tahun terakhir dari tahun 2018 hingga 2023 dengan total responden sebanyak 10.489 orang. Hasil penelitian menemukan bahwa welas diri memiliki medium effect size (-0,55) dengan heterogenitas (I^2) lebih dari 88,81%, sehingga penelitian ini menggunakan *random effects size*. Oleh karena itu, welas diri diartikan memiliki efek sedang yang berkorelasi secara negatif pada tingkat kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan, Meta-analisis, Welas diri

Pada beberapa tahun terakhir, masalah gangguan mental menjadi salah satu kekhawatiran *world health organization* (WHO, 2018). Sejak sebelum adanya pandemi COVID-19, secara global maupun gangguan mental menunjukkan peningkatan yang mencakup kecemasan, *eating disorder*, depresi, hingga skizofrenia. WHO (2018) menemukan bahwa prevalensi tertinggi gangguan jiwa adalah kecemasan dan depresi. Persentase temuan WHO (2018), 3,6% atau sekitar 200 juta orang di dunia ditemukan menderita kecemasan dan 4,4% atau sekitar 322 juta orang mengalami depresi dimana sebagian besar penderita berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat.

Kecemasan merupakan respon fisiologis sebagai bentuk antisipasi terhadap kemungkinan munculnya permasalahan, dimana hal ini beresiko menjadi gangguan bila terjadi secara berlebihan (Amarangani, Prana, Arsari, Surbakti, & Rahmandani, 2021). Kecemasan oleh Spielberger (1972) dijelaskan sebagai respon emosi yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik, dimana hal ini terjadi kepada individu karena adanya penilaian subjektif yang dianggap akan merugikan individu.

Stuart (2006) membagi kecemasan kedalam tiga aspek yaitu; 1) aspek perilaku, yang meliputi perasaan gelisah, menunjukkan reaksi waspada, berbicara dengan cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, dan menunjukkan perilaku menghindar dan melarikan diri dari masalah; 2) Aspek Kognitif, yaitu konsentrasi yang menurun, persepsi cenderung negatif, hambatan berpikir, sulit untuk fokus, menunjukkan rasa takut terhadap berbagai hal dan kemungkinan yang dihadapi, serta mengalami mimpi buruk; 3) Aspek Afektif, yaitu sensitif dan emosional, tegang, ketakutan, mudah khawatir, kehilangan kesabaran, dan muncul rasa bersalah atau malu.

Penelitian oleh MacBeth dan Gumley (2012) menemukan bahwa tingkat kecemasan memiliki kaitan erat dengan welas diri. Welas diri merupakan sikap yang dipilih individu untuk memahami diri sendiri ketika mengalami kegagalan, menghadapi kelemahan diri dan pengalaman negatif dibandingkan menghindari kelemahan diri dan kesalahan, maupun memberikan kritik negatif terhadap diri (Zhu, Yao, Wang, Wu, Gao, Xie, Schroevers, 2019). Neff (2003) menjelaskan welas diri sebagai kondisi dimana individu memiliki keinginan untuk bangkit dari kegagalan dan mengurangi kesalahan dengan kebaikan terhadap diri sendiri. Welas diri menurut Neff (2003) terdiri dari aspek positif yang dapat mengatur emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan diri individu.

Aspek positif termasuk aspek *self-kindness*, dimana aspek ini menjelaskan mengenai kemampuan individu dalam menerima segala bentuk kekurangan yang dimiliki sehingga tidak memberikan penilaian negatif secara terus-menerus ketika menghadapi kegagalan. Aspek *sense of common humanity*, dimana aspek ini menjelaskan bahwa individu memahami seluruh manusia pasti memiliki kekurangan dan pasti akan menemukan kegagalan dalam hidup. Selanjutnya, aspek *mindfulness* dimana aspek ini menjelaskan pemahaman diri secara sadar dan mampu melihat suatu keadaan secara objektif sehingga individu memiliki kemampuan untuk menerima kenyataan.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa welas diri berkaitan erat dengan rendahnya psikopatologi terutama kecemasan dan depresi (Trindade & Sirois, 2021). Hal ini juga didukung oleh penelitian MacBeth dan Gumley (2012) yang menemukan bahwa welas diri memiliki dampak yang besar terhadap gejala kecemasan dan depresi. Secara umum, individu yang memiliki welas diri selalu disertai oleh ketahanan secara psikologis dan kesehatan mental yang positif (Neff & McGehee, 2010). Sebaliknya, individu yang tidak memiliki welas diri atau tingkat welas diri yang rendah lebih sering memanasifasikan kesalahan atau kegagalannya dalam bentuk tekanan emosional dan peningkatan penyalahgunaan alkohol (Vettese, Dyer, Li, & Wekerle, 2011). Berbagai intervensi yang difokuskan pada welas diri terbukti menurunkan gangguan depresi dan kecemasan (Wilson, Mackintosh, Power, & Chan, 2019).

Welas diri yang tinggi memiliki dampak terhadap kepuasan hidup, hubungan sosial, kecerdasan emosi, serta penurunan gejala psikopatologi (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2012). Penelitian oleh Terry dan Leary (2011) menemukan bahwa stres dapat diatasi dengan adanya welas diri yang dapat membantu individu memiliki sumber daya untuk regulasi diri, sehingga lebih mudah dalam menjaga kesehatan mental. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan welas diri dan kecemasan dengan melakukan studi meta analisis.

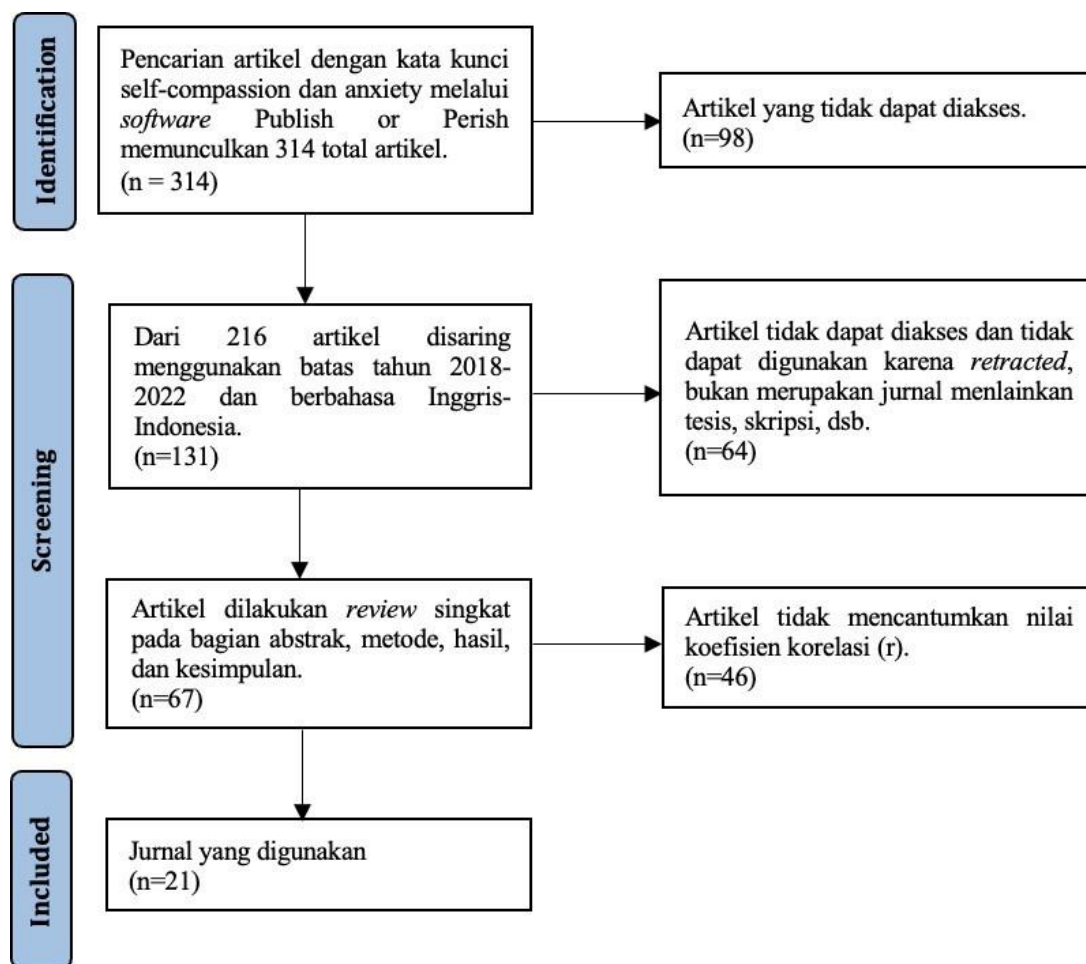
Metode

Subjek Penelitian

Subjek total dalam penelitian ini berjumlah 10.489 orang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis. Metode meta-analisis merupakan metode penelitian yang menggabungkan dan meringkas beberapa penelitian sekaligus yang sudah pernah dilakukan dengan topik yang serupa dengan menggunakan metode statistik untuk melihat besaran efek secara keseluruhan (Shorten & Shorten, 2012). Artikel yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan aplikasi Publish or Perish dan Mendeley dengan kata kunci welas diri dan kecemasan. Selanjutnya, artikel yang terkumpul disusun sebagai laporan meta-analisis menggunakan pedoman meta-analisis *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) dan *Meta-analysis Reporting Standards* (MARS).



Gambar 1. [Skema pencarian literatur]

Kriteria inklusi dari artikel yaitu; 1) merupakan penelitian korelasi dalam bentuk artikel jurnal yang mencantumkan nilai koefisien korelasi (r); 2) jurnal berbahasa Inggris dan Indonesia. Sedangkan, kriteria eksklusi adalah; 1) jurnal tidak mencantumkan nilai korelasi antar variabel kecemasan dan welas diri; 2) jurnal selain bahasa Inggris dan Indonesia; 3) jurnal yang dapat diakses namun memiliki tanda *retracted*.

Tabel 1

Hasil pencarian artikel jurnal

Peneliti dan Tahun	Alat Ukur Kecemasan	Alat Ukur Welas Diri	Jumlah Partisipan (N)
Baker, et al. (2019)	The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)	The Neff Self-Compassion Scale (SCS)	270
Bates, et al. (2020)	Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)	The Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)	750
Berryhill & Smith(2020)	The State-Trait Anxiety Inventory (STAI)	The Self-Compassion Scale (SCS)	500
Casali, et al. (2021)	Trait Competition Anxiety Inventory	The Self-Compassion Scale (SCS)	263
Chi, et al. (2022)	Goldberg Anxiety and Depression Scale (GADS)	Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF)	1764
Geller, et al. (2021)	Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Instrument (ECR-RS)	Self-Compassion Scale(SCS)	597
Hagan, et al. (2021)	Goldberg Anxiety and Depression Scale (GADS)	Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF)	322
Kaniuka, et al. (2019)	The Beck Anxiety Inventory (BAI)	Self-Compassion Scale (SCS)	338
Kelliher-Rabon, et al. (2021)	The Kessler Psychological Distress Scale	Self-Compassion Scale – Short Form (SCS-SF)	632
Liu, et al. (2020)	Social Anxiety Scale	Self-Compassion Scale (SCS)	871
Luo, et al. (2019)	Goldberg Anxiety and Depression Scale (GADS)	Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF)	1453
Mahali, et al. (2020)	Goldberg Anxiety and Depression Scale (GADS)	Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF)	88
McBride, et al. (2022)	The Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)	The Self- Compassion Scale (SCS)	363
Pérez-Aranda, et al. (2021)	Goldberg Anxiety and Depression Scale (GADS)	Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF)	860

Phillips & Wisniewski (2021)	Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21)	Self-Compassion Scale (SCS)	270
Rose & Kocovski (2020)	Social Phobia Inventory (SPIN)	Self-Compassion Scale (SCS)	221
Shin (2019)	Employment anxiety (EA)	Korean Self-Compassion Scale (K-SCS)	214
Stefan (2019)	The Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS-SR)	The Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)	140
Stefan & Cheie (2022)	The Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS-SR)	The Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)	110
Trindade & Sirois (2021)	Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21)	Self-Compassion Scale (SCS)	155
Zhu, et al. (2019)	The six-item State Trait Anxiety Inventory (STAI-6)	The 12-item version of Self-Compassion Scale (SCS-12)	308

Teknik Analisis

Teknik analisis dalam studi ini adalah analisis *correlations coefficients* dengan menggunakan *software* JAMOVI. Analisis dilakukan dengan model pengukuran *Fisher's r-to-z transformed correlation coefficient* untuk memperoleh ukuran hasil. Peneliti melakukan input data jurnal yang memuat nama penulis dan tahun terbit, jumlah subjek, serta nilai koefisien korelasi (r). Penelitian ini merupakan jenis meta-analisis korelasi dimana antar variabel tergantung (kecemasan) dan variabel bebas (welas diri) saling mempengaruhi satu sama lain. Hasil output memuat beberapa hal, yaitu inkonsistensi (I^2), *effect size* (*Fisher's r-to-z transformed correlation coefficient*), dan *forest plot*. Pada penelitian ini juga menggunakan random effects karena nilai inkonsistensi (I^2) lebih dari 80%.

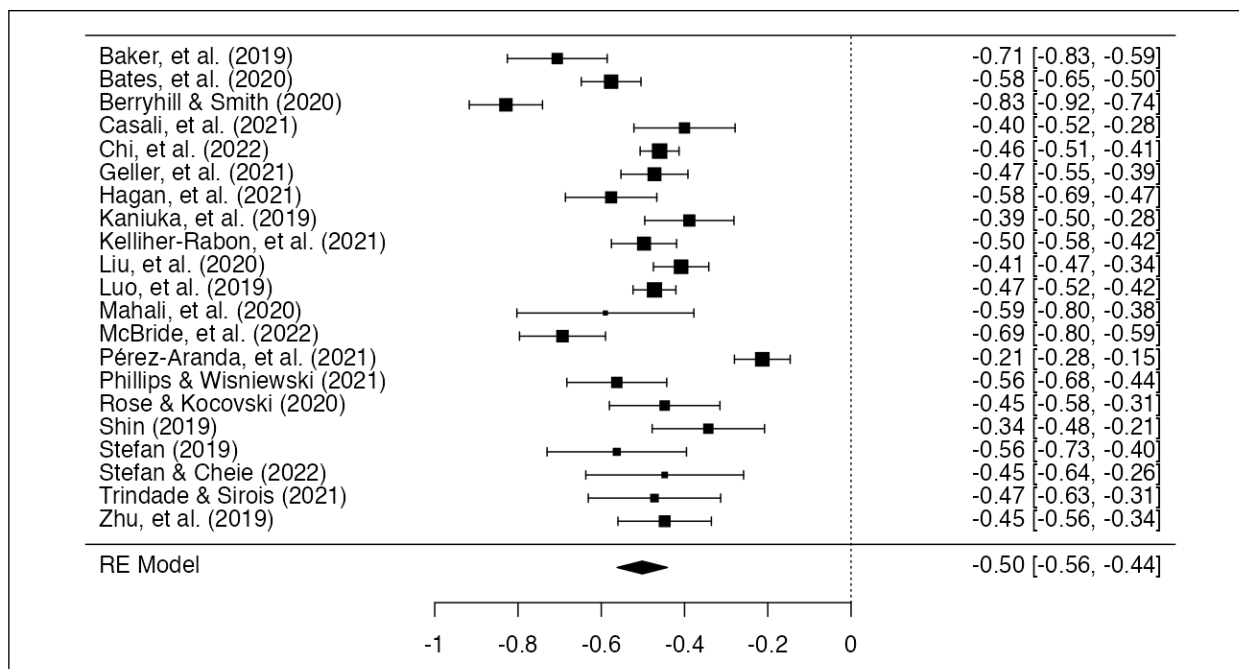
Hasil

Hasil *output* memuat *effect size* untuk mengetahui besaran efek, memuat inkonsistensi (I^2) untuk menentukan penggunaan *random effects* jika $> 80\%$, serta memuat *forest plot*. Pada studi korelasi ini, *effect size* terdiri dari *small effect* ($<0,1-0,3$), *medium effect* ($0,3-0,5$), dan *large effect* ($>0,5$). Hasil uji meta-analisis pada hubungan antara welas diri dan kecemasan dalam penelitian ini diperoleh hasil *medium effect size* ($-0,55$). Oleh karena itu, welas diri diartikan memiliki efek sedang yang berkorelasi secara negatif pada tingkat kecemasan. Selanjutnya, pada hasil uji *Egger's*

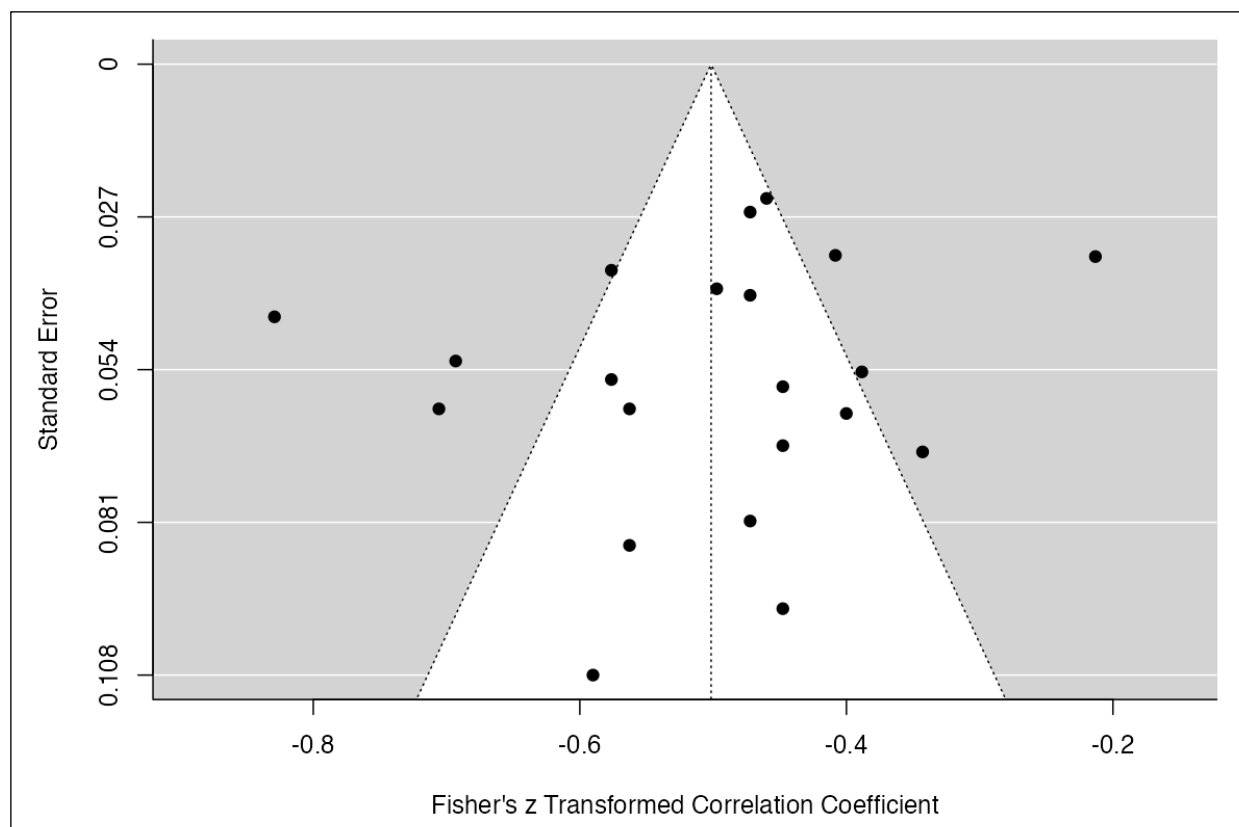
Test (tabel 2), ditemukan nilai *p value* 0,605 ($p > 0,05$), sehingga hal ini menunjukkan bahwa dari 21 jurnal yang digunakan, tidak terdapat bias penelitian.

Tabel 2
Bias publikasi

Test Name	value	p
Fail-Safe N	16810.000	< .001
Begg and Mazumdar Rank Correlation	-0.091	0.566
Egger's Regression	-0.517	0.605
Trim and Fill Number of Studies	0.000	< .001



Gambar 2. [Forest plot]



Gambar 3. [Funnel plot]

Diskusi

Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa welas diri memiliki efek sedang terhadap kecemasan dengan korelasi yang negatif. Hal ini didukung oleh penelitian Bergen-Cico dan Cheon (2013) yang menemukan bahwa welas diri berkorelasi negatif dengan kecemasan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.76. Penelitian lain oleh Raes (2010) dengan hasil serupa menunjukkan bahwa korelasi antara welas diri dan kecemasan adalah sebesar -0.75. Selanjutnya, penelitian oleh MacBeth dan Gumley (2012) juga menemukan bahwa welas diri memiliki kaitan yang erat dengan kecemasan dengan korelasi (r) sebesar -0.51.

Welas diri oleh Zhu, dkk (2019) diartikan sebagai sikap individu dalam memahami diri ketika mengalami kegagalan, menghadapi kelemahan diri dan pengalaman negatif dibandingkan menghindari kelemahan diri dan kesalahan, maupun memberikan kritik negatif terhadap diri. Penelitian Raes (2011) menyebutkan bahwa individu dengan welas diri yang tinggi melaporkan

gejala depresi berupa kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang lainnya. Selain itu, penelitian mengenai gejala kecemasan ditemukan bahwa welas diri memiliki hubungan yang berbanding terbalik dengan keparahan gejala pada kecemasan (Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Orsillo, & Mennin, 2008). Hal ini sejalan dengan pendapat Werner, dkk (2012) yang menyebutkan bahwa individu dengan kecemasan memiliki tingkat welas diri yang lebih rendah.

Penelitian intervensi dengan pelatihan welas diri oleh Germer dan Neff (2013) menghasilkan efektivitas pelatihan dengan meningkatnya welas diri pada individu dan pengurangan kecemasan serta gejala depresi pada orang dewasa. Hasil penelitian Tobin dan Dunkley, Starrs, Gouveia, dan Moroz (2020) menemukan bahwa komponen-komponen dalam welas diri secara efektif mampu mengurangi gairah kecemasan. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa welas diri dapat menurunkan tingkat kecemasan karena adanya penerimaan dalam diri individu dari waktu ke waktu (Petrocchi & Ottaviani, 2016). Penerimaan yang dilakukan oleh individu ini dapat menjadi “perisai” untuk mencegah emosi negatif yang terkait dengan psikopatologi (Sedighimornani, Rimes, & Verplanken, 2019). Salah satu alasan welas diri memiliki korelasi yang kuat dengan fungsi psikologis adaptif adalah karena adanya ketenangan yang mendorong respons lebih terukur terhadap kegagalan atau peristiwa negatif yang relevan dengan diri sendiri (Callow, Moffitt, & Neumann, 2021).

Kesimpulan

Penelitian ini menjelaskan bahwa welas diri mempunyai efek sedang atau *medium effect size* terhadap kecemasan. Welas diri diketahui memiliki kaitan yang erat dengan kecemasan pada individu. Hal ini disebabkan oleh welas diri dapat membuat individu lebih mampu menerima segala bentuk kekurangan diri sendiri dengan cara pandang yang lebih positif, sehingga secara efektif mampu menurunkan kecemasan. Penerimaan diri pada individu yang berasal dari welas diri dapat menghindarkan diri dari emosi-emosi negatif yang menyebabkan kecemasan. Individu dengan welas diri diketahui akan mampu lebih tenang untuk menghadapi situasi-situasi yang dapat menimbulkan gairah kecemasan.

Saran

Bagi penelitian selanjutnya dengan studi meta-analisis agar dapat memperbanyak jumlah jurnal yang digunakan serta memperhatikan variabel-variabel moderator yang dapat mempengaruhi hasil analisis.

Daftar Pustaka

- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-compassion dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215-230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Baker, D. A., Caswell, H. L., & Eccles, F. J. R. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy and Behavior*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2018.11.025>
- Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2021). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3). <https://doi.org/10.1111/papt.12318>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4). <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Berryhill, M. B., & Smith, J. (2021). College student chaotically-disengaged family functioning, depression, and anxiety: The indirect effects of positive family communication and self-compassion. *Marriage and Family Review*, 57(1). <https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1740373>
- Callow, T. J., Moffitt, R. L., & Neumann, D. L. (2021). External shame and its association with depression and anxiety: the moderating role of self-compassion. *Australian Psychologist*, 56(1), 70–80. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890984>
- Casali, N., Ghisi, M., Jansen, P., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). What Can Affect Competition Anxiety in Athletes? The Role of Self-Compassion and Repetitive Negative Thinking. *Psychological Reports*, 125(4). <https://doi.org/10.1177/00332941211017258>
- Chi, X., Jiang, W., Guo, T., Hall, D. L., Luberto, C. M., & Zou, L. (2022). Relationship between adverse childhood experiences and anxiety symptoms among Chinese adolescents: The role of self-compassion and social support. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02534-5>
- Dunkley, D. M., Starrs, C. J., Gouveia, L., & Moroz, M. (2020). Self-critical perfectionism and lower daily perceived control predict depressive and anxious symptoms over four years. *Journal of Counseling Psychology*, 67(6). <https://doi.org/10.1037/cou00004255>
- Geller, S., Handelzalts, J. E., Levy, S., Barron, D., & Swami, V. (2021). Self-compassion mediates the relationship between attachment anxiety and body appreciation in women and men: Evidence from Israel. *Personality and Individual Differences*, 179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110912>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>

- Hagan, M., Lara, J., & Montanes, M. C. (2021). Childhood adversity, socioemotional functioning and generalized anxiety in young adults from mixed immigration status families. *Child Abuse and Neglect*, 118. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105128>
- Kaniuka, A. R., Kelliher-Rabon, J., Chang, E. C., Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2020). Symptoms of Anxiety and Depression and Suicidal Behaviour in College Students: Conditional Indirect Effects of Non-Suicidal Self-Injury and Self-Compassion. *Journal of College Student Psychotherapy*, 34(4). <https://doi.org/10.1080/87568225.2019.1601048>
- Kelliher-Rabon, J., Sirois, F. M., Barton, A.L., & Hirsch, J. K. (2022). Self-compassion and suicidal behavior: Indirect effects of depression, anxiety, and hopelessness across increasingly vulnerable samples. *Self and Identity*, 21(2). <https://doi.org/10.1080/15298868.2021.1884592>
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2022). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: a serial mediation model. *Current Psychology*, 41(8). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-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. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.05.015>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012) Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6). pp. 545-552.
- Mahali, C. S., Beshai, S., & Wolfe, W. L. (2021). The associations of dispositional mindfulness, self-compassion, and reappraisal with symptoms of depression and anxiety among a sample of Indigenous students in Canada. *Journal of American College Health*, 69(8). <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1711764>
- McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2022). Self-compassion and social anxiety: The mediating effect of emotion regulation strategies and the influence of depressed mood. *Psychology and psychotherapy*, 95(4), 1036–1055. <https://doi.org/10.1111/papt.12417>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2012). *The Science of Self-Compassion*. C. Germer, & R. Siegel (Eds.), Compassion and Wisdom in Psychotherapy (pp. 79-92). New York, NY: Guilford Press.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Petrocchi, N., & Ottaviani, C. (2016). Mindfulness facets distinctively predict depressive symptoms after two years: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 93, 92–96. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.017>
- Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A., López-del-Hoyo, Y., & Montero-Marin, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>

- Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behaviour Reports*, 4. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y>
- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(6), 1083–1089. <https://doi.org/10.1037/a0012720>
- Rose, A. L., & Kocovski, N. L. (2021). The Social Self-Compassion Scale (SSCS): Development, Validity, and Associations with Indices of Well-Being, Distress, and Social Anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00302-3>
- Sedighimornani, N., Rimes, K., & Verplanken, B. (2019). Exploring the Relationships Between Mindfulness, Self-Compassion, and Shame. *SAGE Open*, 9. <https://doi.org/10.1177/2158244019866294>
- Shin, J. Y. (2019). “Will I find a job when I graduate?”: Employment anxiety, self-compassion, and life satisfaction among South Korean college students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(2). <https://doi.org/10.1007/s10775-018-9378-1>
- Shorten, A., & Shorten, B. (2012). Hypothesis testing and p values: How to interpret results and reach the right conclusions. *Evidence-based Nursing*. <https://doi.org/10.1136/eb-2013-101255>
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research: I*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50008-3>
- Stefan, C. A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of Adolescence*, 76. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.013>
- Stefan, C. A., & Cheie, L. (2022). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 21(2). <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1861082>
- Stuart, G. W. (2006). Guest Editorial: What is the NCLEX really testing?. *Nursing Outlook*. 54(1). <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2005.11.002>
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Trindade, I. A., & Sirois, F. M. (2021). The prospective effects of self-compassion on depressive symptoms, anxiety, and stress: A study in inflammatory bowel disease. *Journal of Psychosomatic Research*, 146. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110429>
- Vettese, L.C., Dyer, C.E., Li, W.L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480–491. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9340-7>

- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, stress, and coping*, 25(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Wilson, A., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. (2019). Effectiveness of Self-Compassion Related Therapies: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*. 10. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>
- World Health Organization. (2018). *Mental health atlas 2017*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272735>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Zhu, L., Yao, J., Wang, J., Wu, L., Gao, Y., Xie, J., Liu, A., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2019). The predictive role of self-compassion in cancer patients' symptoms of depression, anxiety, and fatigue: A longitudinal study. *Psycho-Oncology*, 28(9). <https://doi.org/10.1002/pon.5174>