

SELF COMPASSION DAN STRES PENGASUHAN ORANG TUA DI MASA PANDEMI COVID-19

Putri Dyah Ayu Lestari & Annastasia Ediati

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

naputrilestari@gmail.com; ediati@lecturer.undip.ac.id

Abstrak

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan tingkat stres pengasuhan orang tua di masa pandemi COVID-19. Populasi penelitian adalah orang tua siswa SD Negeri 04 Sendangmulyo Semarang berjumlah 558 orang tua. Sampel penelitian berjumlah 255 orang tua yang diperoleh melalui teknik *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan modifikasi *Self compassion Scale* (SCS) untuk mengukur *self compassion* (17 aitem; $\alpha = 0,849$) dan adaptasi *Parental Stress Scale* (PSS) untuk mengukur stres pengasuhan (14 aitem; $\alpha = 0,836$). Hasil analisis data menggunakan *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan orang tua ($r_s = -0,330$; $p \leq 0,001$). Artinya semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki, maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami orang tua. Bagi orang tua yang merasa terbebani dalam mengasuh anaknya disarankan untuk mengembangkan kemampuan *self-compassion*.

Kata kunci : *self compassion*; stres pengasuhan; pandemi COVID-19

Abstract

The purpose of this study was to examine the correlation between self compassion and parental stress during the global pandemic of Covid-19. The study population was 558 parents of Public Primary School 04 Sendangmulyo Semarang. In total, 255 parents joined as study participants that was determined using a cluster random sampling technique. Data on self compassion were collected using the Self Compassion Scale (SCS) that had been modified for the purpose of this study (17 items; $\alpha = 0,849$) whereas data on parental stress were collected using the Indonesian version of the Parental Stress Scale (PSS) (14 items; $\alpha = 0,836$). The results of Spearman's Rho correlation test revealed a significantly negative correlation in the study ($r_s = -0,330$; $p \leq 0,001$). It means, the higher self compassion in parents, the lower parental stress, and vice versa. The study findings highlight that developing self compassion skills is recommended for parents who feel stressed about raising their children.

Key words : self compassion; parental stress; COVID-19 pandemic

PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019, dunia digemparkan oleh hadirnya Wabah *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) yang pertama kali muncul di Kota Wuhan, Republik Rakyat Tiongkok. Diketahui bahwa virus pertama kali masuk ke Indonesia sejak awal Maret lalu. Tedros Adhanom Ghebreyesus selaku Direktur Jenderal *World Health Organization* (WHO) menetapkan kemunculan virus Covid-19 sebagai situasi pandemi sejak 11 maret 2020. Hadirnya pandemi Covid-19 ditengah-tengah masyarakat menjadi situasi baru yang memaksa terjadinya berbagai macam perubahan demi mengatasi dampak yang ditimbulkan dari situasi yang sedang terjadi. Pandemi juga memberikan rasa takut kepada orang tua atas ketidakpastian masa yang akan datang, bagaimana menjaga keluarga tetap aman, serta kekhawatiran mengenai pengelolaan benturan peran yang dijalankan (Coyne et al., 2020). Situasi menekan juga dialami oleh anak selama pandemi, penutupan sekolah dan pembatasan kegiatan anak diluar rumah dapat menjadi sumber stres bagi anak sehingga anak cenderung memunculkan reaksi berupa perilaku sulit diatur sepanjang hari (APA, 2020). Perilaku anak dapat menjadi faktor penyebab meningkatnya

stres pengasuhan pada orang tua (Williford, Calkins, & Keane., 2007). Disampaikan oleh *The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*, ada setidaknya 1,38 milyar anak yang terkena dampak dari penutupan sekolah, termasuk penutupan akses kegiatan bersama teman, tim olahraga, sampai penutupan taman bermain (Cluver et al., 2020).

Tuntutan pengasuhan anak usia sekolah bersumber dari tuntutan akademik dan tuntutan sosial (Collins et al., 2002). Dengan begitu tuntutan peran dalam memfasilitasi kegiatan belajar anak menjadi perhatian utama bagi para orang tua untuk memastikan anak menguasai keterampilan yang diharapkan (Collins et al., 2002; Sotardi, 2017). Chazan et al (2014) melalui penelitiannya menunjukkan bahwa anak usia sekolah cenderung rentan mengalami kesulitan emosional dan perilaku. Hasil tersebut menegaskan bahwa kelompok orang tua dengan anak usia sekolah lebih banyak merasakan emosi negatif dalam proses pengasuhan. Penelitian Williford et al (2007) dan Neece et al (2012) turut menunjukkan hasil serupa bahwa masalah perilaku pada anak dan stres pengasuhan saling berkaitan. Selaras dengan hasil tersebut, Williford, Calkins, dan Keane (2007) menyebutkan perilaku anak merupakan pemicu potensial stres pengasuhan. Orang tua akan lebih sering merasa terganggu dengan perilaku buruk yang dimunculkan anak sehingga meningkatkan stres pengasuhan yang dirasakan orang tua.

Situasi pandemi memberikan gambaran dampak pandemi Covid-19 pada lingkup keluarga. Stres selama pandemi digambarkan oleh Coyne (2020) sebagai benturan peran (orang tua, guru, pasangan, dan karyawan), tanggung jawab dan harapan orang tua. Termasuk kondisi stres yang dipicu oleh tekanan untuk selalu menyeimbangkan antara pekerjaan dan mengasuh anak sepanjang waktu di rumah. Disampaikan melalui penelitian Patrick (2020) bahwa orang tua lebih banyak bersinggungan dengan sumber stres dan mengalami penurunan kesehatan mental selama pandemi (APA, 2020). Stres pengasuhan sendiri menempatkan anak pada posisi rentan terhadap kekerasan (Tolan, 2020). Penelitian Cluver et al (2020) menemukan bahwa kekerasan dan kerentanan pada anak mengalami peningkatan selama periode penutupan sekolah. Survey *online* terbaru oleh Universitas Michigan menunjukkan bahwa 50% orang tua melaporkan stress yang muncul selama masa karantina mengakibatkan perubahan perilaku dalam proses pengasuhan melalui penegasan kedisiplinan kepada anak dengan membentak, berteriak, memukul, dan memarahi anak. Hal ini menjadi bukti atas keterlibatan pandemi sebagai sumber stres bagi orang tua dan anak, sehingga memprovokasi kemampuan orang tua dalam menahan diri dan memproses situasi kedalam pikiran jangka panjang.

Stres pengasuhan menurut Abidin berkaitan dengan peran orang tua yang muncul atas terjadinya interaksi antara orang tua dan anak (dalam Lee et al., 2007; Ahern, 2004). Cooper et al (2009) mendefinisikan stres pengasuhan sebagai kondisi dimana orang tua merasa tidak cukup menyediakan sumber daya baik pribadi maupun sosial untuk memenuhi kebutuhan dasar tuntutan peran pengasuhan. Sejalan dengan penjelasan Cooper, stres pengasuhan berdasarkan penjelasan Berry & Jones (1995) adalah hilangnya kendali dan kebebasan akibat tanggung jawab finansial, energi, dan waktu yang dihabiskan dalam proses pengasuhan anak yang menyebabkan perasaan negatif dalam diri orang tua.

Germer dan Neff (2013) mendefinisikan *self compassion* sebagai perhatian yang ditujukan kepada diri sendiri ditengah penderitaan hidup yang terjadi diluar kehendak individu, maupun kegagalan yang diakibatkan oleh kesalahan dan ketidak mampuan yang dimiliki. Gilbert dan Choden (dalam Cleare, Gumley, & O'Connor, 2018) menuliskan definisi *self compassion* yakni kemampuan untuk peka dan sadar atas pengalaman menyakitkan yang dialami oleh diri sendiri dan orang lain bersamaan dengan dedikasi kuat dalam mencegah dan membebaskan diri dari penderitaan. Individu dengan *self compassion* yang tinggi disampaikan oleh Neff dan Seppala (2016) cenderung berada pada kondisi kesehatan jiwa yang mumpuni. Hal tersebut

dikarenakan *self compassion* mendorong individu untuk lebih adaptif terhadap masa sulit yang dihadapi sehingga dapat menurunkan kecemasan, tingkat distress hingga depresi.

Dampak pandemi Covid-19 yang dirasakan para orang tua erat kaitannya dengan peningkatan stres pengasuhan (Chung., Lanier., & Ju., 2020). Orang tua yang mengalami peningkatan stres dan kecemasan disertai gejala depresi terbukti kurang responsif terhadap kebutuhan anak sehingga memicu kerentanan dan kekerasan pada anak (dalam S.M. Brown et al., 2020). Pemeliharaan diri penting untuk dilakukan baik oleh orang tua maupun anak selama periode stres (APA, 2020). *Self compassion* menghasilkan sumber daya yang dapat memperluas kemampuan menghibur dan mendukung diri sendiri ketika menghadapi penderitaan selama melewati masa sulit (Neff et al., 2007). *Self compassion* pada orang tua merupakan dasar untuk memperkuat dan memelihara kesejahteraan keluarga dengan mendorong kemampuan orang tua untuk dapat mengatasi hambatan selama periode stres dan masa sulit (Neff & Faso, 2014; Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan tingkat stres pengasuhan orang tua di masa pandemi COVID-19. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan tingkat stres pengasuhan orang tua di masa pandemi COVID-19. Semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami orang tua, dan sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah 558 orang tua siswa SDN Sendangmulyo 04 Semarang dengan karakteristik memiliki anak usia kanak-kanak madya (6-12 tahun) dan anak terdaftar sebagai siswa aktif di SDN Sendangmulyo 04 Semarang pada saat penelitian berlangsung. Sampel diperoleh menggunakan teknik *cluster random sampling*. Berdasarkan perhitungan rumus Slovin toleransi kesalahan 5% didapatkan jumlah sampel minimal sebanyak 233 subjek, data terkumpul dari 255 orang tua yang menjadi subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Stres Pengasuhan (14 aitem; $\alpha=0,836$; adaptasi dari *Parental Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) dan telah diterjemahkan oleh Ediati dan Utari (n.d.) dan Skala *Self Compassion* (17 items; $\alpha = 0,849$;) modifikasi dari *Self Compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan tautan *Google Form*. Uji korelasi *Spearman's Rho* digunakan dalam penelitian ini atas dasar tidak terpenuhinya uji asumsi. Seluruh perhitungan statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 24.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis dengan teknik analisis korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan tingkat stres pengasuhan orang tua ($r_s=-0,330$; $p<0,001$). Artinya, semakin tinggi *self compassion* pada orang tua maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dirasakan orang tua di masa pandemi Covid-19. Sebaliknya, *self compassion* yang rendah pada orang tua, menjadikan tingkat stres pengasuhan yang dialami semakin tinggi. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan yakni ada hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan tingkat stres pengasuhan orang tua dapat diterima.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh cara berpikir individu dalam menilai kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi sumber stres. *Self compassion* menumbuhkan kekuatan dalam diri individu melalui pemberian dukungan emosional kepada diri ditengah penderitaan (Neff & Germer, 2017). Penelitian Allen dan Leary (2010) menemukan bahwa *self compassion* dapat mempengaruhi individu untuk memandang sumber stres secara positif (*positive cognitive restructuring*) sehingga individu lebih mungkin untuk mengalami stres pada tingkat rendah (Lim & Kartasmita, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dan tingkat stres individu, artinya semakin tinggi *self compassion* dalam diri individu, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami (Sirois, Hirsch, & Molnar, 2015; Brion, Leary, & Drabkin, 2014; Sirois, 2013).

Berdasarkan kategorisasi pada variabel *self compassion* menunjukkan mayoritas responden memiliki *self compassion* yang baik (52,2% *self compassion* sangat tinggi, 27,8% *self compassion* tinggi, 19,6% *self compassion* cukup). Neff dan McGehee (2010) mengatakan bahwa individu dengan *self compassion* yang tinggi dapat membangun alternatif cara berpikir untuk meningkatkan ketangguhan dalam mengatasi masalah dengan memberikan kepedulian dan kasih sayang kepada diri dibandingkan bersikap keras, tenggelam dalam rasa ketidakmampuan, dan membesar-besarkan masalah yang dialami. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan antara tingginya level *self compassion* dengan kemampuan individu merespon stres secara lebih sehat sehingga mendukung kepuasan hidup yang besar (Neff & Faso, 2014; Neff & Germer, 2017).

Kategorisasi variabel stres pengasuhan menunjukkan mayoritas orang tua tergolong mengalami stres pengasuhan sangat rendah (89,8%) dan rendah (9,8%). Crnic et al (2005) memaparkan bahwa kesibukan dalam kegiatan mengasuh memiliki kontribusi signifikan terhadap stres pengasuhan. Orang tua sulit menemukan waktu untuk rehat hingga merasa mudah lelah dan memicu munculnya perasaan negatif dalam diri orang tua ketika menghadapi perilaku anak dirumah sementara akses pencarian dukungan baik kepada keluarga maupun teman dibatasi selama masa karantina sehingga berdampak pada berkurangnya kesempatan orang tua untuk mengelola stres (Fegert et al., 2020).

Menurut Allen dan Leary (2010) individu dengan *self compassion* mampu menghindari segala bentuk penilaian diri negatif ditengah kondisi sulit yang terjadi dalam kehidupan. Penelitian Beer et al. (2013) juga menjelaskan bahwa orang tua merasakan lebih sedikit perasaan tidak nyaman dalam menjalankan peran pengasuhan melalui pengembangan *self compassion* dalam diri. Pemberian dukungan dan kepedulian kepada diri ditengah tantangan dan situasi sulit memiliki pengaruh bagi individu dalam menghadapi sumber stres selama proses pengasuhan (Neff & Faso, 2014).

Berdasarkan hasil analisis data tambahan diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan pada *self compassion* orang tua ditinjau dari kategori usia. Hasil tersebut memperlihatkan *self compassion* pada orang tua usia dewasa madya lebih tinggi dibandingkan orang tua pada usia dewasa awal. Melalui penelitian Neff dan Vonk (2009) menjelaskan adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan tingkat usia, dimana semakin tinggi tingkat usia maka semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki. Temuan atas penelitian Yarnell et al (2015) menyatakan seiring dengan bertambahnya usia, individu cenderung menyikapi adanya ketidaksempurnaan dalam diri dengan lebih tenang. Individu dengan level *self compassion* yang tinggi adalah individu yang telah berada di tahap *integrity*, dimana individu akan menerima segala aspek dalam diri secara positif (Neff dan Vonk, 2009).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dengan stres pengasuhan orang tua ($r_s = -0,330$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi *self compassion* orang tua maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dirasakan orang tua di masa pandemi Covid-19. Sebaliknya, *self compassion* yang rendah pada orang tua, menjadikan orang tua rentan mengalami tingkat stres pengasuhan yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, B. A., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- American Psychological Association [APA] (2020, May). Stress in America 2020: Stress in the time of COVID-19 (Vol. 1). Washington, DC: American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/stress-in-america-covid.pdf>
- Beer, M., Ward, L., & Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 4, 102–112. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0192-4>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463-472
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218—229.
- Chazan, M., Laing, A. F., & Davies, D. (2014). *Emotional and Behavioural Difficulties in Middle Childhood: Identification, Assessment and Intervention in School*. New York(US): Routledge.
- Chung, G., Lanier, P., & Ju, P. W. Y. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*, 2, 1–12. <https://doi.org/10.31219/osf.io.vnf4j>
- Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C. J., & O'Connor, R. C. (2018). An Investigation of the Factor Structure of the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 9(2), 618–628. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0803-1>
- Cluver, L., Lachman, J.M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Buthchart, A., Tomlinson, M., Ward, C.L., Doubt, J., & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19, *The Lancet*, 395(10231), e64. <https://doi.org/10.1016/S0140-6736-4>
- Cooper, C. E., McLanahan, S. S., Meadows, S. O., & Brooks-Gunn, J. (2009). Family structure transitions and maternal parenting stress. *Journal of Marriage and Family*, 71(3), 558-574.
- Collins, W. A., Madsen, S. D., & Susman-Stillman, A. (2002). Parenting during middle childhood. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting (Vol 1): Children and Parenting*. New Jersey(US): Lawrence Erlbaum Associates, Publisher.

- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First things first: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*, 1-7. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Crnic, K. ., Gaze, C., & Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: relations to maternal parenting and child behavior at age 5. *Infant and Child Development*, 14, 117–132. <https://doi.org/10.1002/icd.384>
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burdern of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to narmality. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 14,20. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, S. J. (2013). Paternal and household characteristics associated with child neglect and Child Protective Services involvement. *Journal of Social Service Research*, 39(2), 171–187. <https://doi.org/10.1080/01488376.2012.744618>
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2018). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 551–562. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587>
- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 117(1), 48–66. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *The Psychology of Passion*, 186-218. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27>.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2014). Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. D., Seppälä, E., Brown, K. W., & Leary, M. R. (2016). Compassion, well-being, and the hypo-egoic self. *Oxford handbook of hypo-egoic phenomena: Theory and research on the quiet ego*, 189-202.

- Neff, K., & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Patrick SW, Henkhaus LE, Zickafoose JS, et al. Wellbeing of Parents and Children During the COVID-19 Pandemic: A National Survey. *Pediatrics*. 2020;146(4):e2020016824.
- Sirois, F. M. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F. M. , Hirsch, J. K., & Molnar, D. S. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness [Powerpoint slides]. Retrieved from <http://positivepsychologycanada.com/Resources/Documents/Self-compassion>
- Sotardi, V. A. (2017). Exploring school stress in middle childhood: interpretations, experiences, and coping. *Pastoral Care in Education*, 35(1), 13–27. <https://doi.org/10.1080/02643944.2016.1269360>
- Tolan, C. (2020, April 4). Some cities see jumps in domestic violence during the pandemic. Retrieved from <https://www.cnn.com/2020/04/04/us/domestic-violence-coronavirus-calls-cases-increase-invs/index.html>
- Williford, A. P., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2007). Predicting change in parenting stress across early childhood: child and maternal factors. *Journal of abnormal child psychology*, 35(2), 251–263. <https://doi.org/10.1007/s10802-006-9082-3>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*. 14(5), 499–520.