**HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA**

Nuraini Fitriawati

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

nuraini.nfw26@gmail.com

***Abstrak***

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah, terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan optimismepada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Subjek penelitian adalah mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di Yogyakarta. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala optimisme dan skala *self compassion*. Teknik analisis data menggunakan *sampling purporsive*. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0.640 dengan p = 0.000 (p < 0.01). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R²) sebesar 0.410, variabel *self compassion* memiliki kontribusi sebesar 41% terhadap variabel optimisme dan sisanya 59% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variabel dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman.

**Kata kunci:** *Self Compassion*, Optimisme, Mahasiswa Perantau

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION WITH OPTIMISM IN MONITORING STUDENTS IN YOGYAKARTA***

Nuraini Fitriawati

*The Faculty of Psychology University Of Mercu Buana Yogyakarta*

nuraini.nfw26@gmail.com

***Abstract***

 *This study aims to determine the relationship between self compassion and optimism in overseas students in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is, there is a positive relationship between self-compassion and optimism in overseas students in Yogyakarta. The subjects of the study were overseas students studying in Yogyakarta. The data collection in this study used a scale of optimism and self compassion scale. The data analysis technique uses purporsive sampling. Based on the results of data analysis, a correlation coefficient (rxy) of 0.640 was obtained with p = 0.000 (p <0.01). This shows that there is a significant positive relationship between self compassion and optimism among overseas students in Yogyakarta. The acceptance of the hypothesis in this study showed a coefficient of determination (R ²) of 0.410, the self compassion variable contributed 41% to the optimism variable and the remaining 59% related to other variables not examined in this study such as social support, self-confidence, self-esteem, and experience accumulation.*

***Keywords****: Self Compassion, Optimism, Overseas Students*

**PENDAHULUAN**

Yogyakarta disebut sebagai Daerah Istimewa yang mencerminkan miniatur dari masyarakat Indonesia karena terdapat berbagai area wisata dan budaya menarik yang dapat mengambil hati pengunjungnya (Dessetyatun, 2016). Keistimewaan yang dimiliki Yogyakarta tidak hanya dari wisata dan budaya saja, melainkan menjadi impian bagi sejumlah besar siswa di Indonesia untuk melanjutkan pendidikan disana karena iklim, atmosfer, intelektual, dan kreativitas yang mendukung dan biaya hidup yang murah sebagai pemikat para siswa. Selain itu, terdapat beragam perguruan tinggi dengan kualitas yang sudah tidak perlu dipertanyakan lagi (Simatupang, Lubis dan Wijaya, 2015).

Perguruan tinggi di Yogyakarta yang beranekaragam membuat siswa memiliki banyak pilihan untuk rela merantau agar menjadi mahasiswa di kota tersebut (Devinta & Hendrastomo, 2015). Mahasiswa yang merantau atau biasa juga disebut mahasiswa perantau merupakan individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis (Budiman dalam Lingga & Tuapattinaja, 2012). Aneka ragam budaya yang berbeda diberbagai perguruan tinggi di Yogyakarta menjadikan status sebagai mahasiswa perantau bukan hal yang mudah karena harus siap menghadapi perubahan - perubahan yang mempengaruhi kondisinya seperti pergantian tempat tinggal baru, berkurangnya waktu istirahat karena banyak tugas-tugas baru, perubahan bahasa, dan bertenggang rasa. Terdapat pula perubahan penyesuaian diri dengan lingkungan baru untuk lebih mandiri, berinisiatif, percaya diri, bekerja sama, dan harus optimis menjalani hari-hari dilingkungan baru (Difa, 2016).

 Mahasiswa yang optimis memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat tinggal di berbagai situasi dengan baik sehingga dapat bertahan di perantauan untuk mencapai tujuan kelulusan dari perguruan tinggi dengan nilai yang memuaskan (Devinta & Hendrastomo, 2015). Goleman (2003) menyatakan perlunya optimisme karena apabila seseorang mendapat kesulitan maka dirinya akan memiliki harapan kuat untuk menyelesaikannya sehingga akan mampu diatasi dengan baik walaupun ditimpa banyak permasalahan yang kerap terjadi di kehidupannya.

Berdasarkan survey yang dilakukan Nathania, Edwina, dan Fanuel (2018)

memiliki mahasiswa perantau yang memiliki optimisme dalam dirinya yaitu sebanyak 63.24% dan pesimisme sebanyak 36.76% sehingga seseorang yang optimis mengerahkan upaya yang optimal dalam menjalankan perkuliahannya karena memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat beradaptasi di lingkungan perkuliahan.

Seligman (2006) mendefinisikan optimisme sebagai suatu pandangan seseorang yang positif secara menyeluruh terhadap setiap peristiwa di kehidupannya dan meyakini bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara yang pada akhirnya suatu saat nanti akan cepat berlalu. Chang (2002) menjelaskan bahwa optimisme sebagai pengharapan seseorang bahwa akan terjadinya peristiwa baik dalam hidupnya dimasa kini maupun dimasa depan. Menurut Seligman (2006) terdapat tiga aspek optimisme diantaranya, yaitu : *permanence* (menetap), *pervasiveness* (meresap), dan *personalization* (kepribadian).

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa perantau di Yogyakarta pada tanggal 04 Oktober 2019 menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan Seligman (2006). Diperoleh 11 dari 13 subjek yang mengatakan pada aspek *permanence* (menetap) subjek merasa tidak betah berada di lingkungan kosan karena penghuninya cenderung individual, di kampusnya subjek sulit untuk beradaptasi dengan teman baru maka membangun pertemanan karena hanya orang tersebut yang mau berteman dengannya bukan karena subjek merasa nyaman, subjek pesimis mendapatkan nilai yang bagus karena setiap kali belajar nilainya tetap tidak memuaskan, dan berpandangan bahwa kondisi ini akan terus dirasakannya sampai nanti. Pada aspek *pervasiveness* (meresap) subjek subjek menganggap bahwa teman-temannya hanya memanfaatkannya saja, subjek merasa terasingkan ketika terdapat tugas kelompok di kampus, subjek tidak fokus mendengarkan dosen ketika merasa kesepian di perantauan, dan tidak yakin mampu melewati hari demi hari dengan kejadian buruk yang menimpanya tersebut. Aspek *personalization* (kepribadian) subjek mengatakan jika nilai kuliahnya bagus maka itu hanya kebetulan saja, apabila ada teman kampus yang mengajak ngobrol itu karena ada teman lain disampingnya dan subjek bisa mengerjakan tugas kelompok karena ada teman lain yang lebih pintar darinya. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki permasalahan optimisme yang dilihat dari aspek-aspek yang dikemukakan Seligman (2006) yaitu *permanence* (menetap), *pervasiveness* (meresap), dan *personalization* (kepribadian).

Menurut Neff (2011) pandangan tentang diri sendiri tidak hanya didapatkan melalui harga diri saja, melainkan didapati juga melalui seberapa besar seseorang memberikan belas kasih terhadap dirinya sendiri atau biasa disebut sebagai *self compassion.* Seseorang yang memiliki *self compassion* akan menilai bahwa dirinya berharga dan lebih pedului dengan diri sendiri sehingga kepedulian terhadap diri sendiri menjadi bahan evaluasi yang membuatnya optimis untuk mencapai kesuksesannya. Hal ini didukung hasil penelitian Mustajab (2017) yang menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi optimisme.

Hasil penelitian Sumay (2017) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan optimisme.

*Self compassion* merupakan kemampuan seseorang dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami berbagai tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup serta memahami bahwa kondisi tersebut merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2011).

*Self compassion* merupakan belas kasih terhadap diri sendiri bahwa setiap kejadian buruk yang menimpanya sebagai bagian dari pengalaman hidup yang dirasakan setiap manusia pada umumnya (Neff dan Germer, 2012).

 Neff (2011) menyebutkan bahwa aspek yang terdapat dalam *self compassion* ada tiga, yaitu: self-kindness, common humanity, dan mindfulness.

Hasil penelitian Mustajab (2017) menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi optimisme. Hasil penelitian Sumay (2017) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan optimisme. Penelitian mengenai *self-compassion* diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Adams (2007) dengan judul *self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating onself kindly.*

**METODE PENELITIAN**

Subyek penelitian ini berjumlah 75 orang. Karakteristik subyek yang memenuhi untuk penelitian ini adalah mahasiswa perantau dan berkuliah di Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Skala *Self Compassion* dan Skala Optimisme. Bentuk skala yang digunakan adalah model skala *likert* dengan 4 alternatif jawaban untuk Skala *Self Compassion*, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan teknik penilaian Skala Optimisme berisi 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala Optimisme dibuat tanpa menggunakan alternative jawaban netral dengan tujuan untuk mengurangi pengaruh kecenderungan jawaban netral dan mendorong subjek untuk memutuskan jawaban positif atau negatif (Azwar, 2013). Skala-skala ini terdiri dari aitem-aitem pernyataan yang bersifat *favourabel* dan *unfavourabel* karena mendukung langsung atribut yang hendak diukur (Azwar, 2015).

Hasil daya beda aitem Skala Optimisme bergerak dari 0.059 sampai 0.798 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0.911. Sedangkan hasil daya beda aitem Skala *Self Compassion* bergerak dari 0.109 sampai dengan 0.658 dengan koefisien realiabilitas alpha sebesar 0.897

Reliabilitas alpha sebesar 0.907. Analisis data yang digunakan untuk mengungkap hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa perantau di Yogyakarta adalah teknik analisis korelasi *product moment* dari Pearson.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji Normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov – Smirnov Test.* Dari hasil uji normalitas variabel optimismediperoleh KS-Z = 0.200 (p < 0.050) dan variabel *self compassion* diperoleh KS-Z = 0.160 (p < 0.050). Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel optimisme dan variabel *self compassion* terdistribusi tidak normal. Sedangkan hasil uji linierlitas diperoleh F = 72.615 (p ≤ 0.050) berarti hubungan antara *self compassion* dengan optimisme merupakan hubungan yang linier. hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*)diperoleh nilai korelasi (rxy) = 0.640 (p ≤ 0.010), yang berarti ada hubungan positif antara *self compassion* dengan optimisme, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil dari koefesien determinasi (R²) sebesar 0.410, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *self compassion* memiliki kontribusi sebesar 41% terhadap variabel optimisme dan sisanya 59% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variabel dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Hasil penelitian Mustajab (2017) menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi optimisme. Hasil penelitian Sumay (2017) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan optimisme.

Penelitian mengenai *self-compassion* diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Adams (2007) dengan judul *self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating onself kindly.* Penelitian ini menghasilkan lima temuan yakni *self-compassion* dapat memprediksi reaksi emosional dan kognitf pada peristiwa negatif sehari-hari yang menentukan seberapa besar optimisme seseorang, *self-compassion* mendukung seseorang melawan perasaan diri yang negatif (pesimisme) ketika membayangkan peristiwa sosial menerima menyedihkan, *self-compassion* memoderasi emosi negatif (pesimisme) setelah menerima umpan balik dari suatu peristiwa, seseorang yang memiliki *self-compassion* yang rendah akan menganggap remeh kemampuan mereka pada orang lain, dan temuan secara eksperimental bahwa perspektif *self-compassion* akan memberikan pengetahuan mengenai peran seseorang pada peristiwa negatif tanpa harus merasakan emosi negatif yang meluap. Secara keseluruhan, penelitian ini menyarankan bahwa *self-compassion* menurunkan reaksi seseorang pada peristiwa negatif (pesimisme) dengan cara yang berbeda dan pada beberapa kasus menunjukkan adanya manfaat tertentu dibandingkan dengan *self-esteem.*

Remaja yang merasakan kecanduan kesepian akan mengatasi dan mengalihkan kesepiannya dengan cara bermain *game online* sehingga mengakibatkan kecanduan (Martanto, dkk, 2014). *Game online* merupakan situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat melibatkan beberapa pengguna *internet* di berbagai tempat yang berbeda untuk saling terhubung di waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online* atau *internet* (Young, 2009), maka dengan menggunakan *game online* memungkinkan para pemain *game online* dapat saling berinteraksi dan mendapatkan hubungan yang diinginkan sehingga tidak merasa kesepian. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki tingkat kecanduan *game online* rendah yaitu sebanyak 63 orang (74.11%), lalu dalam kategori sedang sebanyak 22 orang (25.88%) dan tidak ditemukan subjek dalam kategori tinggi (0%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini secara umum memiliki kecanduan *game online* dalam kategori rendah. Selanjutnya subjek penelitian yang memiliki tingkat kesepian yang sedang sebanyak 55 orang (64.70%), lalu dalam kategori rendah sebanyak 28 orang (32.94%) dan 2 orang (2.35%) memiliki perasaan kesepian yang tinggi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini secara umum memiliki perasaan kesepian dalam kategori sedang.

Hasil kategorisasi *Skala Self compassion* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 17% (13 subjek), kategori sedang sebesar 35% (26 subjek), dan kategori rendah sebesar 48% (36 subjek). Selanjutnya, hasil kategorisasi Skala Optimisme menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 20% (15 subjek), kategori sedang sebesar 37% (28 subjek), dan kategori rendah sebesar 43% (32 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki optimisme dan *self compassion* dalam kategori rendah.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif dengan optimisme pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian dapat diterima, sehingga semakin tinggi *self compassion*, maka semakin tinggi optimismepada mahasiswa perantau. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion*, maka semakin rendah optimismepada mahasiswa perantau.

**SARAN**

1. Bagi subjek

Bagi subjek, agar dapat meningkatkan optimismenya maka lebih baik menerapkan *self-compassion* didalam diri. Penerapan tersebut di dapatkan dengan memahami diri sendiri, lebih peduli terhadap kebutuhan diri, menerima kekurangan, dan mengevaliasi setiap hal di dalam diri, sehingga ketika seseorang mampu mengetahui kebutuhan dirinya maka menjadi optimis dalam menjalankan kehidupan sesulit apapun, percaya dirinya mampu bertahan di segala situasi maupun lingkungna berbeda dari sebelumnya, dan yakin dirinya mampu mengatasi setiap masalah yang terjadi di kehidupannya.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat meneliti dengan mempertimbangkan subjek, tempat, dan metode penelitian yang berbeda dari penelitian ini. Penelitian selajutnya juga, diharapkan untuk meneliti variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variabel dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman.

# DAFTAR PUSTAKA

Adams, C.E. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887–904.

Amirza, S.F.P., & Rachmahana, R.S. (2018). *Hubungan antara kemandirian dan kebahagiaan pada mahasiswa rantau tahun pertama.* Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <https://dspace.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/63-99/08%20naskaah%20publikasi.pdf?sequence=12&isAllowed=y>.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bluth, K., & Blanton, P.W. (2013). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 219–230.

Chang, E.C. (2002). *Optimism & pessimism implicationfor theory, research and practice.* Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <https://www.research-gate.net/publication/257552463_An_Examination_of_OptimismPessimism_and_Suicide_Risk_in_Primary_Care_Patients_Does_Belief_in_a_Changeable_Future_Make_a_Difference>.

Dessetyatun, (2016). Akulturasi psikologis mahasiswa pendatang terhadap budaya yogyakarta. E*-Journal Bimbingan dan Konseling,10*(5), 372-378.

Devinta, M., & Hendrastomo, G. (2015). *Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di yogyakarta.* Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/societas/arti-cle/viewFile/3946/3612>.

Farida, A. (2013). *Self-compassion (welas asih); sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. Jurnal spiritualitas dan psikologi kesehatan*. Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <http://scholar.google.co.id/citations?user=-Ih6BXgAAAAJ&hl=id>.

Gani, J., & Amalia, M. (2015). *Alat analisis data : aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial.* Yogyakarta : Andi Offset.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion.* United State of America: The Guilford Press.

Goleman (2003). *Emotional inteligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Halim, A.R. (2015). *Pengaruh self compassion terhadap subjective well being pada mahasiswa asal luar jawa tahun pertama universitas negeri semarang.* Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <https://ejournal-3.undip.ac.id/index.php/empati/article/viewFile/20146/19005>.

Jannah, N.F. (2015). *Hubungan antara optimisme dengan coping stress dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa perantau di universitas syiah kuala*. Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <https://etd.unsyiah.ac.id/index.ph-p?p=showdetail&id=28918>

Kim, E.S., Hagan, K.A., Grodstein, F., Demeo, D.L., Devivo, I., & Kubzansky, L.K. (2017) Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study. *American Journal of Epidemiology, 185*(1), 21–29.

Lingga, R.W..W.L., & Tuapattinaja, J.M.R. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Predicara, 1*(2), 59-68.

Lopez, S. J & Synder, C. R. (2007). *Positive psychological assessment a handbook of model and measures: the measurement and utility of adult subjective well-being.* Washington : American Psychological Assosiation.

Martono, N. (2011). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.

Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heut, A., & Hombergh, M.V.D. (2019). Self-compassion and adolescents’ positive and negative cognitive reactions to daily life problems.  [*Journal of Child and Family Studies*](https://www.researchgate.net/journal/1062-1024_Journal_of_Child_and_Family_Studies)*, 28*(5), 1433–1444.

Mustajab, Q.A. (2017). Hubungan self compassion dengan optimisme pada penderita diabetes melitus. Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <http://eprints.umm.ac.id/43365/>.

Nathania, K., Edwina, O.I.R., & Fanuel, M. (2018). Hubungan antara optimism dan academic adjustment mahasiswa semester tiga fakultas psikologi di universitas “x” bandung. *Jurnal Humanitas, 2*(1), 49-62.

Neff, K.D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself.* Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari http://selfcompassion.org/wpcontent/uploads/publications/SCtheoryarticle.pdf.

Neff, K. D. (2011). Selfcompassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind. Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <https://books.goog-le.co.id/books?id=PDAEzLL9mscC&printsec=frontcover&dq=self+compassion&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiC_ujswM3MAhXHppQKHToeCMQ6AEIGTAA#v=onepage&q=self%20compassion&f=false>.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 1*(1), 1-17.

Nelson , J.R., Hall, B.S., Anderson, J.L., Birtles, C. & Hemming, L. 2017). Self–compassion as self-care: a simple and effective tool for counselor self–educators and counseling students. *Journal of Creativity in Mental Health*, *1*(1), 1-13.

Seligman, M.E.P. (2008). *Menginstal optimisme.* Bandung: Momentum.

Seligman, Martin E.P. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life. New York: Pocket Books*.

Seppala, E. (2014). *The scientific benefits of self-compassion*. Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <http://www.emmaseppala.com/scientific-benefits-self-compassion-infographic/>.

Shafira, F. (2015). *Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau*. Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/index>.

Simatupang, O., Lubis, L.A., & Wijaya, H (2015). Gaya berkomunikasi dan adaptasi budaya mahasiswa batak di yogyakarta. *Jurnal Komunikasi Aspikom, 2*(5), 314-329.

Strauss, Taylor, Gu, Kuyken, Baer, Jones, dan Cavanag (2016). What is Compassion and How Can We Measure it? A Review of Definitions and Measures. Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <https://www.research-gate.net/publication/303600556_What_is_Compassion_and_How_Can_We_Measure_it_A_Review_of_Definitions_and_Measures/link/57553dd408ae0405a573ce25/download>.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d.* Bandung : Alfabeta.

Sumay, R.S. (2017). *Hubungan self-compassion dengan optimisme pada penderita hiv/aids di kota makassar.* Diakses tanggal 04 Oktober 2019 dari <https://onesearch.id/Record/IOS3399.3715>

Walker, L.H, & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. Personality and Individual Differences, 50(2), 222-227.