

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.uui.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.researchgate.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/article/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 intelligence*. 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.php?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*, 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.google.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.researchgate.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.