

Hubungan antara Self-Compassion dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang

Ratih Syafitri Anni¹, Duryati²
Psikologi, Universitas Negeri Padang
E-mail: ratih.pisc3s@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berawal dari fenomena tentang self-compassion dan optimisme yang terjadi pada siswa MAS. Tujuan dari penelitian ini yaitu mendeskripsikan hubungan antara self-compassion dengan optimisme pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang. subjek yang diambil pada penelitian ini sebanyak 96 siswa yang diperoleh melalui teknik sampling jenuh. Alat pengumpulan data menggunakan skala yang dikembangkan dari aspek-aspek optimisme dari Seligman (2006) dan aspek-aspek self-compassion dari Neff (2011). Data diolah dengan menggunakan teknik statistic korelasi product moment. Hasil penelitian dengan nilai r sebesar 0.26 dengan $p=0.009$ ($p<0.01$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self-compassion dengan optimisme pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Negeri Kepala Hilalang.

Kata kunci: *self-compassion, optimisme, siswa*

Abstract

The relationship between self-compassion and optimism in private Madrasah Aliyah (MAS) Nagari Kepala Hilalang students. This research originated from the phenomenon of self-compassion and optimism that occurred in MAS students. The purpose of this study is to describe the relationship between self-compassion and optimism in students of the Private Madrasah Aliyah (MAS) Nagari Kepala Hilalang. Subjects taken in this study were 96 students obtained through saturated sampling technique. The data collecting tool uses a scale developed from aspects of optimism from Seligman (2006) and aspects of self-compassion from Neff (2011). The data were processed using the product moment correlation statistical technique. The results of the study with an r value of 0.26 with $p = 0.009$ ($p < 0.01$) showed that there was a positive relationship between self-compassion and optimism among students of Negeri Head of Hilalang Private Madrasah Aliyah (MAS).

Keywords: *self-compatibility, optimism, students*

PANDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak ke masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan, perkembangan biologis dan psikologis. Hurlock dalam Hidayati & Farid (2016) mengelompokkan remaja menjadi dalam 2 (dua) fase, masa remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun dan masa remaja akhir usia antara 17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir menurut Hurlock memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati dewasa. Seorang remaja memiliki tugas perkembangan mencari jati diri dan tertekan jika tidak mengatasinya karena mereka selain mencari identitas juga mengalami kebingungan siapa diri mereka. Menurut Erikson (dalam King, 2010) kedua orang tua harus memberikan waktu untuk anak-anak mereka menggali beragam peran dan jalan serta tidak memaksakan identitas tertentu pada mereka.

Menurut hukum di amerika serikat saat ini individu dianggap sudah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, pada umumnya anak sedang duduk dibangku sekolah menengah. Remaja yang dalam

bahasa latinnya disebut “adolescence” berasal dari bahasa latin “adolescere” yang artinya “tumbuh atau tumbuh dalam mencapai kematangan”. Anak dianggap dewasa bila sudah mampu mengadakan reproduksi. Perkembangan lebih lanjut, istilah adolescence sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Hurlock (dalam Pertiwi, Yuline, Purwanti, 2016) yang menyatakan bahwa “Secara psikologis remaja adalah sesuatu usia dimana remaja menjadi terintegrasi kedalam masyarakat dewasa”. Suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sederajat. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada wakil kurikulum Madrasah Aliyah Swasta (MAS) bahwa 25 orang dari 30 anak pindahan dikarenakan kenakalan yang berujung pada keharmonisan keluarga yang kurang sehingga anak tersebut membuat kegaduhan dilingkungan sekolah, ada hal yang menarik dari siswa MAS yang pindah tersebut mereka walaupun sikap kurang sopan tetapi mereka lulus dalam bidikmisi bidang pendidikan serta berkeinginan mengikuti tes kepolisian dan lulus karena tekad ingin merubah nasib.

Juliana Hasibuan (2011) menambahkan bahwa orangtua perlu menyadari bahwa masa remaja adalah masa untuk mempelajari life skills yang akan membantu anak menjadi orang dewasa yang mandiri. Orang tua, sekolah dan lingkungan pergaulan bukan hanya sebagai sumber pengaruh yang besar, tapi juga sumber pengaruh yang paling lama meresap dalam kepribadian remaja. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) dengan jumlah 20 orang subjek didapatkan bahwa 14 siswa atau 70% menjawab pernah tertekan karena masalah yang dihadapinya terlalu berat dan besar sehingga mereka menganggap tidak dapat menyelesaikan masalah namun, berkat dukungan teman, orang tua, dan guru membuat mereka bisa memaafkan diri dan bangkit dari masalah yang sedang dihadapi, 6 siswa atau 30% menjawab tidak pernah merasa tertekan karena mereka menghadapi masalah dengan santai dan tidak perlu menjadi pikiran. Neff (2017) mengatakan self compassion yaitu seseorang merasa kasihan, merasa peduli terhadap penderitaan orang lain karena dia merasa mempunyai pengalaman dan perasaan sedih karena melakukan kesalahan sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 11 Februari 2020 pada wakil kurikulum dan dua guru yang mengajar di MAS Kepala Hilalang serta data-data yang ada di guru BK, mengatakan bahwa jumlah siswa MAS Kepala Hilalang sebanyak 120 siswa. Banyak siswa pindahan dari sekolah negeri atau swasta yang bersekolah di MAS karena telah dikeluarkan dari sekolah sebelumnya akibat kenakalan remaja. Ditemukan bahwa 50% siswa MAS memiliki masalah baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah, seperti anak yang tidak diinginkan orang tua, diasingkan oleh keluarga, dikucilkan teman dilingkungan rumah serta lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian Khoirunnisa dan Zenita Ratnaningsih (2016) mengatakan bahwa semakin rendah optimisme mahasiswa maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa begitupun sebaliknya, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suarsi dan Handayani (2017) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNSSULA memiliki kecenderungan optimisme yang rendah dan problem focused coping juga rendah, dengan ini menyatakan bahwa semakin rendah optimisme seseorang maka semakin rendah juga problem focused coping yang akan dimunculkannya.

Faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu dukungan sosial sejalan dengan penelitian yang dilakukan Perez, dkk (2014) menambahkan bahwa cara mengatasi masalah yang dimiliki remaja seperti dukungan sosial, fantasi dan self blame serta peran orang tua dalam pemecahan masalah dan dukungan sosial dapat memprediksi optimisme yang dimiliki oleh remaja.

Self compassion adalah bentuk strategi yang membatasi emosi negatif menjadi emosi positif (Neff, 2009). Hasil penelitian yang didapatkan oleh Widhi dan Hidayati (2017) bahwa 80 % siswa memiliki self compassion yang tinggi menunjukkan bahwa siswa mampu menerima diri apa adanya dan menjauhi diri dari lingkungan yang tidak menguntungkan. Self compassion yang tinggi menunjukkan seseorang ketika dihadapi situasi yang tidak

menguntungkan dia mampu tetap memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri (Rananto & Hidayati, 2017). Adanya hubungan antara self compassion dengan optimisme dibuktikan oleh Shapira (2010) bahwa optimisme dapat menurunkan tingkat depresi secara signifikan dengan metode latihan selama 3 dan 6 bulan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Sumay (2017) mengatakan semakin tinggi self compassion seseorang maka semakin tinggi optimis yang dimilikinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Peneliti mencoba untuk menghubungkan dua buah variabel dalam sekelompok tertentu dan melihat seberapa erat hubungan kedua variabel tersebut. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel dependen yaitu optimisme, dan satu variabel independen, yaitu self-compassion.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu non probability sampling dengan spesifikasi sampling jenuh. Sampel dalam penelitian berjumlah 96 orang siswa.

Penelitian ini menggunakan skala optimisme yang dikembangkan dari aspek optimisme dari Seligman (2006) dan skala self-compassion yang dikembangkan dari aspek self-compassion dari Neff (2011) dengan menggunakan teknik statistik Product Moment Correlation Coefficient oleh Pearson yang di bantu menggunakan program SPSS versi 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan self-compassion pada siswa MAS berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 75%. Kategorisasi interpretasi skor self –compassion berdasarkan masing-masing aspek secara rinci dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengkategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek Self-Compassion

Aspek	Skor	Kategori	Subjek	
			F	Persentase
Mengasihi Diri (<i>self-kindness</i>)	$16,25 \leq X$	Sangat Tinggi	43	45%
	$13,75 \leq X < 16,25$	Tinggi	43	45%
	$11,25 \leq X < 13,75$	Sedang	9	9%
	$8,75 \leq X < 11,25$	Rendah	0	0%
	$X < 8,75$	Sangat rendah	1	1%
Total			69	100%
Menghakimi Diri (<i>self-judgement</i>)	$16,25 \leq X$	Sangat Tinggi	43	45%
	$13,75 \leq X < 16,25$	Tinggi	38	40%
	$11,25 \leq X < 13,75$	Sedang	12	12%
	$8,75 \leq X < 11,25$	Rendah	2	2%
	$X < 8,75$	Sangat rendah	1	1%
Total			69	100%
Kemanusiaan Universal (<i>common humanity</i>)	$13 \leq X$	Sangat Tinggi	40	42%
	$11 \leq X < 13$	Tinggi	48	50%
	$9 \leq X < 11$	Sedang	8	8%
	$7 \leq X < 9$	Rendah	0	0%
	$X < 7$	Sangat rendah	0	0%
Total			69	100%
Isolasi (<i>isolation</i>)	$13 \leq X$	Sangat Tinggi	57	59%
	$11 \leq X < 13$	Tinggi	26	57%
	$9 \leq X < 11$	Sedang	11	12%
	$7 \leq X < 9$	Rendah	1	1%
	$X < 7$	Sangat rendah	1	%
Total			69	100%
<i>Mindfulness</i>	$13 \leq X$	Sangat Tinggi	68	71%

Aspek	Skor	Kategori	Subjek	
			F	Persentase
	$11 \leq X < 13$	Tinggi	20	21%
	$9 \leq X < 11$	Sedang	8	8%
	$7 \leq X < 9$	Rendah	0	0%
	$X < 7$	Sangat rendah	0	0%
Total			69	100%
Overidentifikasi (overidentifikasi)	$13 \leq X$	Sangat Tinggi	69	72%
	$11 \leq X < 13$	Tinggi	23	24%
	$9 \leq X < 11$	Sedang	4	4%
	$7 \leq X < 9$	Rendah	0	0%
	$X < 7$	Sangat rendah	0	0%
Total			69	100%

Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan optimisme pada siswa MAS Nagari Kepala Hilalang berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 92%. Kategorisasi interpretasi skor optimisme berdasarkan aspek-aspek dapat dilihat pada tabel 2.

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas sebagai prasyarat uji hipotesis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil uji normalitas sebaran variabel self-compassion merek bernilai $K-SZ = 0.866$ dengan $p=0.441$ ($p>0.05$). Pada variabel optimisme diperoleh nilai $K-SZ = 1.197$ dengan $p=0.114$ ($p>0.05$). hal tersebut menunjukkan kedua variabel berdistribusi normal. Hasil uji linieritas pada penelitian ini menyatakan bahwa nilai linearitas self-compassion terhadap optimisme adalah $F=6.333$ dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.5$), dengan demikian berarti asumsi linear dalam penelitian ini telah terpenuhi. Berdasarkan hasil analisis korelasi yang dilakukan, hubungan antara self-compassion dengan optimisme di peroleh koefisien korelasi r sebesar 0.265 , $p=0.009$ ($p<0.01$) menandakan hipotesis diterima. Hasil tersebut menunjukkan arah korelasi yang positif dengan koefisien korelasi berada pada kategori lemah. Oleh karena itu diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-compassion dengan optimisme pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang.

Tabel 2. Pengategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek Optimisme

Aspek	Skor	Kategori	Subjek	
			F	Persentase
<i>Permanent</i>	$26 \leq X$	Sangat Tinggi	27	28%
	$22 \leq X < 26$	Tinggi	58	60%
	$18 \leq X < 22$	Sedang	11	12%
	$14 \leq X < 18$	Rendah	0	0%
	$X < 14$	Sangat rendah	0	0%
Total			96	100%
<i>Pervasive</i>	$22,75 \leq X$	Sangat Tinggi	68	71%
	$19.25 \leq X < 22.75$	Tinggi	20	21%
	$15.75 \leq X < 19.25$	Sedang	7	7%
	$12.25 \leq X < 15.75$	Rendah	1	1%
	$X < 12.25$	Sangat rendah	0	0%
Total			96	100%
<i>Personalitation</i>	$26 \leq X$	Sangat Tinggi	33	35%
	$22 \leq X < 26$	Tinggi	53	55%
	$18 \leq X < 22$	Sedang	9	9%
	$14 \leq X < 18$	Rendah	0	0%
	$X < 14$	Sangat rendah	1	1%
Total			96	100%

Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-compassion dengan optimisme pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang. artinya Self Compassion tinggi maka akan meningkatkan Optimisme pada siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Kepala Hilalang begitu pun sebaliknya. Dimana Koefisien korelasi dari penelitian (r) yaitu 0,265 tergolong dalam kategori lemah. Menurut Sugiyono (2013) interval koefisien 0,20 – 0,399 berada pada tingkat hubungan koefisien korelasi yang lemah. Selanjutnya hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hutomo, Frida (2017) mengatakan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara Self Compssion dengan Prokratinasi pada siswa SMA Nasima Semarang.

Menurut Neff (2003) aspek Self-kindness merupakan kecenderungan untuk peduli dan memahami diri sendiri, aspek menghakimi diri (Self-Judgment) berada pada kategori sangat tinggi merupakan aspek menghakimi atau bersikap kritis terhadap diri sendiri, aspek kemanusiaan universal (common humanity) berada pada kategori tinggi dimana kesadaran bahwa individu memandang kesulitan,kegagalan,dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dialami semua orang bukan dialami diri sendiri, aspek isolasi (isolation) berada pada kategori sangat tinggi dimana ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia, aspek Mindfulness berada pada kategori sangat tinggi dimana kesadaran akan pengalaman pada saat sekarang dengan jelas dan seimbang daripada membesar-besarkan aspek negatif dari diri dan kehidupan seseorang, dan aspek overidentifikasi (Overidentifikasi) berada pada kategori sangat tinggi dimana Individu yang over-identification cenderung membesar - besarkan kegagalan yang dialaminya. Berdasarkan penjelasan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek penelitian Self Compassion dengan rentang Sangat tinggi dan tinggi.

Tinggi rendahnya tingkat Self Compassion dapat juga dipengaruhi di beberapa factor menurut Neff (2011) yaitu Pola Asuh, Gender, Budaya, dan kepribadian. Ke empat factor tersebut mempengaruhi tingkat Self Compassion subjek dalam penelitian ini.

Variabel Optimisme di peroleh gambarannya yaitu pada aspek permanent berada pada kategori tinggi, Menurut Seligman (2006) dimana Orang-orang yang menganggap penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen dimana kejadian buruk itu akan terus berlangsung, selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Orang-orang yang melawan ketidak berdayaan percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara.

sedangkan aspek Pervasive berada pada kategori sangat tinggi dimana aspek pervasive ini Orang yang membuat penjelasan universal atas peristiwa yang buruk adalah orang yang pesimistis. Sedangkan orang yang membuat penjelasan spesifik terhadap suatu peristiwa yang buruk adalah orang yang optimistis., dan aspek Personalitation berada pada kategori tinggi dimana Orang yang menyalahkan suatu peristiwa dikarenakan oleh orang lain atau hal-hal diluar dirinya adalah orang yang eksternal, sedangkan orang yang menyalahkan diri sendiri adalah orang yang internal. Berdasarkan penjelasan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki optimisme yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki optimisme yang tinggi dimana hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara Self Compassion dengan optimisme artinya Semakin tinggi Self Compassion maka semakin tinggi juga Optimisme. Hal ini dapat dikatakan semakin tinggi sikap keterbukaan pada seseorang, memiliki sifat peduli,kebaikan pada diri sendiri,tidak menghakimi kegagalan seseorang dan mengakui pengalaman seseorang merupakan pengalaman manusia pada umumnya. Maka semakin tinggi juga Emosi positif yang termasuk masa depan memiliki kepercayaan ,harapan,percaya diri dan optimis yang dimiliki siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) di Nagari Kepala Hilalang.

SIMPULAN

Secara umum Self Compassion pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang didalam penelitian ini berada pada tingkat Sangat tinggi. Secara umum Optimisme yang dimiliki Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) didalam penelitian ini berada pada tingkat sangat tinggi. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara Self Compassion dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang, semakin tinggi Self Compassion maka semakin tinggi Optimisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: PustakaPelajar
- Hutomo, W, R, Farida .H (2017). Hubungan antara Self Compassion dan Proktisnasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, Vol.6(1), 232-238
- Imtiaz dan kamal.(2016). Ruminatation, Optimism, and Psychological Well-Being among the Elderly: Self-Compassion as a Predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, Vol. 26, No. 1, 2016
- Juliana Hasibuan, Effiati.(2011). Peranan Komunikasi Dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Jati Diri Remaja. *Jurnal ilmu sosial: Vol.4 , No.2*
- King, Laura A.(2010). *psikologi umum buku 1*. Jakarta:salemba humanika
- Khoirunnisa dan Zenita Ratnaningsih (2016). Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati: Januari 2016, Volume 5(1), 1-4*
- Marlina, fitria .(2019). studi: tetap optimis akan membuat hidup bertahan lebih lama. klikpositif.com
- Mahendra, Dimas Huda and , Rini Lestari S.Psi., M.Si., Psikolog.(2018). Optimisme pada Santri Pondok Pesantren dalam Menghadapi Isu Radikalisme Agama. *Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion : an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. . Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Perez, dkk.(2014). What makes us optimistic? : Psychosocial factors as predictors of dispositional optimism in young people. *The journal terapia psicologica 2014*, Vol. 32, No1, 41-46
- Pertiwi, Yuline, Purwanti(2016). Tugas-tugas perkembangan remaja di SMA Negeri 1 Sejangkung. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 5(6)
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Passion and psychological well-being. In I. J. Doty (Ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.003.0008>
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. doi:10.1080/17439760.2010.516763
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suwarsi dan Handayani (2017). Hubungan Antara Optimisme Dan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Vol.12 (1) 2017, 35-44
- Sawitri, D dan Siswati (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rsud Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati, Volume 8 (Nomor 2), Agustus 2019, halaman 112-117*
- Umar, H. (2009). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Winarsunu, Tulus. (2004). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM.

- Wayan dan hary (2012). pengaruh optimism dan empati terhadap efikasi diri siswa sekolah sepak bola (SBB) baturetno bangutapan Yogyakarta. *Jurnal SPIRITS: Vol.3 , No.1* 52-64
- Widhi dan farida. (2017). hubungan antara self compassion dengan prokrastinasi pada siswa SMA nasima semarang. *Jurnal empati: Vol.6(1)*, 232-238
- Wardiyah dkk.(2014). faktor yang mempengaruhi optimism kesembuhan pada pasien kanker payudara. *Jurnal keperawatan : Vol 5, No.2*
- Fontaine, K. R., & Jones, L. C. (1997). Self-esteem, optimism, and postpartum depression. *Journal of Clinical Psychology, 53(1)*, 59–63. doi:10.1002/(sici)1097-4679(199701)53:1<59::aid-jclp8>3.0.co;2-q
- Schulman, P., Keith, D., & Seligman, M. E. P. (1993). Is optimism heritable? A study of twins. *Behaviour Research and Therapy, 31(6)*, 569–574. doi:10.1016/0005-7967(93)90108-7
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology, 5(5)*, 377–389. doi:10.1080/17439760.2010.516763
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology, 70(9)*, 794–807. doi:10.1002/jclp.22076
- Grevenstein, D., Aguilar-Raab, C., Schweitzer, J., & Bluemke, M. (2016). Through the tunnel, to the light: Why sense of coherence covers and exceeds resilience, optimism, and self-compassion. *Personality and Individual Differences, 98*, 208–217. doi:10.1016/j.paid.2016.04.001
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4(3)*, 219–247. doi:10.1037/0278-6133.4.3.219
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. *Flow and the Foundations of Positive Psychology, 279–298*. doi:10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist, 60(5)*, 410–421. doi:10.1037/0003-066x.60.5.410
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review, 10(3)*, 235–251. doi:10.1207/s15327957pspr1003_3
- Fadhillah dkk.(2020). Wawancara terbuka. 12 Februari 2020