

Hubungan *Self-Compassion* dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Manajemen UNIBI

Devi Febriyani, Evi Srinur Hastuti, Nida Khairina

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email : Devifebriyani@gmail.com, evisrinurhastuti@unibi.ac.id

Abstrak

Mahasiswa berada di usia yang mulai melakukan eksplorasi karir dan juga perencanaan terkait masa depan. Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi hal ini, sehingga masa depan perlu dipersiapkan secara komprehensif. Hal ini kemudian dikenal dengan istilah orientasi masa depan (OMD). Faktor penerimaan diri yang sehat (*self compassion*) juga memegang peranan penting dalam kesiapan individu menghadapi masa depannya. Namun demikian, hal ini tidak sejalan dengan fakta yang ada di sekitar. Banyak mahasiswa yang justru tidak menerima keadaan dirinya sendiri, bahkan kerap kali melabeli dirinya dengan penilaian yang kurang baik. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengkajian mengenai ada atau tidaknya hubungan antara *self compassion* dengan orientasi masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self-compassion* dengan orientasi masa depan pada mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Manajemen UNIBI. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, penelitian ini dilakukan pada 69 orang mahasiswa. Alat ukur yang digunakan terdiri dari *Self-Compassion Scale* yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia, serta alat ukur Orientasi Masa Depan yang dikonstruksi dari teori Nurmi. Analisis *Product Moment* digunakan untuk mendapatkan hasil yang akurat. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan data bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dan orientasi masa depan dengan nilai korelasi sebesar 0.652. Maka semakin mahasiswa *compassionate*, maka orientasi masa depannya pun akan semakin terarah.

Kata kunci : Mahasiswa, *Self-compassion*, Orientasi masa depan

Abstract

Students are in the age where they start exploring their careers and planning for their future. Internal and external factors can influence it, so the future needs to be prepared comprehensively. This is known as future orientation (OMD). Healthy self-acceptance factors (self-compassion) also play an important role in an individual's readiness to face their future. However, this isn't parallel with the facts around us. Many students don't accept their own condition, and often labelling themselves with something negative. Therefore, it's necessary to conduct a study about relationship between self-compassion and future orientation. This study aims to determine the relationship between self-compassion and future orientation in the student of 2017 year of UNIBI Management Study Program. Using quantitative research methods, this study was conducted on 69 students. The measuring instruments is Self-Compassion Scale which adapted into Indonesian, as well as the Future Orientation measuring instrument constructed from Nurmi's theory. Product Moment analysis was used to obtain accurate results. Based on the results of the analysis, data was obtained that there is a positive relationship between self-compassion and future orientation with a correlation value of 0.652. So the more compassionate students are, the more focused their future orientation will be.

Keywords : College-students, *Self-compassion*, Future orientation

1. PENDAHULUAN

Setiap jenjang pendidikan memiliki tingkat kesulitan dan tantangan yang berbeda bagi peserta didik yang menjalankannya. Peserta didik perlu memiliki ketahanan diri yang baik untuk mampu melalui berbagai kesulitan yang sedang dijalaninya tersebut. Begitupula dengan peserta didik di jenjang pendidikan tinggi, atau biasa dikenal dengan mahasiswa. Mahasiswa yang sedang berada di rentang usia remaja, memiliki perkembangan yang sangat cepat dalam setiap aspeknya. Termasuk perkembangan sosioemosional dan cara pandang individu mengenai masa depannya (Robinson, 2018). Tidak jarang, pada rentang usia remaja ini mahasiswa akan memiliki perasaan ragu akan kemampuannya, adanya rasa tidak berdaya, takut akan mengalami kegagalan hingga menimbulkan meningkatnya rasa cemas, stress bahkan hingga depresi (Atwood & Scholtz, 2008). Jika dibiarkan terus berlanjut, hal ini akan mengarah pada munculnya perasaan tidak mampu menerima keadaan diri sendiri, yang kemudian terwujud dalam bentuk menyalahkan diri sendiri, menghakimi diri sendiri, menilai bahwa dirinya tidak lebih baik daripada orang lain. Hal ini perlu mendapat perhatian sehingga mahasiswa dalam melaksanakan tugas belajarnya memiliki bentuk penerimaan diri yang sehat (*self-compassion*) (Neff, et al., 2007).

Pada dasarnya, individu yang memiliki *self-compassion* cenderung memiliki kecemasan yang kecil serta akan lebih termotivasi dalam mencapai tujuan mereka walaupun dihadapkan pada kesulitan dan kegagalan tertentu (Vijayashree & Zinna, 2021). Selain untuk menyelesaikan tuntutan pendidikannya, mahasiswa harus sudah mulai siap untuk menghadapi tugas perkembangan selanjutnya yaitu memasuki dunia kerja. Bagaimana mahasiswa tersebut menentukan tujuan serta rencana masa depannya yang terkait dengan pekerjaan, kemudian disebut juga sebagai orientasi masa depan.

Tidak kalah pentingnya dengan *self-compassion*, orientasi masa depan juga sangat penting peranannya dalam menentukan langkah pencapaian mahasiswa setelah lulus dari pendidikan tinggi. Namun demikian, pada faktanya, tidak semua mahasiswa memiliki *self-*

compassion yang baik dan juga orientasi masa depan yang terarah. Banyak dari mereka yang seringkali merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya sehingga orientasi masa depannya belum terarah. Hal ini ditemukan pula pada beberapa orang mahasiswa yang berasal dari Program Studi Manajemen di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI). Yang mana beberapa orang dari mereka sering kali menilai bahwa diri mereka tidak memiliki kompetensi yang baik jika dibandingkan dengan teman-temannya, tidak jarang mereka juga melabeli diri mereka dengan sesuatu yang negatif. Beberapa dari mereka juga tidak mengetahui prospek karir yang akan didapatkan setelah lulus, bahkan sama sekali belum memiliki perencanaan karir setelah lulus perkuliahan.

Secara khusus hal ini perlu mendapatkan perhatian, karena idealnya mahasiswa sudah mulai mampu untuk menetapkan tujuan dan mengarahkan dirinya untuk mencapai apa yang hendak diraihinya (Nurmi, 1991). Di samping itu, mahasiswa yang *compassionate* pun akan menjadi lebih optimis dalam menentukan masa depannya meskipun dihadapkan pada kesulitan dan kegagalan. Menurut penelitian terdahulu, didapatkan korelasi yang positif antara individu yang *compassionate* dan juga orientasi masa depan yang lebih terarah (Chang, et al., 2019). Hal ini kemudian menjadi perhatian bagi peneliti, sehingga dirasa perlu dilakukan penelitian serta pengkajian lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan orientasi masa depan pada mahasiswa Program Studi Manajemen di UNIBI.

2. KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Self-Compassion*

Self-compassion merupakan penerimaan diri dimana individu percaya bahwa mereka tidak luput dari kesalahan dan tidak semua keadaan dapat berjalan dengan sempurna. Dari kesalahan tersebut, individu mampu melihat pengalaman tersebut dengan perspektif yang lebih luas dan mampu fokus dengan pikiran dan perasaan yang sedang dialami (Neff, 2011).

2.2 Aspek Self-Compassion

Self-compassion mencakup tiga aspek utama, yang masing-masing aspek memiliki kutub positif dan negatif yang mewakili perilaku *compassionate* dan *uncompassionate* (Neff, 2003; Neff, 2016), yaitu:

a. *Self-kindness versus self-judgment*

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan.

b. *Common humanity versus self-isolation*

Common humanity adalah kesadaran individu dalam memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. *Common humanity* merupakan kemampuan individu untuk melihat fakta bahwa tidak ada manusia yang sempurna, manusia dapat membuat pilihan yang salah, mengalami kegagalan, serta dapat merasakan penyesalan yang tidak dapat dihindari.

c. *Mindfulness versus over identification*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan cara yang efektif.

2.3 Orientasi Masa Depan

Menurut Nurmi (1989) orientasi masa depan adalah gambaran individu tentang dirinya dalam konteks masa depan yang menjadi dasar untuk menetapkan tujuan, rencana, dan evaluasi

sejauh mana tujuan tersebut dapat direalisasikan terutama dalam hal pendidikan, pekerjaan, dan keluarga.

2.4 Aspek Orientasi Masa Depan

Nurmi (1989) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek untuk menentukan orientasi masa depan, yaitu :

a. Motivasi

Motivasi merupakan tahap awal pembentukan orientasi masa depan. Motivasi yaitu menunjukkan minat-minat individu tentang masa depan. Minat ini akan mengarahkan individu dalam menentukan tujuan yang ingin dicapai pada masa yang akan datang.

b. Perencanaan

Perencanaan yaitu bagaimana individu membuat perencanaan tentang perwujudan minat dan tujuan mereka yaitu suatu proses. Perencanaan dilakukan dengan membentuk sub-sub tujuan, yang didasari oleh pengetahuan individu tentang konteks dari aktivitas di masa depan.

c. Evaluasi

Evaluasi sebagai suatu proses yang melibatkan pengamatan dan melakukan penilaian terhadap tingkah laku. Pada proses ini juga individu akan menilai kemungkinan-kemungkinan untuk mewujudkan tujuan dan rencana masa depannya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018) metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif/statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 69 orang (kurang dari 100 orang), sehingga jumlah sampelnya diambil

secara keseluruhan. Adapun kriteria respondennya yaitu:

- a. Mahasiswa Angkatan 2017 program studi Manajemen UNIBI
- b. Aktif dan tercatat dalam akademik
- c. Berusia 18-25 tahun

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* yaitu *self-compassion scale* (SCS) yang dibuat Neff (2003) yang telah di adaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Missiliana (2014). Alat ukur ini terdiri dari 22 item yang validitasnya berkisar dari 0,552-0,772 dan reliabilitasnya menggunakan *Alpha Cronbach* sebesar 0,879.

Alat ukur orientasi masa depan yang digunakan merupakan alat ukur yang dikonstruksi oleh (Khairina dan Oktaviani (2020) berdasarkan teori orientasi masa depan dari Nurmi (1989). Alat ukur ini terdiri dari 52 aitem, dengan validitas aitem berkisar dari 0,3 - 0,654 dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,952.

Uji normalitas yang digunakan yaitu *Kolmogorov Smirnov*, sedangkan uji hipotesis yang digunakan yaitu menggunakan uji korelasi *Product Moment* dengan menggunakan program SPSS 24. Berikut adalah hipotesis dari penelitian kali ini:

$H_0 : p \geq 0,05 =$ Tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dan orientasi masa depan mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI

$H_1 : p < 0,05 =$ Terdapat hubungan antara *self-compassion* dan orientasi masa depan mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Self-compassion * Orientasi Masa Depan	0.200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1, didapatkan nilai signifikansi 0,200 >

0,05. Sehingga sebaran data yang diperoleh terlihat sudah berdistribusi normal.

4.2 Uji Hipotesis

4.2.1 Uji Korelasi *Product-Moment*

Tabel 2. Uji Korelasi *Product-Moment*

Variabel	N	Signifikansi (1-tailed)	Pearson Correlation	Ket.
Self-compassion & Orientasi Masa Depan	69	0,000	0,652	Tolak H_0 , terima H_1

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 2, didapatkan hasil signifikansinya $0,000 < 0,05$ yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan orientasi masa depan pada mahasiswa Angkatan 2017 program studi Manajemen UNIBI. Nilai korelasinya yaitu sebesar 0,652 yang dapat diartikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut kuat.

4.2.2 Hubungan Aspek *Self-Compassion* dengan Orientasi Masa Depan

Tabel 3. Aspek *Self-Compassion* dengan OMD

Aspek	Sig	Pearson Correlation	Ket.
<i>Self-kindness vs Self-judgment</i>	0,000	0,636	Hub. kuat
<i>Common humanity vs Self-isolation</i>	0,000	0,595	Hub. sedang
<i>Mindfulness vs Over identification</i>	0,000	0,551	Hub. sedang

Berdasarkan tabel 3, pada aspek pertama, *self-kindness vs self-judgment* diketahui signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai korelasi 0,636, dapat dikatakan aspek ini memiliki hubungan yang kuat terhadap OMD. Selanjutnya, pada aspek *common humanity vs self-isolation* diketahui nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai korelasi 0,595, dapat dikatakan bahwa pada aspek kedua ini memiliki hubungan

yang sedang terhadap OMD. Pada aspek terakhir, *mindfulness vs over identification* didapatkan signifikansi $0.000 < 0,05$ dengan nilai korelasi 0,551 dapat diartikan bahwa pada aspek ini terdapat hubungan yang sedang terhadap OMD.

4.2.3 Hubungan *self-compassion* dengan aspek OMD

Tabel 4. Hubungan *self-compassion* dengan aspek orientasi masa depan

Aspek	Sig	Pearson Correlation	Ket.
Motivasi	0,000	0,658	Hub. kuat
Perencanaan	0,000	0,580	Hub. sedang
Evaluasi	0,000	0,648	Hub. kuat

Berdasarkan tabel 4, aspek motivasi memiliki signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi sebesar 0,658, dapat diartikan *self-compassion* memiliki hubungan yang kuat dengan aspek motivasi pada OMD. Aspek perencanaan, memiliki signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi sebesar 0,580, dapat diartikan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang sedang dengan aspek perencanaan orientasi masa depan. Terakhir, pada aspek evaluasi memiliki signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi sebesar 0,648, hal ini berarti *self-compassion* memiliki hubungan yang kuat dengan aspek evaluasi pada orientasi masa depan mahasiswa.

4.2.4 Crosstab *Self-Compassion* dan OMD

Tabel 5. Crosstab *Self-Compassion* dan OMD

<i>Self-Compassion</i>	N	Orientasi Masa Depan	
		Terarah	Tidak terarah
<i>Compassionate</i>	22 (32%)	16 (23%)	6 (9%)

<i>Uncompassionate</i>	47 (68%)	14 (20%)	33 (48%)
Total	69 (100%)	30 (43%)	39 (57%)

Berdasarkan tabel 5, diketahui sebanyak 33 mahasiswa (48%) masuk dalam kategori *uncompassionate*, mahasiswa melakukan *self-judgment, self-isolation* dan *over identification* yang membuat individu memiliki motivasi, perencanaan dan juga evaluasi masa depan yang tidak terarah. Dan 16 (23%) mahasiswa yang *compassionate* memiliki kemampuan *self-kindness, common humanity* dan *mindfulness* yang membuat individu memiliki motivasi, perencanaan dan juga evaluasi masa depan yang terarah. Namun adapun kondisi dimana 14 (20%) mahasiswa yang *uncompassionate* dan tetap memiliki orientasi masa depan yang terarah. dan juga 6 (9%) mahasiswa yang *compassionate* dan orientasi masa depannya tidak terarah.

4.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi product-moment, didapatkan hasil bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan orientasi masa depan (korelasi sebesar 0,652) sehingga dapat dikatakan bahwa hubungannya kuat serta positif. Berdasarkan hasil *crosstab* pada tabel 5, mahasiswa lebih banyak tergolong ke dalam kategori *uncompassionate*. Keadaan mahasiswa yang *uncompassionate* ini disebabkan oleh *self-judgment, self-isolation* dan *over identification*. Hal ini berkaitan dengan orientasi masa depan yang tidak terarah dimana motivasi, perencanaan dan evaluasi masa depan menjadi tidak terarah. Mahasiswa banyak yang menilai tekanan yang dihadapinya sebagai suatu kegagalan dan berasal dari kekurangan dalam dirinya, sehingga yang terjadi adalah mahasiswa *uncompassionate* serta banyak mengkritik dirinya sendiri dan menilai bahwa dirinya tidak memiliki kompetensi untuk bersaing di dunia kerja.

Sebanyak 33 (48%) mahasiswa tergolong *uncompassionate* dengan kondisi OMD yang tidak terarah. Hal ini disebabkan oleh penilaian mahasiswa yang buruk terhadap diri mereka

sendiri (*self judgment*). Sejalan dengan hasil uji pada aspek *self-compassion* dengan OMD yang memiliki tingkat hubungan sebesar 0,636. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin *self-judgment* mahasiswa, maka orientasi masa depannya akan semakin tidak terarah.

Mahasiswa yang *uncompassionate* memiliki masa depan yang tidak terarah karena mereka memiliki perencanaan dan melakukan evaluasi yang juga tidak terarah. Hal ini sejalan dengan hasil uji *self-compassion* dengan aspek perencanaan yang keeratannya sebesar 0,580 (sedang dan positif), sehingga semakin *uncompassionate* mahasiswa maka perencanaannya semakin tidak terarah. Dan hasil uji antara *self-compassion* dan aspek evaluasi diperoleh hubungan sebesar 0,648 yang dapat diartikan hubungan kuat dan positif. Artinya semakin *uncompassionate* mahasiswa, maka mahasiswa tersebut akan mengevaluasi kemungkinan merealisasikan orientasi masa depannya semakin tidak terarah. Menurut Nurmi (1989) perencanaan merupakan proses individu membuat dan melakukan rencana mengenai perwujudan minat dan tujuan. Sedangkan evaluasi merupakan proses individu menilai kemungkinan-kemungkinan untuk mewujudkan tujuan dan rencananya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Mahasiswa yang *uncompassionate* terlihat banyak melakukan *self-judgment* yang buruk pada diri mereka sendiri. Proses perencanaan dan evaluasi masa depan yang kurang efektif juga kemudian membuat mahasiswa memiliki masa depan yang kurang terarah. Hal ini terlihat berbeda dengan mahasiswa yang *compassionate*. Yang mana, berdasarkan data yang diperoleh terdapat 16 (23%) mahasiswa tergolong ke dalam kategori *compassionate* yang berhubungan dengan masa depan yang terarah. *Compassionate* merupakan keadaan mahasiswa mampu menerima diri ketika dihadapkan pada kekurangan/kegagalan/tekanan, sehingga mampu bersikap baik terhadap dirinya sendiri yang berhubungan dengan perencanaan mahasiswa menjadi lebih terarah. Menurut Neff (2003) individu tidak mungkin *compassionate* tanpa komponen *self-kindness*, *common humanity* dan *juga mindfulness*.

Selain itu sebanyak 14 (20%) mahasiswa *uncompassionate* yang berhubungan dengan OMD yang terarah. Diketahui bahwa mahasiswa *uncompassionate* dikarenakan banyak mahasiswa melakukan *self-isolation* yang berhubungan motivasi dan perencanaan orientasi masa depan yang terarah. Mahasiswa yang *uncompassionate* melihat individu lain yang berasal dari kampus dengan *image* yang baik ataupun individu yang memiliki hak istimewa (*privilege*) dapat lebih mudah mendapatkan pekerjaan dan berhasil dalam mencapai masa depannya, hal ini membuat mahasiswa menjadi lebih matang dalam merencanakan dan mengarahkan masa depannya sehingga orientasi masa depan mahasiswa menjadi lebih terarah.

Adapun sebanyak 6 (9%) mahasiswa terlihat *compassionate* dengan OMD yang tidak terarah. Hal ini dapat disebabkan oleh kemampuan mereka dalam menerima kegagalan/kekurangan pada dirinya sendiri (*self-kindness*), memandang hal tersebut sebagai sesuatu yang akan dialami oleh semua orang (*common humanity*) dan mampu menerima pikiran, perasaan dan keadaan sebagaimana adanya (*mindfulness*), sehingga hal ini membuat mahasiswa melihat bahwa individu lain mengalami kegagalan/kekurangan yang sama dengan dirinya. Sehingga mahasiswa menjadi kurang termotivasi, kurang memiliki perencanaan dan juga memiliki proses evaluasi masa depan yang kurang efektif.

5. KESIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan orientasi masa depan mahasiswa angkatan 2017 program studi Manajemen UNIBI. *Self-compassion* dan orientasi masa depan memiliki nilai korelasi yang cukup kuat dan hubungan yang positif (0,652). Persentase mahasiswa yang *uncompassionate* dan berhubungan dengan orientasi masa depan yang tidak terarah terlihat lebih besar dibandingkan yang lainnya. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa cenderung melakukan *self-judgment*, *self-isolation* dan *over identification*. Hal tersebut kemudian berkaitan dengan bagaimana proses motivasi, perencanaan

dan juga mengevaluasi kemungkinan orientasi masa depan mahasiswa menjadi tidak terarah.

REFERENSI

- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chang, E.C., et al. (2019). Relationship between Future Orientation and Pain Severity in Fibromyalgia Patients: *Self-compassion as a Coping Mechanism*. *Social Work Volume 64, Number 3*
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (Third Edition). California: SAGE Publisher.
- Guilford, J.P. (1956). *Fundamental Statistics in Psychology and Education*. New York: Mc. Graw-Hill
- Khairina, N & Oktaviani, R. (2020). Penyusunan skala orientasi masa depan. Program studi psikologi: UNIBI (tidak di publish)
- Missiliana. (2014). *Self-compassion dan compassion for others pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha*. Universitas Kristen Maranatha: Fakultas Psikologi
- Neff, K. D. (2003). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure *Self-compassion*. *Self and Identity Journal*, 223-250.
- Neff, K.D. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Texas ; Harper Collins Publishers
- Neff, K.D. (2016). The *Self-compassion* Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of *Self-compassion*. *Mindfulness* (2016) 7:264–274
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self Compassion And Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 139-154.
- Nurmi, J.K. (1989). Adolescent's Orientation To The Future: Development Of Interest and Plans, and Related Atributions and Effects in the Life Span Context. *Helsinki: Finnish Society Of Science*.
- Nurmi, J.K. (1989). Planning, Motivation, and Evaluation in Orientation To The Future: A latent Structure Analisis. *Scandinavian Journal of Psychology*, 1989, 30, 64-71
- Nurmi, J.K. (1991). How Do Adolescents See Their Future? A Review of The Development of Future Orientation and Planning. *Developmental Review* 11, 1-59
- Robinson, K.A. (2018). From Science Student To Scientist: Predictors and Outcomes of Heterogeneous Science Identity Trajectories in College. *Developmental Psychology* 54(10):1977-1992
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Vijayashree, R., & Zinna, R.A. (2021). *Self-compassion and Grit Among Young Adults*. *IJIRT, Vol.7 Issue 12*