

## Pengujian validitas dan reliabilitas skala *self compassion*

**Hastin Wulandari**

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan  
hastinwulandari15@gmail.com

**Wildani Khoiri Oktavia**

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan  
viapsikologi12@gmail.com

**Rahmah Fitroh**

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan  
rahmahfitroh16@gmail.com

### ABSTRAK

Guru memiliki tugas yang begitu penting terhadap kemajuan siswa-siswinya, sehingga kondisi fisik dan psikis yang buruk membuat guru menjadi stres. Stres diduga dapat dipengaruhi oleh *self compassion*. *Self compassion* adalah rasa kasih sayang pada diri sendiri terhadap penderitaan yang dialami oleh seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas skala *self compassion*, pembuatan skala *self compassion* dibuat melalui komponen *self compassion* yang meliputi *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Pembuatan aitem skala dibuat oleh peneliti sendiri dengan memperoleh berbagai informasi yang terkait dengan perilaku subjek secara konteks sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek yang ikut berpartisipasi dalam uji coba ini terdiri dari 40 orang guru penderita DM tipe 2. Uji coba ini dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2019. Pengumpulan data menggunakan skala *self compassion* dengan model penskalaan likert. Analisis aitem skala *self compassion* dilakukan dengan uji validitas dan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *alpha cronbach*. Hasil uji validitas skala *self compassion* terdapat 42 aitem yang bagus dengan indeks daya beda aitem antara 0,316-0,645. Aitem yang bagus inilah yang akan digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas skala *self compassion*, terdapat indeks reliabilitas skala *self compassion* sebesar 0,931 dengan jumlah aitem keseluruhan sebanyak 42 aitem. Berarti skor skala tersebut mampu mencerminkan  $0,931^2 \times 100\% = 0,867 / 86,7\%$  dari variasi yang terjadi pada skor murni kelompok subjek yang bersangkutan. Dengan kata lain bahwa 13,3% dari perbedaan skor yang tampak akibat variasi error atau kesalahan pengukuran. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa skala *self compassion* dalam konteks yang ditujukan untuk guru penderita *diabetes mellitus* tipe 2 ini memiliki tiga komponen sesuai dengan skala *self compassion* dan reliabel.

*Kata Kunci: Reliabilitas, Self Compassion, Validitas*

### ABSTRACT

*Self compassion is a sense of self-compassion for the suffering experienced by someone. This study aims to test the validity and reliability of the self compassion scale, making self-compassion scale made through components of self compassion which include self kindness, common humanity, mindfulness. Scale-making items are made by the researchers themselves by obtaining various information related to the subject's behavior in a social context. This study uses a quantitative method with the number of subjects participating in this trial consisting of 40 teachers with type 2 diabetes. This trial was conducted on May 23, 2019. Data collection uses a self-compassion scale with a Likert scaling model. The self-analysis scale item analysis was carried out with validity and reliability tests using the Cronbach alpha formula. The results of the self compassion scale validity test found 42 good items with a different power index of items between 0.316-0.645. This good item will be used in research. The self compassion scale reliability test results, there is a reliability*

*index of self compassion scale of 0.931 with a total of 42 items. Means the scale score is able to reflect  $0.931^2 \times 100\% = 0.867 / 86.7\%$  of the variations that occur in the pure score of the subject group concerned. In other words, 13.3% of the difference in scores was seen due to variations in errors or measurement errors. Based on the explanation above, it can be concluded that the scale of self compassion in the context intended for teachers with type 2 diabetes mellitus has three components in accordance with the scale of self compassion and reliability.*

*Keywords: Reliability, Self Compassion, Validity*

## PENDAHULUAN

Modernisasi pada zaman sekarang ini membuat masyarakat khususnya masyarakat Indonesia, memiliki berbagai macam kegiatan baru dan serba sibuk. Seseorang memiliki aktivitas rutin setiap hari yang beragam. Seseorang yang memiliki aktivitas padat, mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk dirinya sendiri secara efektif, hal ini menimbulkan adanya tekanan fisik dan psikis yang menyebabkan seorang mengalami stres (Nugroho & Purwanti, 2010). Lazarus (2012) mengemukakan bahwa stressor merupakan tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan, hanya saja kondisi stres psikologis dan fisiologis pada setiap orang berbeda-beda. Individu yang mengalami stres akibat terkena penyakit adalah guru penderita DM tipe 2 (Nugroho & Purwanti, 2010). Guru sebagai salah satu komponen dalam kegiatan belajar mengajar, memiliki posisi sangat menentukan hasil pembelajaran, karena fungsi utama guru adalah merancang, mengelola, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran. Guru dalam menjalankan tugasnya dituntut untuk mengaplikasikan empat kompetensi guru yang dimilikinya, yakni pedagogik, personal, sosial dan profesional (Imran, 2010).

Guru memiliki tugas yang begitu penting terhadap kemajuan siswa-siswinya, sehingga kondisi fisik dan psikis yang buruk akibat stres yang dialami oleh guru, akan membuat kompetensi guru dalam melaksanakan tugasnya menjadi buruk juga (Imran, 2010). Nugroho & Purwanti (2010) menjelaskan bahwa stres yang dirasakan oleh guru penderita DM tipe 2 adalah akibat dari respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu dan tidak dapat di hindari. Guru penderita DM tipe 2 yang mengalami stres dapat berdampak secara total terhadap kondisi fisik, dan psikologisnya. Hal ini sejalan dengan Shahab (2006) yang menjelaskan bahwa guru penderita DM tipe 2 mulai mengalami gangguan psikis seperti stres pada dirinya sendiri yang berkaitan dengan treatment yang harus dijalani, seperti diet atau pengaturan makan, kontrol gula darah, konsumsi obat, serta olah raga yang harus dilakukan sepanjang hidupnya, serta risiko komplikasi penyakit yang dapat dialami penderita juga akan meningkatkan stres pada guru penderita DM tipe 2. Fisher, Ludin, Williams, Abdi, Smith, dan Williams, (2001) menjelaskan bahwa diabetes dan stres merupakan dua hal yang saling mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini didukung oleh Yan, Marisdayana, dan Irma (2017) yang mengungkapkan bahwa di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi memiliki jumlah penderita

DM tipe 2 yang mengalami stres akibat dari penyakitnya, yaitu sebanyak 367 orang. Kontrol yang kurang pada glukosa darah akan menimbulkan perasaan stres dan begitu juga sebaliknya. Widodo (2012) mengatakan juga bahwa penderita perlu selalu memahami bahwa stres merupakan pemicu kenaikan kadar glukosa darah sehingga penderita harus selalu berupaya untuk meredamnya. Derek dkk (2017) mengungkapkan juga bahwa pada hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya sebagian besar responden yang mengalami tingkat stres berat dan kadar gula darah buruk, sehingga ada hubungan antara tingkat stres dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. Surwit (2002) mengatakan juga bahwa stres telah lama menjadi salah satu faktor yang muncul pada penderita diabetes.

Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui kondisi di lapangan dengan cara observasi dan wawancara terhadap 5 orang guru penderita DM tipe 2, wawancara dilakukan pada tanggal 28 Februari 2019 dengan lima subjek berinisial T (55 Tahun), B (43 Tahun), I (37 Tahun), D (45 Tahun), R (31 Tahun) pada pukul 16.00-20.00 WIB, bertempat di rumah masing-masing subjek yang peneliti datangi secara bergantian. Kelima subjek merupakan guru yang mengajar ditempat yang berbeda-beda, mulai dari guru SD hingga SMA/SMK di Purbalingga. Kelima subjek rata-rata memiliki rentang waktu sakit kurang dari 2 tahun. Peneliti menemukan beberapa perilaku yang nampak pada saat dilakukan observasi seperti, kelima subjek pada saat dilakukan wawancara ditemukan bahwa kelima subjek nampak mudah merasa lelah saat ditanya, mengelus-elus kulit tangan dan kakinya karena kesemutan yang cukup lama, tangan yang tiba-tiba bergetar sendiri, wajahnya terlihat murung, dan sesekali memegang kepalanya yang dirasa sakit dan tertekan. Peneliti juga menemukan berbagai macam informasi mengenai stres yang dialami subjek melalui hasil wawancara. Kelima subjek memiliki penyakit DM tipe 2 disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat, yaitu mengonsumsi makanan siap saji, duduk terlalu lama, serta jarang berolahraga, sejalan dengan Apriyanti (2014) bahwa individu terkena DM tipe 2 disebabkan oleh pola hidup tidak sehat. Kelima subjek mengalami stres berdasarkan aspek stres menurut Sarafino dan Smith (2014) yaitu terdiri dari stres fisiologis dan psikologis. Subjek pada kondisi fisiologis mengalami stres dengan ciri-ciri yaitu, mengalami perubahan kondisi fisik yang terjadi secara perlahan. Subjek menjadi lemas, letih, lesu, padahal ingin seperti orang lain pada umumnya, serta merasa bahwa otot-otot subjek menjadi sering tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur.

Stres diduga dapat dipengaruhi oleh *self compassion*. Neff dan Germer (2011) mengatakan bahwa *self compassion* atau rasa kasih sayang kepada diri dapat ditunjukkan dengan sikap mental yang kuat dan tahan banting dalam mengatasi setiap keadaan sulit yang terjadi kepada diri sendiri. *Self compassion* memberikan kekuatan emosional dan ketahanan agar individu pulih lebih cepat dari rasa kecewa ataupun frustrasi, sehingga bisa mengakui kekurangan yang dimiliki, memaafkan diri, serta berusaha untuk meraih potensi yang dimiliki. Gilbert dan Proctor (2006) menemukan

juga dalam penelitiannya bahwa peningkatan *self compassion* dapat menurunkan tingkat hormon stres pada individu. Allen dan Leary (2010) mengatakan juga bahwa *self compassion* merupakan sumber daya koping yang berharga ketika orang mengalami kehidupan negatif seperti stres. Penelitian Allen dan Leary (2010) menunjukkan bahwa *self compassion* dapat memainkan peran penting dalam mengatasi proses untuk menurunkan stres. Bluth (2015) mengungkapkan juga bahwa dalam penelitiannya *self compassion* dikaitkan dengan emosi yang berhubungan dengan kesejahteraan, dan menawarkan beberapa indikasi bahwa dengan memiliki *self compassion* yang baik maka seorang akan memiliki stres yang berkurang. Delfan dan Karami (2018) dalam hasil penelitiannya juga mengungkapkan bahwa *self compassion* secara signifikan mengurangi depresi, kecemasan, dan stres pada pasien dengan diabetes mellitus tipe 2. Juwarti (2018) menjelaskan juga dalam penelitiannya bahwa *family caregiver* orang dengan *skizofrenia* yang memiliki *self compassion* yang baik dapat mengurangi stres yang dialami. Neff (Consedine, Friis, & Jhonson, 2015) menjelaskan juga bahwa adanya konsep kasih sayang terhadap diri sendiri terdiri dari 3 komponen yang meliputi *self kindness* (kebaikan), *common humanity* (sifat manusiawi), *mindfulness* (kesadaran terhadap diri sendiri) yang semuanya relevan dan sangat dibutuhkan oleh penderita DM tipe 2. Guru penderita DM tipe 2 berdasarkan penjelasan tersebut membutuhkan *self compassion*, agar menjadi termotivasi dari stres yang dialami sehingga guru juga dapat mengajar dengan maksimal, maka dari itu *self compassion* dianggap sangat diperlukan bagi guru penderita DM tipe 2.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti merumuskan masalah apakah ada peran *self compassion* terhadap stres pada guru penderita *diabetes mellitus* tipe 2 yang menjalani pengobatan rawat jalan di RSUD Kabupaten Purbalingga?.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penyusunan skala *likert* untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas skala *self compassion* pada guru penderita *diabetes mellitus* tipe 2. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 40 orang guru penderita *diabetes mellitus* tipe 2 yang menjalani pengobatan rawat jalan di RSUD Nirmala Purbalingga. Format aitem skala yang digunakan adalah berupa kalimat *deklaratif* (pernyataan) terdiri dari 60 pernyataan, dengan menggunakan skala *Likert* untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Format respon: format respon yang digunakan adalah kesesuaian, dari jawaban setiap aitem instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yaitu sangat sesuai (SS) sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) (Sugiyono, 2013). Berikut penjabarannya : SS = Untuk jawaban sangat sesuai, TS = Untuk jawaban tidak sesuai, S = Untuk jawaban sesuai, STS = Untuk jawaban

sangat tidak sesuai. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *alpha cronbach* teknik ini dilakukan untuk menguji seberapa konsistensi aitem yang dipilih oleh subjek. Perhitungan reliabilitas aitem dari skala menggunakan program SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for Windows Release 16.00 (Azwar, 2012). Berikut ini kisi-kisi skala *self compassion* pada Tabel 1.

Tabel 1.

*Kisi-kisi Skala Self Compassion*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	<i>Self kindness</i> (kebaikan terhadap diri)	Memahami kegagalannya	7,21,15	34,12	5	
		Menciptakan kenyamanan	1,23,29	42,18	5	33,3%
		Menghindari penyalahan diri	3,25,38	40,59	5	
		Mendorong bertindak positif	33,27,2	45,54	5	
2.	<i>Common Humanity</i> (sifat manusiawi)	Menghargai orang lain yang beragam	46,31	4,22,13	5	
		Memahami peristiwa yang dialaminya wajar	35,19	10,28,52	5	33,3%
		Memahami tidak ada satu orang hidupnya mulus	39,5	16,56,53	5	
		mengembangkan empati	43,48	36,26,50	5	
3.	<i>Mindfulness</i> (kesadaran penuh atas situasi yang dialami)	Kesadaran menerima penderitaan yang dipikirkan	8,41,11	47,58	5	
		Kesadaran menerima penderitaan yang dirasakan	51,55,44	60,32	5	33,3%
		Menyeimbangkan pikiran	57,6	20,30,9	5	
		Melihat segala sesuatu secara objektif	37,17	14,24,49	5	
<b>Total Aitem</b>			<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**HASIL**

Pada uji coba ini terdapat 3 kali putaran, berikut hasil putaran ke 4 uji coba skala *self compassion* bahwa aitem sudah bagus semua:

Tabel 2.  
*Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Self Compassion*  
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	42

Tabel 3.  
*Item-Total Statistics*

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Ket.
Self_Compassion2	103.3250	137.404	.438	.929	Valid
Self_Compassion4	102.9000	139.631	.351	.930	Valid
Self_Compassion7	103.1250	135.292	.638	.928	Valid
Self_Compassion9	103.1000	135.785	.596	.928	Valid
Self_Compassion10	103.1500	139.567	.336	.930	Valid
Self_Compassion13	103.1500	138.131	.460	.929	Valid
Self_Compassion14	102.8750	138.317	.482	.929	Valid
Self_Compassion15	103.0750	135.507	.568	.928	Valid
Self_Compassion17	103.0750	135.507	.568	.928	Valid
Self_Compassion18	103.1250	137.446	.466	.929	Valid
Self_Compassion19	102.8750	138.317	.482	.929	Valid
Self_Compassion20	103.0750	135.507	.568	.928	Valid
Self_Compassion21	103.1250	137.446	.466	.929	Valid
Self_Compassion25	102.9750	137.102	.500	.929	Valid
Self_Compassion26	103.1500	136.182	.485	.929	Valid
Self_Compassion27	102.8500	138.951	.347	.930	Valid
Self_Compassion30	103.1000	134.708	.547	.928	Valid
Self_Compassion31	103.0000	137.179	.490	.929	Valid
Self_Compassion32	103.1000	135.169	.645	.928	Valid
Self_Compassion34	103.0000	139.385	.316	.930	Valid
Self_Compassion35	103.0000	138.154	.413	.930	Valid
Self_Compassion38	103.1750	136.661	.455	.929	Valid
Self_Compassion39	103.1000	136.810	.515	.929	Valid
Self_Compassion40	103.0500	138.254	.401	.930	Valid
Self_Compassion41	103.0000	134.872	.509	.929	Valid
Self_Compassion42	103.1500	136.951	.508	.929	Valid
Self_Compassion43	103.0500	136.100	.456	.929	Valid
Self_Compassion45	103.0000	136.872	.515	.929	Valid
Self_Compassion47	103.0000	135.692	.559	.928	Valid
Self_Compassion48	103.0000	137.282	.442	.929	Valid
Self_Compassion49	103.0500	138.562	.418	.930	Valid
Self_Compassion50	103.2250	139.307	.333	.930	Valid
Self_Compassion51	103.1500	138.131	.460	.929	Valid
Self_Compassion52	102.8750	138.317	.482	.929	Valid
Self_Compassion53	103.0750	135.507	.568	.928	Valid

Self_Compassion54	103.1250	137.446	.466	.929	Valid
Self_Compassion55	103.0750	136.943	.556	.928	Valid
Self_Compassion56	103.1250	137.446	.466	.929	Valid
Self_Compassion57	103.0750	136.943	.556	.928	Valid
Self_Compassion58	103.0750	138.789	.359	.930	Valid
Self_Compassion59	102.9250	138.687	.349	.930	Valid
Self_Compassion60	103.1250	138.471	.427	.929	Valid

## PEMBAHASAN

Neff (2012) menyatakan bahwa komponen *self compassion* melibatkan pengambilan perspektif yang seimbang dimana mengakui dan mencoba untuk memahami emosi seseorang tanpa balik menindas mereka atau menjadi kewalahan. Sebagai penanggulangan, *self compassion* secara eksplisit menjadikan seseorang tidak lari dari stres yang dirasakan, melainkan berusaha untuk memahami reaksi seseorang dengan tenang. Neff dan Germer (2013) juga berpendapat bahwa *self compassion* juga mempunyai peran lain yaitu untuk memotivasi individu agar bangkit dan tidak berputus asa serta berusaha untuk lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga mempermudah individu untuk lebih menerima atas apa yang terjadi pada dirinya.

Analisis aitem dari skala *self compassion* menunjukkan bahwa dari 60 aitem yang diujicobakan diperoleh 42 aitem yang bagus dan 18 aitem yang gugur. Skala *self compassion* sebelum uji coba terdiri dari 60 aitem pernyataan, setelah dilaksanakan uji coba diperoleh tiga kali putaran. Putaran pertama dengan reliabilitas 0,922 dari 60 aitem gugur 14 aitem yaitu 1, 3, 6, 8, 11, 16, 22, 23, 28, 29, 33, 36, 37, 46. Pada putaran kedua dengan reliabilitas 0,932 dari 46 aitem gugur 1 aitem yaitu 5. Pada putaran ketiga dengan reliabilitas 0,932 dari 45 aitem tidak ada yang gugur, namun peneliti melakukan penyetaraan dengan menggugurkan aitem gugur 3 aitem yaitu 12, 24, 44. Pada putaran keempat aitem sudah bagus dan setara semua jumlah aitem perkomponennya dengan reliabilitas 0,931 dan jumlah 42 aitem.

Hasil uji reliabilitas skala *self compassion*, terdapat indeks reliabilitas skala *self compassion* sebesar 0,931 dengan jumlah aitem keseluruhan sebanyak 42 aitem. Berarti skor skala tersebut mampu mencerminkan  $0,931^2 \times 100\% = 0,867 / 86,7\%$  dari variasi yang terjadi pada skor murni kelompok subjek yang bersangkutan. Dengan kata lain bahwa 13,3% dari perbedaan skor yang tampak akibat variasi error atau kesalahan pengukuran. Sebaran aitem bagus dan gugur pada skala *self compassion* dapat dilihat di Tabel 4.

Tabel 4.

*Sebaran Aitem Bagus dan Gugur pada Skala Self Compassion*

Komponen	Aitem bagus		Aitem gugur		Jumlah aitem bagus	Jumlah aitem gugur
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Selfkindness</i> (kebaikan)	7,21,15,1*, 23*,29*,3*,	34,12*,42,1 8,40,59,45,5	1,23,29,3,	12	14	6

terhadap diri)	25,38,33*,2 7,2	4	33			
<i>Common Humanity</i> (sifat manusiawi)	46*,31,35,1 9,39,5*,43, 48	4,22*,13,10, 28*,52,16*, 56,53,36*,2 6,50	46,5	22,28,16,36	14	6
<i>Mindfulness</i> (kesadaran penuh atas situasi yang dialami)	8*,41,11*,5 1,55,44*,57 ,6*,37*,17	47,58,60,32, 20,30,9,14,2 4*,49	8,11,44,6, 37	4	14	6
<b>Jumlah Total</b>					<b>42</b>	<b>18</b>

## KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji coba skala *self compassion* pada guru penderita diabetes mellitus tipe 2 diperoleh hasil Analisis aitem dari skala *self compassion* menunjukkan bahwa dari 60 aitem yang di uji cobakan diperoleh 42 aitem yang bagus dan 18 aitem yang gugur. Pada hasil uji validias, terdapat 42 aitem yang bagus dengan indeks daya beda aitem antara 0,316-0,645. Hasil uji reliabilitas terdapat indeks reliabilitas skala *self compassion* sebesar 0,931 dengan jumlah aitem keseluruhan sebanyak 42 aitem.

Hasil reliabilitas, khususnya dengan metode *alpha cronbach's* menunjukkan pada setiap domain memiliki reliabilitas yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa skala *self compassion* ini reliabel. Kemudian hasil dari uji validitas konstruk dengan metode rit >0,03 menemukan sekaligus mengkonfirmasi bahwa dengan data sampel dari RSUD Nirmala Purbalingga, peneliti menemukan bahwa skala *self compassion* ini adekuat dengan tiga komponen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B. & Leary, R. M. (2010). Self compassion, stress, & coping. *Journal Social And Personality Psychology Acompass*, 4(2), 107-118.
- Amtrong, K. (2013). *Compassion: 12 langkah menuju hidup berbelas kasih*. Bandung: Mizan.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (edisi pertama)*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Consedine, N. S., Friis, A. M., & Jhonson, M. H. (2015). Does kindness matter? diabetes, depression, and self-compassion: A selective review and research agenda. *Journal Psychological of Diabetes Spektrum*, 28(4), 252-257.
- Derek, I. M, Rottie, V. J, & Kallo, V. (2017). Hubungan tingkat stres dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. *Electoric Journal*, 5(1), 1-6.
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1).
- Imran. (2010). *Pembinaan guru di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Fain, J. (2011). *The self compassion diet: A step by step program tolose weight with loving kindness*. Canada : Published Sound True.

- Fisher, S., Ludin, J., Williams, S., Abdi, D. I., Smith, R., & Williams, S. (2001). *Mengelola konflik: Ketrampilan dan strategi untuk bertindak*. Jakarta: The British Council.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 1–12.
- Germer, C., & Siegel, R. (2012). *The science of self-compassion*. in (eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*. New York: Published Guilford Press.
- Karina., & Saragih., J. I. (2012). Meditasi metta-bhavana (loving-kindness meditation) untuk mengembangkan self-compassion. *PS Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 1(1).
- Leary, M. R., & Hoyle, H. R. (2009). *Self compassion in m. r. Leary & r. h. Hoyle (eds): Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Published Guilford Press.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Psychological press, self identity*, 9(1), 225-240.
- Neff, K. D. (2011). *Self compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: Published Harper Colins Publishers Inc.
- Neff, K. D. (2012). *The science of self compassion*. In c. Germer & r. Siegel (eds.). *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 79-92. New York: Guildford Press.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274.
- Nugroho, A. S. & Purwanti, S. O. (2010). Hubungan antara tingkat stres dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo 1 Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal SI keperawatan FIK UMS*, 9(51), 34-51.
- Shahab, A. (2006). *Komplikasi kronik dm penyakit jantung koroner, dalam: buku ajar ilmu penyakit dalam, jilid 3, edisi 4*. Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Surwit, R. (2002). Type 2 diabetes and stress. *Diabetes in Society*, 47(4).
- Widodo, A. (2012). Stress pada penderita diabetes mellitus tipe 2 dalam melaksanakan program diet di klinik penyakit dalam rsup dr. kariadi semarang. *Medica Hospitalia*, 1(1), 53-56.
- Yan, S. L., Marisdayana, R., & Irma, R. (2017). Hubungan penerimaan diri dan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Endurance*, 2(3), 312-322.