

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL
BELAS KASIH DIRI PESERTA DIDIK SMP**

Studi tentang Belas Kasih Diri di SMP Negeri 14 Bandung

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh

Rani Fitriani

NIM 1500717

DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL
BELAS KASIH DIRI PESERTA DIDIK SMP**

Studi tentang Belas Kasih Diri di SMP Negeri 14 Bandung

Oleh
Rani Fitriani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling

© Rani Fitriani
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

001/S/PPB.19.07/2019

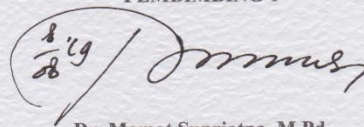
LEMBAR PENGESAHAN

Rani Fitriani
NIM 1500717

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL BELAS
KASIH DIRI PESERTA DIDIK SMP
Studi tentang Belas Kasih Diri di SMP Negeri 14 Bandung

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH

PEMBIMBING I



Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.
NIP 19600829 198703 1 002

PEMBIMBING II



Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd.
NIP 19630630 199512 1 001

Mengetahui,
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Nandang Budiman, M.Si.
NIP 19710219 199802 1 001

ABSTRAK

Rani Fitriani. (2019). Program Bimbingan Pribadi Berdasarkan Profil Belas Kasih Diri Peserta Didik SMP (Studi tentang Belas Kasih Diri di SMP Negeri 14 Bandung).

Penelitian dilatarbelakangi pentingnya belas kasih diri dalam perkembangan peserta didik. Belas kasih diri adalah kemampuan mengasihi diri dengan melibatkan pikiran tentang penerimaan diri, perasaan kemanusiaan, dan tindakan kebaikan diri untuk mencapai kesejahteraan. Penelitian bertujuan untuk menghasilkan program bimbingan pribadi berdasarkan profil belas kasih diri peserta didik kelas VIII yang layak menurut pakar dan praktisi. Masalah utama dalam penelitian adalah: 1) seperti apa profil belas kasih diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung Tahun Pelajaran 2018/2019; dan 2) seperti apa program bimbingan pribadi berdasarkan profil belas kasih diri peserta didik yang layak menurut pakar dan praktisi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian dilakukan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Bandung Tahun Pelajaran 2018/2019 yang terdiri dari 8 kelas yaitu sebanyak 243 peserta didik dengan menggunakan sampel jenuh. Pengolahan data dengan menggunakan model *Rasch* pada aplikasi winstep. Hasil penelitian menunjukkan belas kasih diri peserta didik berada pada kategori sedang, begitu pula pada setiap aspek dan indikator. Layanan bimbingan yang digunakan dalam penelitian adalah bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap indikator.

Kata kunci: Belas Kasih Diri, Program Bimbingan Pribadi

ABSTRACT

Rani Fitriani. (2019). Personal Guidance Program Based in Self-Compassion Profile of Middle School Student (Study about Self-Compassion in SMP Negeri 14 Bandung).

The background of the research was the importance of self-compassion in the student's development. Self-compassion is the ability to compassionate yourself by involving think about self-acceptance, feeling humanity, and act of self-kindness to achieve well-being. The research aimed to produce a personal guidance program based on the self-compassion profile of the appropriate of class VIII students according to the expert and the practitioner consideration. The main problems of this research were: 1) how the profile of self-compassion of class VIII SMP Negeri 14 Bandung Academic Year 2018/2019; and 2) how the personal guidance program based on self-compassion of class VIII students of SMP Negeri 14 Bandung according to the expert and the practitioner consideration. The research used a quantitative approach with descriptive method. This research conducted to students of class VIII SMP Negeri 14 Bandung which consisted of 8 classes namely as many as 243 students using total sampling. Data processing used Rasch Model on winsteps application. The result of the research showed that the profile of self-compassion students were the medium category, as well as every aspects an indicators. Guidance personal used in this research was form of classical guidance and group guidance which was developed based on needs of every indicator.

Keyword: Self-Compassion, Personal Guidance Program

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRAC.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Struktur Penulisan Skripsi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Perkembangan Remaja.....	8
2.1.1 Karakteristik Perkembangan Remaja.....	8
2.1.2 Tugas Perkembangan Remaja	11
2.2 Belas Kasih Diri (<i>Self Compassion</i>).....	12
2.2.1 Sejarah Singkat Belas Kasih Diri	12
2.2.2 Definisi Belas Kasih Diri	14
2.2.3 Belas Kasih Diri dan Pendekatan Psikologis Lainnya	17
2.2.4 Aspek Belas Kasih Diri.....	18
2.2.5 Faktor yang Memengaruhi Belas Kasih Diri	22
2.2.6 Faktor yang Menghambat Belas Kasih Diri.....	24
2.2.7 Upaya Pengembangan Belas Kasih Diri	25
2.3 Tinjauan Teoretik Bimbingan Pribadi.....	26
2.3.1 Konsep Bimbingan Pribadi	26
2.3.2 Ruang Lingkup Materi Layanan Bimbingan Pribadi	29

2.3.3 Posisi Bimbingan Pribadi dalam Bimbingan dan Konseling ...	30
2.3.4 Struktur Perencanaan Program Bimbingan Pribadi	31
2.4 Penelitian Terdahulu	33
2.5 Posisi Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Desain Penelitian.....	38
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.3 Pengembangan Instrumen Belas Kasih Diri	40
3.3.1 Konsep Belas Kasih Diri.....	41
3.3.2 Definisi Operasional Belas Kasih Diri.....	43
3.3.3 Kisi-Kisi Instrumen Belas Kasih Diri	44
3.4 Uji Coba Alat Ukur	45
3.4.1 Uji Rasional.....	45
3.4.2 Uji Keterbacaan.....	46
3.4.3 Uji Ketepatan Skala.....	46
3.4.4. Uji Validitas Instrumen	47
3.4.5 Uji Reliabilitas	49
3.5 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Coba.....	51
3.6 Prosedur Penelitian.....	52
3.7 Teknik Pengumpulan Data	53
3.8 Teknik Pengolahan Data	54
3.8.1 Verifikasi Data	54
3.8.2 Penyekoran.....	54
3.8.3 Kategorisasi Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	58
4.1.1 Profil Belas Kasih Diri Peserta Didik	58
4.1.2 Rumusan Program Bimbingan Pribadi.....	68
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	73
4.2.1 Profil Belas Kasih Diri	73
4.2.2 Program Bimbingan Pribadi.....	82
4.5 Keterbatasan Penelitian	84

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	85
5.1 Kesimpulan	85
5.2 Rekomendasi	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan Belas Kasih Diri dan Harga Diri	16
Tabel 3.1 Distribusi Populasi Penelitian	40
Tabel 3.3.1 Kisi-Kisi Instrumen Belas Kasih Diri	44
Tabel 3.4.1 Hasil Uji Rasional Instrumen Belas Kasih Diri	46
Tabel 3.4.2 Kriteria <i>Undimensionality</i>	47
Tabel 3.4.3 Kriteria Validitas Item	48
Tabel 3.4.4 Hasil Uji Validitas.....	49
Tabel 3.4.5 Kriteria <i>Precise Item</i>	49
Tabel 3.4.6 Kriteria Nilai <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i>	50
Tabel 3.4.7 Kriteria Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	50
Tabel 3.4.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Belas Kasih Diri	50
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Belas Kasih Diri Setelah Uji Coba.....	51
Tabel 3.8.1 Pola Skor Alternatif Pilihan Jawaban	55
Tabel 3.8.2 Hasil Perhitungan Skor Aktual	55
Tabel 3.8.3 Kategorisasi Umum Belas Kasih Diri.....	55
Tabel 3.8.4 Kategorisasi Aspek Belas Kasih Diri.....	56
Tabel 3.8.5 Interpretasi Kategorisasi Belas Kasih Diri.....	56
Tabel 4.1 Kecenderungan Umum Belas Kasih Diri Peserta Didik	58
Tabel 4.2 Kategorisasi Belas Kasih Diri Secara Umum	59
Tabel 4.3 Profil Belas Kasih Diri Pada Setiap Aspek	60
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Setiap Aspek.....	61
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Setiap Indikator	63
Tabel 4.6 Hasil Uji Kelayakan Program	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Uji Ketepatan Skala Belas Kasih Diri	47
---	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Gambaran Rata-Rata Aspek Belas Kasih Diri.....	62
Grafik 4.2 Pencapaian Indikator Aspek Pikiran tentang Penerimaan Diri....	64
Grafik 4.3 Pencapaian Indikator Aspek Perasaan Kemanusiaan	66
Grafik 4.4 Pencapaian Indikator Aspek Tindakan Kebaikan Diri	67

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 ADMINISTRASI PENELITIAN.....	93
A. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen.....	94
B. Surat Izin Dinas Pendidikan Kota Bandung.....	95
C. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	96
D. Lembar Bimbingan Skripsi	97
E. Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme	99
F. Surat Rekomendasi Ujian Sidang	100
G. Surat Permohonan <i>Judgment</i> Instrumen dan Program.....	101
LAMPIRAN B. INSTRUMEN PENELITIAN.....	113
A. Hasil <i>Judgment</i> Instrumen.....	114
B. Instrumen Sebelum Uji Coba	120
C. Instrumen Setelah Uji Coba	122
LAMPIRAN C. DATA HASIL PENELITIAN	124
LAMPIRAN D. PROGRAM DAN DOKUMENTASI	135
A. Program	136
B. Rencana Pelaksanaan Layanan	170
C. Hasil Studi Pendahuluan	227
D. Dokumentasi Kegiatan	243
E. Riwayat Hidup	242

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), hlm. 702-718.
- Ali, M., & Asrori, M. (2009). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11 (4), hlm. 428–453.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- Anggrian, Riki. (2018). Self compassion sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 2 (1), hlm. 72-88.
- American Psychological Association. (2002). *A Reference for Professionals Developing Adolescents*. Washington DC : APA.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bluth, K., dkk. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *J Youth Adolescence*, hlm. 1-14.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), hlm. 1133–1143.
- Creswell, J.W. (2012). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Danisati, Sintya. (2018). *Hubungan antara self-compassion dan depresi pada remaja dari keluarga bercerai*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Rosda Karya.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (8), hlm. 856–867.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Gunarsa, N.S. (2000). *Psikologi untuk membimbing*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Fong, L., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in students psychological health. *Self-Compassion and Psychological Health*, hlm. 1-10.
- Hasanah, F. A., dan Hidayanti, F. (2016). Hubungan antara *self compassion* dengan alienasi remaja (sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5 (4), hlm. 750-756.
- Hessler, D.M. & Katz, L.F. (2010). Brief report: associations between emotional competence and adolescent risky behavior. *Journal of Adolescence*, 33, hlm. 241-246.

- Hidayati, F. (2018). Penguatan karakter kasih sayang self compassion melalui pelatihan psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula: Penguatan Keluarga di Zaman Now*, hlm. 93-102.
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3 (1), hlm. 154-164.
- Hidayati, F. & Maharani, R. (2013). *Self compassion (welas asih): sebuah alternative konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Hikmawati, Fenti. (2010). *Bimbingan konseling*. Jakarta: PT. Rajawali Pres.
- Helgeson, V. S., & Fritz, H. L. (1999). Unmitigated agency and unmitigated communion: distinctions from agency and communion. *Journal of Research in Personality*, 33, hlm. 131–158.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Jazaieri, Hooria. (2018). Compassionate education from preschool to graduate school: Bringing a culture of compassion into the classroom. *Journal of Research in Innovative Teaching & Learning*, 11 (1), hlm. 22-66.
- Jones, A.F., dkk. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian Psychologists: Testing and Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *Self-Compassion And Stress Among Australian Psychologists*, 10 (7), hlm. 1-19.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling SMP*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. G. (2016). The relationship of self-compassion and depression: cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, 202, hlm. 39-45.
- Masruri, S., & Fauroni, R.L. (2013). Peran modal sosial filsafat tri tangtu silih dalam pemberdayaan ekonomi masyarakat di desa almaendah rancabali bandung. *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 7 (2), hlm. 275-296.
- Muna, H. N. (2016). *Program bimbingan pribadi untuk pengembangan self-compassion peserta didik*. Skripsi. Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI: tidak diterbitkan.
- Nazir. (1999). *Metode Penelitian*. Cetakan Ketiga. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan self compassion remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10 (2), hlm. 160-166.
- Neely, M. E., dkk. (2009). Selfkindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, hlm. 88-97.
- Neff, K, D., & Costigan, A.P. (2018). Self compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologi In Osterreich*, 2 (3), hlm. 114- 119.

- Neff, K. D., Tothkiraly, I., & Colosimo, K. (2018). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: a response to pfattheicher, geiger, hartung, weiss, and schindler. *European Journal of Personality*, hlm. 1-22.
- Neff, K.D., & Knox, M. (2017). Self-compassion. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, hlm. 1-8.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Handbook of mindfulness and self regulation*. New York: Springer.
- Neff, K.D., & Germer, C.K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69 (1), hlm. 28-44.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, hlm. 79-92. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D (2011). *Self-compassion stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: HarperCollins Publisher Inc.
- Neff, K.D. (2011a). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), hlm. 1-12.
- Neff, K. D., dan McGehee, P. (2010). Self compassion and psychological resilience Among Adolescents and Young Adults. *Journal Self-Identity*, 9 (3), hlm. 225-240.
- Neff, K. D., & Voonk, R. (2009). Self compassion versus global self esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77 (1), hlm. 23-50.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the united states, thailand, and taiwan. *Journal of Cross-Cutrula Psychology*, 28, hlm. 267-285.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2008). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness Kristin D. Neff and Katie A. Dahm University of Texas at Austin To appear in in M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.), hlm. 1–40.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, hlm. 139-154.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, hlm. 263-287.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, hlm. 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 , hlm.85-101.

- Nurihsan, A. J., & Agustin, M. (2013). *Dinamika perkembangan anak dan remaja tinjauan psikologi, pendidikan, dan bimbingan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2010). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan. Jakarta.
- Rahman, H.S. (2003). *Bimbingan dan konseling pola 17*. Yogyakarta: Ucy Press.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh *self compassion* terhadap kompetensi emosi akhir remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3 (3), hlm. 120-126.
- Rananto, H.W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6 (1), hlm. 232-238.
- Saeed, Z., & Sonnentag, T. (2018). Role of *self compassion* on college students' social self evaluations and affect across two domains. *The International Honor Society In Psychology Special Issue*, 23 (2), hlm. 132-181.
- Salahudin, A. (2010). *Bimbingan dan konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Saleh, F., dkk. (2013). Makna silas menurut kearifan budaya sunda perspektif filsafat nilai: relevansinya bagi pemberdayaan masyarakat miskin. *Sosiohumaniora*, 15 (2), hlm. 158-166.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Edisi Kesebelas*. Alih Bahasa Benerdictine Widiasinta. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Edisi Kesebelas Jilid II*. Alih Bahasa Benerdictine Widiasinta. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saulsman, L. (2017). *Building self-compassion: from self-criticism to self-kindness*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P.C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and *self-compassion* Instagram images on women's body image, *self-compassion*, and mood. *Body Image*, 22, hlm. 87-96.
- Smeets, Elke., dkk. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief *self-compassion* intervention for female collage students. *Journal Of Clinical Psychology*, 70 (9), hlm. 794-807.
- Siswanti, F. (2017). Hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *Mediasi*, 3 (2), hlm. 22-28.
- Sofiachudairi, I.S. (2018). Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7 (1), hlm. 54-59.
- Sukardi, D. K. (2000). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, U. (2015). *Manajemen bimbingan dan konseling*. Bandung: Rizqi Press.

- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi model rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial*. Cetakan Kedua. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House.
- Sunarto, & Hartono, A. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Talbot, F., Thériault, J., & French, D. J. (2016). *Self-compassion: evaluation of a psychoeducational website*, hlm. 1–6.
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4 (2), hlm. 1–18.
- Werfold, Mary. (2013). *The power of self-compassion using compassion-focused to end self-criticism and build self-confidence*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Yusuf, A.M. (2014). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J.A. (2008). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.