

SELF COMPASSION DAN RESILIENSI PADA PERAWAT DI RSUD ANUGERAH TOMOHON

Graciela A. A. Mamahit

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

email : gracielanke@gmail.com

Jofie H. Mandang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

email : jofiemandang@unima.ac.id

Stevi B. Sengkey

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

email : stevisengkey@unima.ac.id

Abstrak : Perawat dalam pekerjaannya memiliki tantangan dan permasalahan seperti pasien dan keluarga pasien yang terlalu menuntut, kecemasan terkena penyakit menular, masalah keluarga maupun masalah dengan sesama tim medis. Hal ini membuat mereka rentan mengalami stres. Dalam kondisi tersebut, perawat memerlukan resiliensi tinggi agar stres yang dialami dapat diatasi dan tidak berdampak pada pekerjaannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah keterkaitan *self compassion* dan resiliensi perawat RSUD Anugerah Tomohon. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu penelitian korelasional, dengan responden perawat yang ada di RSUD Anugerah Tomohon dengan jumlah sebanyak 69 subjek perawat. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* pada program SPSS versi 25.00 diperoleh hasil skor korelasi yaitu $P = 0,881$ ($P < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada perawat.

Kata kunci : *Self Compassion, Resiliensi, Perawat*

Abstract : *Nurses in their work have challenges and problems such as patients and their families who are too demanding, anxiety about infectious diseases, family problems and problems with fellow medical teams. This makes them vulnerable to stress. In these conditions, nurses need high resilience so that the stress experienced can be overcome and does not have an impact on their work. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between self-compassion and resilience of nurses at Anugerah Tomohon Hospital. This study uses a quantitative method, namely correlational research, with nurse respondents in Anugerah Tomohon Hospital with a total of 69 nurse subjects. The research data were analyzed using the product moment correlation in the SPSS version 25.00 program. The correlation score was $P = 0.881$ ($P < 0.05$). This shows that self-compassion has a positive relationship with resilience in nurses.*

Keywords : *Self Compassion, Resilience, Nurse*

PENDAHULUAN

Rumah sakit sebagai salah satu tempat untuk menciptakan masyarakat sehat baik secara jasmani dan rohani, dituntut memiliki standar pelayanan dan fasilitas memadai. Namun, permasalahan yang terjadi adalah, tidak seluruh rumah sakit mampu memberikan pelayanan terhadap masyarakat yang secara prima, dalam hal pelayanan rawat inap maupun gawat darurat. Di rumah sakit, selain profesi dokter, juga terdapat perawat yang memegang peranan penting dalam hal melayani dan merawat orang yang sakit secara langsung. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari, seorang perawat sering dihadapkan pada suatu usaha penyelamat kelangsungan hidup atau nyawa seseorang. Berkaitan dengan ruang lingkup kerjanya, perawat selalu berhadapan dengan hal-hal yang monoton dan rutin, ruang kerja yang sesak dan sumpek bagi yang bertugas dibangsal, harus berhati-hati menangani peralatan diruang oprasi, serta harus dapat bertindak cepat dan tepat dalam menangani penderita yang masuk Unit Gawat Darurat.

Profesi keperawatan merupakan sebagai bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan dan menjadi kunci utama dalam keberhasilan pelayanan kesehatan (Sumijatun, 2010).

Proses keperawatan merupakan metode dimana suatu konsep diterapkan dalam bentuk praktek keperawatan. Menurut (Hutahaean, 2010) Hal ini disebut sebagai suatu pendekatan *problemm-solving* yang merupakan suatu modalitas pemecahan masalah yang didasari oleh metode ilmiah yaitu metode yang memerlukan ilmu, teknik dan keterampilan interpersonal dan ditujukan untuk memenuhi kebutuhan pasien.

Berdasarkan fenomena yang ada diatas menunjukkan bahwa perawat sebaiknya memiliki regulasi emosi dan pengendalian

impuls yang baik, tingginya optimisme dalam diri, serta memiliki kemampuan dalam menganalisis masalah dengan baik. Sehingga lebih sering melakukan keberhasilan dalam merawat pasien, serta empati yang di tunjukkan dengan kualitas pelayanan yang baik, hal itu menandakan tingginya resiliensi yang dimiliki oleh perawat yang memberi pelayanan kesehatan pada pasien.

Hasil penelitian lain di rumah sakit yang berlokasi diwilayah Padang Panjang dengan jumlah 110 perawat pelaksana menunjukkan hasil bahwa terdapat 46 perawat atau sebanyak 83,6% perawat di rumah sakit tersebut memiliki resiliensi yang rendah, jumlah ini tentu lebih besar jika dibandingkan dengan perawat yang memiliki resiliensi tinggi yakni sebanyak 80% atau hanya terdapat 44 perawat yang memiliki resiliensi yang tinggi (Asih dkk., 2019). Perawat sangat perlu untuk memiliki resiliensi pada tingkat cukup atau baik yang diperlukan untuk menghadapi stress ketika dihadapkan pada kondisi yang menyulitkan, selain itu resiliensi yang dimiliki oleh para perawat memiliki pengaruh yang

Resiliensi merupakan kapasitas yang dimiliki oleh seseorang untuk bertahan maupun mengatasi persoalan yang dialami sehingga mengakibatkan individu harus menghadapi situasi traumatis, tekanan, situasi yang menyedihkan, hingga situasi yang tidak dapat ditentukan kapan akhirnya (Reivich & Shatte, 2002). Menurutnya, aspek resiliensi terdiri dari: 1) Kemampuan dalam meregulasi emosi; 2) Pengendalian impuls dalam diri; 3) Sikap optimis; 4) Kemampuan dalam menganalisis permasalahan; 5) Empati; 6)Efikasi diri; 7)Kemampuan meraih aspek positif dalam keadaan sulit. Banyak faktor yang mempengaruhi resiliensi yang dimiliki oleh individu, salah satunya menurut

Bluth (2018) bahwa *self compassion* adalah faktor yang mampu meningkatkan resiliensi yang dimiliki oleh individu.

Self compassion adalah keadaan dimana individu berbaik hati kepada diri sendiri alih-alih menyalahkan diri sendiri, memperlakukan diri dengan baik alih-alih mengisolasi diri, memberikan perhatian terhadap diri sendiri alih-alih memberikan identifikasi berlebih kepada diri (Neff dkk, 2006).

Pada subjek remaja yang orang tuanya telah bercerai, *self compassion* menyumbang 30,7% sebagai faktor yang menentukan resiliensi pada remaja dimana orang tuanya memutuskan untuk bercerai, hal ini dikarenakan remaja dengan *self compassion* yang baik cenderung menyayangi dirinya sendiri ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terkendali maupun situasi traumatis dan penuh tekanan serta mampu menyediakan dukungan yang baik untuk diri sendiri, selain itu *self compassion* yang baik yang ada dalam diri remaja dapat membantu remaja untuk melihat permasalahan yang ada sebagai sesuatu yang normal dan beralasan bahwa setiap orang pasti memiliki permasalahan tersendiri dalam kehidupannya yang harus dihadapi sehingga *self compassion* ini mampu untuk meningkatkan kemampuan bangkit kembali dalam menghadapi situasi yang sulit dalam hal ini adalah resilien kata (Hermansyah, 2019).

Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada setiap individu juga dijelaskan oleh (Lefebvre dkk, 2020) dalam penelitiannya kepada karyawan perusahaan bahwa *self compassion* memiliki keterkaitan dengan resiliensi, hal ini dikarenakan sesuai dengan aspek-aspek *self compassion* bahwa perlu disadari dalam melakukan tugasnya semua karyawan pernah melakukan

kesalahan dan ini merupakan hal yang wajar, dalam hal ini karyawan menerapkan aspek *self kindness* dan *common humanity*, para karyawan juga perlu menyadari bahwa dengan memberikan perhatian penuh dalam hal ini melakukan aspek *mindfulness* sangat berguna untuk mengambil keputusan yang tepat, sehingga dengan menerapkan aspek-aspek *self compassion* dapat meningkatkan resiliensi pada karyawan dalam suatu perusahaan.

Sasaran pada penelitian yakni ditujukan guna melihat dan meninjau adanya keterkaitan *self compassion* terhadap resiliensi perawat di RSUD ANUGERAH TOMOHON Nantinya diharapkan hasil penelitian mampu memberi pemahaman baru serta penambahan data di bidang psikologi khususnya cabang ilmu psikologi klinis, serta memberikan pengetahuan yang baru terhadap perawat maupun masyarakat umum.

Self compassion adalah faktor yang mampu meningkatkan resiliensi dalam diri individu kata (Bluth, 2018). Dijelaskan bahwa *self compassion* yang dimiliki oleh individu akan meningkatkan penghayatan positif terhadap diri sendiri, meningkatkan keterhubungan dengan individu lain, dan menghilangkan emosi negatif yang dirasakan kata (Neff, 2010). Ketika individu mampu meningkatkan penghayatan positif terhadap dirinya sendiri, meningkatkan keterhubungan dengan individu lain, dan menghilangkan emosi negatif yang dirasakan, maka individu akan memiliki gambaran mengenai kemampuan yang dimilikinya, memiliki empati terhadap sesama, dan memiliki gambaran yang lebih positif dalam menatap masa depan. Individu dengan ciri tersebut menandakan bahwa individu tersebut memiliki tingkatan resiliensi yang baik.

Peranan *self compassion* sangat dibutuhkan oleh perawat. Perawat yang mempunyai *self compassion* yang baik akan memberikan kasih sayang kepada diri sendiri sekalipun dihadapkan pada suatu kesalahan, menyadari ketidak sempurnaan yang dimiliki dan menyadari bahwa setiap peristiwa yang sulit dan traumatis seperti kejadian atau peristiwa yang terjadi setiap harinya juga dialami oleh individu lain, serta tidak menyesali peristiwa dimasa lalu maupun mengkhawatirkan peristiwa yang terjadi di masa depan menjadikan perawat akan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi yang dirasakan dengan baik sehingga perawat akan memiliki ketahanan dan kekuatan untuk kembali bangkit dalam keadaan sulit. Selain itu, perawat yang memiliki *self compassion* yang baik akan memiliki perasaan penuh kasih dan memberikan dukungan sosial kepada individu lainnya sehingga perawat akan memiliki empati terhadap individu lain.

Empati sendiri merupakan salah satu aspek dari resiliensi. *Self compassion* yang baik juga mampu menjadikan perawat memberikan kepedulian dan kasih sayang terhadap diri sendiri sekalipun dihadapkan pada situasi yang sulit, sehingga dengan memberikan kepedulian dan kasih sayang mampu menghindarkan perawat dari emosi-emosi negatif yang mungkin dirasakan saat menghadapi situasi yang sulit. Dampaknya perawat akan mampu untuk bertahan dan perlahan bangkit dari situasi sulit yang dialami.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang berarti mengumpulkan, menyusun, mengolah serta menganalisis data yang berbentuk angka. Berdasarkan jenis masalah yang diteliti, penelitian ini merupakan

penelitian korelasional, dimana menurut (Arikunto, 2006), studi korelasi adalah studi yang dirancang untuk mengetahui apakah ada hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi pearson product momen. Teknik analisis korelasi pearson merupakan alat statistik yang digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel *self compassion* dan resiliensi.

Penelitian ini mengambil lokasi di RSUD Anugerah Tomohon dan menggunakan sampel jenuh dengan responden berjumlah 69 perawat “sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Dengan kata lain sampling jenuh bisa disebut dengan sensus, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner dan Sebagian juga dalam bentuk *Goggle Form* dikarenakan situasi dan kondisi yang masih dalam masa covid-19. Dalam penelitian ini instrumen psikologis yang digunakan yaitu *Self Compassion Scale* (SCS) yang telah diterjemahkan oleh Dicky Sugianto, Christiany Suwartono, & Sandra Handayani Sutanto (2020), berjumlah 26 item dengan 4 poin pilihan jawaban. Instrumen yang digunakan adalah SCS yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan diberi nama Skala Welas Diri (SWD). Item yang ada pada instrumen ini merupakan penjabaran dari komponen *self compassion* milik (Neff, 2003), SCS terdiri dari enam komponen, yaitu Mengasihi Diri (*Self-Kindness*), Menghakimi Diri (*Self-Judgment*), Kemanusiaan Universal (*Common Humanity*), Isolasi (*Isolation*), *Mindfulness*, dan Overidentifikasi (*Overidentification*).

Sedangkan Resilience Scale (CD RS) Resiliensi ini diukur dengan menggunakan skala Connor Davidson Resilience Scale

(CD-RISC) yang diterjemahkan dan di tryoutkan. Skala ini terdiri dari 25 item yang terbagi dalam lima aspek yaitu (1)Kompetensi personal, (2)Kepercayaan terhadap diri sendiri, (3) kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang dihadapinya (4) pengendalian diri, (5) Pengaruh spiritual.

Kategori respons kedua skala menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 rentang pilihan *favourable* (1 = Tidak terjadi pada saya (TT), 2 = Jarang terjadi pada saya (JT), 3 = Sering terjadi pada saya (ST), dan 4 = Selalu terjadi pada saya (SLT) dan pilihan *unfavourable* (4 = Tidak terjadi pada saya (TT), 3= Jarang terjadi pada saya (JT), 2 = Sering terjadi pada saya (ST), dan 1 = Selalu terjadi pada saya (SLT). Skala resiliensi pada penelitian ini memiliki nilai reliabilitas $\alpha = 0.950$, dan nilai reliabilitas skala *Self Compassion* sebesar $\alpha = 0.913$.

Analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi pearson product moment untuk menguji keterkaitan *self compassion* dan resiliensi pada perawat di RSUD Anugerah Tomohon. Sementara itu, penelitian ini telah mendapat persetujuan dari instansi terkait sebagai tanda bahwa penelitian ini bersifat legal dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan Teknik analisis korelasi *pearson product* momen yang merupakan alat statistik yang digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel *self compassion* dan resiliensi. Progam yang digunakan untuk pengujian analisis korelasi dalam pengolahan data penelitian SPSS versi 25 *for windows*.

Berdasarkan tabel 1 maka data penelitian ini berdistribusi normal dan pengaruh antar variabel bersifat linier, untuk menguji

hipotesis penelitian, memperoleh skor *correlation* sejumlah 0,881 dengan nilai sig $p = 0,000 < 0.05$. Skor analisis menandakan bahwa ada keterkaitan positif dan signifikan dari variabel resiliensi dengan variabel *self compassion*. Adanya keterkaitan yang positif dan signifikan ini menandakan semakin tinggi *self compassion* dalam diri perawat, maka resiliensi dalam diri perawat tinggi, begitu pula kebalikannya, *self compassion* yang rendah dalam diri perawat, maka resiliensi dalam diri perawat juga rendah. Hal ini menandakan bahwa hipotesis terbukti, yakni ada keterkaitan positif yang signifikan diantara *self compassion* dengan resiliensi yang dimiliki perawat di RSUD Anugerah Tomohon.

Oleh karena itu data penelitian ini dinyatakan telah memenuhi syarat asumsi dan dapat diuji menggunakan analisis regresi linier sederhana.

Pada tabel 2, berdasarkan hasil analisis uji regresi linier sederhana, diperoleh bahwa *Self Compassion* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap Resiliensi ($F=232.084$; $p < 0.000$ ($p < 0.005$)). Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi adalah sebesar 77.6%. Oleh karena itu persamaan regresinya dalah $Y = 4.336 + 1.039X$ yang artinya :

- a. Jika variabel *self compassion* dianggap sama dengan nol, maka nilai resiliensi sama dengan 4.336.
- b. Jika variabel *self compassion* mengalami kenaikan sebesar satu poin maka akan menyebabkan kenaikan variabel resiliensi sebesar 1.039 pada konstanta 4.336.

Tabel 1

ANALISIS KORELASI
PEARSON PRODUCT MOMENT

		Self Compassion	Resiliensi
Self Compassion	Pearson correlation Sig. (2-tailed)	1	.881** 0,000
Resiliensi	Pearson correlation Sig. (2-tailed)	.881** 0,000	1

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Listwist N=69

Tabel 2

ANALISIS REGRESI LINIER
SEDERHANA

Model	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1 (Constant)	4.336	5.213		0.832	0.409
Self Compassion	1.039	0.068	0.881	15.234	0.000

a. Dependent Variabel: Resiliensi

Tabel 3

KOEFISIEN DETERMINASI

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.881	0.776	0.773

a. Predictors: (Constant), Self Compassion

b. Dependent Variable: Resiliensi

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Febrinabilah dan Listiyandini, 2016) tentang hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi. Subjek penelitiannya adalah mantan pecandu narkoba dewasa awal yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi, juga pada penelitian (risfani & Paramita, 2021) terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara self-compassion terhadap resiliensi pada orang tua dari anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-compassion orang tua, maka tingkat resiliensinya akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Collins (Neff, 2010) menunjukkan bahwa *self compassion* yang tinggi pada individu dapat membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Selain itu *self compassion* juga membantu meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain.

Self compassion adalah faktor yang mampu meningkatkan resiliensi dalam diri individu (Bluth, 2018). Sebagaimana dijelaskan bahwa *self compassion* yang dimiliki oleh individu akan meningkatkan penghayatan positif terhadap diri sendiri, meningkatkan keterhubungan dengan individu lain, dan menghilangkan emosi negatif yang dirasakan (Neff, 2010). Ketika individu mampu meningkatkan penghayatan positif terhadap dirinya sendiri, meningkatkan keterhubungan dengan individu lain, dan menghilangkan emosi negatif yang dirasakan, maka individu akan memiliki gambaran mengenai kemampuan yang dimilikinya, memiliki empati terhadap sesama, dan memiliki gambaran yang lebih positif dalam menatap masa depan. Individu dengan ciri tersebut menandakan bahwa individu tersebut memiliki tingkatan resiliensi yang baik.

Peranan *self compassion* sangat dibutuhkan oleh perawat yang ada di RSUD Anugerah Tomohon. Perawat yang mempunyai *self compassion* yang baik akan memberikan kasih sayang kepada diri sendiri sekalipun dihadapkan pada suatu kesalahan, menyadari ketidak sempurnaan yang dimiliki dan menyadari bahwa setiap peristiwa yang sulit juga dialami oleh individu lain, serta tidak menyesali peristiwa dimasa lalu maupun mengkhawatirkan peristiwa yang terjadi di masa depan menjadikan perawat akan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi yang dirasakan dengan baik sehingga perawat

akan memiliki ketahanan dan kekuatan untuk kembali bangkit dalam keadaan sulit. Selain itu, perawat yang memiliki *self compassion* yang baik akan memiliki perasaan penuh kasih dan memberikan dukungan sosial kepada individu lainnya sehingga perawat akan memiliki empati terhadap individu lain. Empati sendiri merupakan salah satu aspek dari resiliensi.

Self compassion yang baik juga mampu menjadikan perawat memberikan kepedulian dan kasih sayang terhadap diri sendiri sekalipun dihadapkan pada situasi yang sulit, sehingga dengan memberikan kepedulian dan kasih sayang mampu menghindarkan perawat dari emosi-emosi negatif yang mungkin dirasakan saat menghadapi situasi yang sulit. Dampaknya perawat akan mampu untuk bertahan dan perlahan bangkit dari situasi sulit yang dialami.

Hubungan yang signifikan menandakan bahwa skor yang tinggi dari *self compassion* dalam diri mahasiswa maka resiliensi dalam diri yang dimiliki akan tinggi pula, begitu pula sebaliknya. Dalam penelitian ini peneliti menemukan hal-hal yang ternyata dapat membuktikan bahwa ada keterkaitan yang positif antara *Self Compassion* dan Resiliensi seseorang terlebih khusus pada Perawat di RSUD Anugerah Tomohon.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan pada pendahuluan. Maka jawaban atas rumusan masalah dan juga simpulan dari penelitian tentang “*Self Compassion* dan Resiliensi pada perawat di RSUD Anugerah Tomohon” adalah terdapat keterkaitan yang positif dan signifikan antara *self compassion* dan resiliensi, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dan

meningkatnya variabel *self compassion* maka resiliensi akan semakin meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian tentang *Self Compassion* dan Resiliensi pada perawat di RSUD Anugerah Tomohon, maka peneliti menyarankan Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat meneliti faktor-faktor lain selain *Self Compassion* dan Resiliensi. Seperti faktor: *self efficacy*, keselamatan kerja, loyalitas, stress kerja, motivasi kerja, dukungan sosial, problem solving, dan regulasi emosi.

Selama proses penelitian, peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan, dimana faktor kepegawaian dan faktor usia tidak diperhatikan dan kuesioner yang dibagikan ditemukan beberapa yang rusak dan tidak dikembalikan. kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang sama disarankan untuk memperhatikan faktor status kepegawaian apakah sebagai pegawai tetap atau tidak juga untuk faktor usia juga bisa memberi pengaruh yang lebih lagi dalam penelitian ini dan lebih memperhatikan kuesioner yang dibagikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bluth, K. (2018). *Self-Compassion : Potential Path to Adolescent Resillience and Positive Exploration*. *Journal of Child and Family Studies*, 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)*. *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.

Febrinabilah, Listiyandini (2016) Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal.

Hermansyah, M. T. (2019). *Relationship between self compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced. PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2).

Isfani, Paramita (2021) Pengaruh *Self-compassion* terhadap Resiliensi Orang Tua dari Anak dengan *Autism Spectrum Disorder(ASD)*, 2776-1851.
<http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). *Ghosting In Emerging Adults' Romantic Relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy, Imagination, Cognition And Personality*, 39(2), 125–150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>

Neff, K. D. (2003). *Development and validation of a scale to measure self-compassion*.

Neff, K. D. (2003). *Self-compassion : an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity*. (2):85–101.

Neff, K. D. (2006). *The Proven Power of Being Kind to Your Self Self Compassion. Australia: HarperCollins Publishers*.

Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). *Self Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Psychology Press*

Taylor & Francis Group University of Texas, Austin, Texas, USA.

Reivich & Shatte. (2002). *The resilience Factor : 7 Essential Skills for Overcoming life's Inevitable Obstacles. New York: Broadway Books.*

Sumijatun. (2010). *Konsep Dasar Menuju Keperawatan Profesional. Jakarta: CV. TransInfo Media*