

## Hubungan antara Trait Kepribadian The Big Five Personality Dengan Self Compassion (Studi Korelasi Pada Relawan Pendamping Odha di Wpa Kebon Pisang Bandung)

<sup>1</sup>Vita Dewayani, <sup>2</sup>Suci Nugraha

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116  
e-mail: <sup>1</sup>vitadewayani.22@gmail.com, <sup>2</sup>sucinugraha.psi@gmail.com

**Abstrak:** Relawan ini berbeda dengan relawan di WPA lainnya, relawan ini bersedia menjadi relawan yang memberikan penyuluhan serta pendampingan bagi ODHA. Tugas menjadi relawan, bukanlah tugas yang mudah, mereka dituntut untuk memberikan perhatian serta pendampingan terhadap pengobatan dan kondisi psikis ODHA. Kesulitan yang dihadapi saat bekerja sebagai relawan merupakan suffering (penderitaan). Para relawan menunjukkan bahwa mereka memiliki Self compassion (Neff); berbaik hati pada diri sendiri ketika melakukan kesalahan atau kegagalan. Dalam self compassion memiliki faktor internal yang dapat mendorong terbentuknya self compassion, yakni personality yang dilihat melalui trait kepribadian. Trait kepribadian pada penelitian ini, menggunakan pendekatan The Big Five (Mc.Crae dan Costa). Hasil temuan adalah 33,3% relawan memiliki kecenderungan trait extraversion dan agreeableness dengan memiliki self compassion yang tinggi. Berdasarkan pengolahan data menggunakan uji korelasi rank spearman menunjukkan bahwa terdapat Hasil hubungan positif dan sangat kuat antara self compassion dengan trait kepribadian extraversion, pada trait kepribadian agreeableness dan conscientiousness memiliki hubungan yang kuat, dan pada trait kepribadian openness to experience memiliki hubungan yang sedang, sedangkan pada trait kepribadian neuroticism tidak memiliki hubungan dengan *self compassion*.

**Kata Kunci :** Trait, The Big Five, Self Compassion, Relawan

### A. Pendahuluan

Warga Peduli AIDS terbentuk karena latar belakang permasalahan yang dianggap dapat memicu terjangkitnya virus HIV-AIDS. Sekelompok masyarakat ini tergerak hatinya untuk menolong sesama manusia, sehingga mereka memutuskan untuk bergabung dengan WPA Kecamatan Kebon Pisang. WPA di Kebon Pisang ini hanya memiliki enam anggota relawan yang berperan aktif, yaitu empat diantaranya merupakan ibu rumah tangga dan dua diantaranya merupakan pria yang bekerja untuk Dinas Sosial.

Berbeda dengan relawan WPA di setiap kecamatan Kota Bandung, relawan di WPA Kebon Pisang ini tidak hanya memberikan penyuluhan tentang bahayanya virus HIV-AIDS, mereka juga berusaha memberikan pendampingan pada ODHA dengan mengajak masyarakat tersebut untuk *voluntary counseling test (vst)* HIV, mengantarkan ODHA untuk pergi ke klinik atau Rumah Sakit, memberitahu tentang pemakaian obat yang benar, mencatat tanggal berobat ODHA, memantau perkembangan psikis dan fisik dari ODHA setelah pemeriksaan CD4, dan menemani ODHA dalam pemeriksaan rutin. Mereka pun senantiasa terbuka dan berusaha menjadi teman berbagi suka dan duka bagi ODHA membutuhkan.

Berdasarkan hasil wawancara, para relawan ini turut prihatin dengan lingkungan mereka, karena banyak di lingkungan mereka yang memakai obat-obatan terlarang. Hingga pada akhirnya banyak anggota keluarga mereka dan masyarakat Kebon Pisang lainnya meninggal karena terinfeksi virus AIDS. Mereka menyadari bahwa menjadi pendamping bagi ODHA tidaklah mudah, sebagian dari mereka merasa berat dalam menjalani tugasnya sebagai relawan. Para relawan ODHA di WPA Kebon Pisang ini seringkali mendapat teguran dari keluarga para ODHA, dan selalu menyalahkan dirinya

dalam mendampingi ODHA, ketika ODHA mengalami kondisi tubuh yang kian menurun, seperti dari HIV menjadi AIDS. Mereka pun berusaha untuk fokus terhadap tugas dan tanggungjawab dirinya sebagai relawan yang mendampingi ODHA. Beberapa dari relawan ini, merasa sedih dengan menunjukkan sikap menyalahkan diri atas kelalaian dan mereka pun sering kali mengabaikan ODHA.

Ketika terdapat ODHA yang enggan untuk mengkonsumsi obat dan memberhentikan pengobatannya, beberapa relawan merasa gagal karena tidak dapat memantau pengobatan ODHA serta tidak dapat membujuk ODHA untuk berobat kembali. Pada awalnya beberapa relawan pun terbawa emosi, seperti kesal dan marah, relawan juga Sebagian besar relawan menanggapi hambatan yang mereka hadapi adalah suatu hal yang wajar dalam tugas dan tidak ingin meratapinya. Ketika mereka merasa tidak berhasil dalam melakukan pendampingan, mereka terkadang melakukan kegiatan *sharing* dengan relawan lain atau meminta bantuan untuk mengatasi hambatan tersebut.

Dalam mendampingi ODHA, tak jarang para relawan ini merasa kelelahan, hingga kondisi fisik menurun. Mereka berusaha untuk tetap bijak dalam membagi waktu, dengan cara memperhatikan kondisi tubuh dengan pergi berobat ke dokter memeriksakan kesehatan, selain itu, mereka juga tidak lupa untuk merawat diri dan merawat lingkungan rumah. Banyaknya tantangan dalam menjalankan tugas sebagai relawan, tidak jarang mereka melakukan kesalahan ketika sedang melakukan tindakan pendampingan. Kesalahan dalam mendampingi ODHA misalnya, lupa mencatat jadwal berobat para ODHA sehingga ODHA ditegur oleh dokter yang menanganinya, tidak memantau pemakaian obat untuk ODHA sehingga kondisi tubuhnya menurun, yaitu rentan terkena meningitis, TBC dan lain sebagainya. Mereka merasa bersalah serta menyadari kesalahan yang diperbuat, namun mereka berusaha untuk tidak mengulang kesalahan yang sama.

Terlihat dari hasil observasi, beberapa relawan menunjukkan sikap memberi kehangatan pada orang lain, mempunyai antusias yang tinggi dalam mendampingi ODHA, optimis dalam menghadapi kegagalan serta berusaha memperbaiki kesalahan, dan menunjukkan emosi yang positif. Hal ini terlihat, ketika relawan merasa dirinya mempunyai banyak tantangan dalam proses pendampingan, dirinya tetap menjaga kestabilan emosinya dengan tetap memberikan kehangatan serta perhatian pada ODHA. Tantangan yang berliku dihadapi oleh para relawan dalam proses pendampingan, tidak membuat beberapa relawan lepas dari tanggung jawabnya, sehingga hal ini pula yang membuat relawan tetap berusaha optimis dapat memberikan pendampingan yang terbaik bagi ODHA.

Menurut para relawan, merupakan suatu prestasi yang membanggakan jika mereka dapat menangani semua masyarakat Kebon Pisang yang terkena virus HIV/ODHA secara intens. Oleh karena itu, sebagian besar relawan berusaha keras dan tidak mudah menyerah, untuk memberikan pendampingan yang terbaik bagi ODHA. Para relawan terus berusaha menanggulangi masyarakat Kebon Pisang yang enggan terbuka bahwa dirinya terinfeksi virus HIV/AIDS, mereka pun melakukan pendekatan yang intens dengan mengunjungi rumah ODHA dan menjadi teman berbagi cerita bagi ODHA.

## B. Landasan Teori

Kristin Neff (2003) menjelaskan, *self compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun

membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Dengan kata lain, *self-compassion* berarti memperlakukan diri sendiri maupun orang lain dengan baik, serta menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri maupun orang lain dengan baik, serta menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan.

### ***Self-Kindness versus Self-Judgment***

*Self-kindness* merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa berkekurangan di dalam diri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan. Secara garis besar, *self-kindness* mengarah pada kecenderungan untuk mempedulikan dan mengerti diri sendiri daripada mengkritik atau menghakimi diri sendiri.

Di dalam perbandingannya, Neff menjelaskan bahwa *self-judgment* adalah sikap merendahkan dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan terhadap aspek-aspek yang ada dalam diri dan kegagalan yang dialami. Individu yang memiliki *self-judgment* cenderung menolak perasaan mereka, pemikiran, dorongan, tindakan-tindakannya.

### ***Common Humanity versus Isolation***

*Common Humanity* adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah sesuatu hal yang akan dialami semua orang (manusiawi). Individu juga mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan akan ada juga suatu keberhasilan, serta dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan.

Dalam perbandingannya, *isolation* adalah individu yang merasa terpisah dari orang lain karena rasa sakit atau frustrasi yang dideritanya. Individu yang mengalami *isolation* merasa dirinya sendirian ketika mengalami kegagalan, dan cenderung merasa orang lain dapat mencapai sesuatu dengan lebih mudah dari dirinya. Individu yang mengalami *isolation*, akan melihat ketidaksempurnaan dan kegagalan adalah sesuatu yang memalukan dan seringkali bersikap menarik diri dan merasakan kesendirian untuk bertahan menghadapi kegagalan.

### ***Mindfulness versus Overidentification***

*Mindfulness* adalah menerima pemikiran dan perasaan yang mereka rasakan saat ini, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* meliputi penerimaan terhadap kejadian yang terjadi pada saat ini.

Perbandingan dari komponen *mindfulness* adalah *over identification*. *Over identification* berarti kecenderungan individu untuk terpaku pada semua kesalahan dirinya, serta merenungkan secara berlebihan keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya akibat dari kesalahan yang telah diperbuat. Individu yang mengalami kegagalan, dan memiliki *over identification* akan cenderung tidak menerima dan membesar-besarkan kegagalan yang dialaminya.

Dari penjelasan diatas mengenai ketiga komponen *self compassion*, bahwa komponen-komponen tersebut saling berkaitan dan berkombinasi satu dengan yang lain sehingga apabila satu komponen tinggi maka yang lain juga tinggi dan menghasilkan *self compassion* yang tinggi. Sedangkan apabila terdapat salah satu komponen yang rendah, maka menghasilkan *self compassion* yang rendah (Neff, 2003).

Menurut Mc Crae & Costa, **Trait** didefinisikan sebagai dimensi-dimensi dari perbedaan individu dalam kecenderungannya memperlihatkan pola yang konsisten dari berpikir, merasa, dan bertindak.

*Trait* kepribadian ini menggunakan pendekatan *The Big Five Personality*. Menurut McCrae & Costa, *The Big Five Personality* adalah sebuah kesepakatan dimana pendekatan teoritis yang mengacu pada lima faktor dasar kepribadian manusia yang terdiri dari *neuroticism*, *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Adapun definisi dari kelima trait kepribadian tersebut, antara lain :

- a. *Extraversion* (E), menggambarkan tingkat kenyamanan seseorang terhadap suatu hubungan. Memperlihatkan interaksi kuantitas dan intensitas dalam interaksi interpersonal (Costa & McCrae, 1992)
- b. *Agreeableness* (A), menggambarkan kualitas orientasi interpersonal seseorang secara berkesinambungan dari perasaan terharu sampai perasaan menentang dalam pikiran, perasaan dan tindakan. *Agreeableness* mengacu pada kecenderungan seseorang individu untuk tunduk pada orang lain.
- c. *Conscientiousness* (C), menggambarkan perilaku tugas dan arah tujuan, dan secara social membutuhkan impuls kontrol. *Conscientiousness* memperlihatkan derajat kemampuan seseorang dalam mengorganisasikan sesuatu, persisten dengan apa yang ia lakukan dan mempertahankan motivasi dalam tindakan berdasarkan tujuan.
- d. *Neuroticism* (N), menggambarkan penyesuaian diri dengan ketidakstabilan emosi. Faktor ini mengenal individu yang mudah tertekan secara psikologis, ide-ide yang tidak realistis, idaman atau dorongan yang berlebihan dan respon maladaptif.
- e. *Openness to Experience* (O), menggambarkan secara luas, kedalaman, kerumitan mental individu dan pengalaman hidup.

### C. Hasil Penelitian

#### Hasil

Berdasarkan pengambilan data masing-masing subjek, maka diperoleh data mengenai keeratan hubungan antara *Trait* kepribadian *The Big Five Personality* dengan *Self Compassion* pada relawan pendamping ODHA di WPA Kebon Pisang Kota Bandung, sebagai berikut :

#### 1. Gambaran Profil *Trait* Kepribadian Relawan

<i>Trait</i>	<i>Extraversion</i>	<i>Agreeableness</i>	<i>Conscientiousness</i>	<i>Neuroticism</i>	<i>Openness</i>
Subyek	Score (Rank)	Score (Rank)	Score (Rank)	Score (Rank)	Score (Rank)
Subyek 1	30 (2)	35 (1)	25 (3)	23 (4)	14 (5)
Subyek 2	36 (1)	35 (2)	32 (3)	21 (4)	15 (5)
Subjek 3	25 (2)	33 (1)	25 (3)	20 (4)	13 (5)
Subjek 4	32 (1)	30 (2)	25 (3)	25 (4)	12 (5)
Subjek 5	27 (3)	28 (2)	22 (4)	30 (1)	11 (5)
Subjek 6	29 (3)	30 (2)	32 (1)	21 (4)	15 (5)

### Gambaran Trait

Trait	Frekuensi	%
<i>Extraversion</i>	2	33,3%
<i>Agreeableness</i>	2	33,3%
<i>Conscientiousness</i>	1	16,7%
<i>Neuroticism</i>	1	16,7%
<i>Openness</i>	0	0%
<b>Total</b>	6 orang	100%

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa 6 orang relawan pendamping ODHA yang menjadi responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 33,3% atau 2 orang memiliki kecenderungan kepribadian *extraversion*, 33,3% atau 2 orang memiliki kecenderungan kepribadian *agreeableness*, 16,7% atau 1 orang memiliki kecenderungan kepribadian *conscientiousness*, dan 16,7% atau 1 orang memiliki kecenderungan kepribadian *neuroticism*.

### 2. Gambaran Aspek *Self Compassion* pada Relawan

Komponen Subyek	<i>Self Kindness</i>		<i>Common Humanity</i>		<i>Mindfulness</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	kategori
Subyek 1	30	Tinggi	24	Tinggi	35	Tinggi
Subyek 2	34	Tinggi	30	Tinggi	44	Tinggi
Subjek 3	15	Rendah	15	Rendah	21	Rendah
Subjek 4	27	Tinggi	24	Tinggi	36	Tinggi
Subjek 5	23	Tinggi	21	Tinggi	30	Tinggi
Subjek 6	21	Tinggi	22	Tinggi	36	Tinggi

### Gambaran Aspek *Self Compassion*

<i>Self Compassion</i>	Frekuensi	%
Tinggi	5	83,3%
Rendah	1	16,7%
<b>Total</b>	6 orang	100%

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa terdapat relawan yang memiliki *self compassion* yang tinggi dengan persentase 83,3% atau 5 orang, dan relawan yang memiliki *self compassion* rendah dengan persentase 16,7% atau 1 orang.

### 3. Hasil Perhitungan Statistik Hubungan antara Trait kepribadian dengan *Self Compassion*

Hubungan	Rank Spearman	Interpretasi
Trait kepribadian tipe <i>Extraversion</i> dengan <i>Self Compassion</i>	0,943	Sangat Kuat
Trait Kepribadian tipe <i>Agreeableness</i> dengan <i>Self Compassion</i>	0,718	Kuat
Trait kepribadian tipe <i>Conscientiousness</i> dengan <i>Self Compassion</i>	0,794	Kuat

Trait Kepribadian tipe <i>Neuroticism</i> dengan <i>Self Compassion</i>	0,058	Tidak Terdapat hubungan
Trait kepribadian tipe <i>Openness</i> dengan <i>Self Compassion</i>	0,522	Sedang

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara *trait* kepribadian tipe *extraversion* dengan *self compassion*, terdapat pula hubungan yang kuat antara *trait* kepribadian tipe *agreeableness*, *conscientiousness* dengan *self compassion*, terdapat pula hubungan yang sedang antara *trait* kepribadian *openness to experience* dengan *self compassion*, dan tidak terdapat hubungan antara *neuroticism* dengan *self compassion*.

#### D. Pembahasan

Hasil perhitungan statistik diperoleh bahwa hubungan antara *trait* kepribadian *extraversion* dengan *self compassion* menunjukkan bahwa keeratan di antara keduanya sangat kuat. Relawan dengan *trait* kepribadian ini dapat menerima dirinya dengan afek positif seperti senang bergaul, aktif, suka bicara, bersikap ramah, optimis, tertarik dengan banyak hal serta energik dan memiliki emosi positif, hal ini pula yang mendorong relawan untuk senantiasa melakukan pendampingan dan berbagai kegiatan sosial. Sehingga hal ini terlihat ketika dirinya merasa gagal dalam proses pendampingan, dirinya berusaha tetap bersikap ramah pada ODHA, menjaga kestabilan emosi agar selalu positif dengan bersikap optimis mampu melewati kegagalan dan mau memaafkan diri sendiri.

Hasil korelasi *rank spearman* (*rs*) antara *trait* kepribadian *agreeableness* dengan *self compassion* menunjukkan bahwa keeratan di antara keduanya kuat. Relawan di WPA kebon Pisang yang memiliki *trait* kepribadian *agreeableness* yang tinggi juga diikuti oleh *self-compassion* yang tinggi. Relawan dengan *trait* kepribadian ini, memiliki hati yang lembut, murah hati, dan toleran. Ketika relawan melakukan kesalahan dalam pendampingan, seperti mengabaikan ODHA, relawan ini akan menyadari bahwa dirinya mengalami kegagalan dan dirinya mempunyai kekurangan. Banyak orang yang mengatakan bahwa relawan kurang efektif dalam melakukan pendampingan, relawan pun berusaha memaafkan, serta bersikap toleran terhadap segala pendapat serta kritikan, dan mencoba memaklumi segala pendapat yang diberikan orang lain.

Hubungan antara *trait* kepribadian *conscientiousness* dengan *self-compassion* menunjukkan bahwa keeratan di antara keduanya kuat. Relawan di WPA kebon Pisang yang memiliki *trait* kepribadian *conscientiousness* yang tinggi juga diikuti oleh *self-compassion* yang tinggi. Individu yang *conscientiousness* akan memegang teguh tugas (*dutifulness*), memiliki kebutuhan akan pencapaian prestasi yang tinggi (*achievement striving*), memiliki disiplin diri yang tinggi sehingga mampu mencapai tujuan mereka. Prestasi menurut para relawan ialah ketika mereka mampu mengubah citra wilayah Kebon Pisang ke arah lebih baik, dengan memberikan penyuluhan pada ODHA beserta keluarganya, menangani ODHA yang butuh dukungan sosial, dan mengubah pandangan masyarakat Kebon Pisang, agar tidak mendiskriminasi ODHA.

Pada *trait* kepribadian *neuroticism* dengan *self compassion* dengan menunjukkan bahwa keeratan di antara keduanya tidak terdapat hubungan. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Neff. Hal ini dikarenakan perasaan *isolation*

itu sudah tidak ada dalam diri relawan, sehingga mereka dapat mengontrol emosi mereka dengan pemikiran yang mendalam. Namun terdapat satu relawan yang memiliki *trait* kepribadian *neuroticism* yang tinggi, dengan menunjukkan rasa khawatir, cemas berlebih terhadap pendampingan yang ia lakukan, dan ia pun senantiasa menyalahkan serta menghakimi dirinya sendiri atas kegagalan yang dihadapi.

Hubungan antara *trait* kepribadian *openness to experience* dengan *self-compassion* menunjukkan bahwa keeratan di antara keduanya sedang. Para relawan yang memiliki *trait* kepribadian *openness to experience* yang sedang juga akan diikuti oleh kecenderungan *self-compassion*. *Self-compassion* juga sering positif terkait dengan *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness* (korelasi terbentang antara 32-42), tetapi tidak ada kaitan dengan *openness to experience* yang ditemukan. Hal ini dimungkinkan ada beberapa variabel yang mempengaruhinya, karena adanya rasa ingin tahu yang dimiliki oleh masing-masing individu, mereka menyukai hal-hal yang baru, dan kurang bisa menunjukkan ekspresi dari perasaan yang dimiliki.

### E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada relawan pendamping ODHA di WPA Kebon Pisang Kota Bandung, maka terdapat simpulan bahwa terdapat hubungan sangat kuat antara *trait* kepribadian *extraversion* dengan *self-compassion*, terdapat hubungan kuat antara *trait* kepribadian tipe *agreeableness* dengan *self-compassion*, terdapat hubungan kuat antara *trait* kepribadian tipe *conscientiousness* dengan *self-compassion*, tidak terdapat hubungan antara *trait* kepribadian tipe *neuroticism* dengan *self-compassion*, dan terdapat hubungan positif dan sedang antara *trait* kepribadian *openness to experience* dengan *self-compassion*.

Secara umum relawan di WPA Kebon Pisang Bandung memiliki kecenderungan *trait* kepribadian *extraversion* dan *agreeableness* yang paling dominan dibandingkan dengan *trait* kepribadian *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*. Terdapat pula 1 orang relawan di WPA Kebon Pisang yang memiliki kecenderungan *trait* kepribadian *agreeableness*, akan tetapi memiliki *self-compassion* yang rendah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2010). Psikologi Kepribadian. Malang : UMM Press
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT.Rineka Cipta
- Ashila, Tari. (2013). Studi Deskriptif *Self-Compassion* pada Ibu yang memiliki Anak *Cerebral Palsy* di BCMC RS. Santo Borromeus Bandung. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung. Tidak diterbitkan.
- AtContent. (2013). *Big Five Personality*. Diunduh pada tanggal 22 Februari 2015. Dari <https://atcontent.com/Publication/869485818869999Y1.text/-/Big-Five-Personality>
- Fatimah, Nur Raden. (2014). Hubungan antara *Trait* kepribadian dengan Relasi Para Sosial pada Perempuan Dewasa Awal yang menjadi Komunitas Fans Super Junior Club ELF “*Ever Lasting Friends*” di Kota Bandung. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung. Tidak diterbitkan

- Feist, J. & Feist, G.J. (2008). *Theories of personality*, 7ed. New York: Mc Graw-Hill Inc.
- Ikramina, Adinda Putri. (2012). Studi Deskriptif *Character Strength* Relawan di Sekolah Menengah Pertama Terbuka Firdaus Arcamanik Kota Bandung. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. Tidak diterbitkan.
- McCrae, R.R. Costa, P.T.Jr (May 1997). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*. In the public domain. Vol 52, No.5.509-516
- Noor, H. (2009). *Psikometri: Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion* and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. (<https://webpace.utexas.edu/neffk/pubs/JRP.pdf>) diunduh pada 26 September 2014.
- Neff, Kristin. (2011) *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity behind* 1st ed. United State of America. New York.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta