

HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Anda Syahputra^{1*}, Abdurrahman²

¹⁻²Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Korespondensi: anda.syahputra@poltekkesaceh.ac.id

Disubmit: 08 Maret 2024

Diterima: 12 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14572>

ABSTRACT

Final year students are required to complete a final assignment as a graduation requirement. In doing this, students face many obstacles and obstacles. Because this does not cover the possibility of causing students to become anxious, stressed, frustrated and lose motivation. To overcome this, resilience is needed as an effort to minimize the obstacles that occur. The dynamics of resilience within individuals are influenced by self-compassion. This research aims to see the relationship between self-compassion and resilience in final year students. This research uses quantitative research with a correlation approach. Data collection was carried out cross-sectionally. The population is final year students at the North Aceh Nursing Study Program, Aceh Ministry of Health Polytechnic. The sampling technique used a total population technique, so the sample size was 59 people. Data collection used the resilience scale and self-compassion scale (SCS). Data analysis uses correlation tests. Data analysis uses correlation tests. The research results obtained a correlation coefficient value of 0.399 with a Sig value. 0.002, which means it has a strong correlation in the positive direction. So it can be concluded that there is a significant relationship between self-compassion and the resilience variable of final year I students of the North Aceh Nursing Study Program, Health Polytechnic, Ministry of Health, Aceh. The conclusion of this research is that self-compassion is related to the resilience of final year I students of the North Aceh Nursing Study Program, Health Polytechnic, Ministry of Health, Aceh

Keywords: *Students, Resilience, Self-compassion*

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Dalam mengerjakannya banyak hambatan dan kendala yang dihadapi oleh mahasiswa. Karna hal ini tidak menutupi kemungkinan membuat mahasiswa menjadi cemas, stress, frutasi dan hilangnya motivasi. Untuk mengatasi hal tersebut perlunya resiliensi sebagai upaya meminimalisir hambatan yang terjadi. Dinamika resiliensi dalam diri individu dipengaruhi oleh self compassion. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Pengambilan data dilakukan secara *cross-sectiona*. Populasi adalah mahasiswa

tingkat akhir di Prodi Keperawatan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total populasi, maka jumlah sampel sebanyak 59 orang. Pengumpulan data menggunakan skala resiliensi dan skala *self compassion* (SCS). Analisa data menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian didapat nilai koefisien korelasi sebesar 0,399 dengan nilai Sig. 0,002, dimana hal ini berarti memiliki korelasi yang kuat kearah positif. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan variabel resiliensi mahasiswa tingkat akhir I Prodi Keperawatan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh. Kesimpulan dari penelitian ini *self compassion* berhubungan dengan resiliensi mahasiswa tingkat akhir I Prodi Keperawatan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh.

Kata Kunci: Mahasiswa, Resiliensi, *Self-compassion*

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir dituntut untuk dapat menyelesaikan matakuliah semester akhir salah satunya adalah Laporan Tugas Akhir yang berbentuk studi kasus. Banyak terjadinya hambatan dan kesulitan yang mahasiswa hadapi dalam mengerjakannya. Hambatan dan kesulitan yang dialami dapat berkembang menjadi perasaan negative seperti stress, depresi, dan rasa percaya diri menurun untuk dapat menyelesaikannya. Maka dari itu mahasiswa harus mampu bertahan, beradaptasi dan bangkit terhadap hambatan dan kesulitan yang dialaminya (Permatasari & Meilita, 2022) (Rahmadhani, 2022).

Seseorang yang dapat bertahan, bangkit dan bersikap positif dari kesulitan yang sedang dihadapi biasa disebut dengan resiliensi. Ciri utama individu yang resilien adalah memiliki kemampuan mengontrol emosi yaitu bias mempertahankan perasaan positif dan juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik. Resiliensi penting dimiliki khususnya bagi para mahasiswa hal ini dikarenakan orang yang usianya lebih dewasa mampu mengontrol emosi dan semakin terampil dalam memecahkan permasalahan (Sabdoanto, 2023; Sari & Prasetyaningrum, 2021).

Resiliensi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu dukungan sosial dan kemampuan kognitif. Dukungan sosial ialah dorongan yang diperoleh dari lingkungan dimana dia tinggal. Dukungan sosial bisa berasal dari orangtua, saudara, teman sebaya, kerabat, sekolah, komunitas, budaya. Kemampuan kognitif, seseorang mampu beradaptasi dan pulih dari situasi sulit atau peristiwa yang kurang menyenangkan. Kemampuan kognitif ada berbagai macam diantaranya adalah inteligensi, *coping style*, *self compassion*, kontrol pribadi, kebermaknaan hidup, dan sumber daya psikologis (tiarasari et al, 2020; Morfield, 2020). Apabila seseorang memiliki resiliensi tinggi maka dinilai bisa memberikan belas kasih dan kepedulian pada diri sendiri ketika menghadapi situasi yang menekan. Kasih sayang dan perhatian pada diri sendiri inilah yang seringkali disebut sebagai *self-compassion* (rahayu & ediati, 2021).

Self-compassion atau sikap belas kasih diri membuat individu mampu untuk melakukan pengaturan emosi adaptif yang dicirikan oleh kebaikan terhadap diri sendiri, kemanusiaan umum dan perhatian. Adanya *self-compassion* dapat membuat individu mampu menerima segala situasi yang terjadi baik itu

permasalahan maupun kekurangan yang terjadi padanya (Insyra, 2020; Pratiwi et al., 2019).

Self-compassion juga merupakan kemampuan individu untuk melihat pengalaman personal sebagai suatu hal yang manusiawi, dan menyadari perasaan yang hadir tanpa melakukan identifikasi yang berlebihan. Individu dengan *self compassion* memiliki kebaikan dan pemahaman terhadap diri, sehingga dapat menerima kekurangan dalam diri dan tidak memberikan penghakiman saat mengalami kegagalan (Nayoan et al., 2023; Setiani, 2021).

Oktaviani & Cahyawulan (2021), mengemukakan hasil penelitiannya bahwa mahasiswa yang memiliki *self compassion* dalam katagori sedang sebesar 55,16% dan katagori tinggi sebesar 39.68%, serta rata-rata skore resiliensi mahasiswa sebesar 28.32. hasil uji didapat nilai sig. 0,000 yang berarti bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan bahwa bagaimanakah hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir?.

KAJIAN PUSTAKA

1. *Self Compassion*

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin “*patiri*” dan bahasa Yunani “*patein*” yang berarti menderita, menjalani, atau pengalaman (Chayani & Akmal, 2017).

self-compassion adalah sikap mencintai atau bersahabat terhadap diri sendiri ketika menghadapi masalah dalam hidup, dan berbagai bentuk rasa sakit, kegagalan dan perampasan diri dianggap sebagai bagian dari kehidupan yang dialami

oleh setiap orang (Chistian & Suryadi, 2022).

self-compassion meliputi tiga aspek yaitu, pertama *self-kindness* : kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri sendiri, tetap lembut dan tidak akan menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Kedua *common humanity* adalah kesadaran bahwa individu menganggap kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai bagian dari kehidupan manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, tidak hanya oleh dirinya sendiri. Ketiga *mindfulness* adalah melihat, menerima dan menghadapi kenyataan dengan jelas tanpa menilai situasi. “*Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif (Pagayang, 2022).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* meliputi: jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, dan peran orang tua (Rani, 2021).

2. Resiliensi

Kata resiliensi berasal dari bahasa inggris yaitu “*resilience*” yang memiliki arti daya kenyal, gaya pegas dan kegembiraan. Akan tetapi jika kata resiliensi diartikan dalam bidang psikologi maka memiliki arti kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat merespon segala sesuatu dengan cara lunak atau flexible sehingga seseorang memiliki rasa untuk bangkit kembali dari pengalaman yang buruk (Muharrara, 2018).

resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang apabila berada pada kesulitan atau kondisi yang dianggap menantang ia mampu untuk bangkit dan menghadapinya dengan cara meningkatkan pengetahuan secara adaptif tentang situasi yang merugikan yang serupa di masa yang akan datang (Hardiansyah et al., 2020).

Pembentukan resiliensi pada individu disebabkan oleh beberapa aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, *self-efficacy*, empati, *casual analysis*, *reaching out* (Septiani & Fitria, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Uji korelasi dilakukan untuk hubungan kedua variabel. Pengambilan data dilakukan secara *cross-sectional*, dimana pengambilan data dilakukan dalam satu waktu. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 9 a/s 13 Oktober 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Prodi Keperawatan Aceh Utara Proltekkes Kemenkes Aceh. Tehnik sampling yang digunakan adalah total poulasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 59 mahasiswa, dengan kriteria inklusi responden adalah mahasiswa tingkat akhir.

Pengumpulan data menggunakan skala resiliensi akademik yang telah di uji reliabilitasnya sebesar 0,784 oleh Putri et al., (2020) dan skala *self compassion* (SCS) yang diadaptasi oleh Karinda (2020) yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,903. Analisa data menggunakan uji korelasi dengan menggunakan SPSS.

HASIL PENELITIAN

Anallisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir

Karakteristik	f	%
Usia		
19 Tahun	31	52,5
20 Tahun	28	47,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	27,1
Perempuan	43	72,9

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, dari karakteristik usia mahasiswa tingkat akhir sebahagian besar berusia 20 tahun sebesar 52,5% dan pada karakteristik jenis kelamin

sebahagian besar mahasiswa tingkat akhir berjenis kelamin perempuan sebesar 72,9%.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Variabel *Self Compassion* dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Variabel	f	%
<i>Self Compassion</i>		
Tinggi	30	50,8
Sedang	27	45,8
Rendah	2	3,4
Resiliensi		
Tinggi	35	59,3
Sedang	23	39

Rendah	1	1,7
--------	---	-----

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada variabel *self compassion* sebahagian besar mahasiswa tingkat akhir *self compassion* berada pada katagori tinggi sebesar 50,8%.

Pada variabel resiliensi sebahagian besar mahasiswa tingkat akhir resiliensi berada pada katagori tinggi sebesar 59,3%.

Tabel 3
Hubungan *Self Compassion* dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

	Correlation coefficient	Sig
<i>Self Compassion</i> -Resiliensi	0,399**	0,002

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, pengujian hipotesis menunjukkan adanya korelasi antara variabel *self compassion* denngan variabel resiliensi. Hal ini dibuktikan melalui nilai koefisien korelasi sebesar 0,399 dengan nilai Sig. 0,002, dimana hal ini berarti memiliki

korelasi yang kuat kearah positif. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* denngan variabel resiliensi mahasiswa tingkat akhir Prodi Keperawatan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh.

PEMBAHASAN

Hubungan *Self Compassion* dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil Penelitian didapat, jus adanya korelasi antara variabel *self compassion* denngan variabel resiliensi. Hal ini dibuktikan melalui nilai koefisien korelasi sebesar 0,399 dengan nilai Sig. 0,002, dimana hal ini berarti memiliki korelasi yang kuat kearah positif. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* denngan variabel resiliensi mahasiswa tingkat akhir Prodi Keperawatan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh.

Perasaan cemas yang dimiliki oleh mahasiswa akhir dapat diakibatkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah memiliki rasa malu, tidak percaya diri, dan merasa gagal ketika melihat mahasiswa lain telah lulus dengan tepat waktu atau bahkan melihat adik tingkat yang telah lulus lebih dulu dari pada dirinya sendiri.

Suasana hati yang tidak baik, stress, atau hilangnya motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa semester akhir diakibatkan oleh ketidak mampuan mahasiswa tersebut untuk beradaptasi dengan hambatan yang sering dijumpai (Satwika et al., 2021).

Marettih et al., (2022), mengemukakan bahwa dari hasil penelitiannya dari 3 komponen, Perseverance (Kategori rendah), Reflecting and adaptive help-seeking (kategori tinggi) dan Negative affect and emotional response (kategori rendah). Hasil uji menemukan tidak ada perbedaan resiliensi akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan ($t=1,013$, $p=0,311$). Artinya, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki resiliensi akademik dalam katagori yang sama. Resiliensi penting bagi mahasiswa, sehingga perlu dilatih agar dapat bertahan dan menghadapi situasi situasi sulit dan yang tidak menyenangkan tidak hanya dalam kehidupan akademik saja melainkan dalam kehidupan sehari-hari.

Resiliensi pada individu ketika mereka memiliki rasa keterbukaan pada dirinya sendiri, menganggap belas kasih adalah sesuatu yang diperlukan sehingga mereka sebagai manusia mampu menghadapi kehidupan dengan cara self-compassion. Individu dapat terbantu dengan adanya self-compassion karena mampu menjaga keseimbangan diri ketika sedang dalam suasana yang tidak menyenangkan (Zahra, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani & Cahyawulan (2021), mengemukakan hasil penelitiannya bahwa mahasiswa yang memiliki *self compassion* dalam katagori sedang sebesar 55,16% dan katagori tinggi sebesar 39,68%, serta rata-rata skore resiliensi mahasiswa sebesar 28.32. hasil uji didapat nilai sig. 0,000 yang berarti bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian dari Dellafrinida & Harsono (2022), hasil penelitiannya menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,514 ($p < 0,05$) dengan arah hubungan yang searah dan kategori kuat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa Timur yang menempuh pendidikan tinggi baik negeri maupun swasta di Kota Malang.

Self-compassion dianggap sebagai solusi yang mana memiliki fungsi untuk merangkulnya dengan kasih dan kebahagiaan yang ada pada dirinya sehingga dapat meningkatkan perasaan positif dan mampu menurunkan depresi serta kecemasan, self-compassion juga dapat digunakan untuk mengurasi dan meminimalisir rasa sakit atau tekanan yang dimiliki dalam hidupnya. Self-compassion juga dijadikan sebagai sumber yang sangat penting untuk resiliensi dan menjadi upaya pada saat menghadapi segala stresor kehidupan (Karinda, 2020; Siswati & Hadiyati, 2017).

Penelitian dari Sofiachudairi & Setyawan (2018), hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara

self compassion dengan resiliensi, semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah self compassion maka semakin rendah resiliensi. Sumbangan efektif self compassion terhadap resiliensi mahasiswa sebesar 35,9% dan sisanya sebesar 64,1% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Hasil dari penelitian ini, banyak mahasiswa yang mampu menghadapi kesulitan yang terjadi dalam dirinya sendiri. Ketika sedang menghadapi masalah responden dapat membenteng diri bahwa dirinya mampu menghadapi hambatan yang terjadi pada dirinya.

KESIMPULAN

Adanya korelasi yang kuat antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Berfikir positif dan mendukung dan menguatkan diri sendiri adalah hal yang utama bagi mahasiswa dalam menghadapi hambatan dan kesulitan yang terjadi pada dirinya. Berfikir positif dan mampu menghadapi semua masalah akan berdampak baik bagi diri mahasiswa.

Dirasakan kepada dosen pembimbing akademik agar selalu memantau dan memberi dukungan kepada mahasiswa agar mahasiswa dapat meningkatkan motivasi diri dan belas kasih diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Chayani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 32-41.
- Chistian, A. K., & Suryadi, D. (2022). Hubungan Spiritualitas Dengan Resiliensi Pada Dewasa Awal Pen Covid-19 Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 378-385.
- Dellafrinida, A., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan Antara Self-

- Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Timur Di Kota Malang. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Universitas Negeri Malang, Senapih*, 50-61. [Http://Conference.Um.Ac.Id/Index.Php/Psi/Article/View/3153](http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/3153)<http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/download/3153/1706>
- Hardiansyah, Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 9(3), 185-194. [Https://Doi.Org/10.30872/Psikostudia](https://doi.org/10.30872/psikostudia)
- Insyra, R. D. (2020). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Rumination Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir [Uin Sunan Gunung Djati Bandung]. In *Resipitori Uin Sunan Gunung Djati Bandung* (Vol. 4, Issue 1). [Https://Doi.Org/10.1016/J.Fcr.2017.06.020](https://doi.org/10.1016/J.Fcr.2017.06.020)
- Karinda, F. B. (2020). Cognicia Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa Cognicia. *Jurnal Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Susanti, R., & Ramadhani, L. (2022). Gambaran Resilensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 140. [Https://Doi.Org/10.24014/Pib.V3i3.18771](https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.18771)
- Muharrara, L. H. (2018). Analisa Pengaruh Self-Compassion Dan Social Support Terhadap Resiliensi Diri Anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana Uin Malang. In *Fakultas Psikologis Universitas Islam Negri* (Vol. 372, Issue 2). [Http://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/7556065](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7556065)<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=Pmc394507>[http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Humpath.2017.05.005](http://dx.doi.org/10.1016/J.Humpath.2017.05.005)[https://Doi.Org/10.1007/S00401-018-1825-Z](https://doi.org/10.1007/S00401-018-1825-Z)[http://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/27157931](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27157931)
- Nayoan, V. L., David, L. E. V., & Sinolungan, J. S. V. (2023). Gambaran Self Compassion Pada Mahasiswa Semester 7 Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi. *Medical Scope Journal*, 5(1), 99-104. [Https://Doi.Org/10.35790/Msj.V5i1.45281](https://doi.org/10.35790/Msj.V5i1.45281)
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 141-149.
- Pagayang, F. (2022). Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Teknik Di Kota Makasar. In *Universitas Bosowa Makasar* (Issue 8.5.2017). Universitas Bosowa Makasat.
- Permatasari, A. D., & Meilita, Z. (2022). Hubungan Welas Diri Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah. *Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak*, 8(1), 73-82. [Https://Doi.Org/Https://Doi.10.34005/Afiat.V8i01.1065](https://doi.org/10.34005/afiat.v8i01.1065)
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97. [Https://Doi.Org/10.17509/Insight.V3i2.22349](https://doi.org/10.17509/Insight.V3i2.22349)
- Rahmadhani, L. (2022). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan

- Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. In *Resipitori Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rani, D. K. (2021). *Pengaruh Self-Compassion Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri.
- Sabdoanto, L. (2023). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Resiliensi Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi* [Universitas Katolik Soegijapratama Semarang]. [Http://Repository.Unika.Ac.Id/33323/](http://Repository.Unika.Ac.Id/33323/)
- Sari, U. L., & Prasetyaningrum, J. (2021). Hubungan Antara Self Compassion Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Resiliasi Mahasiswa. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Program Studi Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia 2 Adhd Center, Omah Lebah Kecil, Yogyakarta, Indonesia. *Jurnal Psikologi Dan Terapan*, 11(3), 304-314.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 59-76.
- Setiani, I. B. (2021). Self-Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24235/Prophetic.V4i1.8751>
- Siswati, & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi*, 03(02), 22-28. <https://doi.org/10.21776/Ub.Mps.2017.003.02.3>
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59.
- Zahra, E. Y. (2022). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai. In *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.