

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KEBERSYUKURAN DENGAN *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID 19

Novi Alzuhra¹, Ikhwanisifa Ikhwanisifa

^{1,2}Program Studi Ilmu Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email novi30alzuhra@gmail.com

Abstrak

Self Compassion penting dimiliki mahasiswa di masa pandemi covid 19 agar dapat membantu mahasiswa saat mengalami permasalahan dimasa pandemi covid 19. Mahasiswa dapat meningkatkan *self compassion* ketika mahasiswa memiliki dukungan sosial dari orang lain dan kebersyukuran dalam dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan kebersyukuran dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid 19. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 270 mahasiswa (perempuan 224 dan laki-laki 46) di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial (Sarafino, 1998), skala kebersyukuran (McCullough, Emmons & Tsang, 2002) dan skala *self compassion* (Neff, 2003). Data di analisis dengan menggunakan teknik regresi linear berganda dan memperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,01$) dengan nilai $F = 86,595$ dan nilai $R square = 39,3\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid 19. Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan kebersyukuran mahasiswa maka semakin tinggi *self compassion*nya.

Kata-kata kunci: Dukungan Sosial, Kebersyukuran, *Self Compassion*, Pandemi Covid 19

RELATIONSHIP OF SOCIAL SUPPORT AND GRATITUDE WITH SELF COMPASSION FOR STUDENTS DURING THE COVID 19 PANDEMIC

Abstract

Self Compassion is important for students to have during the covid 19 pandemic so that they can help students when experiencing problems during the covid 19 pandemic. Students can increase self-compassion when students have social support from others and are grateful for themselves. This study aims to determine the relationship between social support and gratitude with self-compassion in students during the covid 19 pandemic. The sample in this study was 270 students (224 women and 46 men) at the Psychology Faculty of UIN SUSKA Riau with a sampling technique using stratified random sampling. Data collection methods in this study used a social support scale (Sarafino, 1998), a gratitude scale (McCullough, Emmons & Tsang, 2002), and a self-compassion scale (Neff, 2003). The data were analyzed using multiple linear regression techniques and

obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with an F value = 86.595 and an adjusted R square value = 38.9%. The results showed that the hypothesis was accepted, which means that there is a relationship between social support and gratitude with self-compassion for students during the COVID-19 pandemic. This means that the higher the social support and gratitude of students, the higher their concern.

Kata-kata kunci: *Social Support, Gratitude, Self Compassion*

Pendahuluan

Corona virus disease 2019 (covid 19) telah menginfeksi berbagai negara belahan dunia termasuk Indonesia. Hal ini menyebabkan perubahan dalam bidang pendidikan yaitu proses belajar mengajar yang awalnya tatap muka diubah menjadi daring (dalam jaringan). Mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi juga dihadapkan pada pembelajaran secara daring.

Berdasarkan survei dan juga wawancara yang dilakukan, mahasiswa mengalami berbagai permasalahan selama pandemi covid 19 dan juga mengalami berbagai perasaan yang didominasi oleh emosi dan perasaan negatif. Memiliki rasa belas kasih diri (*self compassion*) dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakannya (Karinda, 2020). Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock (dalam Kristiana 2017) mengemukakan bahwa *self compassion* dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

Sebagai salah satu faktor dari *self compassion*, dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap perlakuan individu pada dirinya. Hasil penelitian Germer (dalam Jeon, Lee, & Kwon, 2016) menyatakan bahwa sikap individu terhadap diri dipengaruhi oleh evaluasi diri dari orang lain. Ketika orang lain memperlakukan individu dengan sikap yang hangat dan pengertian maka individu dapat memperlakukan dirinya dengan cara yang sama seperti perlakuan orang lain di sekitar individu (Neff dalam Jeon, Lee & Kwon, 2016). Dukungan sosial dapat membuat individu mampu mengatasi emosi negatif, individu akan membangun sikap berbelas kasih pada dirinya sendiri dalam upaya mengatasi permasalahannya (Nafisah, Hendriyani, & Martiarini, 2018).

Seperti halnya dukungan sosial yang dapat mempengaruhi *self compassion*, kebersyukuran yang memunculkan perbuatan yang baik dan positif dari individu dapat mendorong munculnya *self compassion* (Aldyafigama, Baihaqi, & Pujasari, 2018). Kebersyukuran melibatkan penerimaan individu terhadap suatu hal sehingga individu yang memiliki rasa syukur dapat mempengaruhi bagaimana individu tersebut menerima dirinya sehingga individu tersebut mampu untuk berbelas kasih pada diri sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aldyafigama, dkk (2018) yaitu rasa syukur yang menjadikan individu bersikap positif dan berbuat kebaikan dapat mendorong munculnya *self compassion*.

Kebersyukuran dan juga dukungan sosial dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang dan berbuat kebaikan kepada dirinya sendiri. Dukungan sosial dan kebersyukuran dapat mempengaruhi *self compassion* seseorang sehingga individu dapat mengatasi emosi negatif yang muncul akibat suatu kesulitan atau permasalahan. *Self compassion* dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dan membantu mengatasi permasalahan psikologis

terutama pada masa pandemi covid 19. Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini peneliti lakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid 19. Adapun hipotesisnya yaitu ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid 19.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Islam Sultan Syarif Kasim Riau. Sampel diambil menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* dengan total sampel sebanyak 270 sampel..

Pengukuran

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003) yang telah di alih bahasakan oleh Sugianto, Suwartono & Sutanto (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD) dengan reliabilitasnya sebesar 0,873. Skala dukungan sosial yang digunakan adalah skala yang didasarkan pada jenis-jenis dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (1998) yang telah disusun oleh Reka Rahmanda (2020) dan dimodifikasi seseuai subjek peneliti dengan reliabilitas 0,914. Skala kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi dari skala McCullough, Emmons, & Tsang (2002) yang yang reliabilitasnya 0,82. Analisis data dilakukan dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 21 for Windows.

Hasil

Berdasarkan data demografi sampel, diketahui subjek dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 224 subjek (83%) dan laki-laki sebanyak 46 subjek (17%). Subjek penelitian yang termasuk ke usia remaja yang rentang usianya dari 17-20 tahun sebanyak 170 subjek (63%) dan selebihnya subjek termasuk ke usia dewasa awal yang rentang usianya dari 21-24 tahun sebanyak 100 subjek (37%). Berdasarkan strata, subjek angkatan 2020 sebanyak 99 subjek dengan persentase 36,7%, angkatan 2019 sebanyak 64 subjek dengan 23,7%, angkatan 2018 sebanyak 56 subjek dengan 20,7% dan angkatan 2017 sebanyak 51 dengan 18,9%.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid 19. Selain itu, diketahui juga bahwa variabel dukungan sosial dan kebersyukuran dapat menjelaskan variabel *self compassion* pada mahasiswa di masa covid 19 sebesar 39,3% dan sisanya sebesar 60,7% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Tabel 1
Uji Hipotesis

Variabel	R Square	Sig
Dukungan sosial dan kebersyukuran dengan <i>self compassion</i>	0,393	0,000

Adapun kategorisasi subjek selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Kategorisasi Skala *Self Compassion*

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 48$	0	0%
Rendah	$48 \leq X < 64$	11	4,1%
Sedang	$64 \leq X < 80$	94	34,8%
Tinggi	$80 \leq X < 96$	130	48,1%
Sangat Tinggi	$96 \leq X$	35	13%
Total		270	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel *self compassion* dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 48,1% atau 130 subjek. *Self compassion* tinggi berarti mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyayangi, peduli, berbuat kebaikan kepada diri sendiri dan tidak menghakimi diri serta memahami bahwa kesulitan merupakan hal yang dialami semua manusia sehingga menilai kesulitan secara objektif.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 72$	0	0%
Rendah	$72 \leq X < 96$	4	1,5%
Sedang	$96 \leq X < 120$	43	15,9%
Tinggi	$120 \leq X < 144$	113	41,9%
Sangat Tinggi	$144 \leq X$	110	40,7%
Total		270	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel dukungan sosial dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 41,9% atau 113 subjek. Dukungan sosial dalam kategori tinggi berarti bahwa mahasiswa mendapatkan dukungan berupa pemberian kenyamanan, perhatian dan bantuan yang diberikan keluarga, teman dan orang yang dianggap penting.

Tabel 4. Kategorisasi Skala Kebersyukuran

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 30$	0	0%
Rendah	$30 \leq X < 40$	2	0,7%
Sedang	$40 \leq X < 50$	18	6,7%
Tinggi	$50 \leq X < 60$	103	38,1%
Sangat Tinggi	$60 \leq X$	147	54,4%
Total		270	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel kebersyukuran dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 54,4% atau 147 subjek. Kebersyukuran dalam kategori sangat tinggi berarti bahwa mahasiswa memiliki perasaan untuk dapat berterimakasih atas suatu hal dan meresponnya dengan positif.

Analisis Tambahan

Tabel 5. Sumbangan Efektif Dukungan Sosial dengan *Self Compassion*

No	Aspek-Aspek Dukungan Sosial	B	P
1.	Dukungan Emosional	0,361	0,239
2.	Dukungan Penghargaan	0,232	0,416
3.	Dukungan Instrumental	0,150	0,509
4.	Dukungan Informasi	0,673	0,041
5.	Dukungan Jaringan Sosial	-0,078	0,817

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa aspek dukungan sosial yang memberikan sumbangsih efektif paling besar terhadap variabel *self compassion* ialah aspek dukungan informasi dengan nilai B sebesar 0,673. Artinya bahwa mahasiswa lebih banyak memiliki dukungan informasi berupa adanya pemberian informasi, saran, nasehat saat pembelajaran daring dilaksanakan yang berpengaruh terhadap *self compassion* mahasiswa di masa pandemi covid 19.

Tabel 6. Sumbangan Efektif Kebersyukuran dengan *Self Compassion*

No	Aspek-aspek Kebersyukuran	B	p
1.	<i>Intencity</i>	1,197	0,016
2.	<i>Frequency</i>	0,324	0,275
3.	<i>Span</i>	1,900	0,000
4.	<i>Density</i>	0,216	0,505

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa aspek kebersyukuran yang memberikan sumbangsih efektif paling besar terhadap variabel *self compassion* ialah aspek *span* dengan nilai B sebesar 1,900. Artinya bahwa mahasiswa lebih banyak memiliki jumlah keadaan yang disyukuri pada waktu tertentu yang berpengaruh terhadap *self compassion* mahasiswa di masa pandemi covid 19.

Tabel 7. Hasil Analisis *Self Compassion* berdasarkan Jenis Kelamin

Demografi	Jenis Kelamin		Usia	
Keterangan	Perempuan	Laki-laki	17-20	21-24
Rata-rata	83,41	87,48	82,94	86,08
Sig	0,026		0,027	

Pada tabel 7 diketahui bahwa analisis *self compassion* berdasarkan jenis kelamin memiliki nilai signifikansi 0,026 yang mana nilai $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self compassion* mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan yang signifikan. Mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki memiliki *self compassion* yang lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan.

Selanjutnya *self compassion* berdasarkan usia memiliki nilai signifikansi 0,027 yang mana nilai $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self compassion* mahasiswa yang berada pada usia 17-20 tahun dan 21-24 tahun memiliki perbedaan yang signifikan. Mahasiswa dengan rentang usia 21-24 tahun memiliki *self compassion* yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang berada pada rentang usia 17-20 tahun.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hubungan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan *self compassion* menunjukkan nilai koefisien regresi (R) sebesar 0,627 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid 19.

Mahasiswa yang mampu untuk berbelas kasih kepada dirinya sendiri dapat membuat mahasiswa mampu mengatasi emosi negatif yang dirasakan karena permasalahan yang dihadapinya selama masa pandemi. Mahasiswa yang memiliki dukungan dari orang yang berada dalam hidupnya dan juga memiliki rasa bersyukur atas apa yang terjadi padanya dapat menjadikan mahasiswa lebih mampu untuk menyayangi dan berbelas kasih pada dirinya sendiri. Kemampuan mahasiswa untuk dapat berbelas kasih kepada dirinya sendiri disebut dengan *self compassion*.

Hasil kategorisasi variabel *self compassion* pada penelitian ini berada pada ketegori tinggi yaitu sebesar 48,1% dengan jumlah 130 orang mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self compassion* tinggi berarti mahasiswa mampu untuk dapat menyayangi dan berbelas kasih kepada dirinya sendiri saat mahasiswa dihadapkan pada berbagai permasalahan dan kesulitan yang dialaminya, mahasiswa memiliki kemampuan untuk dapat berbuat kebaikan pada dirinya dan tidak menyalahkan diri sendiri, mahasiswa juga mampu melihat permasalahan sebagai sesuatu yang manusiawi dan dapat bersikap sewajarnya atau tidak berlebihan saat mengalami kesulitan di masa pandemi covid 19.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran secara bersama-sama memberikan sumbangan dalam mempengaruhi *self compassion*, dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi atau pada nilai R square yakni sebesar 0,393. Sehingga dukungan sosial dan kebersyukuran secara bersama sama mempengaruhi *self compassion* sebesar 39,3% sedangkan 60,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor faktor lainnya. Faktor lainnya yang mempengaruhi *self compassion* diantaranya adalah faktor jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian dan kecerdasan emosional (Neff, 2011).

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari orang yang berada dalam hidup mahasiswa seperti keluarga dan teman membuat mahasiswa memiliki perasaan positif dalam dirinya. Dukungan sosial yang didapat mahasiswa menjadikan mahasiswa bersikap sebagaimana dirinya diperlakukan oleh orang lain. Jadi, ketika mahasiswa diperlakukan dengan baik, diberikan kepedulian, dihargai, dibantu secara langsung, diberikan informasi yang hendak ia ketahui dan juga diberikan waktu bersama dengan orang lain menjadikan mahasiswa memperlakukan dirinya juga dengan baik. Mahasiswa akan bersikap baik, menghargai dirinya sendiri dan bersikap positif di masa pandemi covid 19.

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada variabel dukungan sosial diperoleh hasil bahwa mahasiswa di masa pandemi covid 19 mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 41,9% atau sebanyak 113 orang mahasiswa. Dukungan sosial dalam kategori tinggi artinya mahasiswa

mendapatkan perhatian dari orang yang berada di dalam hidup mahasiswa saat dirinya membutuhkan bantuan dan dukungan.

Analisis juga dilakukan untuk mengetahui aspek dari dukungan sosial mana yang memberikan sumbangan paling besar terhadap *self compassion*. Hasil analisis sumbangan efektif peraspek menemukan bahwa dukungan informasi memiliki pengaruh paling besar terhadap *self compassion*. Hal ini berarti mahasiswa lebih banyak memiliki dukungan informasi dari orang lain berupa pemberian informasi baik itu terkait materi perkuliahan maupun berupa pemberian saran dan nasehat saat pembelajaran daring dilaksanakan yang berpengaruh terhadap *self compassion* mahasiswa di masa pandemi covid 19.

Self compassion juga dapat dimiliki oleh mahasiswa bukan hanya dari dukungan sosial yang didapatkan dari orang lain tapi juga dari kebersyukuran yang ada di dalam diri mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur menjadikan mahasiswa memandang suatu keadaan secara lebih positif sehingga mahasiswa dapat berbuat baik dan menjadikan mahasiswa memiliki *self compassion* yang baik pula. Hasil kategori variabel kebersyukuran berada pada kategori sangat tinggi yaitu 54,4% atau 147 orang mahasiswa. Mahasiswa memiliki kebersyukuran yang berada pada kategori sangat tinggi artinya mahasiswa merasakan perasaan berterimakasih dan merespon serta menerima dengan positif keadaan yang saat ini dialami mahasiswa. Jadi, ketika mahasiswa berada pada suatu keadaan yang baik maupun tidak, mahasiswa akan berterimakasih atas apa yang dialaminya dan melihat keadaan tersebut sebagai hal yang akan membuat mahasiswa menjadi manusia yang lebih baik.

Analisis juga dilakukan untuk mengetahui aspek dari kebersyukuran mana yang memberikan sumbangan paling besar terhadap *self compassion*. Hasil analisis sumbangan efektif peraspek menemukan bahwa aspek *span* memiliki sumbangan efektif paling besar terhadap *self compassion*. Hal ini berarti bahwa mahasiswa lebih banyak memiliki jumlah keadaan yang disyukuri selama pandemi covid 19. Semakin banyak mahasiswa bersyukur dapat menjadikan mahasiswa memandang permasalahan di masa pandemi ini menjadi lebih positif. Hal ini mendorong mahasiswa untuk dapat berbuat kebaikan kepada dirinya sendiri.

Analisis variabel *self compassion* berdasarkan jenis kelamin dan usia dalam penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat *self compassion* mahasiswa di masa pandemi covid 19. Subjek dengan jenis kelamin laki-laki lebih memiliki *self compassion* yang lebih tinggi daripada perempuan. Hal ini karena laki-laki lebih mampu untuk dapat menyeimbangkan pemikirannya dalam kesulitan dan melihat suatu permasalahan dengan apa adanya. Berbeda dengan perempuan yang melihat suatu permasalahan dengan *overidentification* atau terlalu melebih lebihkan kesulitan yang dialaminya. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Neff (dalam Karinda 2020) bahwa perempuan cenderung memiliki *self compassion* yang lebih rendah daripada laki-laki hal ini karena perempuan memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh dan lebih memikirkan mengenai kejadian negatif dimasa lalu dibanding dengan laki-laki. Sehingga seringkali perempuan menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks daripada laki-laki.

Penelitian ini juga menyatakan hasil bahwa subjek dengan usia 21-24 tahun yaitu dewasa awal memiliki *self compassion* yang lebih tinggi daripada subjek yang berada rentang usia 17-20 tahun yaitu remaja. Hal ini dikarenakan semakin tinggi tingkat usia maka akan semakin tinggi *self compassion* mahasiswa. Neff & Vonk (2009) menyatakan bahwa *self compassion* dapat meningkat seiring dengan meningkatnya usia seseorang. Keterhubungan ini dianalisis oleh Neff dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson, yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat belas kasih diri yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif (Karinda, 2020)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid 19. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial dan kebersyukuran mahasiswa maka semakin tinggi *self compassion*nya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dan kebersyukuran maka akan semakin rendah pula *self compassion*nya. Oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk dapat meningkatkan *self compassion* dengan cara tidak terlalu menyalahkan diri dan memandang permasalahan sebagai keadaan yang manusiawi sehingga dapat berguna dalam mengatasi dan menghadapi permasalahan yang membuat mahasiswa merasakan emosi negatif terutama pada masa pandemi covid 19. Mahasiswa diharapkan dapat membangun hubungan positif dengan orang-orang disekitarnya sehingga dapat lebih mengembangkan dan memanfaatkan dukungan sosial yang didapatkannya agar dapat bersikap lebih positif. Mahasiswa juga disarankan untuk meningkatkan rasa syukur atas apapun yang terjadi dalam kehidupan, sehingga lebih mampu melihat keadaan dengan positif. Pengembangan sikap positif pada diri akan meningkatkan kasih sayang mahasiswa terhadap diri sendiri.

Daftar Pustaka

- Aldyafigama, Nabila S., Baihaqi, MIF., & Pujasari, Yayah. (2018). *Self Compassion* Tunanetra Dewasa: Efek Koping Religius dan Rasa Syukur. *Jurnal Psikologi Insight*, 2 (1), 78-89.
- Jeon, Hyunsoo., Lee, Keunchul., & Kwon, Sungho. (2016). Investigation of the Structural Relationships between Social Support, *self compassion*, and Subjective Well-Being in Korean Elite Student Athletes. *Psychological Report*, 119 (1), 39-54.
- Karinda, Fahada Bagas. (2020). Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8 (2), 234-252.
- Kristiana, Ika Febrian. (2017). *Self Compassion* dan Stress Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak dengan Hambatan Kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4 (1), 52-57.
- McCullough, Michael E., Emmons, Robert A., & Tsang, Jo Ann. (2002). The Grateful Disposition A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112-127.

- Nafisah, Afifatun., Hendriyani, Rulita., & Martiarini, Nuke. (2018). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan *self compassion* Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10 (2), 160-166.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2011). *Self Compassion*, Self Esteem and Well Being. *Social and Personality psychology Compas.* 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self Compassion Versus Global Self Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* Third Edition. John Wiley & Sons Inc.
- Sugianto, Dicky., Suwartono, Christiany., & Sutanto, Sandra H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.