

**HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA
RESILIENSI GURU : TINJAUAN LINTAS GENERASI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



ILHAM MAULANA

11020121078

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “Hubungan Self-Compassion dan Dukungan Sosial pada Resiliensi Guru : Tinjauan Lintas Generasi” merupakan karya hasil penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Bersama karya ini sepanjang sepengetahuan yang saya miliki, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan karya ini, kecuali yang secara tertulis diacu dalam makalah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 30 Desember 2024



Ilham Maulana

HALAMAN PERSETUJUAN

PROPOSAL SKRIPSI

Hubungan Self-compassion dan Dukungan Sosial pada Resiliensi Guru : Tinjauan Lintas

Generasi

Oleh :

Ilham Maulana

11020121078

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Proposal Skripsi.

Surabaya, 18 Oktober 2024

Dosen Pembimbing,



Lucky Abrorri, M.Psi

NIP. 197910012006041005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA RESILIENSI
GURU: TINJAUAN LINTAS GENERASI
Yang disusun oleh:

Ilham Maulana
11020121078

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 08 Januari 2025



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Hji. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Lucky Abrory, M.Psi, Psikolog
NIP. 197910012006041005

Penguji II,

Soffy Balqis, M.Psi, Psikolog
NIP. 197609222009122001

Penguji III,

Linda Prasetyaning Widayanti, M.Kes
NIP. 198704172014032003

Penguji IV,

Estri Kusumawati, M. Kes
NIP. 198708042014032003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ilham Maulana
NIM : 11020121078
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : ilhamlnaaa20@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Self-Compassion dan Dukungan Sosial pada Resiliensi Guru: Tinjauan Lintas Generasi

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Januari 2025

Penulis

Ilham Maulana

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada guru di Yayasan Pendidikan Islam Shafta Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan teknik *saturated sampling*, di mana seluruh populasi penelitian diambil sebagai sampel. Untuk mendapatkan data, angket dengan skala likert disebarkan kepada seluruh sampel yang berjumlah 48 guru baik yang mengajar pada jenjang SMP maupun yang mengajar pada jenjang SMA. Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Conor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), *Self-Compassion Scale* (SCS), dan *Multidimensional of Perceived Social Support* (MSPSS). Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi para guru. Sumbangsih variabel *self-compassion* memiliki sumbangsih 17,4%, sedangkan dukungan sosial memiliki sumbangan sebesar 22,7% pada resiliensi. Namun, pada variabel *self-compassion* memiliki hubungan yang bersifat negatif. Dimana setiap peningkatan *self-compassion*, maka akan diikuti dengan penurunan tingkat resiliensi. Temuan ini memberikan wawasan penting bagi pengembangan intervensi yang bertujuan meningkatkan resiliensi guru dengan menyeimbangkan *self-compassion* dan memperkuat dukungan sosial.

Kata kunci: dukungan sosial, guru, resiliensi , *self-compassion*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship of self-compassion and social support to resilience in teachers at the Shafta Surabaya Islamic Education Foundation. The method used in this research is quantitative correlation with saturated sampling technique, where the entire research population is taken as a sample. To obtain data, questionnaires with a Likert scale was distributed to the entire sample of 48 teachers, both those who teach at the junior high school level and those who teach at the high school level. The instruments used in this study are the Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Self-Compassion Scale (SCS), and Multidimensional of Perceived Social Support (MSPSS). The collected data were analyzed using product moment correlation analysis. The results of this study indicate a significant relationship between self-compassion and social support on the resilience of teachers. The contribution of self-compassion variables has a contribution of 17.4%, while social support has a contribution of 22.7% to resilience. However, the self-compassion variable has a negative relationship. Where every increase in self-compassion will be followed by a decrease in the level of resilience. These findings provide important insights for the development of interventions aimed at increasing teacher resilience by balancing self-compassion and strengthening social support.

Keywords: *resilience, self-compassion, social support, teachers*

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	14
A. Resiliensi	14
1. Pengertian Resiliensi.....	14
2. Dimensi Resiliensi	16
3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	17
4. Ciri-ciri Resiliensi.....	18
B. Self-Compassion	19
1. Pengertian Self-Compassion	19
2. Aspek-aspek Self Compassion	21
3. Faktor-faktor <i>Self Compassion</i>	23
C. Dukungan Sosial	26

1. Pengertian Dukungan Sosial	26
2. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial	28
3. Sumber-sumber Dukungan Sosial	29
D. Hubungan Self-compassion dan Dukungan Sosial pada Resiliensi.....	31
E. Kerangka Teoritis	33
F. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Identifikasi Variabel	36
B. Definisi Konseptual dan Operasional.....	36
C. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling	38
D. Instrumen Penelitian.....	40
1. Instrumen Pengukuran Resiliensi	40
2. Instrumen Pengukuran Self-Compassion.....	42
3. Instrumen Pengukuran Dukungan Sosial	45
E. Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Pengujian Hipotesis.....	60
C. Pembahasan	67
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue print Connor-Davidson Scale (CD-RISC)</i>	41
Tabel 3. 2 Hasil Uji Reabilitas <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>	42
Tabel 3. 3 <i>Blue print Self-Compassion Scale (SCS)</i>	43
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion Scale</i>	45
Tabel 3. 5 <i>Blue Print</i> Komponen Skala Dukungan Sosial	45
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Multidimensi Scale of Perceived Social Support</i>	47
Tabel 4. 1 Hasil Klasifikasi Data Demografi	49
Tabel 4. 2 Pedoman Hasil Pengukuran	52
Tabel 4. 3 Hasil Kategorisasi Variabel	53
Tabel 4. 4 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Resiliensi	53
Tabel 4. 5 Hasil Tabulasi Silang Usia dengan Resiliensi	54
Tabel 4. 6 Pendidikan Terakhir dengan Resiliensi.....	55
Tabel 4. 7 Status Kepegawaian dengan Resiliensi.....	56
Tabel 4. 8 Taraf Mengajar dengan Resiliensi	57
Tabel 4. 9 Lama Mengajar dengan Resiliensi	57
Tabel 4. 10 Status Pernikahan dengan Resiliensi	58
Tabel 4. 11 Jarak Tempuh dengan Resiliensi.....	59
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas Variabel	60
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi	62
Tabel 4. 14 Hasil Uji F	63
Tabel 4. 15 Koefisien Determinasi	64
Tabel 4. 16 Hasil Sumbangan Efektif Self-compassion dan Dukungan Sosial.....	65
Tabel 4. 17 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4. 18 Hasil Uji Nonparametrik Kruskal-Wallis.....	66

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

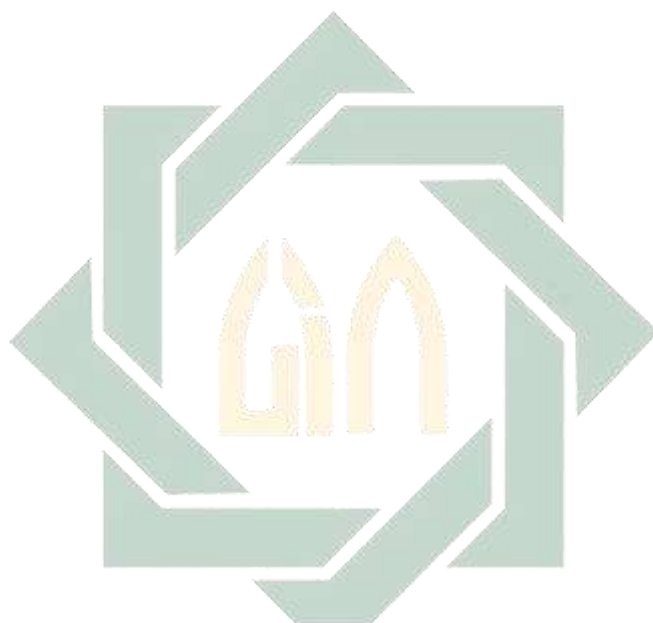
Gambar 1 Kerangka Teori.....	34
------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Izin Penelitian	91
Lampiran 2.Kuesioner Penelitian	92
Lampiran 3.Hasil Kuesioner.....	97
Lampiran 4.Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala	105
Lampiran 5.Tabel Kategorisasi	110
Lampiran 6.Hasil Tabulasi Silang	111
Lampiran 7.Hasil Uji Hipotesis	115



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, W. S., Sukardi, T., & Rahmi, A. (2021). Resiliensi Mahasiswi Pasca Sarjana yang Mengalami Cerai Hidup. *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, 1(1), 68. <https://doi.org/10.55062//ijpi.2021.v1i1.12>
- Agustin, A. H., Rr. Amanda Pasca Rini, & Nindia Pratitis. (2022). Manajemen Konflik dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengikuti Program MBKM. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 105–112. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.773>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Angeles, I. T., & Perkins, R. G. (2024). Intergenerational differences on resilience, sense of coherence, and self-efficacy coping of family during covid19 crisis: a salutogenic perspective. *Current Psychology*, 43(19), 17727–17739. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05115-w>
- Annisak, F., Sakinah Zainuri, H., & Fadilla, S. (2024). Peran uji hipotesis penelitian perbandingan menggunakan statistika non parametrik dalam penelitian. *Al Itihadu Jurnal Pendidikan*, 3(1), 105–115. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu>
- Aplizudin, A. F. H., Harmayetty, H., & Ulfiana, E. (2020). Relation of Social Support and Resilience with Stress Levels of Family Caregiver Pasien Hemodialisis di RSU Haji Surabaya. *Critical Medical And Surgical Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Medikal Bedah Dan Kritis)*, 9(2), 56–61.
- Asih, O. R., Fahmy, R., Novrianda, D., Lucida, H., Priscilla, V., & Putri, Z. M. (2019). Cross Sectional: Dukungan Sosial dan Resiliensi Perawat. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 421. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.674>
- Aufu, H. (2019). *Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba*.
- Ayu, S., & Rosli, M. S. Bin. (2020). Uji Reliabilitas Instrumen Penggunaan SPADA (Sistem Pembelajaran dalam Jaringan). *Biormatika*, 6(1), 145–155.
- Azizah, P. N., Widian, H. S., & Urbayatun, S. (2021). A confirmatory factor analysis of Connor-Davidson Resilience Scale. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1–7.
- Betty, K. A. (2022). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Penyintas Covid-19* [Universitas Kristen Satya Wacana]. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/26124>

- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2019). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- BPS, B. P. S. (2020). *Jumlah penduduk menurut wilayah, klasifikasi generasi, dan jenis kelamin, Indonesia, tahun 2020. Klasifikasi generasi.* <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/1/0>
- Chairunnisa, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran Self-Compassion Dan Spiritualitas Terhadap Depresi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6, 14–36. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-131>
- Chang, Y. H., Yang, C. T., & Hsieh, S. (2023). Social support enhances the mediating effect of psychological resilience on the relationship between life satisfaction and depressive symptom severity. *Scientific Reports*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31863-7>
- Chen, C., Sun, X., Liu, Z., Jiao, M., Wei, W., & Hu, Y. (2023). The relationship between resilience and quality of life in advanced cancer survivors: multiple mediating effects of social support and spirituality. *Frontiers in Public Health*, 11(August), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1207097>
- Company, F. (2023). *Gen z is the least happy generation at work. Here's how good leaders can set them up for success.* <https://www.fastcompany.com/90879257/gen-z-happy-workplace-gen-x-millennials-boomers-study>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Coppari, N., Bagnoli, L., Codas, G., López Humada, H., Martínez, Ú., Martínez, L., & Montaña, M. (2019). Relación entre apoyo social percibido y disposición resiliente en adolescentes paraguayos. *Psicología*, 12(2), 13–22. <https://doi.org/10.21500/19002386.3415>
- Day, J. (2023). *Baby Boomers, Gen X, Millennials, and Gen Z Teachers: a Comparison of Generational Preferences for Leadership Practices.* May, 1–139.
- Deloitte. (2023). *2024 Gen Z and Millennial Survey: Living and working with purpose in a transforming world.* <https://www.deloitte.com/global/en/issues/work/content/genz-millennialsurvey.html>
- Dwitya, K. N., & Priyambodo, B. A. (2020). Hubungan Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Ibu Dengan Anak Autisme. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 221–229. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/34>
- Efianingrum, A., Maryani, M., Sukardi, J. S., Hanum, F., & Dwiningrum, S. I. A.

- (2023). Resiliensi guru sekolah menengah atas/kejuruan. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 16(2), 124–132. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v16i2.63211>
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., Webb, M., & Finlay-Jones, A. (2022). A Review of Self-Compassion as an Active Ingredient in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression in Young People. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 49(3), 385–403. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>
- Elfira, R. (2019). *Pengaruh self compassion terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai*.
- Faria, M., Santos, M. R., Sargento, P., Branco, M., Faria, M., Santos, M. R., Sargento, P., Branco, M., Sargento, P., Branco, M., Faria, M., & Reme, M. (2019). The role of social support in suicidal ideation: a comparison of employed vs . unemployed people The role of social support in suicidal ideation: a comparison of employed vs . unemployed people. *Journal of Mental Health*, 00(00), 1–8. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1487538>
- Ferrari, M., Ciarrochi, J., Yap, K., Sahdra, B., & Hayes, S. C. (2022). Embracing the Complexity of our Inner Worlds: Understanding the Dynamics of Self-Compassion and Self-Criticism. *Mindfulness*, 13(7), 1652–1661. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01897-5>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Ghazaly, V. A., Ajani, A. A. C., Chianesen, W., Sudrajat, E. K., & Chandhika, J. (2024). *Hubungan antara Motivasi Kerja dengan Resiliensi pada Mahasiswa Generasi Z yang Mengikuti Program Magang Industri di Indonesia*. 115–132.
- Gomes, C., Duarte, I., Marques, N. S., & Cunha, L. (2023). Practical recommendations for a post COVID-19 resilient Generation Z workforce. *Human Systems Management*, 42(1), 105–111. <https://doi.org/10.3233/HSM-220050>
- Gurudikdas. (2023). *Tantangan Guru Hadapi Perubahan Kurikulum*. <https://gurudikdas.kemdikbud.go.id/news/tantangan-guru-hadapi-perubahan-kurikulum>
- Haj-Yahia, M. M., Sokar, S., Hassan-Abbas, N., & Malka, M. (2019). The relationship between exposure to family violence in childhood and post-traumatic stress symptoms in young adulthood: The mediating role of social support. *Child Abuse and Neglect*, 92(August 2018), 126–138. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.03.023>
- Haldorai, K., Kim, W. G., Agmapisarn, C., & Li, J. (Justin). (2023). Fear of COVID-19 and employee mental health in quarantine hotels: The role of self-

- compassion and psychological resilience at work. *International Journal of Hospitality Management*, 111(July 2022), 103491. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2023.103491>
- Hartini, S., Mentari, S., Nurvica, Elvinawanty, R., & Khohiro, K. (2023). Resiliensi Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dan Locus Of Control Internal Terhadap. *Jurnal Psikologi Prima*, 6(1), 57–61.
- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship Between Self Compassion and Resilience Among Adolescents Whose Parents Are Divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162–169. <https://doi.org/10.20319/pijss.2019.52.162169>
- Hermansyah, M. T., & Budi, U. S. (2020). *Relationship Between Self Compassion And Resilience Among Relationship Between Self Compassion And Resilience Among Adolescents Whose Parents*. December. <https://doi.org/10.20319/pijss.2019.52.162169>
- Husnani, Zaibi, Rollies, B. (2019). Tantangan Guru di Era Kekinian. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 348–356.
- Iga, M., & Kristinawati, W. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Tunadaksa Bawaan. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(02), 1–13. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i02.502>
- Isfani, R. S., & Paramita, P. P. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Self-compassion terhadap Resiliensi Orang Tua dari Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD)*. 1(2), 1331–1346.
- Janah, S. N., & Rohmatun. (2020). Relationship between social support and resilience among tidal wave survivors in tambak lorok. *Proyeksi*, 13(1), 1–12.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Jatmika, D., & Puspitasari, K. (2019). Learning Agility Pada Karyawan Generasi Millennial Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 187. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3446>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kerebungu, K., & Santi, D. E. (2021). Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Dive Guide Yang Dirumahkan Akibat Pandemi COVID-19 di Manado. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH) UM*, 1(1), 382.
- Khaidir Ali Fachreza, Mukhlis Harvian, Nasya Zahra, Muhammad Izzudin Islam, Muhammad Daffa, Miftahul Chair, & Mia Lasmi Wardiyah. (2024). Analisis Komparatif antara Probability dan Nonprobability dalam Penelitian Pemasaran. *Jurnal Pajak Dan Analisis Ekonomi Syariah*, 1(3), 108–120.

<https://doi.org/10.61132/jpaes.v1i3.248>

- Koamesah, G. T., Virlia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in health workers: The role of social support and calling. *Psikohumaniora*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9287>
- Kompas. (2023). *Jokowi: Saya Kaget Tingkat Stres Guru Lebih Tinggi dari Pekerjaan Lain*. <https://nasional.kompas.com/read/2023/11/25/11275491/jokowi-saya-kaget-tingkat-stres-guru-lebih-tinggi-dari-pekerjaan-lain>
- Kusuma, A., Ikhtiarini, E., & Fitria, Y. (2023). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi Penyintas COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwates Jember*. 19(1), 1–11.
- Labrague, L. J. (2021). Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. *Journal of Nursing Management*, 29(7), 1893–1905. <https://doi.org/10.1111/jonm.13336>
- Labrague, L. J., & De los Santos, J. A. A. (2020). COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of Nursing Management*, 28(7), 1653–1661. <https://doi.org/10.1111/jonm.13121>
- Laksana, S. O., & Virlia, S. (2019). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba*. 3(2), 55–62.
- Laksmi, O. D., Chung, M. H., Liao, Y. M., & Chang, P. C. (2020). Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian adolescent disaster survivors: A psychometric evaluation. *PLoS ONE*, 15(3), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229958>
- Lestari, P. D. A., & Ediati, A. (2021). Self Compassion Dan Stres Pengasuhan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 270–276. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32603>
- Lia Aulia, F., & Kinanthi, H. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 25–31. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i3.1187>
- Liana, C. (2023). *Tingkat Resiliensi Pada Guru Sejarah Di Mojokerto Avatara , e-Journal Pendidikan Sejarah Volume 13 , No . 2 Tahun 2023*. 13(2).
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Masten, A. S. (2019). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. *Journal of Family Theory and Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>

- McDonough, M. H., Beselt, L. J., Daun, J. T., Shank, J., Culos-Reed, S. N., Kronlund, L. J., & Bridel, W. (2019). The role of social support in physical activity for cancer survivors: A systematic review. *Psycho-Oncology*, 28(10), 1945–1958. <https://doi.org/10.1002/pon.5171>
- Miyagawa, Y., & Neff, K. D. (2023). How Self-Compassion Operates within Individuals: An Examination of Latent Profiles of State Self-Compassion in the U.S. and Japan. *Mindfulness*, 14(6), 1371–1382. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02143-2>
- Murdafasmi, Y., Rachmatan, R., Nisa, H., & Riamanda, I. (2020). Dukungan Sosial Dengan Fear of Failure Pada Foodpreneur. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(2), 199–224. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i2.199-224>
- Muthmainah, M. (2022). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion: Theory, Intervention*. 193–218.
- Neff, K., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry*, 21(1), 58–59. <https://doi.org/10.1002/wps.20925>
- Nurjanah, A. F., & Khairi, A. M. (2024). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Perempuan. 21–29.
- Nurushsabbah, A. A. (2024). Hubungan Self-compassion dan Dukungan sosial Terhadap Resiliensi pada remaja panti asuhan.
- Nwifo, I. J., & Adubi, P. C. (2024). Mental health of family caregivers: does the complimentary roles of personality trait, social support and resilience matter? <https://doi.org/10.5603/pmp.99443>
- Okojie, G., Ismail, I. R., Begum, H., Ferdous Alam, A. S. A., & Sadik-Zada, E. R. (2023). The Mediating Role of Social Support on the Relationship between Employee Resilience and Employee Engagement. *Sustainability (Switzerland)*, 15(10), 1–15. <https://doi.org/10.3390/su15107950>
- Oktasari, M., & Wahyudin, H. (2021). Uji Konstruk dan Pengukuran Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin Menggunakan Analisis Pemodelan Rasch. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 4(1), 42–53. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i1.2626>
- Opolska-Bielńska, A. (2024). Resilience and the Workplace of Generation Z. *Scientific Papers of Silesian University of Technology*, no. 199(199). <http://managementpapers.polsl.pl/>
- Panjaitan, Y., Nina, N., & Rahmatulloh, G. (2023). Evaluasi Beban Kerja Mental dan Self Compassion Perawat di Ruang Khusus. *Jurnal Kesehatan*, 14, 13–18.

- Permatasari, S., Puspitawati, I., & Fuad, A. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dan Resiliensi Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Bercerai. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 194–202. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9583>
- Pertiwi, W. Y., & Nikmah, K. (2023). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Memiliki Keluarga Tidak Harmonis. *Humanitis: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 1(6), 589–592. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Prabawa, A. F., Setyawan, N., Antika, E. R., Nadhita, G., & Lathifah, A. A. (2023). The Contribution of Self-Compassion to Influencing Adolescent Resilience. *Proceedings Series of Educational Studies*, 174–183.
- Pramono, A., Tama, T. J. L., & Waluyo, T. (2021). Analisis Arus Tiga Fasa Daya 197 Kva Dengan Menggunakan Metode Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov. *Jurnal RESISTOR (Rekayasa Sistem Komputer)*, 4(2), 213–216. <https://doi.org/10.31598/jurnalresistor.v4i2.696>
- Pratiwi, M. P., Setiady, I., & Fitriani, N. (2021). Hubungan Kejadian Bullying Dengan Self Esteem (Harga Diri) Dan Resiliensi Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 84–92. <https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.22841>
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Anteseden Dan Hasil Dari Resiliensi. *Motiva Jurnal Psikologi*, 5(1), 8. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667>
- Purwanza, S. W., Aditya, W., Ainul, M., Yuniarti, R. R., Adrianus, K. H., Jan, S., Darwin, Atik, B., Siskha, P. S., Maya, F., Rambu, L. K. R. N., Amruddin, Gazi, S., Tati, H., Sentalia, B. T., Rento, D. P., & Rasinus. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).
- Quraissy, A., & Hasni, N. (2021). Analisis Kruskal-Wallis Terhadap Kemampuan Numerik Siswa. *VARIANSI: Journal of Statistics and Its Application on Teaching and Research*, 3(3), 156–161. <https://doi.org/10.35580/variansiunm29957>
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 362–367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>
- Ramadan, D. A., Info, A., & Resilience, C. (2021). Analisis gambaran resiliensi karier guru. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 5(1), 1–13. http://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/3447%0Ahttps://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/download/3447/1606
- Ramdhani, R. N., & Kiswanto, A. (2020). Urgensi Adaptabilitas dan Resiliensi

- Karier pada Masa Pandemi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(2), 95–106. <https://doi.org/10.30653/001.202042.135>
- Rasyid, H. Al, & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1306–1312. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28617>
- Saputra, G. T. (2019). *Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Keberfungsian Sosial Penyintas Bipolar di Komunitas Bipolar Care Indonesia*.
- Sari, J., Sunarta, P., & Fauziah, A. R. (2024). *Peranan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Individu Menikah yang Belum Memiliki Anak (The Role of Social Support to Resilience in Marriage Person Without Children)*. 15(2).
- Sawitri, D. R. (2022). Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul. *Angewandte Chemie International Edition*, 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Setiyawan, D., & Astuti, K. (2024). *Pengaruh dukungan sosial terhadap ide bunuh diri yang dimediasi oleh resiliensi pada mahasiswa gen z*. 5(4), 607–623.
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina (Lithuania)*, 55(11), 1–22. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 725–732. <https://doi.org/10.1111/eip.12726>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susanti, A. (2019). *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Loneliness Pada Remaja*. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Syahputra, A., & Abdurrahman. (2024). *Hubungan Antara Self Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 4, 2667–2674.
- Syahputra, D. (2021). Memikirkan ulang Konsep Wellbeing: Pendekatan terhadap tenaga kerja di indonesia. *Microsoft*. <https://news.microsoft.com/id-id/2021/12/17/memikirkan-ulang-konsep-wellbeing-perubahan-pendekatan-terhadap-karyawan-di-indonesia/>

- Tiwari, G. K., Pandey, R., Rai, P. K., Pandey, R., Verma, Y., Parihar, P., Ahirwar, G., Tiwari, A. S., & Mandal, S. P. (2020). Self-compassion as an intrapersonal resource of perceived positive mental health outcomes: a thematic analysis. *Mental Health, Religion and Culture*, 23(7), 550–569. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1774524>
- Tridamayanti, N., & Dwarawati, D. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap Resilience at Work Guru Sekolah Menengah Atas (SMA). *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 420–428. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5452>
- Tunliu, S. K., Aipipidely, D., & Ratu, F. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(2), 68–82. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i2.2085>
- Ubaidah, A. (2023). The Influence of Grit And Self Compassion on Resilience in Pandemic. *Journal on Education*, 5(3), 9244–9250. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1730>
- Ulfah, Z. H. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Pelajar Di Kalimantan Timur Yang Tidak Lulus Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri*.
- Vella, S.-L., & Pai, N. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19
- Walker, B. H. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 25(2), 1–3. <https://doi.org/10.5751/ES-11647-250211>
- Waluyo edy, S. A. J. E. (2024). Analisis data sampel menggunakan uji hipotesis penelitian perbandingan pendapatan menggunakan uji anova dan uji t. *Ekonomi Dan Bisnis*, 2(30218365), 775–785.
- Wang, Y., Chung, M. C., Wang, N., Yu, X., & Kenardy, J. (2021). Social support and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 85(March). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101998>
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358–4362. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1772>
- Widiantoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i1.649>

- Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
- Wiig, S., Aase, K., Billett, S., Canfield, C., Røise, O., Njå, O., Guise, V., Haraldseid-Driftland, C., Ree, E., Anderson, J. E., Macrae, C., Bourrier, M., Berg, S. H., Bergerød, I. J., Schibevaag, L., Øyri, S. F., Sjøseth, S., O'Hara, J., Kattouw, C. E., ... Jeppesen, E. (2020). Defining the boundaries and operational concepts of resilience in the resilience in healthcare research program. *BMC Health Services Research*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05224-3>
- Wijaya, G. N., & Hidayat, L. L. (2023). Self-stigma dan kualitas hidup orang dengan psoriasis: Menilik peranan self-compassion sebagai moderator. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 188–212. <https://doi.org/10.30996/persona.v11i2.7095>
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of Self-Compassion Related Therapies: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979–995. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>
- Yuda Saputra, H., & Hidayati, D. (2023). Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Pengembangan Tingkat Resiliensi. *Journal of Education and Teaching (JET)*, 5(1), 13–27. <https://doi.org/10.51454/jet.v5i1.311>
- Yuwono, A. C., & Yudiarso, A. (2024). Efektivitas program self-compassion untuk meningkatkan resiliensi individu dewasa awal. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(2), 51–57. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i2.29799>
- Zaharuddin, Z., & Wahyuni, R. N. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(4), 419–434. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i4.11922>
- Zahro, E. B., Mardiana, D., Aulia, H., & Khodijah, U. S. (2021). Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Keluarga Terdampak Covid-19. *Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 01(01), 275–292.
- Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency Theory. *Health Education & Behavior*, 40(4), 381–383. <https://doi.org/10.1177/1090198113493782>