

Peran *Self Compassion* dan Dukungan Sosial Dalam Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Akhir di Kabupaten Karawang

Rusyda Khoirina¹, Nuram Mubina², Rizky Ajeng Pratiwi³

Universitas Buana Perjuangan (UBP) Karawang^{1,2,3}

Corresponding email: ps22.rusydakhoirina.mhs@ubpkarawang.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Received: 15-07-2026

Revised: 15-08-2026

Accepted: 19-09-2026

Published: 21-09-2026

Keywords

Self Compassion;
Dukungan Sosial;
Resiliensi;
Mahasiswa Akhir;
Karawang

ABSTRACT

Fase penyusunan skripsi merupakan periode akademik yang penuh dengan tekanan dan tuntutan, sehingga kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dan mengatasi berbagai hambatan menjadi hal yang penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif dan melibatkan 206 mahasiswa tingkat akhir yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS), *Social Provisions Scale* (SPS), dan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 10). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan *self compassion* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap resiliensi dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,285. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 28,5% variasi resiliensi mahasiswa, sedangkan 71,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Secara parsial, *self compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi, dengan sumbangan efektif sebesar 22,3%. Sementara itu, dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap resiliensi, meskipun memiliki sumbangan efektif sebesar 6,1%. Dengan demikian, *self compassion* memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan dukungan sosial dalam menjelaskan resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.
Copyright© 2026 by Author. Published by CV. Era Digital Nusantara



Pendahuluan

Fase akhir perkuliahan merupakan periode transisi yang menandai berakhirnya proses pendidikan tinggi bagi mahasiswa, sekaligus menjadi titik awal persiapan untuk memasuki dunia kerja atau melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Pada tahap ini, sebagian besar mata kuliah wajib pada umumnya telah diselesaikan, sehingga perhatian mahasiswa terpusat pada pengerjaan tugas akhir atau skripsi (Maharani, 2025). Skripsi sendiri

merupakan salah satu syarat akademik yang harus ditempuh sebagai prasyarat kelulusan program sarjana. Meskipun demikian, proses penyusunannya sering kali diwarnai berbagai kendala, antara lain kesulitan dalam merumuskan topik penelitian, penyesuaian naskah terhadap masukan pembimbing pada setiap tahap revisi, keterbatasan akses referensi, pengelolaan waktu yang kurang efektif, hingga tekanan dari lingkungan untuk segera menyelesaikan studi. Berbagai hambatan tersebut berpotensi memicu stres akademik yang berdampak pada menurunnya semangat belajar, munculnya kecemasan, bahkan penundaan penyelesaian tugas akhir apabila tidak diantisipasi dengan baik (Tanjung Sari dkk., 2024).

Penyelesaian studi pada jenjang pendidikan tinggi masih menjadi salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa di Indonesia. Berdasarkan Statistik Pendidikan Tinggi 2025 yang diterbitkan oleh Pusat Data dan Teknologi Informasi Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Attamimi dkk., 2026) tercatat sebanyak 289.670 mahasiswa mengalami putus kuliah pada tahun ajaran 2024/2025. Dari jumlah tersebut, sebanyak 239.155 mahasiswa atau 82,56% berasal dari program sarjana. Selain itu, mahasiswa yang mengalami putus kuliah didominasi oleh kelompok usia 21–30 tahun, yaitu sebanyak 204.678 mahasiswa atau 70,66%. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan keberlanjutan studi masih terjadi pada jenjang sarjana dan banyak dialami oleh mahasiswa pada rentang usia yang umumnya sedang menjalani pendidikan tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses penyelesaian studi tidak selalu berlangsung tanpa hambatan, terutama ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik pada tahap akhir perkuliahan. Salah satu tahap penting dalam penyelesaian studi adalah penyusunan tugas akhir, yang menuntut mahasiswa untuk mampu menghadapi berbagai tekanan, hambatan, dan tuntutan hingga mencapai kelulusan.

Berbagai tekanan akademik tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memerlukan kemampuan psikologis yang memungkinkan mereka tetap mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi. Connor dan Davidson (dalam Nashori & Saputro, 2021) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk tetap dapat berfungsi secara optimal meskipun berada dalam situasi yang sulit. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan, mampu bangkit setelah mengalami kegagalan, serta tetap bertahan ketika menghadapi tantangan selama menempuh studi.

Resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan di tengah kesulitan, tetapi juga mencakup proses pemulihan diri, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan, serta munculnya respons positif setelah menghadapi tekanan. Connor dan Davidson mengemukakan bahwa resiliensi tersusun atas lima aspek, yaitu kompetensi personal dan keuletan (*personal competence, high standard and tenacity*), kepercayaan pada naluri, toleransi terhadap emosi negatif, dan kemampuan menghadapi stres (*trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress*), penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman (*positive acceptance of change and secure*

relationships), kontrol diri (control and factor), serta pengaruh spiritual (spiritual influences). Kelima aspek tersebut menunjukkan bahwa individu yang tangguh secara psikologis mampu mempertahankan fungsi dirinya meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Mereka memiliki kepercayaan diri, mampu beradaptasi terhadap perubahan, dapat mengelola emosi secara efektif, serta menjadikan pengalaman sulit sebagai sarana untuk berkembang. Berdasarkan uraian tersebut, resiliensi dapat dimaknai sebagai modal psikologis yang tidak hanya membuat individu mampu bertahan menghadapi kesulitan, tetapi juga memungkinkan mereka bangkit, beradaptasi secara konstruktif, dan berkembang setelah melalui pengalaman yang menantang (Perwitasari & Wulandari, 2024).

Sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang rendah, berbagai tekanan akademik akan lebih sulit dihadapi sehingga dapat menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis maupun akademik. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung menunjukkan pola respons yang kurang adaptif, seperti menghindari persoalan, cepat kehilangan motivasi, mudah menyerah ketika menghadapi kendala, serta menarik diri saat dihadapkan pada tekanan akademik (Thesalonika dkk., 2022).

Kondisi tersebut tidak hanya menghambat proses penyelesaian skripsi, tetapi juga dapat memengaruhi kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan setelah lulus dari perguruan tinggi. Kondisi tersebut juga tercermin pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang. Kabupaten Karawang memiliki sejumlah perguruan tinggi yang menjadi tempat mahasiswa menempuh pendidikan pada berbagai bidang keilmuan, sehingga terdapat mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan penyelesaian tugas akhir. Namun, gambaran mengenai kondisi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi berbagai tuntutan dan hambatan selama proses penyelesaian tugas akhir di Kabupaten Karawang perlu dikaji secara empiris. Oleh karena itu, untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi tersebut, peneliti melakukan pra penelitian terhadap 40 mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang menggunakan kuesioner daring.

Hasil dari pra penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Sebanyak 55,00% partisipan mengakui masih cenderung menyalahkan diri sendiri saat menghadapi hambatan akademik, 50,0% menyatakan sulit menerima kegagalan maupun revisi skripsi, dan 45,0% mengaku masih mudah terbawa oleh reaksi emosional ketika beban akademik meningkat. Selain itu, 42,5% responden mengungkapkan belum memperoleh dukungan emosional yang cukup dari lingkungan sekitar, sementara 47,5% merasa kurang mendapatkan arahan atau motivasi ketika menghadapi kendala penyelesaian skripsi. Pada aspek resiliensi, 52,5% responden mengaku mudah merasa putus asa saat menghadapi hambatan, 50,0% merasa kesulitan untuk bangkit setelah mengalami kegagalan, dan 45,0% meragukan kemampuan mereka untuk menyelesaikan skripsi sesuai tenggat waktu.

Permasalahan tersebut menjadi relevan untuk dikaji pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang karena mahasiswa pada tahap ini berada dalam proses penyelesaian tugas akhir sebagai salah satu persyaratan kelulusan. Berpijak pada temuan awal tersebut,

penelitian mengenai peran self compassion dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang menjadi penting untuk dilakukan.

Temuan pra penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa tingkat akhir yang kesulitan mengelola emosi, menerima kegagalan, serta bangkit ketika menghadapi berbagai hambatan akademik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa resiliensi mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang dihadapi, tetapi juga oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu. Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam membentuk resiliensi adalah self compassion.

Self compassion merupakan kecenderungan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, menerima kelemahan yang dimiliki, serta menunjukkan kepedulian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, tekanan, atau pengalaman yang menyakitkan (Tuapattinaja, 2025). Gilbert (dalam Fitriani & Widjanarko, 2026) memandang self compassion sebagai suatu proses yang membantu individu meredakan sistem ancaman dalam dirinya melalui penerimaan diri. Kesadaran akan pentingnya self compassion membuat individu lebih tenang dalam menghadapi berbagai persoalan (Astutik dkk., 2024), sehingga tidak mudah terjebak dalam sikap menyalahkan diri sendiri dan mampu memandang kegagalan sebagai bagian dari proses kehidupan.

Menurut Neff (dalam Karinda dkk., 2020), self compassion terdiri atas enam aspek, yaitu kebaikan pada diri sendiri (self-kindness), penghakiman terhadap diri sendiri (self-judgment), rasa kebersamaan sebagai sesama manusia (common humanity), isolasi atau rasa terasing (isolation), kesadaran penuh (mindfulness), dan identifikasi berlebihan (overidentification). Keenam aspek tersebut menggambarkan bagaimana individu merespons dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Individu yang mampu bersikap baik terhadap dirinya, menyadari bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman, serta individu yang mampu mengelola emosi secara seimbang cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan individu yang terus-menerus mengkritik dan menyalahkan dirinya sendiri.

Dengan demikian, self compassion menjadi salah satu sumber daya psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama proses penyelesaian skripsi. Mahasiswa dengan self compassion yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai kesulitan selama proses penyusunan skripsi. Sebaliknya, rendahnya self compassion berkaitan dengan rendahnya kemampuan mahasiswa dalam bertahan dan bangkit ketika menghadapi berbagai hambatan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sofiachudairi dan Setyawan (Sofiachudairi & Setyawan, 2018) yang menunjukkan adanya berdasarkan positif dan signifikan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pentingnya self compassion terhadap resiliensi juga didukung oleh hasil penelitian terdahulu. Oktaviani dan Cahyawulan (Oktaviani & Cahyawulan, 2021) mengungkapkan bahwa self compassion merupakan salah satu karakteristik psikologis yang berkaitan erat dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian tersebut menunjukkan

bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan dan kasih sayang, semakin baik pula kemampuan individu untuk beradaptasi, mengatasi tekanan, serta bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi selama proses penyelesaian skripsi.

Selain faktor internal, resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari lingkungan sekitar individu. Salah satu faktor eksternal yang diduga berperan dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir adalah dukungan sosial. Keberadaan orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing, dapat menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses penyusunan skripsi.

Weiss (dalam Gondokusumo & Soetjiningsih, 2023) mendefinisikan dukungan sosial sebagai proses timbal balik dalam hubungan interpersonal yang memungkinkan individu memperoleh bantuan emosional, bantuan material, informasi, maupun penghargaan dari orang lain. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial berperan sebagai sumber kekuatan yang membantu individu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mempertahankan motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir. Dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi berbagai tantangan akademik secara lebih adaptif.

Menurut Weiss (dalam Cutrona & Russell, 1987), dukungan sosial terdiri atas enam aspek, yaitu kelekatan emosional (attachment), integrasi sosial (social integration), pengakuan terhadap kemampuan individu (reassurance of worth), tersedianya pihak yang dapat diandalkan (reliable alliance), bimbingan atau nasihat (guidance), serta kesempatan untuk merasa dibutuhkan oleh orang lain (opportunity for nurturance). Keenam aspek tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya diwujudkan dalam bentuk bantuan emosional, tetapi juga mencakup pemberian informasi, penghargaan, rasa memiliki, serta keyakinan bahwa individu memiliki orang-orang yang siap memberikan pertolongan ketika menghadapi tekanan.

Bagi mahasiswa tingkat akhir, keberadaan dukungan sosial menjadi salah satu faktor protektif yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan skripsi. Dukungan yang diberikan keluarga, teman, maupun dosen pembimbing dapat menumbuhkan rasa aman, meningkatkan motivasi, memperkuat kepercayaan diri, serta membantu mahasiswa menemukan solusi ketika menghadapi berbagai kesulitan akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa merasa menghadapi tekanan seorang diri sehingga lebih rentan mengalami stres, kehilangan motivasi, dan kesulitan untuk bangkit ketika menghadapi hambatan.

Pentingnya dukungan sosial terhadap resiliensi juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sahirah dan Oktaviana (2025), penelitian tersebut menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan yang erat dengan resiliensi akademik pada mahasiswa perantauan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan, beradaptasi terhadap

berbagai tantangan akademik, serta bangkit dari kesulitan yang dihadapi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan dalam memperkuat resiliensi mahasiswa ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Berdasarkan uraian mengenai self compassion dan dukungan sosial, kedua variabel tersebut dipandang memiliki peran yang saling melengkapi dalam membentuk resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Self compassion membantu individu menerima keterbatasan diri, mengelola emosi negatif, serta menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Sementara itu, dukungan sosial memberikan bantuan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan instrumental yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa self compassion memiliki hubungan positif dengan resiliensi mahasiswa (Rahayu & Ediaty, 2021), sedangkan dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Erwanto dkk., 2022). Oleh karena itu, kedua variabel tersebut diduga berperan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan skripsi.

Meskipun penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi mahasiswa telah banyak dilakukan, hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan temuan yang belum konsisten, khususnya mengenai peran dukungan sosial terhadap resiliensi. Said (Said dkk., 2021) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Namun, penelitian yang dipublikasikan dalam penelitian oleh Rambe (Rambe dkk., 2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa, sedangkan self efficacy merupakan faktor yang berpengaruh secara signifikan. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan empiris mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa. Selain itu, penelitian yang menguji pengaruh self compassion dan dukungan sosial secara simultan terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya di Kabupaten Karawang, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai pengaruh kedua variabel tersebut terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang.

Kabupaten Karawang dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu wilayah yang memiliki berbagai perguruan tinggi dengan mahasiswa yang berasal dari latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang beragam. Keberagaman tersebut memungkinkan adanya perbedaan tingkat self compassion maupun dukungan sosial yang diterima oleh setiap mahasiswa, sehingga diduga turut memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya selama proses penyelesaian skripsi. Selain itu, berdasarkan hasil pra penelitian, masih ditemukan mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang yang mengalami kesulitan mengelola tekanan akademik, menerima kegagalan, serta memperoleh dukungan emosional yang memadai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang masih relevan dan perlu dilakukan. Berdasarkan uraian

tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self compassion* sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang, baik secara simultan maupun parsial.

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ha1: *Self compassion* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang.
2. Ha2: *Self compassion* berpengaruh positif terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang.
3. Ha3: Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif. Menurut Azwar (dalam Farhan & Rosyidah, 2021), metode asosiatif adalah metode yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih guna menemukan variabel penting yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti. Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas, yaitu *self compassion* (X1) dan dukungan sosial (X2), serta satu variabel terikat, yaitu resiliensi (Y).

Pengukuran variabel *self compassion* dilakukan dengan menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS), yaitu skala yang diadopsi dari teori Neff (2003) dan telah diterjemahkan oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). Instrumen ini memiliki nilai validitas berkisar antara 0,21 hingga 0,59 dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,872. Sedangkan aspek yang diukur meliputi kebaikan pada diri sendiri (*self-kindness*), penghakiman terhadap diri sendiri (*self-judgment*), rasa kebersamaan sebagai sesama manusia (*common humanity*), isolasi atau rasa terasing (*isolation*), kesadaran penuh (*mindfulness*), dan identifikasi berlebihan (*overidentification*), dengan menggunakan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju).

Variabel dukungan sosial diukur menggunakan skala adaptasi dari teori Cutrona dan Russell (1987) yaitu *social provisions scale* (SPS). Instrumen ini memperoleh nilai validitas antara 0,331 hingga 0,724 dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,931. Sedangkan aspeknya mencakup kelekatan emosional (*attachment*), integrasi sosial (*social integration*), pengakuan terhadap kemampuan individu (*reassurance of worth*), tersedianya pihak yang dapat diandalkan (*reliable alliance*), bimbingan atau nasihat (*guidance*), serta kesempatan untuk merasa dibutuhkan oleh orang lain (*opportunity for nurturance*), dengan skala Likert 1–4.

Adapun Variabel resiliensi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale-10* (CD-RISC 10) yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson serta menggunakan versi terjemahan Perwitasari dan Wulandari (2024). Instrumen ini mengukur tingkat resiliensi individu secara keseluruhan dan tidak memiliki dimensi atau aspek terpisah, karena CD-

RISC 10 merupakan skala *unidimensional*. Variabel resiliensi memperoleh nilai validitas berkisar antara 0,711 hingga 0,940 dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,940. Variabel ini juga menggunakan skala Likert 1–4.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh pendidikan tinggi di Kabupaten Karawang. Berdasarkan data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) pada semester ganjil tahun 2022, terdapat 13 perguruan tinggi yang tercatat di Kabupaten Karawang dengan jumlah mahasiswa sebanyak 37.315 orang. Data tersebut digunakan sebagai gambaran jumlah mahasiswa pada perguruan tinggi di Kabupaten Karawang. Dari keseluruhan perguruan tinggi tersebut, terdapat beberapa perguruan tinggi yang berstatus alih bentuk sehingga data mahasiswa pada entitas sebelumnya tidak tersedia secara terpisah.

Populasi penelitian difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada tahap penyelesaian tugas akhir. Penelitian ini menetapkan batas usia responden 18–40 tahun dengan mengacu pada Santrock (2012) yang mengategorikan rentang usia tersebut sebagai periode dewasa awal. Pembatasan usia dilakukan untuk memastikan responden berada dalam tahap perkembangan yang menjadi fokus penelitian, sehingga karakteristik perkembangan responden sesuai dengan konteks penelitian mengenai *self compassion*, dukungan sosial, dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang, berusia 18–40 tahun, dan sedang berada pada tahap penyelesaian tugas akhir.

Karena jumlah populasi yang memenuhi karakteristik tersebut belum dapat ditentukan secara spesifik, penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Cohen. Rumus tersebut digunakan untuk menentukan kebutuhan sampel berdasarkan karakteristik analisis yang digunakan dalam penelitian, yaitu regresi linier berganda dengan dua variabel bebas. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Cohen, diperoleh kebutuhan sampel sebanyak 206 responden. Selanjutnya, penelitian melibatkan 206 mahasiswa tingkat akhir berusia 18–40 tahun yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *nonprobability sampling*, khususnya *convenience sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses, karena sampel berada pada waktu dan tempat yang tepat untuk dipilih (Pahlawan dkk., 2022). Sedangkan pengumpulan data dilakukan melalui skala psikologi yang disebarakan secara daring dengan menggunakan *Google Form*. Instrumen penelitian terdiri atas *Self-Compassion Scale*, *Social Provisions Scale*, dan *CD-RISC 10*, yang disesuaikan dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27, yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis, uji simultan, uji parsial, uji koefisien determinasi, serta kategorisasi.

Hasil penelitian disajikan sesuai dengan urutan tahapan pengolahan data, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis, uji koefisien determinasi, dan kategorisasi. Setiap tabel disertai dengan penafsiran agar hasil analisis yang telah dilakukan lebih mudah dipahami.

Hasil dan Pembahasan

Demografi Partisipan Penelitian

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kategori	Total	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	79	38,3%
	Perempuan	127	61,7%
Asal Universitas	UBP Karawang	119	57,8%
	UNSIKA Karawang	37	18%
	Horizon University		
	UBSI Karawang	37	18%
		13	6,3%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 127 orang (61,7%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 79 orang (38,3%). Berdasarkan asal universitas, sebagian besar partisipan berasal dari Universitas Buana Perjuangan Karawang sebanyak 119 orang (57,8%), sedangkan partisipan paling sedikit berasal dari UBSI Karawang, yaitu sebanyak 13 orang (6,3%).

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	<i>Unstandardized Residual</i>	Keterangan
<i>Self Compassion</i> , Dukungan Sosial, Resiliensi	0.001	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* terhadap residual, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa residual tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas pada model regresi belum terpenuhi.

Meskipun demikian, hasil uji normalitas yang tidak terpenuhi tidak serta-merta menggugurkan penggunaan analisis regresi linear berganda. Ghazali (2018) menjelaskan bahwa pengujian normalitas dalam analisis regresi ditujukan pada residual, bukan pada masing-masing variabel. Ketidaknormalan residual menunjukkan bahwa salah satu asumsi regresi belum terpenuhi, tetapi tidak secara otomatis menyebabkan analisis regresi tidak dapat dilanjutkan. Sari dkk. (2017) menjelaskan bahwa uji simultan dan parsial dalam regresi linear masih dapat memberikan hasil yang andal terhadap penyimpangan normalitas tertentu. Dalam penelitian ini, analisis regresi tetap dilanjutkan dengan mempertimbangkan hasil pengujian asumsi lainnya.

Uji Linearitas**a. X1 Terhadap Y****Tabel 3. Linearitas Variabel X2 Terhadap Y**

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Self Compassion	Between	(Combined)	2201.047	52	42.328	2.821	.000
	Groups	Linearity	1247.576	1	1247.576	83.159	.000
		Deviation from Linearity	953.471	51	18.696	1.246	.155
	Within Groups		2295.360	153	15.002		
Total			4496.408	205			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), serta nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,155, yang berarti lebih besar dari 0,05 ($0,155 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *self compassion* dengan resiliensi, sehingga asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

b. X2 terhadap Y**Tabel 4 Linearitas Variabel X1 Terhadap Y**

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Dukungan Sosial	Between	(Combined)	1748.889	47	37.210	2.140	.000
	Groups	Linearity	943.543	1	943.543	54.260	.000
		Deviation from Linearity	805.346	46	17.508	1.007	.471
	Within Groups		2747.519	158	17.389		
Total			4496.408	205			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), serta nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,471, yang berarti lebih besar dari 0,05 ($0,471 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara dukungan sosial dengan resiliensi, sehingga asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Uji Hipotesis**Uji Simultan (Uji f)****Tabel 5. Uji Simultan**

ANOVA ^a				
Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1281.233	2	640.617	40.447	.000 ^b
3215.175	203	15.838		
4496.408	205			

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji simultan menunjukkan nilai F sebesar 40,447 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir.

Uji Parsial (Uji t)

Tabel 6. Uji Parsial

Variabel	t	sig
<i>Self Compassion</i>	0,424	0,000
Dukungan Sosial	0,134	0,146

Berdasarkan tabel 6, hasil uji hipotesis parsial, variabel *self compassion* memperoleh nilai t sebesar 4,617 dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, variabel dukungan sosial memperoleh nilai t sebesar 1,458 dengan nilai signifikansi 0,146. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir.

Koefisien Determinasi Simultan (R^2)

Tabel 7. Koefisien Determinasi Simultan

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.534 ^a	.285	.278	3.980

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh nilai R sebesar 0,534, R Square sebesar 0,285, dan $Adjusted R$ Square sebesar 0,278. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan 28,5% variasi resiliensi mahasiswa tingkat akhir, sedangkan 71,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Koefisien Determinasi Parsial

Tabel 8. Uji Koefisien Determinasi Parsial

Coefficients ^a								
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Correlations		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Zero-order	Partial
1	(Constant)	17.532	1.620		10.819	.000		
	Self Compassion	.118	.026	.424	4.617	.000	.527	.308
	Dukungan Sosial	.048	.033	.134	1.458	.146	.458	.102
					8			.087

Berdasarkan Tabel 8, variabel *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 22,3% terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir, sedangkan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 6,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial dalam menjelaskan resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, *self compassion* merupakan variabel yang memberikan kontribusi paling besar terhadap resiliensi pada penelitian ini, sedangkan dukungan sosial memberikan kontribusi yang relatif lebih kecil.

Kategorisasi

Tabel 9. Uji Kategorisasi

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
SC (<i>Self Compassion</i>)	Rendah	118	57,3%
SC (<i>Self Compassion</i>)	Tinggi	88	42,7%
DS (Dukungan Sosial)	Rendah	97	47,1%
DS (Dukungan Sosial)	Tinggi	109	52,9%
RE (Resiliensi)	Rendah	82	39,8%
RE (Resiliensi)	Tinggi	124	60,2%

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa pada variabel *self compassion*, sebanyak 118 responden (57,3%) berada pada kategori rendah dan 88 responden (42,7%) berada pada kategori tinggi. Pada variabel dukungan sosial, sebanyak 97 responden (47,1%) berada pada kategori rendah dan 109 responden (52,9%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, pada variabel resiliensi, sebanyak 82 responden (39,8%) berada pada kategori rendah dan 124 responden (60,2%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, mayoritas responden memiliki *self compassion* pada kategori rendah, sedangkan dukungan sosial dan resiliensi berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji simultan yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis pertama diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi berbagai tekanan selama penyusunan tugas akhir dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan faktor eksternal. *Self compassion* berperan sebagai kemampuan individu dalam menerima kekurangan diri, mengelola emosi negatif, serta memperlakukan diri sendiri dengan penuh penerimaan ketika mengalami kesulitan. Di sisi lain, dukungan sosial menjadi sumber bantuan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan instrumental yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dengan demikian, kedua variabel tersebut saling melengkapi dalam membentuk resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Safitri dan Munawaroh (2022) yang menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap resiliensi. Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi pada penelitian ini sebesar 28,5%, lebih rendah dibandingkan penelitian Safitri dan Munawaroh (2022) sebesar 36,5%. Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, lokasi penelitian, maupun faktor lain yang tidak diteliti.

Secara parsial, penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menerima diri sendiri, tidak menghakimi diri secara berlebihan, serta mampu menghadapi kegagalan sebagai bagian dari proses kehidupan, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan bangkit ketika menghadapi berbagai tekanan selama penyusunan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir sering dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti revisi yang berulang, kesulitan memperoleh data penelitian, keterbatasan waktu, maupun kecemasan untuk segera menyelesaikan studi. Mahasiswa yang memiliki *self compassion* cenderung mampu mengelola tekanan tersebut secara lebih adaptif sehingga tidak mudah terpuruk ketika menghadapi hambatan. Kondisi tersebut menjadikan *self compassion* sebagai salah satu faktor internal yang berperan penting dalam membentuk resiliensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu dan Ediaty (2022) yang menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada mahasiswa, yang berarti Ha2 di terima. Penelitian yang dilakukan oleh Syahputra dan Abdurrahman (Syahputra & Abdurrahman, 2024) juga menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self compassion* tinggi cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dibandingkan mahasiswa dengan *self compassion* yang rendah. Temuan tersebut memperkuat bahwa kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kasih, menerima pengalaman negatif sebagai bagian dari kehidupan, serta tidak larut dalam kegagalan dapat membantu individu mempertahankan kondisi psikologis yang positif ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Oleh karena itu, *self compassion* dapat dipandang sebagai faktor protektif yang mendukung terbentuknya resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.

Berbeda dengan *self compassion*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki arah pengaruh positif terhadap resiliensi, namun pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,146 ($p > 0,05$), sehingga Ha3 ditolak. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa belum tentu secara langsung meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi tekanan akademik. Meskipun mahasiswa memperoleh dukungan dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing, kemampuan untuk menyelesaikan berbagai tuntutan akademik tetap lebih banyak dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan respons terhadap masalah yang dihadapi. Dengan kata lain, keberadaan dukungan sosial belum tentu dapat meningkatkan resiliensi

apabila mahasiswa belum memiliki kemampuan internal yang memadai untuk mengelola tekanan yang dialaminya.

Selain itu, besarnya sumbangan efektif juga menunjukkan bahwa *self compassion* memberikan kontribusi sebesar 22,3%, sedangkan dukungan sosial hanya sebesar 6,1% terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial dalam menjelaskan variasi resiliensi. Oleh karena itu, pada penelitian ini faktor internal lebih dominan dibandingkan faktor eksternal dalam membentuk resiliensi mahasiswa. Hasil tersebut sekaligus menjelaskan mengapa model regresi secara simultan menunjukkan hasil yang signifikan, sedangkan dukungan sosial secara parsial tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, signifikansi model lebih banyak dipengaruhi oleh kontribusi *self compassion* dibandingkan dukungan sosial.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 28,5% menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan 28,5% variasi resiliensi mahasiswa tingkat akhir, sedangkan 75,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti optimisme, efikasi diri, strategi *coping*, regulasi emosi, karakteristik kepribadian, maupun pengalaman hidup individu. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi resiliensi mahasiswa, melainkan masih terdapat berbagai faktor psikologis lainnya yang berpotensi memberikan kontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Hasil kategorisasi memberikan gambaran yang mendukung hasil analisis sebelumnya. Sebagian besar responden memiliki *self compassion* pada kategori rendah (57,3%), sedangkan dukungan sosial (52,9%) dan resiliensi (60,2%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *self compassion* yang relatif rendah, mereka tetap mampu menunjukkan resiliensi yang tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa resiliensi mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh *self compassion*, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Selain itu, hasil kategorisasi tidak menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa dengan *self compassion* rendah pasti memiliki resiliensi yang rendah, karena kemampuan setiap individu dalam menghadapi tekanan dipengaruhi oleh pengalaman, karakteristik pribadi, serta kondisi lingkungan yang berbeda-beda.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dapat dilakukan melalui pemberian dukungan sosial, tetapi juga perlu diarahkan pada pengembangan kemampuan *self compassion*. Mahasiswa dapat dilatih untuk lebih menerima diri sendiri, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan, serta mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara adaptif. Di sisi lain, keluarga, teman, dan dosen tetap memiliki peran penting dalam memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Dengan demikian,

kombinasi antara penguatan faktor internal dan dukungan dari lingkungan diharapkan dapat membantu mahasiswa lebih siap menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan tugas akhir

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang. Secara parsial, *self compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi, sedangkan dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Kedua variabel secara bersama-sama menjelaskan 28,5% variasi resiliensi, dengan kontribusi *self compassion* sebesar 22,3% dan dukungan sosial sebesar 6,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki kontribusi yang lebih dominan dalam menjelaskan resiliensi mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian menunjukkan pentingnya penguatan *self compassion* dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama penyelesaian tugas akhir. Dukungan sosial tetap dapat dipertimbangkan sebagai sumber bantuan bagi mahasiswa meskipun tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan resiliensi, seperti efikasi diri, *coping*, regulasi emosi, optimisme, *hardiness*, dan *psychological well-being*, serta melibatkan karakteristik dan jumlah responden yang lebih beragam.

Declarations

Statement on the Use of Artificial Intelligence. Declares whether or not AI was used in the article.

Author contribution statement. Describes the contribution of each author to the conduct of the research and the preparation of the article, in accordance with the conventions of the specific field of study.

Funding statement. Lists funding sources and grant numbers, if applicable, or states that no funding was received.

Conflict of interest. Discloses the presence or absence of any conflicts of interest regarding the publication of the article.

References

- Attamimi, A. N. R., Fadhillah, A. N., Putri, D. A. V., & Nirmala, I. (2026). *Statistik pendidikan tinggi 2025*. Pusdatin Kemdiktisaintek.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 1, pp. 37–67). JAI Press.
- Erwanto, A. U. N., Istiqomah, & Firdiyanti, R. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang menempuh skripsi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(2), 77–94. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v14i2.1533>

- Fitriani, A. A., & Widjanarko, M. (2026). Hubungan antara self-esteem dan self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama perkuliahan. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 1134–1146. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5606>
- Gondokusumo, A. L., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan kesepian pada mahasiswa rantau UKSW dari luar Pulau Jawa. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 831–836. <https://doi.org/10.47492/jih.v12i2.2969>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Maharani, E. N., & Jaro'ah, S. (2025). Terjebak di transisi: Menguak peran dukungan sosial sebagai penyangga stres karier pada QLC mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(3), 1103–1113. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n03.p1103-1113>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141–149. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.06>
- Perwitasari, & Wulandari, R. P. (2024). Validity and reliability of Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) 10 items on pregnant women. *International Journal of Midwifery Research*, 4(1). <https://doi.org/10.47710/ijmr.v4i1.68>
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2021). 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>
- Rambe, I. H., Nuraini, N., & Dewi, S. S. (2024). Pengaruh self-efficacy dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *ELSE (Elementary School Education Journal)*, 8(3), 241–252. <https://doi.org/10.30651/else.v8i3.24630>
- Safitri, N., & Munawaroh, E. (2022). Effect of self-compassion and social support on youth resilience orphanage in Gunungpati District. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2).
- Sahirah, N. P., & Oktaviana, R. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa perantauan di Universitas Bina Darma Palembang. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 8(1), 236–244. <https://doi.org/10.38035/rj.v8i1.1830>
- Said, A. A., Rahmawati, A., & Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 32–44. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7710>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa-hidup* (Ed. ke-13, Jil. 2). Erlangga.
- 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. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Syahputra, A., & Abdurrahman. (2024). Hubungan antara self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(7),

- 2667–2674. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14572>
- Tanjungsari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). Stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi (Studi kasus pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(3), 737–741. <https://doi.org/10.55583/jkip.v5i3.1090>
- Thesalonika, C., Okvellia, H., & Setyandari, A. (2024). Resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling tahun ajaran 2021/2022. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18–24. <https://doi.org/10.24071/sol.v4i2.6928>
- Vivin, Hasnida, & Tuapattinaja, J. M. R. (2025). Peran self-compassion terhadap resiliensi penyandang disabilitas fisik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2), 13178–13183. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3892>
-