

"Peran Resiliensi dalam Hubungan *Self-compassion* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa dengan Tradisi Bapukung"

Meininda Rhivent Norhidayah¹, Mamang Efendy², Herlan Pratikto³

^{1,2, 3}Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

¹meinindarhivent@gmail.com

ABSTRACT

Psychological well-being is essential for mental health and academic success; however, the role of self-compassion and resilience in the local cultural context remains underexplored. This study examines the relationship between self-compassion and psychological well-being, with resilience as a mediator, among students with a background in the bapukung tradition in South Kalimantan. A quantitative research method was employed using purposive sampling, involving 273 students from a total population of 89,980. Data analysis was conducted using path analysis to examine the mediating role of resilience in the relationship between self-compassion and psychological well-being. The findings indicate that self-compassion positively influences psychological well-being, both directly and indirectly through resilience as a partial mediator. This suggests that self-compassion enhances psychological well-being not only directly but also by strengthening individual resilience. The results highlight that while the bapukung tradition contributes to early emotional bonding, it is insufficient to enhance psychological well-being in adulthood. Therefore, additional interventions, such as education and counseling, focusing on strengthening self-compassion and resilience, are needed to optimally support students' psychological well-being.

Keywords: *Self-compassion, Psychological well-being, Resilience*

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis penting bagi kesehatan mental dan akademik, namun peran *self-compassion* dan resiliensi dalam konteks budaya lokal masih kurang diteliti. Penelitian ini mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan resiliensi sebagai mediator pada mahasiswa dengan latar belakang tradisi bapukung di Kalimantan Selatan. Metode penelitian kuantitatif digunakan dengan teknik sampling *purposive sampling*, melibatkan 273 mahasiswa dari total populasi 89.980. Analisis data menggunakan *path analysis* untuk menguji peran mediasi resiliensi dalam hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Hasil penelitian menunjukkan *self-compassion* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*, baik langsung maupun melalui resiliensi sebagai mediator parsial. Artinya, *self-compassion* meningkatkan kesejahteraan psikologis tidak hanya secara langsung tetapi juga dengan memperkuat resiliensi individu. Temuan ini mengindikasikan bahwa tradisi bapukung berperan dalam ikatan emosional awal, namun tidak cukup untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di masa dewasa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi tambahan berupa pendidikan dan bimbingan yang berfokus pada penguatan *self-compassion* dan resiliensi guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara optimal.

Kata kunci : *Self-compassion, Psychological well-being , Resiliensi*

ARTICLE INFO

Article history

Received 13-12-2024

Revised 10-02-2025

Accepted 11-02-2025

Pendahuluan

Masalah kesehatan mental tetap menjadi perhatian utama baik secara global maupun nasional, terutama dalam konteks kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa mengalami penurunan yang signifikan di berbagai negara (Eva et al., 2024; Ghasempour et al., 2013; Punia & Malaviya, 2015). Kesehatan mental mahasiswa sarjana telah diidentifikasi sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat utama secara global (Dessauvagie et al., 2022), dengan faktor-faktor seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan yang berkontribusi terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis mereka.

Di Indonesia, penelitian sebelumnya juga menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan. Studi Triaswari (2014) melaporkan bahwa 27,26% mahasiswa psikologi di salah satu universitas di Yogyakarta mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa faktor dukungan sosial, *self-compassion*, dan resiliensi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Triaswari, 2014; Yustika et al., 2021). Namun, penelitian yang mengaitkan faktor budaya lokal dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa masih sangat terbatas.

Dengan mempertimbangkan penelitian sebelumnya, studi ini menyoroti pentingnya memahami peran faktor budaya lokal, seperti tradisi *bapukung*, dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan mengeksplorasi hubungan antara *self-compassion*, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis dalam konteks budaya lokal, sehingga dapat memberikan kontribusi baru bagi penelitian di bidang ini.

Berdasarkan data WHO, prevalensi stress secara umum di dunia berada pada tingkat yang cukup tinggi, dengan sekitar 350 juta jiwa terdampak. Pada tahun 2020 dan 2021, angka kejadian stres global tercatat sebesar 36,5% atau sekitar 2,82 miliar jiwa. Di wilayah Asia Tenggara sendiri, angka prevalensi stres mencapai 27,9% atau sekitar 186,5 juta jiwa (Necho et al., 2021). Indonesia adalah negara yang memiliki keanekaragaman adat istiadat serta kekayaan budaya, yang menjadi keunikan dan keunggulan bagi Nusantara. Salah satu tradisi yang diwariskan adalah “*bapukung*”, yang dilakukan oleh masyarakat suku Banjar. Tradisi *bapukung* diyakini memberikan berbagai manfaat, seperti membantu anak tidur lebih

nyenyak, mengurangi sifat rewel, serta mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan mental anak di masa dewasa. Dalam jangka panjang, tradisi ini berpotensi berkontribusi pada tumbuh kembang anak dengan dampak signifikan terhadap tahap perkembangan selanjutnya hingga dewasa. Kekurangan hormon pertumbuhan yang diperlukan untuk perkembangan otak juga dapat dicegah dengan kualitas tidur yang baik (Agustina et al., 2023). Selain itu, selama proses pemukungan, terjadi interaksi komunikasi antara anak dan pengayun yang memperkuat ikatan emosional (Salamiyah & Janah, 2021).

Dalam konteks penelitian ini, keterkaitan tradisi bapukung terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa sebagai individu dalam fase perkembangan dewasa awal menjadi aspek yang perlu dikaji lebih lanjut. Meskipun tradisi ini diterapkan pada masa kanak-kanak, pengalaman awal tersebut dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di kemudian hari. Oleh karena itu, penelitian ini juga mempertimbangkan pengalaman masa kanak-kanak para partisipan yang telah menjalani tradisi bapukung, guna memahami bagaimana tradisi tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka saat dewasa.

Situasi ini menegaskan perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa yang tengah menghadapi berbagai tantangan dalam masa transisi menuju kedewasaan. *Psychological well-being* telah menjadi topik yang banyak dikaji oleh akademisi, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Salah satu faktor penting yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis adalah *self-compassion*. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan berbagai subjek penelitian, baik di tingkat nasional maupun internasional (Mukhlisa & Nurmina, 2024; Pangestika, 2024; Saidah, 2023; Voon et al., 2022). *Self-compassion* diketahui berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan rasa penerimaan diri dan ketahanan emosional (Neff, 2003; Voon et al., 2022)

Studi yang dilakukan oleh Syafrina dan Farida (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, terutama dalam aspek kepuasan hidup dan emosi positif. Pangestika (2024) menemukan bahwa *self-compassion* berperan dalam menurunkan gejala burnout akademik pada mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian oleh Voon et al (2022) menyoroti bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan hidup

dan menunjukkan resiliensi yang lebih kuat, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan

Namun, sebagian besar studi terkait *self-compassion* dan *psychological well-being* dilakukan di negara-negara Barat, yang memiliki karakteristik budaya dan kebutuhan individu yang berbeda dibandingkan dengan masyarakat di negara-negara Timur atau Asia. Hal ini menyisakan celah pengetahuan, terutama mengenai bagaimana *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dipahami dan dialami dalam konteks budaya Timur, termasuk Indonesia, khususnya yang diangkat dalam penelitian ini yaitu tradisi *bapukung* (Voon et al., 2022). Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengungkap pemahaman yang lebih mendalam terkait hubungan ini dalam budaya Timur, yang memiliki karakteristik berbeda dengan budaya Barat.

Penelitian lain menemukan bahwa *self-compassion* mempunyai korelasi positif dengan resiliensi. Bluth et al (2018) menyimpulkan bahwa individu yang menunjukkan belas kasih terhadap diri. Adapun penelitian terkait hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis seperti penelitian (Noviati, 2018; Pratama & Murtiyani, 2023; Rifai & Kamaratih, 2021). Reivich & Shatté (2002) menjelaskan bahwa resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan tantangan atau kesulitan yang terjadi dalam kehidupan.

Fokus riset ini untuk mengkonfirmasi kembali konsistensi hubungan dari *self-compassion*, resiliensi, dan *psychological well-being* secara menyeluruh pada mahasiswa dengan mempertimbangkan aspek budaya yang diterapkan pada suatu wilayah tertentu di Indonesia. Secara lebih spesifik, Studi ini memiliki tujuan agar bisa mengidentifikasi korelasi *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh resiliensi pada mahasiswa dengan orang tua yang menerapkan tradisi *bapukung* di Kalimantan Selatan.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis mediasi. Jumlah partisipan sebanyak 273 Mahasiswa ditentukan dengan *G-Power*. Teknik sampling, yaitu *purposive sampling*. Secara khusus sample pada riset ini adalah mahasiswa di Kalimantan Selatan dengan orang tua yang menerapkan tradisi *bapukung*.

Instrument dalam penelitian ini adalah *Psychological well-being scale* dimodifikasi berdasarkan teori Ryff (1989) sebanyak 22 aitem yang memiliki Indeks Korelasi Item-Total bergerak dari 0,781 - 0,870 dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,981. *Self-compassion scale*, diadopsi oleh peneliti dari Neff (2023) dengan 18 aitem yang memiliki Indeks

Korelasi Item-Total bergerak dari 0,279 hingga 0,861 dan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,956. Skala resiliensi dimodifikasi berdasarkan teori Connor & Davidson (2003) sebanyak 22 aitem memiliki Indeks Korelasi Item-Total bergerak dari 0,742 sampai dengan 0,871 dan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,97.

Analisis data dalam studi ini dengan analisis jalur menggunakan software JASP versi 0.19.1 *for windows*.

Hasil

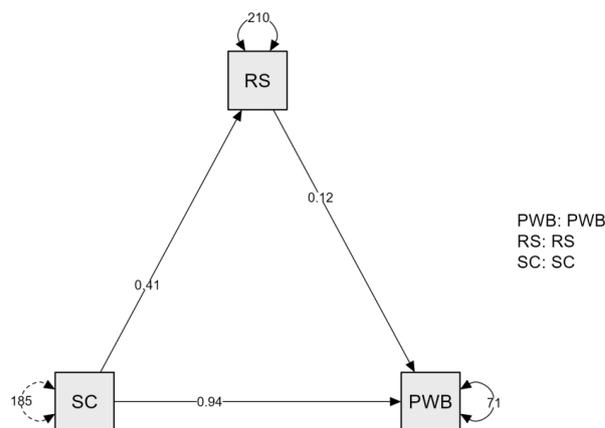
Tabel 1
Sebaran Data Demografis

Demografi	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	127	46,52%
Perempuan	146	53,48%
Usia		
18-22	184	67,40%
23-28	89	32,60%
Asal Instansi		
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin	14	5,1%
Universitas Lambung Mangkurat	55	20,1%
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin	48	17,5%
Univesitas Nu Kalsel	3	1,1%
Universitas Achmad Yani Banjarmasin	37	13,5%
STIMIK Bjm	9	3,3%
STIE Indonesia Banjarmasin	42	14,13%
Akademi Analisis Kesehatan Borneo Lestari Banjarmasin	4	1,4%
Politeknik Negeri Banjarmasin	5	1,8%
UIN Antasari	32	11,6%
Politeknik Negeri Tanah Laut	1	0,3%
Stikom Banjarbaru	23	8,7%

Total akhir responden dalam penelitian ini berjumlah 273 mahasiswa, dengan 127 mahasiswa (46,52%) berjenis kelamin laki-laki dan 146 mahasiswa (53,48%) berjenis kelamin perempuan. Komposisi ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa dalam penelitian ini relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan.

Dari segi usia, sebanyak 184 mahasiswa (67,40%) berada dalam rentang usia 18-22 tahun, sedangkan 89 mahasiswa (32,60%) berada dalam rentang usia 23-28 tahun. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori usia awal masa dewasa, yang relevan dengan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Selain itu, responden berasal dari berbagai institusi pendidikan tinggi di Kalimantan Selatan. Sebaran institusi menunjukkan bahwa Universitas Lambung Mangkurat memiliki jumlah partisipan terbanyak (20,1%), diikuti oleh Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin (17,5%) dan Universitas Achmad Yani Banjarmasin (13,5%). Kehadiran mahasiswa dari berbagai universitas menunjukkan adanya representasi yang cukup luas dari berbagai latar belakang pendidikan, yang dapat memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai keterkaitan *self-compassion*, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis dalam konteks budaya lokal. Sebaran responden ini juga menguatkan validitas eksternal penelitian dengan memastikan keterwakilan mahasiswa dari berbagai institusi.



Gambar 1. Hasil Analisis Model Penelitian

Gambar 1 menunjukkan bahwa jalur a memperlihatkan bahwa *self-compassion* secara signifikan memprediksi resiliensi dengan estimasi sebesar 0,94. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan *self-compassion* diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 0,94 dengan nilai $p < 0,001$ menunjukkan bahwa efek ini sangat signifikan. Pada jalur kedua, resiliensi ditemukan memprediksi kesejahteraan psikologis dengan estimasi sebesar 0,124. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan resiliensi diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 0,124 dengan nilai $p < 0,001$ menegaskan bahwa hubungan ini juga signifikan secara statistik. Jalur ketiga memperlihatkan bahwa *self-compassion* secara signifikan memprediksi resiliensi, dengan estimasi sebesar 0,41. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan *self-compassion* diikuti oleh peningkatan resiliensi sebesar 0,41 dengan nilai $p < 0,001$ menegaskan bahwa hubungan ini juga signifikan secara statistik.

Secara keseluruhan, hasil adanya hubungan positif yang signifikan di antara variabel-variabel tersebut, yang mana *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, resiliensi terbukti signifikan memediasi hubungan *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terdapat hubungan signifikan juga

antara *self compassion* dan resiliensi, serta terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Seluruh jalur menunjukkan signifikansi yang tinggi, seperti ditunjukkan oleh nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa temuan ini cukup kuat.

Tabel 1 merangkum semua hasil efek langsung dan tidak langsung.

	Resiliensi	<i>Self-compassion</i>
<i>Self-compassion</i>	0.407**	-
<i>Psychological well-being</i>	0.124**	0.943**

Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan wawasan yang signifikan mengenai hubungan antara *self-compassion*, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini mengonfirmasi bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk bersikap welas asih pada diri sendiri, terutama di saat menghadapi kegagalan dan penderitaan, dapat menjadi faktor penting yang mendukung kesejahteraan mental individu. *Self-compassion* berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme regulasi emosi yang adaptif. Ketika individu mampu menerima kekurangan diri dan memperlakukan diri mereka dengan baik dalam situasi sulit, mereka dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan perasaan positif terhadap diri sendiri. Selain itu, *self-compassion* membantu individu mengembangkan sikap resilien dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Resiliensi memungkinkan mahasiswa untuk pulih lebih cepat dari tekanan, mengelola emosi negatif dengan lebih baik, dan mempertahankan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikembangkan oleh Neff (2003), yang menekankan pentingnya *self-compassion* sebagai sikap empatik terhadap diri sendiri. Ketika individu mampu merespons kesulitan atau kegagalan dengan sikap yang lebih penuh pengertian dan penerimaan, mereka dapat mengurangi dampak negatif dari perasaan gagal atau kecewa. Lebih lanjut, teori *self-compassion* ini berakar pada teori regulasi emosi (Gross, 1998), yang menekankan bahwa pengelolaan emosi secara adaptif dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. *Self-compassion*, sebagai bentuk regulasi emosi, membantu individu merespons tekanan dengan lebih sehat, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Teori resiliensi oleh Masten (2001) juga relevan dalam mendukung temuan penelitian ini. Masten mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan

adaptif individu untuk pulih dari stres dan tantangan hidup, yang diperkuat oleh faktor internal seperti *self-compassion*. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mengembangkan resiliensi yang lebih baik, yang membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun emosional. Dengan adanya resiliensi, mahasiswa lebih mampu mengatasi hambatan yang mereka hadapi dan mempertahankan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil.

Selain itu, penelitian ini mendukung teori kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1989), yang menyoroti enam dimensi utama kesejahteraan, termasuk penerimaan diri dan pengelolaan hubungan interpersonal. *Self-compassion* dan resiliensi berkontribusi langsung pada dimensi-dimensi ini dengan cara memperkuat persepsi positif terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk mengelola tantangan interpersonal dengan lebih baik.

Salah satu kontribusi penting dari penelitian ini adalah temuan yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan orang tua yang menerapkan tradisi *bapukung* di Kalimantan Selatan menunjukkan hubungan yang kuat antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis, dengan resiliensi sebagai mediator yang signifikan. Tradisi *bapukung*, yang mencakup praktik pemberian dukungan emosional, pengajaran nilai-nilai kehidupan, serta cara-cara untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan keluarga, dapat dikaitkan dengan teori budaya dan psikologi ekologi oleh Bronfenbrenner (1979). Teori ini menekankan bahwa konteks budaya dan lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan individu, termasuk pembentukan pola pikir positif dan keterampilan adaptasi seperti *self-compassion* dan resiliensi.

Nilai-nilai dalam tradisi *bapukung*, seperti kasih sayang orang tua, kedekatan emosional, serta pengajaran nilai-nilai kesabaran dan ketahanan, dapat membantu membentuk karakter anak dalam jangka panjang. Mahasiswa yang tumbuh dalam lingkungan dengan praktik *bapukung* kemungkinan memiliki dasar emosional yang lebih kuat, yang berkontribusi terhadap pengembangan *self-compassion* dan resiliensi. Dengan demikian, tradisi ini berpotensi memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu di masa dewasa. Konsep ini juga selaras dengan pandangan Leary dan Hoyle (2009), yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki kemampuan untuk mengelola emosi negatif, mengurangi perasaan cemas atau depresi, dan memungkinkan individu untuk lebih siap dalam menghadapi perubahan. Individu yang mempraktikkan *self-compassion* tidak hanya lebih toleran terhadap kegagalan mereka sendiri, tetapi juga lebih mampu menerima tantangan dengan ketenangan dan perspektif yang lebih positif, yang pada akhirnya berkontribusi pada tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang peran *self-compassion* dan resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, nilai-nilai dalam tradisi bapukung dapat memberikan dasar penting dalam membentuk ketahanan emosional dan pola pikir positif, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis di masa dewasa.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang peran *self-compassion* dan resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini juga membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut mengenai peran penting nilai-nilai budaya dalam membentuk kemampuan individu untuk mengelola stres dan tekanan hidup. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar pada pengembangan teori dan praktik dalam psikologi sosial, psikologi positif, dan pengembangan kesejahteraan psikologis.

Secara praktis, temuan ini dapat menjadi referensi yang sangat berguna bagi pemerintah daerah, institusi pendidikan, serta masyarakat di Kalimantan Selatan, khususnya dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan masyarakat secara umum. Program-program yang mendorong praktik *self-compassion* dan pengembangan resiliensi dapat membantu individu untuk lebih siap menghadapi tantangan kehidupan, terutama dalam konteks sosial dan budaya setempat. Penelitian ini juga diharapkan menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam tentang faktor-faktor yang dapat memediasi hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis, serta pentingnya penerapan nilai-nilai budaya dalam meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat.

Referensi

- Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia (2022). *Laporan tahunan pencegahan bunuh diri di Indonesia tahun 2022*. <https://www.inasp.id/>.
- Agustina, D., Alayda, N. F., Annisa, F. S., Aulia, C. M., Ramadani, R. A., & Sintia, D. (2023). Analisis manfaat tradisi bapukung terhadap kesehatan anak di kecamatan teluk balengkong, riau. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 10212–10221. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/21280>.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27,

3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- 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>.
- Dessauvagie, A. S., Dang, H.-M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022). Mental health of university students in southeastern Asia: a systematic review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(2–3), 172–181. <https://doi.org/10.1177/10105395211055545>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 12. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Ghasempour, A., Jodat, H., Soleimani, M., & Zhalehshabanlo, K. (2013). Happiness as a predictor of psychological well-being of male athlete students. *Annals of Applied Sport Science*, 1(2), 25–32. https://aassjournal.com/browse.php?a_code=A-11-45-1&sid=1&slc_lang=en
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/271706545_Handbook_of_individual_differences_in_social_behavior
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina. (2024). Hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. In *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i2.101>.
- Necho, M., Tsehay, M., Birkie, M., Biset, G., & Tadesse, E. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and psychological distress among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(7), 892–906. <https://doi.org/10.1177/00207640211003121>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Noviati, N. P. (2018). *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Keterikatan Kerja Pada Pegawai Pemerintahan*. Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/6208?show=full>
- Pangestika, D. N. T. (2024). *Hubungan Antara Self-compassion Dan Kesejahteraan*
-

Psikologis Pada Emerging Adulthood Yang Kehilangan Figur Ayah Karena Kematian. Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/9656>

- Pratama, A. F., & Murtiyani, N. (2023). Hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lanjut usia. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 90–99. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.271>
- Punia, N., & Malaviya, R. (2015). Psychological well-being of first year college students. *Indian Journal of Educational Studies: An Interdisciplinary Journal*, 2(1), 60–68. <https://www.semanticscholar.org/paper/Psychological-Well-Being-of-First-Year-College-Punia-Malaviya/049c2c2d55769960d84a7cd21a8f2ca1a85aff64>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books. <https://psycnet.apa.org/record/2002-18688-000>
- Rifai, M., & Kamaratih, D. (2021). Hubungan antara Resiliensi dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Klien Rehabilitasi Narkoba di Badan Narkotika Nasional Kota Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 1108–1113. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2318>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Voon, F. N. (2023). *Self-compassion pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (Skripsi Sarjana). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Salamiyah, S., & Janah, R. (2021). Budaya baayun bapukung banjar: Sisi kajian budaya, islam, dan sains. *Al Kawnu: Science and Local Wisdom Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.18592/ak.v1i1.5074>
- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai Prediktor Psychological Well-being Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(9), 366–379. <https://doi.org/10.17977/um070v3i92023p366-379>
- Triaswari, P. (2014). *Kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari stres*. Universitas Gadjah Mada. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/153232>
- Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022). Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: The mediating role of resilience. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(4), 475–488. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00590-w>
- Yustika, D., Rahmawati, A. N., Putri, N. R. I. A. T., & Dewi, F. K. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir selama masa Pandemi Covid. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 105–113. <https://doi.org/10.36990/hijp.v13i2.377>