

Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Teknik di Kota Makassar

The Relationship of Self-compassion With Academic Resilience in Engineering Students in Makassar

Filisia Pagayang*, Minarni, A. Nur Aulia Saudi
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: sandrandilolo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa teknik di kota Makassar. Sampel pada penelitian ini berjumlah 421 mahasiswa teknik yang ada di kota Makassar yang berusia 18-25 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) dan *Self Compassion Scale* (SCS). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Pearson Product-Moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa teknik di kota Makassar dengan nilai korelasi (r) sebesar 0.469 yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang positif dengan kekuatan korelasi antar variabel adalah sedang.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Resiliensi Akademik, Mahasiswa Teknik.

Abstract

This study aims to determine the relationship between *Self-Compassion* and academic resilience in engineering students in the city of Makassar. The sample in this study amounted to 421 engineering students in the city of Makassar aged 18-25 years. Data was collected using two scales, namely the *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) and the *Self Compassion Scale* (SCS). Analysis of the data used in this study using *Pearson Product-Moment*. The results of the analysis show that there is a relationship between *Self-Compassion* and academic resilience in engineering students in Makassar city with a correlation value (r) of 0.469 which means both variable has a positive relationship with the strength of the correlation between variables is moderate.

Keywords: *Self-Compassion*, Academic Resilience, Engineering Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa umumnya menyelesaikan pendidikan selama 8 semester (4 tahun) dan maksimal selama 7 tahun. Mahasiswa harus mencapai minimal 144 SKS (Sistem Kredit Semester) (Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi). Mahasiswa umumnya berusia 18-25 tahun yang dimana menurut teori perkembangan usia tersebut masuk ke dalam masa dewasa awal (Santröck, 2011).

Sebagai individu yang sudah dewasa akan memiliki peran dan tanggung jawab yang semakin besar. Masa dewasa awal adalah suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional dan penyesuaian dengan pola hidup baru. Mahasiswa yang sudah tergolong dewasa seharusnya dapat menyelesaikan segala tuntutan pembelajaran sebagai bagian dari proses pendidikannya. Mahasiswa diharapkan dapat mandiri dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen.

Kesulitan-kesulitan yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa dapat membahayakan keberlangsungan pendidikan mahasiswa (Hart, 2012). Untuk dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi diperlukan kapasitas untuk dapat merespon setiap kesulitan secara adaptif, kapasitas yang dimaksud adalah resiliensi. Resiliensi adalah Kemampuan untuk beradaptasi terhadap situasi yang sulit (Reivich & Shatte, 2002). Bonano dkk (dalam Sari & Indrawati, 2016) menerangkan bahwa resiliensi adalah

kemampuan untuk bertahan, mengatasi, dan benar-benar berkembang setelah menghadapi kesulitan yang mendalam.

Mahasiswa diharapkan mampu dalam mengatasi setiap tantangan akademik yang dilalui atau diharapkan menjadi individu yang resilien karena sudah memiliki potensi kemampuan yang tergambar dalam karakter perkembangannya sebagai individu dewasa awal. Namun bukan berarti bahwa mahasiswa tidak merasakan emosi-emosi negatif terhadap situasi sulit yang dihadapinya (Cassidy, 2016). Kesulitan yang dimaksud bersumber dari tantangan akademik seperti laporan, praktikum, tugas dan lain-lain menjadi tantang akademik yang seharusnya dapat diatasi dengan baik.

Kenyatannya masih terdapat indikasi bahwa mahasiswa memiliki kemampuan resiliensi yang berbeda-beda. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya terhadap 15 mahasiswa teknik, diketahui bahwa beberapa masalah yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu, banyaknya jumlah laporan yang harus dikumpulkan pada deadline yang berdekatan sehingga mereka sering melepas salah satu mata kuliah demi menyelesaikan tugas mata kuliah yang lain, padatnya jadwal praktikum dan laporan hasil praktikum serta sulit membagi waktu antara mata kuliah yang lain. Selain itu mahasiswa teknik yang juga mengatakan bahwa adanya tuntutan dari himpunan untuk lebih mengutamakan urusan organisasi dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa cemas, stress, bahkan sampai merasa putus asa. Perilaku dari mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa resiliensi akademik mereka masih cenderung rendah karena mereka belum bisa menangani hambatan akademik.

Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah akan memiliki kontrol terhadap impuls rendah. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa individu dengan kontrol terhadap impuls yang rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran. Hal ini mengakibatkan individu mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting. Jika hal ini terus terjadi maka akan membawa dampak yang negatif bagi mahasiswa sendiri karena bisa membahayakan nyawanya seperti beberapa kasus bunuh diri yang pernah terjadi.

Upaya dalam mengatasi emosi-emosi yang negatif, individu terlebih dahulu harus mampu menerima kenyataan dari masalah yang sedang terjadi. Memiliki belas kasih terhadap diri sendiri menjadi awal dalam mengatasi segala macam emosi-emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih ini disebut *Self-Compassion*. Neff (2003) mengatakan bahwa *Self-Compassion* merupakan pemberian pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri secara berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Individu yang memiliki *Self-Compassion* yang baik akan memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia.

Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) mengatakan bahwa resiliensi akademik merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan meskipun individu tersebut sedang berada dalam kondisi yang sulit. Resiliensi akademik sebagai sebuah kapasitas untuk mengatasi kesulitan kronis yang dikategorikan sebagai masalah utama bagi perkembangan pendidikan siswa. Reivich & Shatte (2002) mengungkapkan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan mengendalikan dalam hal dorongan serta keinginan, dan juga tekanan-tekanan yang muncul dari dalam diri individu berdasarkan pengalaman terhadap respon yang ada pada saat permasalahan muncul.

Cassidy (2016) membagi resiliensi akademik dalam 3 aspek pembentuk yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting and Adaptive Help-Seeking*, dan *negative Affect and Emotional Response*. Cassidy (2016) menjelaskan *perseverance* atau ketekunan sebagai gambaran individu yang bekerja keras (terus mencoba dan tidak mudah menyerah), berfokus pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan feedback, mampu memecahkan masalah dengan kreatif dan imajinatif, dan memposisikan kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang atau dalam hal ini mengatasi kesulitan yang dihadapi dengan menganggap bahwa kesulitan tersebut sebagai peluang untuk menghadapi tantangan. Cassidy (2016) mengatakan *reflecting and adaptive help-seeking* atau mencari bantuan adaptif ialah individu yang memiliki resiliensi akademik yang baik apabila individu mampu

merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya dan dapat mencari bantuan, dukungan dan dorongan oleh individu lain disekitarnya sebagai upaya perilaku adaptif individu. Cassidy (2016) menjelaskan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional) ialah gambaran kecemasan, emosi negatif, optimisme-pesimisme, dan penerimaan yang negatif yang dimiliki oleh individu selama hidup.

Self-Compassion

Neff (2011) menjelaskan bahwa *Self-Compassion* tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan emosi positif tersebut dihasilkan dengan cara merangkul emosi negatif yang ada. Emosi positif dari kasih sayang dan perasaan terhubung satu sama lain dirasakan bersamaan dengan perasaan kesedihan. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang dengan *Self-Compassion* cenderung memiliki kecerdasan emosi lebih tinggi. Data penelitian psikologi lainnya mendukung temuan tersebut dengan menyatakan bahwa orang-orang dengan *Self-Compassion* memiliki kemampuan koping emosi lebih baik. Gilbert dan Procter (2006) menyatakan bahwa *Self-Compassion* merupakan sikap menenangkan diri ketika mengalami keadaan yang kurang baik atau keadaan yang tidak diinginkan.

Neff (2003) menyatakan bahwa *Self-Compassion* terdiri dari beberapa aspek, yaitu *Self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self-kindness* atau kebaikan diri merupakan aspek yang menjelaskan bahwa seberapa jauh seseorang dapat memahami diri dan kegagalannya. *Common humanity* atau sifat manusiawi merupakan komponen tentang seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain yang beragam. *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) merupakan kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan (Neff, 2003).

Mahasiswa

UU No. 12 Tahun 2012, Bab 1 pasal 1 mengatakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang sedang menempuh pendidikan di Pendidikan Tinggi. Mahasiswa memiliki kebebasan akademik dengan mengutamakan penalaran dan akhlak mulia serta bertanggung jawab sesuai dengan budaya akademik. Mahasiswa secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian, dan kebenaran ilmiah, dan/penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Teknologi untuk menjadi seorang ilmuwan, intelektual dan profesional yang berbudaya, (UU No. 12 Tahun 2012, Bab II Pasal 13).

Dalam penelitian ini mahasiswa yang akan menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa teknik. Alasan peneliti menjadikan mahasiswa teknik menjadi subjek penelitian yaitu karena bersumber dari fenomena yang terjadi di dalam masyarakat dimana mereka menganggap bahwa jika mahasiswa teknik menyelesaikan pendidikan lebih dari 4 tahun maka hal tersebut sudah dianggap sebagai sesuatu yang wajar. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Indrawati (2016) yang menemukan bahwa rata-rata lama studi mahasiswa Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro adalah 12 semester dan penyebab utama hal tersebut bisa terjadi yaitu dikarenakan mahasiswa kesulitan dalam mengatasi tuntutan akademik.

METODE PENELITIAN

Responden

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 421 mahasiswa Teknik yang ada di Kota Makassar dengan rentang usia 18-25 tahun. Teknik pendekatan yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Dalam *purposive sampling* pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi, 2017).

Instrumen penelitian

Skala yang digunakan pada penelitian ini ada dua. Skala untuk mengukur resiliensi akademik yaitu menggunakan Academic Resilience Scale-30 (ARS-30) yang terdiri dari 30 item. ARS-30 merupakan skala yang disusun berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan oleh Cassidy (2016). Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala ARS-30 yang telah diadaptasi oleh Raodah (2021) yang terdiri dari 27 item dan skala karena 3 item dari 30 item ARS-30 dinyatakan tidak valid. Adapun Skala yang

digunakan untuk mengukur *Self-Compassion* dalam penelitian yaitu *Self Compassion Scale (SCS)* yang terdiri dari 26 item. *SCS* merupakan skal yang disusun berdasarkan tiga aspek *Self-Compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2011). Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *SCS* yang telah diadaptasi oleh Satyani (2019). Skala ini memiliki koefisien realibilitas sebesar 0.825.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis. Analisis deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Siyoto & Sodik, 2015). Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan dua proses pengujian yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak. Untuk melihat apakah data tersebut dapat terdistribusi dengan baik maka dapat dilakukan dengan melihat hasil dari grafik Q-Q Plots. Uji linearitas adalah sutau analisis yang bertujuan untuk mengetahui hubungan linear antara suatu variabel dengan variabel lain (Suyono, 2018).

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *person product moment* (Pearson). Menurut Sugiyono (2013) teknik korelasi *person product moment* digunakan untuk mengukur kuatnya hubungan antara kedua variabel dan untuk mengukur arah hubungan kedua variabel. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS Versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Teknik di Kota Makassar. Berikut adalah hasil dari uji hipotesis dari penelitian ini:

Tabel 1. Analisis korelasi antara Variabel resiliensi akademik dengan variabel *Self-Compassion*

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
Resiliensi Akademik <i>Self-Compassion</i>	0.469	0.000	421	Signifikan Positif

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai korelasi (*r*) sebesar 0.469 dan nilai *p* = 0.000 (*p* < 0.05) yang berarti signifikan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa *H*₀ ditolak dan *H*₁ diterima. Maka dapat berdasarkan analisis ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa teknik di Kota Makassar.

Koefisien korelasi menunjukkan kekuatan hubungan dan arah hubungan antar kedua variabel. Jika koefisien korelasi positif, maka kedua variabel mempunyai hubungan yang searah. Sebaliknya jika koefisien korelasi negative, maka kedua variabel memiliki hubungan yang tidak searah atau berlawanan (Sugiyono, 2013).

Dengan nilai *r* sebesar 0.469 menunjukkan bahwa terdapat kekuatan hubungan yang tergolong sedang antara resiliensi akademik dengan *Self-Compassion* pada mahasiswa teknik di Kota Makassar. Arah hubungan antar kedua variabel adalah positif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap mahasiswa di kota Makassar dapat diketahui bahwa variabel *Self-Compassion* dan resiliensi akademik berkorelasi, hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan 0.000 yang < 0.05. Nilai korelasi dari kedua variabel sebesar 0.469 yang menunjukkan bahwa kedua variabel berkorelasi positif dengan derajat kategorisasi sedang. Hal ini berarti semakin tinggi *Self-Compassion* maka semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa teknik yang ada di Kota Makassar. Dan begitupun sebaliknya semakin rendah *Self-Compassion* maka semakin rendah tingkat resiliensi akademik mahasiswa teknik yang ada di Kota Makassar.

Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara positif antara *Self-Compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal sebesar *r* = 0.478 dengan kekuatan hubungan sedang (Sugiyono, 2011). Hasil penelitian ini juga serupa

dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi dan Setyawan (2018) dimana penelitian yang dilakukan pada 88 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Semarang menunjukkan hasil bahwa *Self-Compassion* berhubungan dengan resiliensi akademik dengan nilai kontribusi sebesar 35.9% yang artinya semakin tinggi *Self-Compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Semarang.

Self-Compassion menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa. Hal ini juga dijelaskan oleh Hatari dan Setyawan (2018) yang menjelaskan bahwa *Self-Compassion* dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa. *Self-Compassion berperan dalam membantu individu dalam beradaptasi dalam menghadapi kesulitan akademik dan meningkatkan motivasi bagi mahasiswa untuk tetap bertahan dan berusaha untuk mencapai tujuan akademik.*

Adanya *Self-Compassion* pada masing-masing diri mahasiswa dapat membantunya untuk mampu bersikap peduli terhadap dirinya sendiri (*self-kindness*) terutama ketika sedang menghadapi suatu masalah. Tantangan dalam bidang akademik bisa di atasi dengan bersikap lebih tenang dan menghindari munculnya pola pikir yang negatif (Dwitya dan Priyambodo, 2020). Adanya *Self-Compassion* juga dapat membantu individu untuk berusaha melihat kegagalan sebagai suatu hal yang wajar dirasakan oleh setiap orang (Neff, 2003).

Berbeda halnya dengan seseorang yang memiliki *Self-Compassion* yang rendah. Individu tersebut ketika ia dihadapkan oleh permasalahan ataupun tantangan akademik maka ia akan cenderung untuk menyalahkan dan mengkritik dirinya secara berlebihan. Individu tersebut akan merasa hanya dirinya yang memiliki masalah tersebut sehingga akan merasa terpuruk sendiri.

Seseorang yang memiliki *Self-Compassion* yang tinggi maka ketika individu tersebut memiliki masalah, tekanan, atau kegagalan akademik ia akan bisa untuk menghargai dirinya dengan tidak menyalahkan dirinya atas masalah tersebut. Selain itu, ia akan mampu untuk menerima masalah yang dihadapi dengan mengakui setiap emosi negative yang muncul sebagai akibat dari tekanan akademik karena percaya bahwa kegagalan yang ia alami merupakan sebuah pengalaman yang dialami oleh semua manusia.

Kemampuan resilien yang dimiliki mahasiswa dapat terbentuk karena salah satu faktor yaitu adanya *Self-Compassion* yang baik, yang mendorong mahasiswa agar lebih mampu dalam mengendalikan diri dan mengontrol emosi-emosi negative, sehingga mahasiswa akan lebih cenderung untuk merasakan emosi-emosi yang positif. Penelitian yang dilakukan oleh Smeets dkk, (2014) menemukan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki *Self-Compassion* tinggi akan lebih mampu dalam mengatasi tantangan akademik, lebih mampu mengurangi stress yang bisa menyebabkan depresi, dan mampu mengurangi perasaan yang tidak puas pada kehidupan di kampus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait dengan hubungan *Self-Compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa teknik di Kota Makassar dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Total responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 421 responden.
2. Tingkat Resiliensi Akademik dengan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 20 orang, kategorisasi tinggi sebanyak 187 orang, kategorisasi sedang sebanyak 116 orang, kategorisasi rendah sebanyak 64 orang dan kategorisasi sangat rendah sebanyak 34 orang.
3. Tingkat *Self-Compassion* dengan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 10 orang, kategorisasi tinggi sebanyak 217 orang, kategorisasi sedang sebanyak 77 orang, kategorisasi rendah sebanyak 84 orang dan kategorisasi sangat rendah sebanyak 33 orang.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak, yang berarti ada hubungan antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Teknik di Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–11.
- CNN, Indonesia. (2021). “Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogyakarta bunuh diri”. (Online). <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>, diakses pada 04 Januari 2022)

- Dwitya, K. N., & Priyambodo, A. B. (2020). Hubungan *Self-Compassion* dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme. Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper “Psikologi Positif Menuju Mental Wellness” Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang Bersama Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I), 221-229.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379
- Hadi, S. (2017). *Statistik Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hart, C. (2012). Factors Associated With Student Persistence in an Online Program of Study: A Review of the Literature. *Journal of Interactive Online Learning*, 11(1), 19–42.
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self & Identity*, 2(2), 85– 101.
- Neff, K.D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion*. Psychology Press Taylor & Francis Group University of Texas, Austin, Texas, USA.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: the proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.
- Raodah, S. (2021). *Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar di masa Pandemi*. Makassar : Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factors*. New York: Broadway Books.
- Santrock, J, W, (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, P. K. P & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Smeets, Elke, Neff, Kristin, Alberts, Hugo, & Peters, Madelon. (2014). Meeting Suffering with Kindness: Effects of a Brief *Self-Compassion* Intervention for Female for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, 20 (10).
- 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
- Suyono. (2018). *Analisis Regresi Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.