



Konseling Edukasi

Journal of Guidance and Counseling

[https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling Edukasi](https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi)

E-ISSN : 2580-9008

Vol. 6 No. 1 Tahun 20XX | 56 – 82

DOI: 10.21043/konseling.v6i1.14003

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19

Fanny Anggriani Harnas

UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Riau, Indonesia

fannyanggriani999@gmail.com

Tiara Gustriani

UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Riau, Indonesia

tiara897899@gmail.com

Muhammad Zein Azra

UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Riau, Indonesia

zeinm52@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan self compassion pada mahasiswa di pandemi covid-19. Sample dalam penelitian ini berjumlah 270 mahasiswa (laki-laki 19,3% dan perempuan 80,7%) Fakultas Psikologi UIN Riau dengan teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial dan skala self compassion. berdasarkan hasil analisis korelasi product moment diperoleh nilai korelasi sebesar 0,462 dengan signifikansi 0,000. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan dukungan sosial dengan self compassion pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian salah satu komponen dari self compassion yakni mindfulness dan jenis dari dukungan sosial yakni dukungan penghargaan.

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

Abstract

The Relationship between Social Support and Self Compassion for Students During the Covid-19 Pandemic. This study aims to determine the relationship between social support and self-compassion for students in the COVID-19 pandemic. The sample in this study amounted to 270 students (male 19.3% and female 80.7%) Faculty of Psychology UIN Riau with a sampling technique using stratified random sampling. The data collection method in this study used a social support scale and a self-compassion scale. based on the results of the product moment correlation analysis obtained a correlation value of 0.462 with a significance of 0.000. The results showed that the hypothesis was accepted, which means that there is a relationship between social support and self-compassion for students during the COVID-19 pandemic. Further researchers can conduct research on one of the components of self-compassion, namely mindfulness and the type of social support, namely appreciation support.

Keywords: Social Support, Self-compassion, Covid-19 Pandemic

A. Pendahuluan

Dunia sedang menghadapi pandemi yang diakibatkan oleh virus *corona* atau yang dikenal dengan istilah covid-19. *Covid-19* merupakan penyakit yang disebabkan sindrom pernapasan akut *coronavirus 2* (*Sars-CoV-2*) yang ditemukan pertama kali di Wuhan, Ibukota Provinsi Hubei Tiongkok (Supriatna, 2020). Virus ini memiliki gejala utama seperti demam, batuk, *myalgia*, sesak, sakit kepala, diare, mual dan nyeri (Handayani, Hadi, Isbaniah, Burhan & Agustin, 2020).

Kebijakan pemerintah dalam memutus penyebaran covid-19 salah satunya dengan menutup tempat yang memungkinkan terjadi kerumunan dan kontak fisik, yaitu institusi pendidikan (Firman, 2020). Penutupan yang dimaksud bukan berarti sistem pendidikan tidak berjalan akan tetapi diubah menjadi *daring*, hal ini tertuang dalam surat edaran nomor 4 tahun 2020 yang menyatakan bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar baik sekolah maupun perguruan tinggi dilakukan secara *daring* atau dalam jaringan (Makarim, 2020). Pembelajaran secara *daring* dilakukan dengan menggunakan layanan pendukung seperti layanan *google classroom*, *edmodo*, *schoolology* dan *whatsapp* (Sadikin & Hamidah, 2020)

Perubahan sistem pembelajaran yang drastis sangat dirasakan oleh mahasiswa. Sehingga dijumpai berbagai permasalahan seperti kurang memahami terhadap materi yang diberikan, ketidakstabilan koneksi internet, kesulitan mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu, kesulitan pembelian kuota internet, berbagai kendala teknis, penurunan nilai, terlambat mengikuti kelas, dan khawatir menghadapi materi pada jenjang selanjutnya (Oktawirawan, 2020). Permasalahan tersebut tentunya menimbulkan berbagai masalah psikologis bagi mahasiswa.

Berdasarkan hasil *survey* awal yang dilakukan oleh penulis dengan menggunakan *open-ended questionnaire* pada 177 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Riau, terlihat bahwa mahasiswa mengalami enam permasalahan utama selama pandemi covid-19. Permasalahan pertama yaitu permasalahan akademik (42,9%) meliputi kesulitan memahami materi, sulit mencari referensi untuk tugas, merasa tidak efektif dalam kuliah *daring*, tidak bisa memanajemenwaktu dan semakin mudah menunda tugas. Kedua, permasalahan ekonomi (20,3%) seperti kesulitan dalam membeli kuota internet dan pendapatan orang tua yang menurun. Ketiga, permasalahan psikologis (14,1%) meliputi hilangnya semangat dan motivasi, cemas, ketakutan, stress, kemalasan, kebosanan. Keempat, permasalahan akses internet (12,9%) seperti jaringan yang tidak stabil. Kelima, Terbatasnya hubungan sosial (6,7%) seperti keterbatasan interaksi sosial dan aktivitas di luar rumah. Keenam, yaitu masalah kesehatan (1,1%). Sedangkan hasil *survey* juga ditemukan bahwa dalam menghadapi permasalahan tersebut mahasiswa mengalami perasaan dan emosi negatif (83,1%) seperti sedih, cemas, stres, bosan, kesulitan, lelah, kesal, tidak nyaman, bingung, takut, kesepian, kacau, marah, kecewa, malas dan putus asa. Problema tersebut dapat ditanggulangi dengan layanan bimbingan dan konseling. Tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk mengembangkan potensi pada individu seoptimal mungkin, sesuai dengan kemampuan agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik lingkungan sekolah, keluarga maupun lingkungan masyarakat (Bastomi, 2020). Menurut Yusuf & Nurihsan dalam Bastomi (2019) Proses Bimbingan dan Konseling di sekolah dapat berhasil apabila mempunyai tujuan yang jelas yang akan dicapainya. Bimbingan dan

konseling bertujuan untuk membantu peserta didik agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial belajar (akademik) dan karir. Sedangkan tujuan bimbingan dan konseling Islam menurut Mubarak dalam Bastomi (2017) Secara singkat dapat dirumuskan sebagai berikut : (1) Tujuan umum Konseling Islam untuk membantu konseli agar dia memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan, untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar dan bermanfaat, untuk kehidupannya di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya. (2) Tujuan khusus bimbingan konseling Islam adalah: (a) Untuk membantu konseli agar tidak menghadapi masalah. (b) Untuk membantu konseli mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. (c) Untuk membantu konseli memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain. Guna mencapai tujuan bimbingan konseling sesuai yang diharapkan tentunya proses manajemen bimbingan dan konseling harus berjalan dengan sangat baik.

Huud (dalam Karinda, 2020) menyebutkan bahwa stres dan emosi negatif akan berpengaruh pada nilai akademik dan kesehatan mahasiswa. Memiliki sikap belas kasih diri dapat menjadi langkah awal dalam mengatasi emosi negatif tersebut, sikap belas kasih diri dikenal juga dengan istilah *self compassion* (Karinda, 2020). Sejalan dengan pernyataan tersebut (Allen & Leary, 2010) menyebutkan dengan adanya *self compassion* dapat menjadi sumber untuk menghadapi pengalaman negatif.

Self compassion dari perspektif buddhis didefinisikan sebagai respons pada penderitaan pribadi dengan cinta kasih, kebijaksanaan dan perhatian untuk diri dan orang lain yang mengalami penderitaan. Sedangkan perspektif barat mendefinisikan *self compassion* merupakan kemampuan individu untuk mencintai dan mengasihi diri saat menderita (Reyes, 2012). *Self compassion* didefinisikan sebagai kepekaan terhadap pengalaman individu akan penderitaan, ditambah dengan keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut (Goetz, Keltner, D, & Simon-thomas, 2010). Sedangkan menurut Neff (dalam Neff & Germer, 2017) *self*

compassion merupakan keterkaitan antar komponen utama yaitu *self kindness* vs *self judgement*, *common humanity* vs *isolation*, *mindfulness* vs *over-identification*.

Tinggi rendahnya *self compassion* individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Neff (2011) menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* diantaranya budaya, usia, jenis kelamin, kecerdasan emosi, kepribadian. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rey & Moningga (2013) ditemukan faktor baru yang mempengaruhi *self compassion* yaitu lingkungan sosial yang terbagi atas lingkungan dan dukungan sosial. Artinya dukungan sosial secara langsung menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion*.

Dukungan sosial sangat penting dalam tiap proses dan krisis dalam kehidupan, kebanyakan orang akan menarik diri karena tidak mengetahui bagaimana akan membantu orang lain. Rook (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) menyebutkan bahwa dukungan merupakan salah satu ikatan sosial yang menggambarkan nilai dari suatu hubungan *interpersonal*. Adanya dukungan sosial akan membantu individu memiliki perasaan positif dan menghindari konsekuensi negatif. Feeney & Collins (dalam (Wilson et al., 2020) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat mendorong individu dalam menikmati hidup yang mengarahkan pada pengalaman yang lebih positif dan perasaan antusias.

Dukungan yang dapat diberikan seperti dukungan emosional atau dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan (Sarafino & Smith, 2011). Menurut House (dalam Akin, Kayis & Satici, 2011) dukungan tersebut dapat berupa pemberian empati, perhatian, cinta, kepercayaan, uang dan energi. Artinya ketika individu memiliki perasaan positif yang didapat dari dukungan sosial maka akan membantu individu memiliki kepribadian yang *compassionate*.

Sejalan dengan hal tersebut beberapa penelitian menjelaskan adanya dukungan sosial akan membantu meningkatkan *self compassion* dalam diri individu diantaranya: Neff & McGahee (2010) menyebutkan bahwa individu yang

memiliki dukungan yang baik dan berlimpah akan lebih memiliki kebaikan dan lebih menyayangi dirinya. (Wilson et al., 2020) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan perhatian, *self compassion* dan pemeliharaan kesejahteraan psikologis. Germer (Jeon et al., 2016) juga berpendapat bahwa dukungan dari orang lain akan meningkatkan *self compassion* di dalam diri individu. Sedangkan Gillath, Sahaver & Mikuincer (dalam Allen & Leary 2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan aman yang didapat dari dukungan sosial akan memiliki *self compassion* yang lebih tinggi.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat diketahui bahwa sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki *self compassion* di tengah perubahan sistem pembelajaran pada masa pandemi covid-19. Adanya *self compassion* akan membantu individu untuk menyikapi kesulitan dengan baik. Sehingga mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyayangi diri, berbuat baik pada dirinya, peduli pada penderitaan diri dan memiliki kemampuan untuk melihat masalah secara objektif. *Self compassion* tersebut bisa didapatkan salah satunya melalui dukungan sosial dari orang lain. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, diketahui bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan *self compassion*.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional antara variabel dukungan sosial Variable Independent (X) dan *self compassion* Variable Dependent (Y). Azwar (2010) mengatakan bahwa pendekatan kuantitatif menekankan analisis pada data numerikal (angka) yang di olah dengan metode statistika. Penulis mengambil lokasi penelitian di Fakultas Psikologi Uin Suska Riau, Objek penelitian ini ialah Dukungan Sosial dengan *Self Compassion* di Masa Pandemi Covid 19, ada pun yang menjadi subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2017 – 2020 Uin Suska Riau. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menguji secara empiris hubungan antara variabel dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa Pandemi Covid-19.

Populasi menurut Arikunto (2010) merupakan keseluruhan subjek dalam penelitian. Sedangkan Menurut Sugiyono (2020) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2017-2020 pada tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 831. Rincian jumlah populasi penelitian sebagai berikut:

Tabel
Jumlah Populasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017-2020
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Angkatan	Semester	Jumlah
2020	II	305 Orang
2019	IV	198 Orang
2018	VII	171 Orang
2017	VIII	157 Orang
		831 Orang

Sumber: Bagian Akademik Fakultas Psikologi 2020

Sampel penelitian ialah bagan dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut (Sugiyono, 2020). Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *slovin* sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{(1 + (N \times e^2))}$$

berikut proses perhitungan untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan rumus slovin:

$$n = \frac{831}{(1 + (831 \times 0,05^2))}$$

$$n = \frac{831}{(1 + (831 \times 0,0025))}$$

$$n = 270,6$$

$$n = 270$$

Berdasarkan perhitungan sampel di atas, maka diketahui sampel pada penelitian ini ialah sebanyak 270 mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini ialah *probability sampling* yaitu setiap subjek memiliki peluang sama besar terpilih menjadi sample (Azwar, 2010). Alasan menggunakan *probability*

sampling dikarenakan anggota populasi dianggap homogen dan mewakili setiap semester yang ada. Teknik *probability sampling* terbagi menjadi beberapa jenis, salah satunya teknik *stratified random sampling*.

Stratified random sampling terbagi menjadi beberapa jenis, salah satunya yaitu *proportional stratified random sampling*. *Proportional stratified random sampling* merupakan pengambilan sampel berstrata dengan cara proposional (Azwar, 2017). Cara pengambilan sampel dengan mengetahui perbandingannya terlebih dahulu. Penentuan perbandingan besar sampel pada tiap strata dapat menggunakan rumus:

$$\text{Sampel} = \frac{\text{Populasi} \times \text{total sampel}}{\text{Total populasi}}$$

Setelah perhitungan sampel di angkatan, berikut merupakan distribusi jumlah sampel pada angkatan 2017-2020 di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau yang dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel
Jumlah Sampel**

Angkatan	Populasi	Jumlah
2020	305	99 Orang
2019	198	64 Orang
2018	171	56 Orang
2017	157	51 Orang
		270 Orang

Metode pengumpulan data merupakan cara yang dapat dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2010). Alat pengumpul data dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan skala psikologi dengan model likert. Skala yang digunakan untuk mengukur *self compassion* ialah *self-compassion scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020). Sedangkan untuk mengukur dukungan sosial, menggunakan skala adaptasi oleh Reka Rahmanda (2020) berdasarkan jenis-jenis dukungan sosial oleh Sarafino (1998).

1. Skala *Self compassion*

Skala yang digunakan untuk mengukur *self compassion* dalam penelitian ini ialah *self-compassion scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020) yang mengacu pada tiga komponen utama yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Sedangkan reliabilitas skala *self-compassion* versi bahasa Indonesia yang digunakan sebesar 0,87 yang menunjukkan skala *self compassion* memiliki reliabilitas yang cukup baik.

2. Skala Dukungan Sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial dalam penelitian ini disusun berdasarkan jenis-jenis dukungan sosial dikembangkan oleh Sarafino (1998) yang mengacu pada lima jenis dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jejaring sosial. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Reka Rahmanda (2020) dengan reliabilitas sebesar 0,91 yang kemudian di modifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Adapun skala ukur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum alat ukur digunakan untuk penelitian, maka peneliti harus melakukan uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba alat ukur ini di ujikan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan jumlah sampel sebanyak 133 mahasiswa pada tanggal 24 April-28 April 2021 melalui *Google form*.

Uji coba (*try out*) dilakukan untuk mengetahui konsistensi antara fungsi aitem secara keseluruhan (Azwar, 2013). Menurut Arikunto (2010) sebuah skala dapat dikatakan valid dan reliabel berdasarkan statistik melalui uji coba (*try out*) skala. Uji coba (*try out*) alat ukur berguna untuk mendapatkan instrumen yang benar-benar mengukur apa yang ingin di ukur. Setelah uji

coba dilakukan maka dilakukanlah skoring, dilanjutkan dengan pengujian validitas dan reliabilitas dengan bantuan aplikasi SPSS 25 *for windows*.

2. Uji Validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya Azwar (2019). Alat ukur dapat dikatakan baik jika memiliki validitas yang tinggi dan menjalankan fungsi ukurnya. Artinya bahwa validitas menunjukkan sejauh mana alat ukur mengungkapkan dengan akurat data mengenai atribut yang akan diukur. Apabila skala tidak mampu mengungkapkan fungsi ukur dari atribut yang seharusnya maka dikatakan fungsi ukurnya tidak valid.

Validitas menjadi pertimbangan yang paling utama dalam mengevaluasi kualitas sebagai alat ukur (Azwar, 2012). Konsep validitas mengacu pada kelayakan, kebermaknaan dan manfaat inferensi yang dibuat berdasarkan skor hasil tes yang dibuat. Sedangkan jenis validitas yang digunakan yakni validitas isi.

3. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Istilah lain dari reliabilitas seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, dan konsistensi (Azwar, 2012). Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi disebut dengan pengukuran yang reliabel. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam pelaksanaannya terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama dalam beberapa kali. Apabila dalam beberapa kali pengukuran terdapat perbedaan yang sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran dapat dikatakan tidak dapat dipercaya dan tidak reliabel.

Perhitungan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varian yang dikembangkan oleh *Cronbach's Alpha*. koefisien reliabilitas berada pada rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka dapat dikatakan pengukuran yang reliabel begitu sebaliknya. Sedangkan dalam proses perhitungan koefisien reliabilitas, peneliti

menggunakan bantuan aplikasi *IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25.00 for windows*.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *korelasi pearson product moment* (dua variabel). Teknik *korelasi pearson product moment* merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan, mengetahui arah hubungan (positif dan negatif) dan hubungan yang signifikan atau tidak (Prayitno, 2018). Selanjutnya analisis tambahan dengan menggunakan Independent T Test yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok yang bebas atau tidak terikat. Analisis dilakukan dengan bantuan program *IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25.00 for windows*.

Penelitian ini mengkaji hubungan dukungan sosial dengan self compassion pada mahasiswa. Peneliti menggunakan konsep Neff (2003) untuk self compassion dan konsep Sarafino (1998) untuk dukungan sosial. Subjek dari penelitian ini merupakan mahasiswa yang menjalankan perkuliahan di masa pandemi covid-19. Mahasiswa memerlukan self compassion dalam menghadapi permasalahan atau sumber stres yang dialaminya. Self compassion merupakan kepekaan terhadap penderitaan yang ada pada diri dan orang lain dengan komitmen untuk meringankan dan mencegah penderitaan tersebut (Goetz et al., 2010).

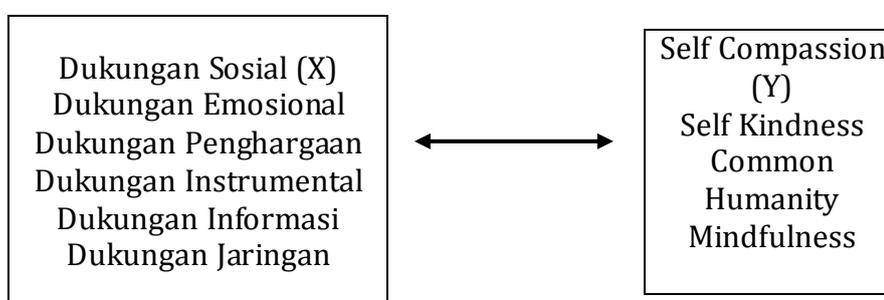
Mahasiswa yang memiliki self compassion yang tinggi akan memiliki banyak kebahagiaan, kepuasan hidup, pengaruh negatif yang rendah dan sedikit mengalami gejala tekanan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Homan, 2016). Self compassion dapat meminimalkan stressor yang dialami individu, sebagaimana berdasarkan hasil penelitian Allen & Leary (2010) individu dengan self compassion tinggi cenderung memusatkan perhatian upaya untuk menekan sumber stressor yang dimilikinya.

Tinggi rendahnya self compassion dapat dilihat dari komponen utama self compassion saat mengalami penderitaan: (a) Self kindness merupakan kemampuan memberikan pemahaman pada diri sendiri, melakukan kebaikan

terhadap diri sendiri, memahami diri; maka dalam hal ini mahasiswa yang mengalami stressor (masalah akademik) akan menghibur dan menenangkan dirinya dengan kebaikan. (b) Common humanity merupakan kemampuan melihat pengalaman dimiliki individu untuk melihat bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusiawi yang dialami oleh semua manusia; dalam hal ini mahasiswa yang memiliki self compassion akan tersadar bahwa semua orang memiliki masalah dan juga sumber stressor. (c) mindfulness merupakan kemampuan untuk dapat menyeimbangkan tentang rasa sakit pikiran dan pengalaman, serta tidak terlalu melebih-lebihkan; dalam hal ini mahasiswa akan terdorong untuk menilai stressor yang dialaminya secara objektif.

Self compassion yang dimiliki mahasiswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya dukungan sosial. Neff (2010) menyebutkan bahwa self compassion memiliki keterkaitan dengan sejauh mana individu merasakan dukungan dari orang lain. Ketika individu merasakan situasi sulit dalam hidupnya maka teman akan bertindak sebagai pembantu dalam mengatasi tekanan (dalam Salazar 2015). Sejalan dengan pernyataan Gillath, Sahaver & Mikuincer (dalam Allen & Leary 2011) bahwa individu yang memiliki perasaan aman yang didapat dari dukungan sosial akan memiliki self compassion yang tinggi.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan self compassion. uraian di atas dapat digambarkan dalam skema berikut ini.



C. Pembahasan

1. Hasil

a. Deskripsi Demografi Subjek Penelitian

Berdasarkan data yang didapatkan dari alat ukur penelitian maka diperoleh gambaran umum mengenai demografi subjek. Penelitian ini memberikan gambaran jika ingin meneliti subjek yang merupakan mahasiswa serta variabel dukungan sosial dan *self compassion*. Adapun rincian gambaran umum subjek penelitian ini sebagai berikut:

1) Gambaran diri subjek berdasarkan jenis kelamin

Subjek dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, berdasarkan jenis kelamin subjek yaitu laki-laki dan perempuan. Berdasarkan sample penelitian yang telah ditetapkan terdapat 52 laki-laki dan 218 perempuan dari 270 subjek. Berikut uraian jumlah berdasarkan jenis kelamin.

Tabel
Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Subjek	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	52	19,3
Perempuan	218	80,7
Total	270	100%

2) Gambaran Diri Subjek Berdasarkan Usia

Subjek dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok berdasarkan usia yaitu usia remaja dan dewasa dini. Menurut Agustriyana & Suwanto (2017) remaja berada pada rentan usia 12-20 tahun, sedangkan Menurut hukum seseorang dikatakan dewasa awal ketika menunjak usia 21 tahun (Putri, 2019). Berdasarkan jumlah subjek penelitian yang berjumlah 270 subjek terdapat 173 atau 64,1% yang berusia 18-20 tahun dan subjek berusia 21-24 tahun terdapat 97 subjek atau 35,9%. Berikut penjelasan klasifikasi subjek berdasarkan usia.

Tabel
GambaranSubjek Penelitian Berdasarkan Usia

Subjek	Frekuensi	Presentase
18-20	173	64,1
21-24	97	35,9
Total	270	100

3) Gambaran Diri Subjek Berdasarkan Suku

Penelitian ini melihat demografi subjek berdasarkan suku. Berdasarkan jumlah subjek penelitian yang berjumlah 270 orang terdapat 98orang suku melayu, 71 orang suku minang, 57 orang suku jawa, 29 orang suku batak dan 15orang suku lainnya yang terdiri dari suku bugis, banjar, ocu, aceh, sakai, sunda, dan kerinci. Berikut uraian subjek berdasarkan kategori suku.

Tabel
GambaranSubjek Penelitian Berdasarkan Suku

Subjek	Frekuensi	Persentase
Melayu	98	36,3
Minang	71	26,3
Jawa	57	21,1
Batak	29	10,7
Lainnya	15	5,6
Total	270	100

b. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian merupakan pemberian gambaran umum mengenai penyebaran data penelitian. Skor yang dihasilkan dalam suatu penelitian dapat memberikan gambaran jelas mengenai data yang diteliti. Sisi diagnostik suatu pengukuran atribut psikologi ialah pemberian makna dan interpretasi skor skala yang bersangkutan. Hasil ukur berupa angka (kuantitatif) memerlukan suatu norma pembandingan agar dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Interpretasi skala bersifat *normative* yang berarti makna skor diacuhkan pada posisi relatif skor dalam suatu kelompok yang telah dibatasi terlebih dahulu (Azwar, 2013).

**Tabel
Norma Kategori Data**

Norma	Kategori
$X \leq (\mu - 1,5\sigma)$	Sangat Rendah
$(\mu - 1,5\sigma) \leq X < (\mu - 0,5\sigma)$	Rendah
$(\mu - 0,5\sigma) \leq X < (\mu + 0,5\sigma)$	Sedang
$(\mu - 0,5\sigma) \leq X < (\mu + 1,5\sigma)$	Tinggi
$(\mu + 1,5\sigma) \leq X$	Sangat Tinggi

Ket: μ : Mean, σ : Standar Deviasi dan X: Skor

**Tabel
Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Skala *Self compassion***

Deskripsi	Aitem	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Rang e	Mean	Standar Deviasi
Hipotetik	25	25	125	100	75	16,6
Empirik	25	52	116	64	84,07	11,225

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas, selanjutnya dilakukan pengkategorisasi variabel *self compassion* sebagai berikut:

**Tabel
Norma Kategori Skala *Self compassion***

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 50,1$	0	0,0
Rendah	$50,1 \leq X < 66,7$	16	5,9
Sedang	$66,7 \leq X < 83,3$	116	43,0
Tinggi	$83,3 \leq X < 99,9$	122	45,2
Sangat Tinggi	$99,9 \leq X$	16	5,9
Total		270	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel *self compassion* dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 45,2% atau 122 subjek. *Self compassion* tinggi berarti mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyayangi, peduli, berbuat kebaikan kepada diri sendiri dan tidak menghakimi diri serta memahami bahwa kesulitan merupakan hal yang dialami semua manusia sehingga menilai kesulitan secara objektif.

Tabel
Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Skala Dukungan Sosial

Deskripsi	Aitem	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Rang e	Mean	Standar Deviasi
Hipotetik	39	39	195	156	117	26
Empirik	39	90	188	98	144,41	18,479

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas, selanjutnya dilakukan pengkategorisasi variabel dukungan sosial sebagai berikut:

Tabel
Norma Kategori Skala Dukungan Sosial

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persestasi
Sangat Rendah	$X \leq 78$	0	0,0
Rendah	$78 \leq X < 104$	5	1,9
Sedang	$104 \leq X < 130$	58	21,5
Tinggi	$130 \leq X < 156$	136	50,4
Sangat Tinggi	$156 < X$	71	26,3
Total		270	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel dukungan sosial dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 50,4% atau 136 subjek. Dukungan sosial dalam kategori tinggi berarti bahwa mahasiswa mendapatkan dukungan berupa pemberian kenyamanan, perhatian dan bantuan yang diberikan keluarga, teman dan orang yang dianggap penting.

1) Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan analisis data guna mengetahui data yang akan dianalisis melalui syarat agar data dapat dianalisis dengan korelasi *product moment* dari pearson. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas data. Uji normalitas dan linearitas data dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25 *for windows*.

2) Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk memastikan bahwa data berkontribusi atau tidak. Hasil uji normalitas diuji dengan bantuan *IBM Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) 25 for*

windows menggunakan analisis *skewness* dan *kurtosis* diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel
Uji Normalitas**

Variabel	<i>Self compassion</i>	Dukungan Sosial
<i>Skewness</i>	-0,133	-0,119
<i>Standar Error Skewness</i>	0,148	0,148
<i>Kurtosis</i>	0,296	-0,234
<i>Standar Error Kurtosis</i>	0,295	0,295
<i>Rasio Skewness</i>	-0,899	-1,00
<i>Rasio Kurtosis</i>	0,805	-0,791
	Normal	Normal

Berdasarkan hasil analisis diperoleh rasio *skewness* untuk variabel *self compassion* berada pada rentang -2 sampai 2 yaitu sebesar -0,899 dan rasio kurtosis sebesar 0,805 yang berarti variabel *self compassion* berdistribusi normal. Sedangkan hasil analisis diperoleh rasio *skewness* untuk variabel dukungan sosial berada pada rentang -2 sampai 2 yaitu sebesar 1,00 dan rasio *kurtosis* sebesar -0,791 yang berarti data variabel dukungan sosial berdistribusi normal.

3) Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas dilakukan dengan anova pada *test for linearity*. Data akan dikatakan linear dengan ketentuan nilai signifikansi < dari 0,05 (Agung, 2016).

**Tabel
Uji Linearitas**

Variabel	F	P	Keterangan
Self Compassioan * Dukungan Sosial	72,056	0,000	Linear

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa data penelitian dapat dikatakan linear dengan taraf signifikan lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000. Pengujian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel dukungan sosial dan *self compassion* memiliki hubungan yang linear.

4) Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi memuat ketentuan diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis ialah apabila signifikansi atau probabilitas $p \leq 0,05$ yang berarti ada korelasi yang signifikan (Agung, 2016). Berikut pada tabel di atas merupakan uraian dari koefisien korelasi antara dukungan sosial dengan *self compassion*

Tabel
Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	p	Ket
Dukungan sosial* <i>Self compassion</i>	0,462	0,214	0,000	Hipotesis Diterima

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa antara dukungan sosial dengan *self compassion* terdapat koefisien korelasi (r) sebesar 0,464 dengan signifikansi 0,000. Berdasarkan hal tersebut, hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan signifikansi 0,000 $p < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Semakin tinggi skor dukungan sosial maka semakin tinggi *self compassion*nya. Begitu sebaliknya, semakin rendah skor dukungan sosial maka semakin rendah pula *self compassion*nya.

5) Analisis Tambahan

a) Sumbangan Efektif Variabel Dukungan Sosial Pada Self Compassion

Berdasarkan hasil analisis sumbangsih efektif variabel dukungan sosial dengan *self compassion*, dibantu dengan aplikasi *IBM Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) 25 for windows*. Cara mengetahui sumbangsih variabel X terhadap Y dapat menggunakan rumus koefisien penentu (*coefficient of determinant*). Koefisien penentu merupakan sejauhmana variabel X dapat menjelaskan variabel Y (Agung, 2016). Hasil Analisis sumbangsih efektif variabel diperoleh data pada tabel Sebagai berikut:

Tabel
Sumbangan Dukungan Sosial pada *Self compassion*

Variabel	R Square
Dukungan Sosial dan <i>Self compassion</i>	0,214

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,214 yang berarti sumbangsih variabel dukungan sosial dengan *self compassion* sebesar 21,4%.

b) Sumbangan efektif Per-aspek Dukungan Sosial pada *Self compassion*

Aspek dukungan sosial pada mahasiswa di masa pandemi covid-19 berupa dukungan dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*), dukungan jaringan sosial (*network support*). Selanjutnya untuk mengetahui sumbangan masing-masing aspek dilakukan uji korelasi bivariante untuk memperoleh nilai *cross product*. Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui besarnya sumbangsih per aspek atau komponen variabel X terhadap Y (Widhiarso, dalam Agung 2016). Sumbangan efektif dapat diperoleh menggunakan rumus berikut:

$$SE_{xi} = \frac{b_{xi} \cdot \text{Cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}}$$

Keterangan:

Bxi: Koefisien b komponen x

Cross Product: cross product komponen x

Regression: nilai regresi

R²: sumbangan efektif total

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus di atas, maka diperoleh sumbangan masing-masing aspek dukungan sosial pada variabel *self compassion* sebagai berikut:

Tabel
Sumbangan Per Aspek Self Dukungan Sosial pada *Self compassion*

No	Jenis Dukungan Sosial	Sumbangan	<i>R Square</i>
1	Dukungan Emosional	3,1%	21,4%
2	Dukungan Penghargaan	9,6%	
3	Dukungan Instrumental	2,7%	
4	Dukungan Informasi	5,2%	
5	Dukungan Jaringan Sosial	0,642%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa aspek dukungan sosial yang memberikan sumbangsih efektif paling besar terhadap variabel *self compassion* ialah aspek dukungan penghargaan dengan persentase sebesar 9,6%. Artinya bahwa mahasiswa lebih banyak memiliki dukungan penghargaan berupa adanya pemberian perbandingan positif dan ekspresi menghargai dari orang lain yang berpengaruh terhadap *self compassion*. Sedangkan dukungan jaringan sosial memberikan sumbangsih efektif paling kecil terhadap variabel *self compassion* dengan persentase 0,642%. Artinya bahwa mahasiswa sedikit mendapat dukungan berupa perasaan keanggotaan dan aktivitas sosial yang berpengaruh terhadap *self compassion*nya.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis *product moment* diperoleh hipotesis diterima. Hubungan dukungan sosial dengan *self compassion* menunjukkan nilai koefisiensi korelasi (r) sebesar 0,462 dan nilai signifikan berada pada 0,00 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Hasil penelitian selaras dengan penelitian Iranda & Hamidah (2021) bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai.

Mahasiswa yang mampu memahami dan menyayangi diri saat berada pada kesulitan menjadi salah satu tolak ukur agar mendapatkan banyak kebahagiaan dan kepuasan hidup. Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19 berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 45,2% atau 122 subjek. *Self compassion* tinggi berarti mahasiswadi masa pandemi covid-19 memilikikemampuanuntuk menyayangi, peduli, berbuat kebaikan kepada diri sendiri dan tidak menghakimi diri serta memahami bahwa kesulitan selama perkuliahandaring merupakan hal yang dialami semua orang sehingga menilai kesulitan tersebut secara objektif.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Siswati & Hadiyati (2017) tentang hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir yang mana mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menyelesaikan tugas akhir memiliki *self compassion* yang tinggi. Anggraheni dan Rahmandani (2019) dalam penelitiannya tentang hubungan antara *self compassion* dan citra tubuh pada mahasiswi juga menemukan mahasiswa memiliki *self compassion* dalam rentang tinggi dan sangat tinggi. Penelitian lain menyebutkan individu dengan *self compassion* yang tinggi akan cenderung memiliki banyak kebahagiaan, kepuasan hidup yang lebih besar, pengaruh negatif yang rendah dan lebih sedikit mengalami gejala tekanan psikologis dibandingkan individu yang kurang menyayangi diri sendiri (Homan, 2016). Artinya dengan mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan mendapatkan banyak hal positif dan mampu menghadapi pengalaman negatif.

Self compassion dapat dimiliki mahasiswa dengan memiliki dukungan sosial dari orang lain. Neff & McGahee (2010) menyebutkan bahwa individu yang memiliki dukungan yang baik dan berlimpah akan lebih memiliki kebaikan dan lebih menyayangi dirinya. Berdasarkan kategorisasi data ditemukan bahwa mahasiswa di masa pandemi covid-19 mayoritas responden berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 50,4% atau 136 subjek. Dukungan sosial dalam kategori tinggi artinya mahasiswa selama masa pandemi covid-19 mendapatkan dukungan yang baik berupa pemberian kenyamanan, perhatian dan bantuan yang diberikan keluarga, teman dan orang yang dianggap penting saat menjalankan perkuliahan daring.

Sejalan dengan hasil penelitian Rufaida & Kustanti (2017) tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera ditemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Penelitian lainnya tentang hubungan dukungan sosial dengan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau juga menemukan bahwa dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori tinggi (Lastary & Rahayu, 2018). Hal

tersebut sesuai dengan pernyataan Feeney & Collins (dalam Wilson, Weiss & Shook, 2020) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat mendorong individu dalam menikmati hidup yang mengarahkan pada pengalaman yang lebih positif dan perasaan antusias. Artinya mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dan sangat tinggi yang didapatkan dari orang terdekat akan mendorong individu pada pengalaman positif.

Hasil uji korelasi dari aspek dukungan sosial memiliki hubungan dengan *self compassion*. Berdasarkan uji tersebut dukungan penghargaan memiliki kontribusi tertinggi dengan *self compassion* dengan sumbangan efektif sebesar 9,6%. Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang terjadi melalui ekspresi menghargai, memberikan dorongan atau persetujuan dengan perasaan individu dan perbandingan positif dari orang lain (Sarafino, 1998). Ketika mahasiswa mendapatkan dukungan penghargaan dari orang lain di masa pandemi covid-19, maka mahasiswa dapat lebih berbuat baik dan memberikan pemahaman positif pada dirinya saat mengalami penderitaan. Fenney (dalam Wilson et al, 2020) menyebutkan bahwa dukungan dari orang lain akan mendorong persepsi diri kearah positif seperti mampu mencapai tujuan dan memahami kekuatan yang dimilikinya. Artinya mahasiswa lebih banyak mendapatkan dukungan penghargaan dengan adanya pemberian perbandingan positif sehingga memberikan kontribusi tertinggi pada *self compassion*.

Sedangkan kontribusi terkecil dengan sumbangan efektif sebesar 0,642% ditemukan pada aspek dukungan jaringan sosial. Dukungan jaringan sosial merupakan dukungan yang memberikan perasaan keanggotaan pada individu dalam kelompok serta memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial (Sarafino 1998). Mahasiswa mendapatkan dukungan jaringan sosial yang rendah disebabkan kurang mendapatkan perasaan keanggotaan dan aktivitas sosial di masa pandemi covid-19. Dukungan jaringan sosial dapat berupa dukungan dari teman dan keluarga dalam bentuk mengajak belajar bersama, mengikutsertakan dalam aktivitas sosial serta berdiskusi mengenai kehidupan sehari-hari. Neff (dalam Salazar, 2015) menyebutkan bahwa ketika individu merasakan situasi sulit dalam

hidup maka teman akan bertindak sebagai pembantu dalam mengatasi tekanan. Artinya ketika mahasiswa mendapatkan dukungan jaringan sosial yang rendah maka dapat menyebabkan perasaan terisolasi, sehingga memberikan kontribusi terendah pada *self compassion*.

Berdasarkan karakteristik responden yang berkaitan dengan faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* salah satunya ialah usia. Neff & Vonk (dalam Neff 2011) menyatakan bahwa usia memiliki hubungan dengan tingkat *self compassion*. Hasil analisis berdasarkan karakteristik usia ditemukan ada perbedaan antara mahasiswa usia 18-20 dan 21-24 tahun. Sejalan dengan penelitian ini, Karinda (2020) tentang belas kasih diri (*self compassion*) pada mahasiswa juga menemukan ada perbedaan antara mahasiswa usia 17-19 tahun dan mahasiswa usia 21-24 tahun. Mahasiswa pada usia 21-24 tahun masuk pada kategori tinggi dan mahasiswa 17-24 masuk pada kategori rendah. Perbedaan tersebut dikarenakan semakin tinggi tingkat usia maka akan semakin tinggi taraf dari *self compassion* yang dimiliki mahasiswa. Neff (dalam Karinda, 2020) menyebutkan bahwa individu akan mencapai tingkat *self compassion* yang lebih apabila telah mencapai tahap *integrity* sebab individu akan lebih bisa menerima dirinya secara positif.

Hasil sumbangsih variabel dukungan sosial dengan *self compassion* diketahui sebesar 21,4%. Artinya bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Sedangkan dalam penelitian terdahulu tentang hubungan dukungan sosial dengan *self compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai ditemukan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 5,3% dalam mempengaruhi *self compassion* (Irandi & Hamidah, 2021). Artinya tingkat hubungan antar variabel dalam penelitian ini tergolong tinggi. Maka dapat diketahui bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19.

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dialami. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam proses pengambilan data yang dilakukan secara online dikarenakan pandemi covid-19 yang dinilai masih kurang efektif. Selanjutnya dalam pengambilan subjek penelitian hanya mahasiswa fakultas psikologi, tentunya akan lebih baik jika meneliti selain di fakultas psikologi. Serta dalam penelitian ini tidak ditemukan perbedaan signifikan pada variabel *self compassion* dan dukungan sosial yang dianalisis.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Artinya semakin tinggi dukungan sosial mahasiswa maka semakin tinggi *self compassion*nya. Begitu sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial mahasiswa maka semakin rendah *self compassion*nya. Gambaran umum tingkat dukungan sosial dan *self compassion* pada mahasiswa sama-sama berada pada kategori tinggi. Sedangkan aspek yang paling berkontribusi dalam dukungan sosial adalah dukungan penghargaan. Saran kepada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti variabel yang sama yakni dukungan sosial dan *self compassion* dapat melakukan penelitian salah satu komponen dari *self compassion* yakni *mindfulness* dan jenis dari dukungan sosial yakni dukungan penghargaan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan menambah kategori usia pada subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion, Stress, and Coping*. 2, 107–118.
- Ariyanto., A. C. (2007). Peran Dukungan Sosial dan Self Efficacy Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlit Pencak Silat Pelajar Tingkat SMA/K di Kota Yogyakarta. *Jurnal Humanitas*, IV(2).
- Bastomi, H. (2019). Konseling Cyber: Sebuah Model Konseling Pada Konteks Masyarakat Berbasis Online. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counselling*, 3, No. 1.
- Bastomi, H. (2020). Optimization Of Religious Extension Role In Covid-19 Pandemic. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1 No. 2, 157–179. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.2.6032>
- Bastomi, H., & Kasdi, A. (2022). Kegiatan Filantropi Di Masa Pandemi Peran Satgas Nu Dalam Menanggulangi Dampak Covid-19 Di Indonesia. *Muslim Heritage: Jurnal Dialog Islam Dengan Realitas*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21154/muslimheritage.v7i1.3551>
- Enjang, A. (2001). *Komunikasi Konseling, Dari Wawancara, Seni Mendengar, Sampai Soal Kepribadian*. Penerbit Nuansa.
- Firman. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *Bioma*, 2(1), 14–20.
- Gibson, R. L. (2011). *Bimbingan Dan Konseling*. Pustaka Pelajar.
- Habiba, B., Mulyani, S., Nia, N. I., & Nugroho, P. (2020). Konsep Layanan Responsif bagi Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar secara Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4 (2).
- Hidayah, S. N. M., & Bastomi, H. (2020). Peran Masyarakat Sipil Keagamaan Di Tengah Pandemi: Analisis Peran Nahdlotul Ulama (NU) Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 Di Indonesia. *Community Development: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 4 (2), 129–156. <https://doi.org/10.21043/cdjpmi.v4i2.8925>
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student

- athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39–54.
<https://doi.org/10.1177/0033294116658226>
- Neff, K. D. (2003). Self compassion: An Alternative Conceptualization of A Health Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101
- Neff, K.D., & McGehee, Pittman. (2010). Self compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. Doi: 10.1080/152988609022979307
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1111/j.17519004.2010.00330.x>
- Neff, Kristin D & Germer, C. (2017). Self compassion And Psychological Wellbeing. In J Doty (Ed). *Oxford Handbook Of Compassion Science*.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*.
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of CrossCultural Psychology*, 39(3), 267–285.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Grasindo.
- Supriatna, E. (2020). Wabah Corona Virus Disease (Covid 19) Dalam Pandangan Islam. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-i*, 7(6).
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15247>
- Toifur., P. J. E. (2003). Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi, Orientasi Religius, Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Cilacap. *Jurnal Sosiohumanika*, 16A.

Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152(August 2019), 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>