

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF-COMPASSION MAHASISWA RANTAU DARI LUAR PULAU JAWA

Ria Aminah¹, Wahyuni Kristinawati²
riaaminah9@gmail.com¹, yunikristi.38@gmail.com²
Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Mahasiswa perantauan seringkali menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Salah satu faktor yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan ini adalah dukungan sosial, yang memiliki peran penting dalam membangun belas kasih terhadap diri sendiri atau self-compassion. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan self-compassion di kalangan mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain yang bersifat korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 111 mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW yang berasal dari luar Pulau Jawa. Proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dan Self-Compassion Scale (SCS). Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan self-compassion ($r = 0,557$, $p < 0,001$) menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial mahasiswa rantau asal luar Jawa, maka semakin tinggi self-compassion yang dimiliki.

Kata Kunci: Mahasiswa Rantau, Dukungan Sosial, Self-Compassion.

Abstract

Overseas students often face various academic and social challenges, which can affect their mental well-being. One factor that can help them overcome these challenges is social support, which has an important role in building self-compassion. This study aims to examine the relationship between social support and self-compassion among overseas students from outside Java Island. The research method used is a quantitative method with a correlational design. The research sample consisted of 111 students of the Faculty of Psychology UKSW who came from outside Java. The data collection process was carried out using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and Self-Compassion Scale (SCS) questionnaires. Data analysis using Pearson correlation test showed that there is a significant positive relationship between social support and self-compassion ($r = 0.557$, $p < 0.001$) indicating that the higher the social support of overseas students from outside Java, the higher the self-compassion they have.

Keywords: *Overseas Students, Social Support, Self-Compassion.*

PENDAHULUAN

Budaya dan etnis Indonesia yang beragam tersebar di ribuan pulau. Salah satu pulau terbesar di negara Indonesia adalah Pulau Jawa yang juga menampung ibu kota, Jakarta. Akibatnya, sejumlah besar masyarakat terutama mahasiswa dari berbagai pulau telah bermigrasi ke Jawa, ini dikenal sebagai "mahasiswa rantau". Para mahasiswa yang merantau memiliki tujuan dimana untuk mencari pendidikan tinggi. Di Indonesia, fenomena ini sering terjadi karena distribusi institusi pendidikan tinggi yang tidak merata (Kompasiana, 2023). Meskipun sekolah ada di berbagai daerah di Indonesia, kualitas pengajaran tidak selalu konsisten. Di daerah terpencil, seringkali ada kekurangan guru dan kurikulum yang digunakan tidak sesuai dengan kurikulum yang sudah ditetapkan (Kumparan.com, 2024). Menurut UniRank (2024) universitas dengan peringkat terbaik di Indonesia berada di pulau Jawa, hal ini menjadi salah satu alasan bagi mahasiswa merantau di pulau Jawa. Selain itu, pusat ekonomi dan politik Indonesia, yang menarik minat mahasiswa dari seluruh negeri.

Meskipun ada kesulitan, banyak mahasiswa yang menjadi "mahasiswa rantau" karena kuliah di Pulau Jawa menawarkan banyak kesempatan, seperti pendidikan yang lebih baik, lebih banyak kesempatan kerja, dan paparan budaya yang lebih beragam. Karena itu, untuk mewujudkan cita-cita mereka, mereka dipaksa untuk menjauh dari keluarga yang dicintai dan lingkungan yang telah biasa bagi mereka.

Self-compassion adalah bagaimana sikap individu untuk menjadi lebih baik dan lebih memahami diri sendiri, terutama saat merasa tidak mampu, gagal, atau mengalami penderitaan. Menurut Neff (2003), self-compassion atau welas asih adalah sikap diri yang positif secara emosional yang dapat melindungi individu dari hal-hal buruk seperti menghakimi diri sendiri, berdiam diri, dan perenungan, seperti depresi. Hal ini berarti mengakui bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari hidup manusia, dan meyakini bahwa setiap orang pantas menerima belas kasihan diri sendiri (Karinda, 2020). Pada mahasiswa self-compassion dapat membantu mahasiswa menghadapi persoalannya selama merantau, terlebih dalam menghadapi tekanan dalam kuliah, pergaulan dan beradaptasi. Mahasiswa rantau dapat lebih mudah menerima kesalahan dan kegagalan jika mereka mengasihi diri sendiri.

Self-compassion ditemukan berhubungan dengan self-esteem dimana rasa harga diri tidak bergantung pada memenuhi standar umum atau memperbandingkan dengan orang lain, tetapi akan lebih cenderung untuk menunjukkan respons self-compassion saat mengalami kesulitan (Muris & Otgaar, 2023). Self-compassion berhubungan juga dengan kebersyukuran dimana ketika seseorang memiliki rasa kebersyukuran dan dihadapkan dengan permasalahan ia dapat bersifat sewajarnya dan tidak menghakimi dirinya (Rhamadonis, 2022). Selain berhubungan dengan self-esteem dan kebersyukuran, self-compassion dipengaruhi oleh dukungan sosial dimana berkaitan dengan rasa tanggung jawab diri, dimana orang yang menerima dukungan yang lebih banyak memiliki rasa tanggung jawab diri yang lebih tinggi ketika menghadapi persoalan (Wilson et al., 2020). Artinya, dukungan sosial yang diberikan oleh orang sekitar membantu meningkatkan kebaikan diri.

Dukungan sosial adalah konsep multifaset yang mencakup berbagai bentuk bantuan dan pertolongan yang diterima individu dari jaringan sosial mereka. Zimet (1988) mendefinisikan dukungan sosial individu adalah dukungan sebagai cara mereka mempertahankan kesehatan atau pemulihan mereka. Dukungan sosial dapat berarti kenyamanan, kepedulian, dan penghargaan terhadap seseorang atau membantu mereka menerima dari sekelompok atau orang lain, menurut Sarafino (2002). Perasaan bahwa seseorang diperhatikan, mendapatkan bantuan dari orang lain, dan termasuk dalam jaringan sosial yang mendukung disebut dukungan sosial. Dukungan sosial mendorong seseorang untuk memperbaiki dan memahami dirinya sendiri lebih baik.

Mahasiswa rantau seringkali menghadapi masalah, beradaptasi mengenai bahasa, budaya tempat yang baru kesepian, kemandirian, terpisah dari keluarga dan masalah lainnya. Beradaptasi dengan tempat baru seperti pola pertemanan, mengatur keuangan (Prima, 2023). Tantangan ini menyebabkan banyak permasalahan psikologis pada mahasiswa, seperti kesepian, kecemasan, stres, dan sebagainya. Saat menghadapi berbagai macam permasalahan saat merantau mahasiswa memerlukan dukungan dari orang lain, dukungan ini dapat disebut sebagai dukungan sosial. Dukungan sosial memberikan rasa aman, kebahagiaan, kepercayaan diri, semangat, dan motivasi bagi mahasiswa untuk tetap bersemangat meningkatkan impiannya. Dukungan sosial dapat membantu seseorang menikmati hidup mereka, yang menghasilkan pengalaman yang lebih positif dan perasaan yang lebih semangat, menurut Feeney dan Collins (dalam Wilson et al., 2020).

Pada observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 15 Mei 2024 dengan salah satu mahasiswa rantau pulau Jawa berinisial F dengan usia 25 tahun, didapatkan informasi bahwa mahasiswa tersebut seringkali mendapatkan dukungan dari orang-orang sekitarnya (keluarga dan teman) dari komunikasi yang terjalin hampir setiap hari. Ketika mendapatkan sebuah masalah atau kesulitan mahasiswa tersebut menyadari bahwa ia tidak dapat menghindar dari kesalahan tersebut, ketika sadar akan apa yang dihadapinya ia mencari bantuan atau pertolongan dari orang terdekatnya yang berupa dukungan, motivasi dan nasehat. Mahasiswa tersebut merasa bahwa kesulitan yang dialaminya selama berkuliah seperti mengerjakan tugas, kesulitan beradaptasi dengan orang lain dan permasalahan lainnya juga dialami oleh setiap mahasiswa rantau lainnya. Karena adanya dukungan dari orang terdekatnya ia merasa bahwa ia tidak sendiri menghadapi kesulitan tersebut, selain itu orang lain juga mengalami kesulitan sama dengan apa yang dialaminya.

Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa self-compassion memberikan pengertian kepada mahasiswa ketika dihadapkan dengan tantangan, kesulitan, kegagalan selama praktik dan kuliah adalah hal yang wajar dan terjadi pada setiap orang (Huriyah, 2022). Ketika self-compassion dimiliki oleh mahasiswa mereka dapat menyadari bahwa mereka tidak mengalami hal yang sulit sendirian, melainkan setiap orang juga mengalami hal yang sama. Untuk mendapatkan banyak kebahagiaan dan kebahagiaan dalam hidup, mahasiswa harus dapat memahami dan menyayangi diri mereka sendiri saat menghadapi kesulitan (Anggriani, 2022). Hal ini dapat membantu mereka mengurangi stress yang disebabkan oleh tuntutan berbagai tugas kuliah. Oleh sebab itu, munculnya perasaan menyayangi diri atau mengasihi diri sendiri dapat ditingkatkan dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang sekitar mahasiswa. Sangat disarankan bagi mahasiswa untuk mempraktekkan self-compassion dalam kehidupannya karena dapat membantu mengurangi kesulitan atau permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan penelitian terdahulu telah membahas terkait dengan hubungan antara dukungan sosial dengan self-compassion terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Penelitian mengenai dukungan dengan self-compassion remaja dengan orang tua yang telah berpisah atau bercerai, dimana ditemukan dukungan sosial yang tinggi dapat mempengaruhi self-compassion menjadi lebih tinggi (Irnanda, 2021). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial dan self-compassion hasil bervariasi tergantung pada konteks budaya, dengan hubungan yang lebih rendah di masyarakat kolektif daripada individu (Wang & Lou, 2022). Di Indonesia sendiri, seseorang dari suku Jawa memiliki empati diri yang lebih tinggi daripada orang Batak (Putri, 2024). Penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dan self-compassion ditemukan berhubungan negatif dengan dukungan sosial terlihat dari beberapa aspek self-compassion seperti isolasi, penilaian diri, dan identifikasi berlebihan (Akin et al., 2011). Karena banyaknya mahasiswa rantau yang berada dari luar Pulau Jawa untuk berkuliah, peneliti merasa perlu melakukan penelitian terkait hubungan dukungan sosial dan self-compassion pada mahasiswa rantau untuk mengetahui apakah akan ada hubungan yang sama antara keduanya dan bagaimana peran dukungan sosial memperkuat self-compassion pada mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa. Selain itu, mengetahui seberapa jauh dukungan sosial membantu mahasiswa rantau untuk lebih mengasihi diri atau memiliki self-compassion saat mengalami permasalahan ketika merantau. Penelitian ini memiliki variasi yang sama dengan variabel sebelumnya yang telah diteliti oleh peneliti lain, sehingga memungkinkan analisis yang lebih akurat dan komparasi yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini memiliki kebaruan, subjek dan lokasi yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.

METODOLOGI

A. Desain Penelitian

Metode kuantitatif dengan desain korelasi digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan hubungan antara dukungan sosial (X) dan *self-compassion* (Y).

B. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu:

1. Independent Variable (X): Dukungan sosial
2. Dependent Variable (Y): *Self-compassion*

C. Definisi Operasional

1. Self-compassion

Sikap positif secara emosional terhadap diri sendiri yang dapat melindungi diri dari efek negatif dari menghakimi diri sendiri, isolasi, dan merenung dikenal sebagai *self-compassion* (Neff, 2003). Belas kasihan dapat didefinisikan sebagai memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pengertian ketika dihadapkan dengan kesalahan atau kekurangan diri sendiri. Hal ini melibatkan kesadaran akan rasa sakit diri sendiri dan mengakui bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari kehidupan manusia. Belas kasihan diri sebagai keterampilan emosional dapat meningkatkan kesehatan seseorang dan menciptakan hubungan yang lebih sehat. Dengan mempraktikkan belas kasihan diri, orang dapat melindungi diri mereka sendiri dari kritik diri dan isolasi. Pada akhirnya, hal ini akan membantu Anda menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan penuh kebahagiaan saat keadaan menjadi tidak menguntungkan. *Self-Compassion Scale* (SSC) diciptakan oleh Neff (2003) dan didasarkan pada tiga komponen utama *self-compassion*: kebaikan hati versus penghakiman diri sendiri, kemanusiaan yang umum versus keterasingan, dan kesadaran versus identifikasi yang berlebihan. Skor yang lebih tinggi pada skala menunjukkan lebih banyak *self-compassion*, dan sebaliknya.

2. Dukungan Sosial

Menurut Zimet (1988), dukungan sosial dapat berasal dari orang lain yang membantu seseorang dalam kehidupannya sehingga ia merasa terlindungi, diakui, dicintai, dan dihormati. Dukungan sosial juga dapat diterima dari orang lain dalam hubungannya dengan orang-orang penting, seperti teman atau kelompok, dan orang-orang penting lainnya. Selama seseorang merasa dilindungi dan dicintai oleh lingkungan sosialnya, maka dukungan sosial dapat diterima. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesehatan secara umum. Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet (1988). Alat ukur ini didasarkan pada elemen-elemen dukungan sosial, seperti dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang lain yang signifikan. Skor yang lebih tinggi pada skala menunjukkan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi, dan skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat dukungan sosial yang lebih rendah.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) yang berasal dari luar Pulau Jawa pada angkatan 2021-2024. Rentang usia sampel antara 17 dan 23 tahun. Menurut Sugiyono (2015), populasi adalah wilayah generalisasi subjek yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari sebelum membuat kesimpulan. Sampling kuota adalah cara pengambilan sampel dari sekelompok populasi yang memenuhi kriteria tertentu hingga mencapai jumlah yang diinginkan (Sugiyono, 2018). Karena jumlah populasi yang terbatas, maka sampel penelitian ditentukan sehingga dapat menjadi perwakilan subjek dari populasi penelitian. Menentukan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (dalam Rahmadina, 2015) digunakan untuk menentukan berapa banyak sampel yang diperlukan untuk penelitian ini:

$$n = Z^2 x \frac{p(1-p)}{d^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel minimal

Z = Nilai standar sebesar 1,96

p = Nilai estimasi maksimal sebesar 50% atau 0,5

d² = Nilai sampling error sebesar 10% atau 0,1

$$n = 1,96^2 x \frac{0,5(1-0,5)}{0,1^2}$$

$$n = 96,04$$

Teknik pengumpulan data dalam penelitian diperoleh secara langsung melalui pengisian kuesioner, oleh karena itu, sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah minimal 100 orang mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2021-2024 di UKSW di luar Pulau Jawa. Perhitungan dengan rumus Lemeshow di atas menghasilkan hasil 96,04 yang kemudian dibulatkan menjadi 100. Kuesioner sendiri merupakan istilah lain dari angket, yang merupakan teknik pengumpulan data yang fleksibel dan relatif lebih mudah untuk digunakan (Azwar, 2009). Kuesioner pada penelitian ini berbentuk *soft copy* berupa *google form* yang dibagikan kepada subjek yang diteliti.

E. Alat Ukur

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), yang dikembangkan oleh Zimet (1988), dan *Self Compassion Scale* (SSC), yang dikembangkan oleh Neff (2003), keduanya digunakan dalam penelitian ini, yang menggunakan skala interval berdasarkan model Likert. Item-item pada kedua skala tersebut disajikan dalam bentuk pernyataan favourable (F) dan unfavourable (UF). Terdapat empat pilihan jawaban untuk setiap pernyataan: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dimana skor yang diberikan pada setiap jawaban berbeda yaitu STS = 1, TS = 2, S = 3, SS = 4.

1. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan social yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet (1988). Skala ini menghitung dukungan sosial yang datang dari teman, keluarga, atau orang penting lainnya.

Tabel 1

Blueprint dan Sebaran Aitem Multidimensional Scale of Perceived Social (MPSS)

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
Keluarga	Membantu individu dalam membuat keputusan atau memenuhi kebutuhan	3, 4, 8, 11	0	4
Teman	Memberikan bantuan untuk memecahkan masalah dan membantu dalam kegiatan sehari-hari.	6, 7, 9, 12	0	4
Orang yang berarti	Bantuan yang berasal dari orang yang istimewa dalam bentuk membuat kenyamanan dan dihargai	1, 2, 5, 10	0	4

Total	12	0	12
--------------	-----------	----------	-----------

2. Skala Self-Compassion

Skala *self-compassion* yang digunakan adalah Skala *Self-Compassion* (SSC), yang dikembangkan oleh Neff (2003). Skala ini menghitung atau mengukur tingkat *self-compassion* pada seseorang dari aspek pada *self-compassion*.

Tabel 2
Blueprint dan Sebaran Aitem Skala Self-Compassion (SSC)

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
<i>Self-kindness</i>	Kecenderungan untuk berperilaku positif dan memahami kondisi diri sendiri, serta menghindari mengevaluasi diri secara berlebihan atas kesalahan atau kekurangan diri sendiri	5, 12, 19, 23, 26	0	5
<i>Self-judgment</i>	Kemungkinan individu untuk bersikap negatif, rendah diri, dan mengkritik diri sendiri.	1	8, 11, 16, 21	5
<i>Common humanity</i>	Percaya bahwa setiap orang memilikinya dan mengalami pengalaman yang sama	7, 10, 15	3	4
<i>Isolation</i>	Kemungkinan untuk tetap sendiri dan tidak ingin berbagi pengalaman dengan orang lain.	0	4, 13, 18, 25	4
<i>Mindfulness</i>	Kebutuhan untuk memahami dan menerima diri sendiri secara objektif, tanpa mengevaluasi atau menyalahkan diri sendiri	9, 14, 17, 22	0	4
<i>Overidentified</i>	Kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri terlalu tinggi dan menggambarkan diri sendiri sebagai orang yang salah atau kekurangan.	0	2, 6, 20, 24	4
Total		13	13	26

F. Uji Coba Alat Ukur

Uji daya diskriminasi aitem dan uji reliabilitas pada skala dukungan sosial dan *self-compassion* digunakan dalam uji coba alat ukur dalam penelitian ini. Uji daya diskriminasi aitem menggunakan corrected item-total correlation dengan patokan aitem yang baik adalah $r > 0,30$. Metode Cronbach's Alpha digunakan untuk mengetahui reliabilitas dalam penelitian ini. Alat pengukur yang memiliki koefisien reliabilitas yang lebih tinggi

ditunjukkan memiliki reliabilitas yang lebih rendah (Azwar, 2012).

G. Metode Analisis Data

Untuk mengolah data dalam penelitian ini, digunakan IBM SPSS Statistic 24 for Windows. Sebelum data diolah, dilakukan beberapa uji asumsi, antara lain uji distribusi normalitas untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian untuk masing-masing variabel dukungan sosial dan *self-compassion* terdistribusi secara normal. Selain itu, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel dukungan sosial dan *self-compassion* berkorelasi linear. Untuk menganalisis item-item yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan korelasi item-total yang disesuaikan untuk menguji daya diskriminasi atau perbedaan item. Sebuah item dianggap memiliki daya diskriminasi yang baik jika koefisien korelasi item-total (r_{it}) $\geq 0,30$ (Azwar, 2021) dan dalam kasus ini, peneliti menggunakan batas $\geq 0,30$. Pada hasil perhitungan *analysis corrected item-total correlation* pada skala dukungan sosial dengan total 12 aitem yang $r_{it} > 0,03$ yang berarti tidak ada aitem yang gugur. Sedangkan untuk skala *self compassion* terdapat 3 aitem yang $r_{it} < 0,30$ yang dinyatakan gugur dari 26 total aitem.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini tentang hubungan dukungan sosial dan *self-compassion* ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) Salatiga, yang berasal dari luar Pulau Jawa. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berupa google form kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Data dikumpulkan dari 22 Oktober 2024 hingga 18 Februari 2025. Salah satu kendala yang dihadapi selama proses pengambilan data adalah kesulitan meminta responden untuk mengisi kuesioner. Beberapa responden mengungkapkan ketidaktertarikan mereka dalam mengisi kuesioner karena kesibukan, kurangnya motivasi, atau anggapan bahwa kuesioner terlalu panjang dan membosankan. Kondisi ini mengakibatkan proses pengumpulan data menjadi lebih lama.

B. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Kriteria tersebut mencakup mahasiswa aktif fakultas psikologi yang merantau berasal dari luar Pulau Jawa, yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner secara lengkap. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 111 mahasiswa. Data demografis partisipan mencakup variabel usia, jenis kelamin, dan angkatan studi yang ditampilkan dalam tabel berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1

Data Partisipan Penelitian berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
17	8	7,2%
18	19	17,1%
19	6	5,4%
20	13	11,7%
21	51	45,9%
22	13	11,7%
23	1	0,9%
Total	111	

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia dari partisipan sebagian berusia 21 tahun (49,5%), 18 tahun (17,1%) dan usia partisipan paling sedikit berada pada usia 23 tahun

(0,9%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2

Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	85	76,6%
Laki-laki	26	23,4%
Total	111	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden dominan berjenis kelamin wanita dimana sebanyak 85 orang (76,6%) dan laki-laki sebanyak 26 orang (23,4%).

3. Karakteristik responden berdasarkan angkatan studi

Tabel 3

Responden berdasarkan Angkatan Studi

Angkatan	Frekuensi	Persentase
2021	47	42,7%
2022	27	24,5%
2023	12	10,9%
2024	24	21,8%
Total	111	100%

Berdasarkan tabel 3 responden berdasarkan angkatan studi sebagian besar berasal dari angkatan 2021 dimana sebanyak 47 mahasiswa (42,7%), diikuti angkatan 2022 sebanyak 27 mahasiswa (24,5%). Sedangkan responden paling sedikit berasal dari angkatan 2023 sebanyak 12 mahasiswa (10,9%).

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 4

Hasil Uji Statistik Deskriptif self-compassion dan dukungan sosial

	Mean	N	Std. Deviation	Min.	Max.
Dukungan sosial	36,76	11	7,409	12	48
<i>Self compassion</i>	68,77	11	10,311	38	93

Analisis deskriptif pada variabel dukungan sosial dan *self-compassion* pada Tabel 4. menunjukkan skor paling rendah pada skala dukungan sosial adalah 12 dan skor paling tinggi adalah 48, dengan nilai rata-ratanya adalah 36,79 dengan nilai standar deviasi 7,409. Pada skala *self-compassion* skor paling rendah adalah 38 dan skor paling tinggi adalah 93, sedangkan nilai rata-ratanya adalah 68,77 dengan nilai standar deviasi 10,3111.

2. Kategorisasi Penelitian

Tabel 5

Kategori dukungan sosial

Kategori	Interval	N	Persentase
Sangat tinggi	$44 \leq X \leq 48$	26	23.4%
Tinggi	$38 \leq X \leq 43$	23	20.7%
Sedang	$32 \leq X \leq 37$	31	27.9%
Rendah	$26 \leq X \leq 31$	25	22.5%
Sangat Rendah	≤ 25	6	5.4%
	Total	111	100%

Berdasarkan tabel 5 mayoritas responden dengan total 31 partisipan berada pada tingkat yang sedang (27,9%) disusul dengan kategori sangat tinggi sebanyak 23,4%. Nilai mean dukungan sosial adalah 36,76 berada dalam interval sedang hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang.

Tabel 6
Kategori self-compassion

Kategori	Interval	N	Persentase
Sangat Tinggi	$85 \leq x \leq 93$	6	5.4%
Tinggi	$75 \leq x \leq 84$	28	25.2%
Sedang	$65 \leq x \leq 74$	42	37.8%
Rendah	$55 \leq x \leq 64$	25	22.5%
Sangat rendah	≤ 54	10	9.0%
Total		111	100%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan sebagian besar responden yaitu 37,8% berada dalam kategori *self-compassion* sedang, dan sebanyak 25,2% berada pada kategori yang tinggi. Nilai mean 68,77 berada dalam interval sedang hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* mereka sedang.

3. Hasil Uji Asumsi

Pengujian normalitas dalam penelitian dilakukan dengan menjalankan uji *one sample kolmogorov Smirnov*.

a. Uji Normalitas

Tabel 7
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Dukungan sosial	<i>Self-compassion</i>
N		111	111
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	36.76	68.77
	Std. Deviation	7.409	10.311
Most Extreme Differences	Absolute	.082	.066
	Positive	.065	.061
	Negative	-.082	-.066
Test Statistic		.082	.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.065 ^c	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* untuk variabel dukungan sosial adalah 0,082 dengan sig. = 0,065 ($p > 0,05$), dan nilai untuk variabel *self-compassion* adalah 0,066 dengan sig. = 0,200 ($p > 0,05$). Hasilnya menunjukkan bahwa dua variabel dukungan sosial dan *self-compassion* berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian Linieritas dalam penelitian dilakukan dengan menjalankan uji ANOVA, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 8
Uji Linearitas dukungan sosial dan self-compassion ANOVA

		Df	F	Sig	
<i>Self-compassion</i> *Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	26	3,649	0,000
		Linearity	1	55,541	0,000
		Deviation from linearity	25	1,573	0,065
Within Groups			84		
Total			110		

Dari hasil uji linieritas Tabel 8, diperoleh nilai Sig. 0,065 ($p > 0,05$) yang menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dan self-compassion memiliki hubungan secara linear.

4. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 9
Uji Correlations Dukungan sosial dan self-compassion

		Dukungan sosial	Self-compassion
Dukungan sosial	Pearson Correlation	1	,557**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	111	111
Self compassion	Pearson Correlation	,557**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	111	111

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Berdasarkan tabel 9, nilai *pearson correlation* sebesar 0,557 maka terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *self-compassion* dan hubungan tersebut dikatakan signifikan karena nilai signifikansinya 0,000 ($p < 0,05$).

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial (X) dan self-compassion (Y). Hasil uji korelasi pearson memberikan nilai $r = 0,557$ dengan $p < 0,000$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara kedua variabel. Dengan kata lain, tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang berkorelasi positif dengan tingkat self-compassion dirinya sendiri atau semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin tinggi pula tingkat self-compassion yang dimilikinya. Secara empiris, temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Fauziah et al. (2022) dan Anggriani et al. (2022), yang menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan empati diri sendiri. Mereka menemukan bahwa kemungkinan untuk mengembangkan self-compassion meningkat seiring dengan tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang. Ketika mendapatkan bantuan dan perhatian dari orang lain, maka individu akan lebih menyukai dan mencintai diri mereka sendiri saat menghadapi tantangan yang muncul. Selain itu, penelitian ini sejalan dengan gagasan Neff (2003) bahwa self-compassion melibatkan kemampuan seseorang untuk memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang, yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung. Neff juga menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu menerima diri mereka sendiri dan mengasihi diri sendiri. Nilai koefisien korelasi adalah $r = 0,557$ berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel dukungan sosial terhadap self-compassion, koefisien determinasi (R^2) dihitung. Hasil perhitungan menunjukkan nilai $R^2 = 0,310$, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial bertanggung jawab atas 31% dari variasi tingkat self-compassion mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa. Oleh karena itu, dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesadaran diri. Faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini berkontribusi sebesar 69%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial sangat penting, faktor lain seperti pengendalian emosi atau aspek kepribadian juga dapat berpengaruh.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa memiliki tingkat self-compassion sedang (37,8%) dan tinggi (25,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan sikap emosi positif

terhadap diri mereka sendiri, meskipun ini belum ideal. Mereka dapat menunjukkan sikap mengasihi diri sendiri dan penerimaan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa yang memiliki self-compassion yang tinggi menunjukkan kemampuan dalam merespon dirinya sendiri dengan penuh pengertian tanpa penghakiman terhadap diri sendiri ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan, dan melihat situasi tersebut sebagai hal yang bisa saja terjadi kepada siapapun dan wajar. Selain itu, individu tersebut mampu untuk memberikan dukungan emosional terhadap dirinya sendiri dan ketika dihadapkan pada kegagalan individu merasa tidak perlu menyalahkan diri sendiri dan orang lain. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion pada mahasiswa cenderung tinggi yang menandakan bahwa mereka dapat mengontrol tekanan yang dialami dengan baik, namun sebagian dari mahasiswa berada pada kategori yang rendah. Mereka yang berada pada kategori yang rendah ini masih cenderung untuk mengkritik diri sendiri, melebih-lebihkan kegagalan atau tantangan yang dialami dan memiliki perasaan yang terisolasi dari lingkungannya. Adanya perasaan tersebut membuat individu tersebut seringkali muncul ketika mahasiswa yang berada dalam kategori rendah ketika dihadapkan pada tantangan.

Data deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori dukungan sosial sedang (27,9%) dan tinggi (20,7%). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau UKSW umumnya cukup mendapatkan dukungan, meskipun beberapa tidak mendapatkan dukungan yang cukup. Peran orang terdekat penting dalam kehidupan mereka, komunikasi dengan keluarga, dan hubungan dengan teman-teman memberikan dukungan ini. Kehidupan emosional mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa seringkali bergantung pada relasi sosial baru. Namun, 22,5% responden memiliki dukungan sosial yang rendah. Hal tersebut terjadi karena individu masih berada pada kurangnya ketersediaan dan penerimaan bantuan, perhatian, dan sumber daya dari orang lain atau kelompok sosial dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan individu, membantu mengatasi stres, dan meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, hambatan kultural, keterbatasan jaringan sosial, atau akses komunikasi yang kurang dapat menjadi penyebabnya. Berpotensi menurunkan kepercayaan diri mereka dan meningkatkan perasaan positif terhadap dirinya.

Pada penelitian ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) dipilih sebagai sampel karena mereka sedang berada dalam fase pertumbuhan yang penuh tantangan baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional. Kemudian alasan lain adalah dimana mereka mempelajari teori psikologi yang berkaitan dengan pengelolaan stres dan self-compassion. Individu yang mempelajari ilmu psikologi lebih cenderung terlibat dalam penelitian yang berfokus pada kesehatan mental dan kesejahteraan, yang membuat mereka kelompok yang sangat relevan dan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana dukungan sosial mempengaruhi self-compassion. Pemahaman ini memungkinkan mereka untuk menjadi lebih sadar dan berpikir kritis tentang kondisi psikologis mereka sendiri, yang memungkinkan mereka untuk memberikan informasi yang lebih akurat tentang pengalaman pribadi mereka. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan perubahan identitas diri, terlebih berada jauh dari orang tua atau keluarga karena merantau, yang semuanya dapat berdampak pada tingkat self-compassion mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat self-compassion dan dukungan sosial dalam kategori sedang, disusul dengan tingkat self-compassion yang tinggi dan sebagian kecil peserta berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki self-compassion yang cukup baik dimana salah satu alasan self-compassion mereka cukup baik yaitu karena mereka mempelajari mengenai self-compassion yang membantu mereka tidak menyalahkan diri sendiri ketika dihadapkan

dengan kegagalan. Kemudian, adanya dukungan dari keluarga dan orang terdekat yang tinggi mempengaruhi tingkat self-compassion mereka lebih tinggi. Meskipun mahasiswa cenderung menunjukkan self-compassion yang tinggi, beberapa mungkin tidak memiliki akses atau pengalaman dukungan sosial yang ideal, yang dapat mempengaruhi persepsi mereka tentang diri mereka sendiri, dilihat pada responden yang berada pada kategori rendah. Hasilnya menunjukkan bahwa dalam lingkungan akademik, mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan orang terdekat lainnya dapat sangat membantu mahasiswa mengembangkan rasa tanggung jawab diri yang lebih baik. Dukungan sosial dapat memberikan validasi emosional dan mendorong mereka untuk lebih menerima diri mereka sendiri tanpa terlalu keras mengkritik diri mereka sendiri saat mereka melakukan kesalahan atau menghadapi tekanan yang mereka rasakan. Hal ini membuat mereka lebih mampu mengasihi diri sendiri saat mereka gagal atau menghadapi kesulitan, yang tercermin dalam tingkat self-compassion yang tinggi dalam penelitian ini.

Pemahaman terhadap keterbatasan dalam penelitian ini adalah dimana sampel yang digunakan hanya mahasiswa Fakultas Psikologi di UKSW sehingga tidak representatif untuk mahasiswa secara umum. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan di salah satu kampus di Pulau Jawa, jadi hasilnya tidak dapat digeneralisasi untuk semua mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa di Indonesia. Variabel lain yang mempengaruhi self compassion pada mahasiswa rantau, untuk seperti regulasi emosi, kepribadian, atau daerah asal, perlu dieksplorasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih baik. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti tentang adanya korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial dan self-compassion pada mahasiswa asal luar Pulau Jawa diterima. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin tinggi pula tingkat self-compassion yang dimilikinya. Mahasiswa yang memiliki dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan mereka, cenderung lebih mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dengan baik dan memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif saat menghadapi tantangan hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tingkat dukungan sosial yang sedang dan disusul dengan kategori dukungan sosial yang tinggi, yang berdampak positif pada self-compassion. Temuan ini menekankan bahwa dukungan sosial yang lebih baik untuk meningkatkan self-compassion dan sikap emosi yang positif terhadap diri sendiri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Saran bagi peneliti selanjutnya

Fokus penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. Penelitian lanjutan dapat mengambil sampel dari berbagai universitas dan fakultas untuk membuat temuan ini lebih umum. Selain itu, usia, latar belakang sosial ekonomi, dan budaya perlu dipertimbangkan. Untuk melihat dinamika yang lebih kompleks dalam hubungan antara dukungan sosial dan self-compassion, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel stres akademik, kecemasan sosial, atau ketabahan.

2. Saran Bagi Mahasiswa

Disarankan mahasiswa rantau memperkuat jaringan sosial mereka dengan berinteraksi aktif dengan teman-teman, keluarga, dan komunitas akademik mereka. Memiliki dukungan sosial yang sehat dan positif, baik secara emosional maupun praktis, dapat meningkatkan rasa empati mereka sendiri. Ini akan membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi

selama merantau, seperti stres akademik atau perasaan keterasingan. Sangat disarankan agar siswa bergabung dengan kelompok atau organisasi yang memberikan dukungan emosional dan rasa kebersamaan..

3. Saran bagi Institusi pendidikan

Institusi pendidikan dapat menyediakan program mentoring, kelompok dukungan, dan konseling untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan mendapatkan dukungan sosial dan meningkatkan self-compassion mahasiswa. Selain itu, dapat mengadakan workshop atau seminar tentang peran dukungan sosial dalam meningkatkan self-compassion mahasiswa. Hal ini juga dapat membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan emosional dengan lebih baik, kesadaran akan pentingnya empati diri juga harus ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A., Kayes, A. R., & Satici, S. A. (2011, April 27). Self-compassion and social support. 2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-compassion dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: hubungan dan prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Andre, W., & Huwae, A. (2022). Dukungan sosial dan culture shock pada mahasiswa rantau asal Kalimantan di Salatiga. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(4), 1249-1258.
- Anggriani, F., Uin, H., Syarif, S., Riau, K., Riau, I., Gustriani, T., & Azra, M. Z. (n.d.). Hubungan dukungan sosial dengan self-compassion pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. <https://doi.org/10.21043/konseling>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian* (Rev. ed.). PT. Rineka Cipta.
- Azizah, N., & Nugraha, A. (2021). Hubungan antara citra tubuh dengan self-compassion pada siswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 5(1).
- Azwar, S. (2009). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cutrona, C. E. (1984). Social support and stress in the transition to parenthood. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(4), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Diego. (2024, March 6). Pendidikan tidak merata masih jadi persoalan besar di Indonesia. *Kumparan.com*. Retrieved March 17, 2024, from <https://kumparan.com/hd-syrh/pendidikan-tidak-merata-masih-jadi-persoalan-besar-di-indonesia-22HjnxfmW7k/full>
- Dupasquier, J. R., Kelly, A. C., Waring, S. V., & Moscovitch, D. A. (2020). Self-compassionate college women report receiving more social support in the face of distress: Evidence from a daily diary study. *Personality and Individual Differences*, 154. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109680>
- Dwi, E., Hidayat, P., & Harsono, Y. T. (n.d.). Hubungan antara dukungan sosial dan burnout pada mahasiswa program kewirausahaan mahasiswa Indonesia (PKMI). *Jurnal Flourishing*, 2(4), 215-228. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i42022p215-228>
- Fauziah, A. R., Mikarsa, H. L., Rahardjo, W., & Elida, T. (2022). Dukungan sosial dan self-compassion pada ibu primipara. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 387-400. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.7124>
- Irnanda, R. C., & Hamidah, H. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan self-compassion pada remaja dengan orang tua bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 396-405. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPK>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Kompasiana.com. (2023, March 27). Mahasiswa rantau: Belajar di kampung orang. *Ruang Kelas*.

- Retrieved April 7, 2024, from <https://www.kompasiana.com/dandims6385/6420cbcd08a8b533fa4a2602/mahasiswa-rantau-belajar-di-kampung-orang>
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020, August). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1).
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2961-2975. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>
- Neff, K. D. (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>
- Putri, U. N., Rahmulyani, R., & Munisa, M. (2024). Perbedaan self-compassion antara mahasiswa bersuku Jawa dan bersuku Batak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi, dan Kesehatan (J-P3k)*, 5(1), 294-301.
- Ramadhonis, N. H. (2022). Hubungan kebersyukuran dengan self-compassion pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Ratnasari, R., & Dinni, S. M. (2023). Self-compassion dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi anak bungsu yang merantau. *Jurnal Diversita*, 9(1), 51–58. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.7337>
- Repi, A. A. (2023). Self-compassion, hardiness, dan loneliness pada mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(2), 9. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.36392>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (3rd ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mix methods)*. Alfabeta.
- UniRank. (2024). Top universities in Indonesia 2024 university rankings. University Rankings. Retrieved March 17, 2024, from <https://www.4icu.org/id/>
- Wang, H., & Lou, X. (2022). A meta-analysis on the social relationship outcome of being compassionate towards oneself: The moderating role of individualism-collectivism. *Personality and Individual Differences*, 184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111162>
- Weiss, R. (1974). The provisions of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17-26). Prentice Hall.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2