

**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* SISWA KELAS 12 SMA
SHAFTA SURABAYA**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S. Psi)



NURIZMA IZDIHAR MAHDYAH

11020121096

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well Being* Pada Siswa Kelas 12 SMA Shafta Surabaya” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 28 November 2024



Nurizma Izdihar Mahdyah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Self Compassion* Dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well Being* Pada Siswa Kelas 12 SMA SHAFTA Surabaya.

Oleh :

Nurizma Izdihar Mahdyah

11020121096

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 28 November 2024

Dosen Pembimbing



Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M. Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

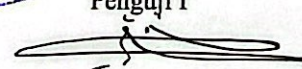
**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* SISWA KELAS 12 SMA
SHAFTA SURABAYA**

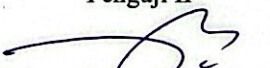
Yang disusun oleh
Nurizma Izdihar Mahdyah
11020121096

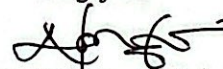
Telah dipertahankan di depan tim penguji
pada Tanggal 06 Januari 2025

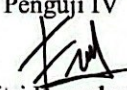
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. phil Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004
Ketua Tim Penguji
Penguji I


Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018
Penguji II


Rizma Fitri, S.Psi., M.Si
NIP. 197403121999032001
Penguji III


Nova Lusiana., M.Keb
NIP. 198111022014032001
Penguji IV


Mei Lina Fitri Kumalasari., M.Kes
NIP. 198805182014032002

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nuriana Ladihar Mahdyah
NIM : 1102010106
Fakultas/Jurusan : Psikologi & Kesehatan / Psikologi
E-mail address : nuriana1m@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Self compassion dan Dukungan Sosial terhadap

Psychological Well Being Siswa kelas 12 SMA Shafiq Surabaya.

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Januari 2019

Pendis

(Nuriana Ladihar M)
nama yang tertera diatas

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Keaslian Penelitian.....	13
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II.....	16
KAJIAN PUSTAKA.....	16
A. <i>Psychological Well Being</i>	16
B. <i>Self Compassion</i>	21
C. Dukungan Sosial.....	27
D. Pengaruh Antara Variabel	30
E. Landasan Teori	31
F. Hipotesis	33
BAB III	37
METODE PENELITIAN.....	37
A. Rancangan Penelitian	37

B. Identifikasi Variabel	37
C. Definisi Operasional	37
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	36
E. Instrumen Penelitian	37
F. Analisis Data	52
BAB IV	57
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pengujian Hipotesis	61
C. Pembahasan	64
BAB V	73
PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Keterbatasan	74
C. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	83
.....	83



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

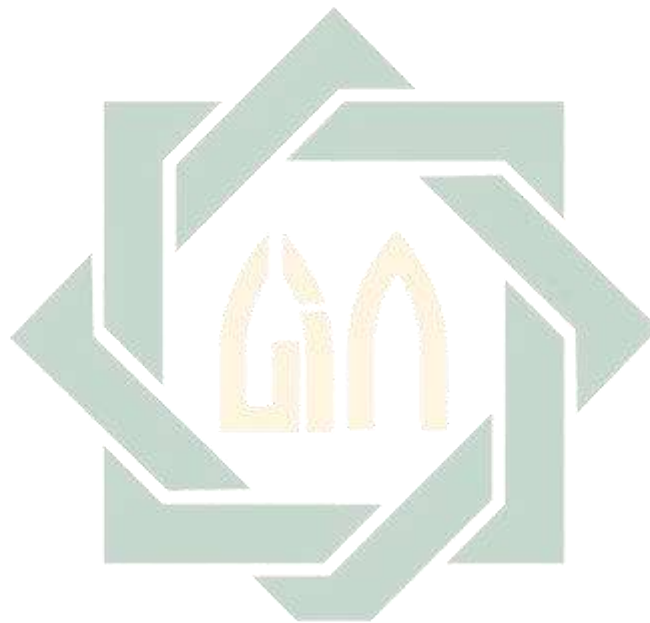
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print <i>Psychological Well Being Scale</i>	39
Tabel 3. 2 Hasil <i>Pre-Review</i> Skala <i>Psychological Well Being Scale</i>	39
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas <i>PWB Scale</i>	42
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas <i>PWB Scale</i>	43
Tabel 3. 5 Blue Print <i>Self Compassion Scale</i>	45
Tabel 3. 6 Hasil <i>Pre-Review</i> Skala <i>Self Compassion Scale</i>	46
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas <i>Self Compassion Scale</i>	47
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Compassion Scale</i>	49
Tabel 3. 9 Blue Print <i>Multidimensi Scale of Perceived Social Support</i>	50
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas <i>Multidimensi Scale of Perceived Social Support</i>	51
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas <i>Multidimensi Scale of Perceived Social Support</i>	52
Tabel 3. 12 Uji Normalitas.....	54
Tabel 3. 13 Uji Multikolinieritas.....	55
Tabel 3. 14 Uji Heterokedastisitas	56
Tabel 4. 1 Jumlah Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 4. 2 Jumlah Subjek Berdasarkan Usia.....	59
Tabel 4. 3 Pedoman Hasil Pengukuran	60
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Psychological Well Being</i>	60
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	61
Tabel 4. 6 Kategorisasi Dukungan Sosial	61
Tabel 4. 7 Tabel Hasil Uji F.....	61
Tabel 4. 8 Tabel Hasil Uji T.....	62
Tabel 4. 9 Koefisien Determinansi R Square	63
Tabel 4. 10 Koefisien Determinasi (R Square) (Parsial).....	63

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori..... 32



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin	83
Lampiran 2 Tabel Demografis Berdasarkan Usia	83
Lampiran 3 Surat Pernyataan Persetujuan Rater.....	84
Lampiran 4 Surat Pernyataan Persetujuan Rater.....	85
Lampiran 5 Kuisisioner Penelitian Bagian 1 (Psychological Well Being Scale)	86
Lampiran 6 Kuisisioner Penelitian 2 (Self Compassion Scale).....	89
Lampiran 7 Kuisisioner Penelitian Bagian 3 (Skala Dukungan Sosial)	91
Lampiran 8 Data Tabulasi Skor Variabel Psychological Well Being.....	93
Lampiran 9 Data Tabulasi Skor Variabel Self Compassion	100
Lampiran 10 Data Tabulasi Skor Variabel Dukungan Sosial	104
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas Psychological Well Being Scale.....	108
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas Self Compassion Scale	109
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial.....	109
Lampiran 14 Uji Reliabilitas Psychological Well Being Scale	110
Lampiran 15 Uji Reliabilitas Self Compassion Scale	110
Lampiran 16 Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	110
Lampiran 17 Hasil Uji Normalitas	111
Lampiran 18 Hasil Uji Multikolinieritas.....	111
Lampiran 19 Hasil Uji Heterokedastisitas	112
Lampiran 20 Tabel Hasil Uji F (Analisis Regresi Berganda) SPSS	112
Lampiran 21 Tabel Hasil Uji T (Uji Hipotesis) SPSS	112
Lampiran 22 Hasil Koefisien Determinasi R Square.....	113
Lampiran 23 Hasil Uji Koefisien Determinasi R Square Parsial.....	113
Lampiran 24 Tabel Analisis Statistik Deskriptive	114
Lampiran 25 Surat Izin Penelitian.....	114
Lampiran 26 Surat Balasan Pelaksanaan Penelitian	114

INTISARI

Tingkat *psychological well being* yang tinggi sangat dibutuhkan agar siswa mampu menghadapi tekanan akademik yang sedang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada siswa SMA. Penelitian ini melibatkan 95 siswa SMA kelas 12 SMA Shafta Surabaya. Teknik sampel yang digunakan adalah *quota sampling*. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan uji regresi linier berganda sebagai analisis data. Ada tiga instrument yang digunakan yaitu skala *psychological well being scale*, *self compassion scale*, dan *Multidimensi Scale of Perceived Social Support* (MPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap terbentuknya *psychological well being* baik bersama-sama maupun parsial. Kondisi memberikan perhatian dan kasih sayang pada diri sendiri serta dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat membantu siswa memiliki kesehatan mental serta *psychological well being* siswa dalam menjalani tekanan akademik.

Kata Kunci : *Psychological well being*, *self compassion*, dukungan sosial



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

A high level of psychological well being is needed so that students are able to deal with the academic pressure that is being experienced. This study aims to determine the effect of self compassion and social support on psychological well being in high school students. Research This study involved 95 12th grade high school students of Shafta Surabaya High School. The sample technique used sample technique used was quota sampling. The research method uses quantitative correlation with multiple linear regression tests as data analysis. data analysis. There are three instruments used, namely the psychological well being scale, self compassion scale, and Multidimensional Scale of Preceived Social Support (MPSS). Social Support (MPSS). The results showed that self compassion and social support have an effect on the formation of psychological well being both together and partially. The condition of giving attention and compassion for oneself as well as social support obtained from family, friends, and the surrounding environment can help students have a healthy psychological well being. family, friends, and the surrounding environment can help students have mental health and well-being in undergoing academic pressure. and well-being in undergoing academic pressure.

Keywords : Psychological well being, self compassion, social support



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiyanto, N. (2020). Hubungan Dimensi Kepribadian The Big Five Personality Dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Narapidana. *Jurnal Al-Hikmah*, 18(1), 117–130. <https://doi.org/10.35719/alhikmah.v18i1.26>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude in Relation With Psychological Well Being Among Honorary. *Proyeksi*, 13(2), 109–122. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/3953>
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Alhafid, A. F., & Nora, D. (2020). Kontribusi Dukungan Sosial Orang Tua dan Peran Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar Sosiologi Siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(4), 284–300. <https://doi.org/10.24036/sikola.v1i4.53>
- 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>
- Andi Annisa Kurnia, Asniar Khumas, & Faradillah Firdaus. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 712–722. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1814>
- Apriyana, A. A., Diah, T., Psi, S. M., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal yang Orangnya Bercerai*. 1–6.
- Ardiyansyah, M, A. M. (2023). *Self Compassion And Psychological Well Being Among Employes in Companies Implementing Layofes*. 12(2), 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2020). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Suami. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 45–58. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7688>
- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(3), 199–207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian journal of psychology*, 63(3), 199–207.
- Dalimunthe, H. A., Khairudin, Lubis, D. M. G. S., & Faadhil. (2023). Psikoedukasi Pentingnya Psychological Well Being Pada Siswa SMA XX Kota Medan

- Psychoeducation on The Importance of Psychological Well Being in Students of SMA XX Medan City. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2), 47–51.
- Deegan, A., & Dunne, S. (2022). An investigation into the relationship between social support, stress, and psychological well-being in farmers. *Journal of Community Psychology*, 50(7), 3054–3069. <https://doi.org/10.1002/jcop.22814>
- Deviana & Umari, K. K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5 Nomor 1(2010), 3463–3468.
- Dharmawati, S., & Sahrani, R. (2023). Self-Compassion and Self-Esteem in Emerging Adulthood Who Have Performed Self-Harm Self-Compassion Dan Self-Esteem Pada Emerging Adulthood Yang Pernah Melakukan Self-Harm. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1084–1096. <https://idm.or.id/JSER/ind>
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 10(02), 788–799.
- Djarmiko, C. B. P., Permatasari, N. I., Romero, D. A., & Husna, I. (2023). Kajian Pustaka : Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 701–707. <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10625>
- Erlina, M. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pada Istri Nelayan Di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 58–71. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/download/754/713>
- Estikomah, E., & Sahrah, A. (2019). Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier Terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita Di Mapolda Diy. *Prosiding Seminar Nasional Pakar*, 1–7. <https://doi.org/10.25105/pakar.v0i0.4234>
- Eva, N, Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan*. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/12757>
- Eva, Nur, Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fahmawati, Z. N., Laili, N., & Paryontri, R. A. (2022). Psychological Well-Being of High School Students During the Pandemic. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 0672(c), 1527–1532.
- Firouzbakht, M., Hajian-Tilaki, K., & Moslemi, D. (2020). Analysis of quality of life in breast cancer survivors using structural equation modelling: The role of spirituality, social support and psychological well-being. *International Health*, 12(4), 354–363. <https://doi.org/10.1093/INTHEALTH/IHZ108>
- Fomina, T., Burmistrova-Savenkova, A., & Morosanova, V. (2020). Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: A two-wave longitudinal study. *Behavioral Sciences*, 10(3). <https://doi.org/10.3390/bs10030067>

- Fonseca, X., Lukosch, S., & Brazier, F. (2019). Social cohesion revisited: a new definition and how to characterize it. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 32(2), 231–253. <https://doi.org/10.1080/13511610.2018.1497480>
- Ghaybiyyah, F., & Mahpur, M. (2022). Dinamika Kesejahteraan Psikologis Guru Honorer SD Negeri 02 Tiudan, Kecamatan Gondang, Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 8(1), 1–18. <https://doi.org/10.15408/jpa.v8i1.24367>
- Hancock, J., & Mattick, K. (2020). Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review. *Medical Education*, 54(2), 125–137. <https://doi.org/10.1111/medu.14031>
- Hapsari, A. D., & Puspitasari, D. N. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja: Pengaruh Regulasi Emosi dan Self-Compassion. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(2), 165. <https://doi.org/10.17977/um023v11i22022p165-171>
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana psychological well being pada remaja? Sebuah analisis berkaitan dengan faktor meaning in life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Hastjarjo, D. T. (2011). Validitas Eksperimen. *Buletin Psikologi*, 19(2), 70–80.
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: the potential protective mediation effects of social support from family, friends, and teachers. *International journal of ...* <https://www.mdpi.com/599626>
- Hening Mahardika, & Indahria Sulistyarini. (2022). Positive Religious Coping dan Kesepian Selama Masa Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 828–837. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.4883>
- Hidayati, L., Amanda, R., Samara, S., & Agustin, Y. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif). *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(3), 177–185. <https://doi.org/10.54066/jupendis-itb.v1i3>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), 153–172.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Khomsiatun, S., Widiastuti, M., & M, S. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well being pada remaja tunarungu di Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(1), 28–35. <https://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Undergraduate-201571042/20616>
- Kundi, Y. M., Aboramadan, M., Elhamalawi, E. M. I., & Shahid, S. (2020). Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms. *International Journal of Organizational Analysis*, 29(3), 736–754. <https://doi.org/10.1108/IJOA-05-2020-2204>

- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Kurniati, D., Maputra, Y., Sari, L., Mafaza, Purna, R. S., & Armalita, R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being pada Pengangguran Terdidik. *Jurnal Psibernetika*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding seminar nasional dan call paper*, 152–162.
- Mohd, T. A. M. T., Yunus, R. M., Hairi, F., Hairi, N. N., & Choo, W. Y. (2019). Social support and depression among community dwelling older adults in Asia: A systematic review. *BMJ Open*, 9(7). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026667>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Muchtar, A. D., & Suryani, A. (2020). Upaya Menangani Permasalahan dalam Perkembangan Remaja (Tinjauan aspek keberagamaan). *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 408–416. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v4i2.591>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik Edisi Ke 2* (M. P. Dona Nur Hidayat, S. Psi. (ed.); Kedua). Zifatama Jawa.
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorar Sekolah Dasar Di Kota Padang. *In Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.101>
- Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469–1482.
- Muthmainah, M. (2022). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 163–177.
- Naini, R., Muarifah, A., Mashar, R., Herdiansyah, D., & Kunanti, A. (2024). Hubungan Intellectual Humility, Self-Compassion dan Psychological Well-Being pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9, 24–33.
- Nasir, N., & Rusli, D. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap psychological well-being pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(4), 198–210.
- Neff, K. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and*

- Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Nurmayunita, H., Zakaria, A., & Irawan, H. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Pondok Lansia. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 111.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Prabawa, A. F. (2022). Psychological Well-Being Dan Self-Compassion Mahasiswa Di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 70–80.
- Prabowo, A. (2019). *Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah*. 04(August), 246–260.
- Prahayuningtyas, F., & Basaria, D. (2023). Analisis Korelasi Self Compassion Dengan Psychological Wellbeing Pada Anak Sulung Perempuan Dewasa Awal Correlation Analysis of Self Compassion With Psychological Wellbeing in Early Adult Girls. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1176–1190. <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>
- Rehman, A. U., Bhuttah, T. M., & You, X. (2020). Linking burnout to psychological well-being: The mediating role of social support and learning motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 545–554. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S250961>
- Renggani, A. F., & Widiyasavitri, P. N. (2018). Peran Self Compassion Terhadap Psychological Well Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar Atikah Fairuz Renggani dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 177–186.
- Rohma, R. N., & Syah, A. M. (2021). Psychological well being pada wanita. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 21–30.
- Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran dukungan sosial dan penyesuaian diri pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 157–169. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.17>
- Rusdianti. (2024). *Self Compassion and Psychological Well Being Pada Pasien Kanker*. 6, 1660–1669.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salma, C., Thayeb, K., & Suryadi, D. (2023). Overview of Psychological Well-Being Differences in the Sandwich Generation Based on Gender: Statistical Analysis With Spss Gambaran Perbedaan Psychological Well-Being Generasi Sandwich Berdasarkan Jenis Kelamin: Analisis Statistik Dengan Spss. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 775–783. <https://idm.or.id/JSER/index>.
- Saputra, A. M., Purnomosidi, F., & Musslifah, A. R. (2023). Kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan Simo Boyolali. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora (Prodi Psikologi)*, 1(3), 63–73. <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/TUTURAN/article/view/301>
- Saputri, A. E., Raharjo, S. T., & Apsari, N. C. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Bagi Orang Dengan Disabilitas Sensorik. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 62.

- <https://doi.org/10.24198/jppm.v6i1.22783>
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Sari, N., & Abidin, Z. (2022). Kesejahteraan psikologis mahasiswa hafiz alquran. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 105–122.
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rsud Kabupaten Jombang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 437–442. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24410>
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., & Poerwanto, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di UPT PRSMP Surabaya. *ARCHETYPE: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 1–9.
- Simaremare, C., Maret, U. S., Putri, D. A., & Maret, U. S. (2023). *KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PSIKOLOGI POSITIF The Concept of Happiness according to Positive Psychology. December.*
- Siswanto, H. K., & Mangundjaya, W. L. (2024). *Kepribadian tangguh sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada karyawan wanita.* 3(3), 643–651.
- Sri Nurhayati Selian, Hutagalung, F. D., & Noor Aishah Rosli. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak dan Adaptasi Sosial. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan*, 7(2), 36–57. <https://ajap.um.edu.my/index.php/JUPIDI/article/download/23859/11607>
- Stavraki, M., García-Márquez, R., Bajo, M., Callejas-Albiñana, A. I., Paredes, B., & Díaz, D. (2022). Brief Version of the Ryff Psychological Well-Being Scales for Children and Adolescents: Evidence of Validity. *Psicothema*, 34(2), 316–322. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.235>
- Sucikaputri, T. A., & Nawangsih, E. (2022). Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Etnis Minangkabau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 387–394. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3061>
- Suherlin, G. H., Mamat Supriatna, & Suherman. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1168–1174. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4968>
- Supriyadi, S., Saifudin, I. M. M. Y., & Hartono, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Psychological Well-Being Remaja Smp Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 437–445. <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i3.635>
- Triana, M., Komariah, M., & Widiyanti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Terlibat Bullying. *Jurnal ilmu keperawatan jiwa*, 4(4), 823–832.
- Wahyuni, A. T., Sadili, F., Jamilati, N., & Anshori, M. I. (2023). Productivit & psychology well-being. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 1(4), 271–294.
- Widyawati, S., Asih, M. K. R., & Utami, R. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 59–65. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i5.3298>
- Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-

- faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
- 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(April 2019), 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Yusronuddin, A. L., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitanala. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 118–124. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2135>
- Zahro, S. (2024). *Self-Compassion di Masa Remaja* : 4, 4997–5006.
- 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



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A