

241374/SKRIPSI/PSI-FIP/2025

**PENGARUH WELAS DIRI TERHADAP RESILIENSI DIMODERASI
PERCEIVED STRESS PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA
YANG BERCERAI DI JAWA BARAT**

SKRIPSI

Disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia



Disusun oleh:
Restu Ainun Nissa
2106112

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**PENGARUH WELAS DIRI TERHADAP RESILIENSI DIMODERASI
PERCEIVED STRESS PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA
YANG BERCERAI DI JAWA BARAT**

Oleh:
Restu Ainun Nissa

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di
Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan

©Restu Ainun Nissa
Universitas Pendidikan Indonesia
(Agustus, 2025)

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi,
atau cara lainnya tanpa izin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Restu Ainun Nissa

2106112

PENGARUH WELAS DIRI TERHADAP RESILIENSI DIMODERASI *PERCEIVED STRESS* PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI DI JAWA BARAT

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog

NIP. 197204192009122002

Pembimbing II



Ismawati Kosasih, S.Pd., M.Si.

NIP. 199104282019032025

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi



Muhammad Ariez Musthofa, S.Ag., M.Si.

NIP. 1974040920081002

LEMBAR PENGUJIAN SKRIPSI
SKRIPSI INI TELAH DIAJUKAN PADA:

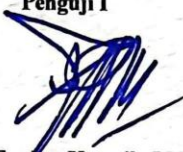
Hari, Tanggal : Rabu, 20 Agustus 2024

Waktu : Pukul 11.00–12.00 WIB

Tempat : Ruang Sidang 4, Program Studi Psikologi UPL.

Para penguji terdiri atas:

Penguji I



Drs. H. Engkos Kosasih, M.Pd.

NIP. 19611002 198403 1 004

Penguji II



Diah Zaleha Wyandini, S.Psi., M.Si.

NIP. 19780314 200912 2 001

Penguji III



Ismawati Kosasih, S.Pd., M.Si.

NIP. 199104282019032025

Tanggung jawab yuridis ada pada:

Peneliti



Restu Ainun Nissa

2106112

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Restu Ainun Nissa

NIM : 2106112

Program Studi : Psikologi

Judul Karya : Pengaruh Welas Diri terhadap Resiliensi Dimoderasi *Perceived stress* pada Remaja Dengan Orang Tua yang Bercerai di Jawa Barat

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 12 Agustus 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Restu' followed by a stylized 'A' and 'Nissa'.

Restu Ainun Nissa

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul *“Pengaruh Welas Diri terhadap Resiliensi dimoderasi Perceived stress pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai di Jawa Barat”* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, motivasi, dan koreksi yang sangat berarti selama proses penelitian dan penulisan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua atas rapalan doa yang terus terpanjat, kepada keluarga yang selalu memberikan dukungan moral dan doa, serta teman-teman yang turut membantu dalam pengumpulan data dan mendukung semangat penulis.

Skripsi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi remaja, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa yang akan datang.

Untuk memudahkan pembaca, skripsi ini disusun dengan sistematika sebagai berikut: Bab I Pendahuluan; Bab II Kajian Pustaka; Bab III Metode Penelitian; Bab IV Hasil dan Pembahasan; dan Bab V Kesimpulan dan Saran.

Bandung, Agustus 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, pertolongan, ampunan, dan kasih sayang-Nya yang tiada terhingga, sehingga setiap langkah dalam perjalanan penyusunan skripsi ini dapat dilalui dengan penuh makna dan pembelajaran.

Dalam proses yang penuh liku dan tantangan ini, banyak tangan-tangan baik yang Allah kirimkan untuk turut menuntun dan memberi cahaya, yang tanpa kehadirannya, karya ini tidak akan mungkin terwujud dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Ibu Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Wali penulis. Ibu, terima kasih atas kasih sayang dan bimbingan yang telah Ibu berikan kepada penulis selama semester satu hingga semester akhir ini. Bimbingan dan dukungan Ibu menjadi salah satu sumber kekuatan yang membantu penulis menyelesaikan skripsi ini dengan penuh keyakinan dan semangat. Semoga Allah selalu melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam setiap langkah hidup Ibu.
2. Ibu Ismawati Kosasih, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II, terima kasih atas bimbingan yang telah Ibu berikan. Semoga Allah selalu melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam setiap langkah hidup Ibu.
3. Ibu Iis Suryati dan Bapak Asep Abdullah, selaku orang tua penulis, terima kasih atas rapalan doa yang selalu terpanjat di setiap pagi dan malammu. Penulis sangat menyadari bahwa kebaikan-kebaikan yang membersamai penulis datang dari doa-doa Mama dan Bapak yang tiada henti memohonkan yang terbaik bagi masa depan anak-anaknya. Semoga Allah membalas segala kebaikan, kesabaran, dan cinta kasih Mama dan Bapak dengan limpahan rahmat dan keberkahan yang tak terhingga.
4. Terima kasih penulis sampaikan kepada Rina Dewi Esterina, Hevi Gina Rustiana, Dzikri Insan, Hanief Dinul Anshor, Gigin Ginanjar, Ralin Geiztya Irawan, selaku kakak dan adik peneliti yang memberikan doa

serta dukungan dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Yudhi Rosyadi atas segala doa dan dukungan yang selalu kebersamai dalam senang dan dalam sulit. Semoga kebaikan selalu kebersamai kalian semua.

5. Kepada teman-teman sejawat Persytan, khususnya Rifdah Az Zahra, Rizkya Putri Maulida, Qisthy Abqori, Harqie Ittabi Fisviyan serta teman-teman bimbingan skripsi Bu Tina, terima kasih penulis sampaikan atas bantuan dan dukungan untuk saling menguatkan. Kehadiran kalian sangat berarti selama penyusunan skripsi ini. Semoga Allah membalas kebaikan teman-teman dan semoga kebaikan selalu kebersamai teman-teman semua. *See you on the next chapter!*
6. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh tenaga pendidik Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bimbingan, ilmu, dan pengalaman yang diberikan selama masa studi sangat berharga bagi perkembangan akademik dan pribadi penulis. Semoga dedikasi dan pengabdian para dosen dan staf pengajar senantiasa mendapat balasan yang terbaik dari Allah.
7. Ucapan terima kasih terakhir akan penulis sampaikan kepada diri sendiri, Restu Ainun Nissa, terima kasih telah berjuang untuk bertanggungjawab menyelesaikan skripsi yang telah engkau pilih sejak semester tiga. Pemilihan skripsi ini didorong oleh keinginan internal sebagai anak dengan orang tua yang bercerai untuk memahami dan memberi makna pada pengalaman pribadi yang kompleks. *May this journey stand as a testament to your strength, resilience, and the gentle care you have given yourself in overcoming every obstacle with determination and courage.*

ABSTRAK

Restu Ainun Nissa (2106112). *Pengaruh Welas Diri terhadap Resiliensi dimoderasi Perceived stress pada Remaja Dengan Orang Tua yang Bercerai di Jawa Barat.* Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia. (2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *perceived stress* memoderasi pengaruh welas diri terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai di Jawa Barat. Penelitian kuantitatif ini menggunakan teknik *convenience sampling* dengan 302 responden, serta instrumen Skala Welas Diri, Connor-Davidson Resilience Scale, dan Perceived Stress Scale. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat welas diri dan resiliensi yang tinggi, sementara *perceived stress* berada pada kategori sedang. Hasil analisis moderasi menggunakan PROCESS Macro menunjukkan bahwa *perceived stress* secara signifikan memoderasi hubungan welas diri dan resiliensi ($p = .0000$), dengan arah positif. Dengan demikian, pengaruh welas diri terhadap resiliensi lebih kuat pada remaja dengan tingkat stres tinggi dibandingkan stres rendah. Temuan ini menekankan peran welas diri sebagai faktor protektif penting dalam membangun resiliensi remaja dari keluarga bercerai, khususnya ketika menghadapi tekanan psikologis yang besar.

Kata Kunci: *Jawa Barat, perceived stress, remaja dengan orang tua yang bercerai, self compassion, resiliensi, welas diri.*

ABSTRACT

Restu Ainun Nissa (2106112). *The Moderating Role of Perceived stress on the Effect of Self-Compassion on Resilience Among Adolescents with Divorced Parents in West Java. Thesis. Psychology Study Program. Faculty of Educational Sciences. Universitas Pendidikan Indonesia. (2025).*

This study aims to examine the role of perceived stress as a moderating variable in the relationship between self-compassion and resilience among adolescents with divorced parents in West Java. Using a quantitative approach, the research employed a convenience sampling technique and involved 302 respondents, measured with the Self-Compassion Scale, the Connor-Davidson Resilience Scale, and the Perceived Stress Scale. Descriptive analysis indicated that most adolescents had high levels of self-compassion and resilience, while perceived stress varied, with the majority falling into the moderate category. Moderation analysis using PROCESS Macro showed that perceived stress significantly moderated the relationship between self-compassion and resilience ($p = .0000$) in a positive direction. This means that the effect of self-compassion on resilience was stronger in adolescents experiencing high levels of stress compared to those with low stress. These findings highlight the crucial role of self-compassion in fostering psychological resilience among adolescents from divorced families, particularly when facing intense psychological pressures.

Keywords: *adolescents with divorced parents, perceived stress, self compassion, resilience, West Java.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGUJIAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Pertanyaan Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Resiliensi	7
1. Definisi Resiliensi	7
2. Aspek-Aspek Resiliensi.....	8
3. Faktor yang Berkorelasi dengan Resiliensi	9
B. Welas Diri.....	10
1. Definisi Welas Diri.....	10
2. Dimensi <i>Self-Compassion</i>	11
3. Faktor yang Berkorelasi dengan Welas Diri	12
C. <i>Perceived stress</i>	13
1. Definisi <i>Perceived stress</i>	13

2. Faktor yang Memengaruhi <i>Perceived stress</i>	15
D. Kerangka Pemikiran	17
E. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian	20
B. Populasi, Sampel, dan Partisipan Penelitian.....	20
1. Populasi Penelitian	20
2. Sampel dan Responden Penelitian.....	21
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24
1. Variabel Penelitian	24
2. Definisi Operasional	24
a. Resiliensi	24
D. Instrumen Penelitian	25
1. Welas Diri.....	25
2. Resiliensi	26
3. <i>Perceived stress</i>	28
E. Kategorisasi Instrumen	29
F. Proses Adaptasi Instrumen	30
1. Penyesuaian Bahasa.....	30
2. Uji Validitas Isi (<i>Expert Judgement</i>).....	31
3. Uji Keterbacaan	31
G. Analisis <i>Person</i> , <i>Item</i> , dan Reliabilitas Instrumen	31
1. Analisis <i>Person</i>	31
2. Analisis <i>Item</i>	32
H. Teknik Pengumpulan Data	33
I. Teknik Analisis Data	34
1. Uji Asumsi Klasik	34
J. Uji Hipotesis.....	36
K. Uji Beda.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian.....	37
1. Gambaran Welas Diri	37

2. Gambaran Resiliensi.....	41
3. Gambaran <i>Perceived stress</i>	45
B. Pembahasan	52
C. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Karakteristik Responden	26
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Welas Diri.....	28
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Resiliensi	27
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen <i>Perceived stress</i>	31
Tabel 3. 5 Kategorisasi Skor	29
Tabel 3. 6 Reliabilitas <i>Person</i>	32
Tabel 3. 7 Reliabilitas Instrumen.....	33
Tabel 3. 8 Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel 3. 9 Hasil Uji Multikolinearitas	35
Tabel 3. 10 Hasil Uji Heteroskedastisitas	35
Tabel 3. 11 Hasil Uji Autokorelasi.....	36
Tabel 4. 1 Perolehan Deskriptif Welas Diri	38
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Welas Diri.....	38
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Sosiodemografi Welas Diri	39
Tabel 4. 4 Perolehan Deskriptif Resiliensi	41
Tabel 4. 5 Gambaran Umum Resiliensi	42
Tabel 4. 6 Gambaran Umum Sosiodemografi Resiliensi	42
Tabel 4. 7 Perolehan Deskriptif <i>Perceived stress</i>	45
Tabel 4. 8 Gambaran Umum <i>Perceived stress</i>	45
Tabel 4. 9 Gambaran Umum Sosiodemografi <i>Perceived stress</i>	46
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Welas Diri terhadap Resiliensi ...	48
Tabel 4. 11 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana <i>Perceived Stress</i> terhadap Resiliensi	48
Tabel 4. 12 Korelasi Antarvariabel (Pearson r).....	50
Tabel 4. 13 Koefisien Regresi Model Moderasi.....	50
Tabel 4. 14 Uji Efek Interaksi	51
Tabel 4. 15 Efek Kondisional Welas Diri pada Berbagai Nilai <i>Perceived stress</i> ...	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 *Menfess* terkait Stress Akibat Perceraian Orang Tua **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran 19

Gambar 3. 1 Skema Desain Penelitian 20

Gambar 4. 1 Analisis *Simple Slope*.....51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengangkatan Dosen Pembimbing	72
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Skripsi	74
Lampiran 3 Izin Penggunaan Instrumen.....	76
Lampiran 4 Surat Pernyataan <i>Expert Judgement</i> Alat Ukur CD-RISC	79
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian	82
Lampiran 6 Analisis <i>Person</i>	92
Lampiran 7 Analisis Item	102
Lampiran 8 Reliabilitas Instrumen dan Person	103
Lampiran 9 Uji Asumsi Klasik.....	104
Lampiran 10 Uji Beda Sosiodemografi Resiliensi	105
Lampiran 11 Uji Beda Sosiodemografi Welas Diri	106
Lampiran 12 Uji Beda Sosiodemografi <i>Perceived stress</i>	109
Lampiran 13 Data Responden	112
Lampiran 14 Kategorisasi Skor Responden	112
Lampiran 15 Lembar Pernyataan Verifikasi Data.....	136
Lampiran 16 Daftar Masukan Penguji dan Hasil Revisi pada Sidang Skripsi	136
Lampiran 17 Riwayat Hidup	142

- T. (2021). Network analysis of anxiety and depressive symptoms among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Journal of affective disorders*, 294, 753–760.
- Becker, M., O’Connell, C., & Trzesniewski, K. (2018). *Gender differences in perceived stress: A meta-analytic review*. *Journal of Adolescence*, 64, 123–134.
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of health psychology*, 24(14), 2060-2071.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of child and family studies*, 27, 3037-3047.
- Bonanno, G. A., Chen, S., & Galatzer-Levy, I. R. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2(11), 663-675.
- Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I. R. (2024). Resilience and disaster: flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual review of psychology*, 75(1), 573-599.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Cahyani, Y., & Rahmasari, D. (2018). Resiliensi pada remaja awal yang orangtuanya bercerai. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 6, 153128.
- Chairunnisa, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran self-compassion dan spiritualitas terhadap depresi pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 14-36.
- Chen, L., Zhao, Y., Tang, J., Jin, G., Liu, Y., Zhao, X., & Wang, S. (2020). The prevalence of and risk factors for perceived stress among Chinese college students: A multicenter study. *Frontiers in Public Health*, 8, 292.
- Choi, E., Seo, H. J., Kim, K. H., *et al.* (2025). Gender-specific secular trends and related factors of high perceived stress level among Korean older adults: A nation-wide serial cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25, Article 450.
- Cohen, S. (1992). Stress, social support, and disorder. *The meaning and measurement of social support*, 109, 124.
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2015). Who’s stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 45(6), 391–402.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.

- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston: Pearson Education, Inc.
- Dianovinina, K., Surjaningrum, E. R., & Wulandari, P. Y. (2023). Kejadian hidup yang menekan bagi remaja yang memiliki gejala depresi pasca perceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 151-166.
- Dipayanti, S., & Chairani, L. (2012). Locus of control dan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 15-20.
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71-86.
- Djajadisastra, F. W., Ma, J. S., Musabiq, S., & Geshica, L. (2025). Relationship Between Self-Compassion, Thwarted Interpersonal Needs, and Suicidal Thoughts Among Indonesian Young Adults. *Mindfulness*, 1-13.
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443–450.
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2055-2073.
- Fachrial, L. A., & Maulydia, N. (2023). Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 22-30.
- Farisandy, E. D., Yulianto, A., Kinanti, A. D., & Ayu, B. A. (2023). The effect of self-compassion on academic burnout in undergraduate students. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 12-20.
- Feldman, Papalia. (2008). *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding konferensi nasional peneliti muda psikologi indonesia*, 1(1), 19-28.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). London: SAGE Publications.
- Garrido-Moreno, A., Martín-Rojas, R., & García-Morales, V. J. (2024). The key role of innovation and organizational resilience in improving business performance: A mixed-methods approach. *International Journal of Information Management*, 77, 102777.
- Germer, C.K. (2009). *The Mindfull path to self compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press: London
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(4).

- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95.
- Gong, Y., Li, X., Zhang, Y., & Wang, S. (2022). Urban-rural differences in adolescent stress perception and coping. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1456.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson.
- Hamidah, H. M. N. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres pada Anak Broken Home Di Desa Ngranget Dagangan Madiun (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 37-45.
- Hakim, A. R., Dimala, C. P., Mora, L., & Leometa, C. H. (2024). Psychometric Properties Of The *Perceived stress* Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 13(2), 117–129.
- Hasan, S. A., Handayani, M. M., & Psych, M. (2014). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tunarungu di sekolah inklusi. *Jurnal Psikologi pendidikan dan perkembangan*, 3(2), 128-135.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59.
- Hayati, U. (2019). Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan subjektif yang dimediasi oleh resiliensi pada polisi reserse kriminal di kepolisian daerah Jawa Barat (Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship between self compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162-169.
- Huang, Y., Wang, Y., Wang, H., Liu, Z., Yu, X., Yan, J., Yu, Y., Kou, C., Xu, X., Lu, J., Wang, Z., He, S., Xu, Y., He, Y., Li, T., Guo, W., Tian, H., Xu, G., Xu, X., Ma, Y., ... Wu, Y. (2019). Prevalence of mental disorders in China: a cross-sectional epidemiological study. *The lancet. Psychiatry*, 6(3), 211–224.
- Huurte, T., Junkkari, H., & Aro, H. (2017). Adolescents' adjustment after parental divorce: The role of social support. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(9), 1017–1025.
- Jenira, S. (2019). Hubungan dukungan teman sebaya dengan komitmen menyelesaikan studi pada mahasiswa semester akhir. *Psikoborneo. Vol*, 7(2), 274-283.

- Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453.
- Kalmakis, K. A., & Chandler, G. E. (2015). Health consequences of adverse childhood experiences: A systematic review. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 27(8), 457–465.
- Kei Lairana, & Kanawa Wandamar. (2023). Investigating the Impact of Parental Divorce on Emotional Development in Early Adolescents: Insights into Resilience and Coping Mechanisms. *Acta Psychologia*, 2(3), 107–114.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352–362.
- Kim, M., Han, M., & Lee, Y. (2022). Parental divorce and adolescent adjustment: The moderating role of emotional support and peer relationships. *Journal of Adolescence*, 94(1), 1–12.
- Koroh, Y. A., & Andriany, M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi warga binaan pemasyarakatan pria: Studi Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 2020-64.
- Lansford, J. E. (2009). Parental divorce and children's adjustment. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 140–152.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., ... Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, 474, 498–501.
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*, 21(1), 16.
- Li, S. (2023). The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: A mediation model. *Frontiers in psychology*, 14, 1185079.
- Leary & R. H. Hoyle (2009). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. Guilford Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Lyon, T. A. (2015). Self-compassion as a predictor of loneliness: the relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection. Southeastern University.

- Lestari, H. K., Sumijati, V. S., & Hastuti, L. W. (2015). *Sand tray therapy* untuk menurunkan gejala depresi pada anak pasca perceraian orangtua. *PREDIKSI*, 4(1), 42.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child development*, 62(3), 600-616.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Maharani, A., Dimala, C. P., & Aisha, D. (2025). Apakah Karyawan Marketing Sejahtera Secara Psikologis?(Menilik peran Stres Kerja & Resiliensi). *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(2), 764-773.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents: A meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027.
- Masi, L. M. (2021). Analisis kondisi psikologis anak dari keluarga tidak utuh pada Siswa SMA PGRI Kupang. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1), 214-226.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- McCubbin, L. (2001). *Challenge to definitions of resilience*. The Education Resources Information Center.
- Miasari, L., & Aulia, P. (2022). The relationship of social support with *self compassion* in adolescents with divorced parents. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 1(2), 72-84.
- Mufidha, A. (2019). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor psychological well-being pada remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34-42.
- Munawarah, M., Latipun, L., & Amalia, S. (2019). Kontribusi dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri pada remaja. *Psikovidya*, 23(2), 150-163.
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Jurnal Suloh*, 3(1).
- Musabiq, S., Santoso, G. P. A., Takwin, B., & Poerwandari, E. K. (2024). Differential Pattern of Consequences of Self-Compassion Across Gender: Predicting Flourishing and Life Satisfaction by Two Factors of Self-Compassion. *Journal of Theoretical Social Psychology*, 2024(1), 5564391.
- Mu'mina Kurniawati, S. J. (2020). Self-compassion sebagai Protective Factor Individu. *15 Warna Psikologi untuk Moloku Kie Raha*, (hal. 129). Inteligencia Media.
- Nabilah, H. N., & Fauzia, R. (2025). Tingkat Stres Narapidana Ditinjau dari Vonis Hukuman: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 1122-1127.

- Nikmah, K., & Pertiwi, Y. W. (2023). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa memiliki keluarga tidak harmonis. *HUMANITIS: Jurnal Homaniora, Sosial dan Bisnis*, 1(6), 585-592.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., Seppälä, E., Brown, K. W., & Leary, M. R. (2016). Compassion, well-being, and the hypo-egoic self. *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, 189-203.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2018). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality*, 32(4), 371-392.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marín, J., Sirois, F. M., de Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological assessment*, 31(1), 27-45.
- Nestler, E. J., & Russo, S. J. (2024). Neurobiological basis of stress resilience. *Neuron*, 112(12), 1911-1929.
- Nikmah, K., & Pertiwi, Y. W. (2023). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa memiliki keluarga tidak harmonis. *HUMANITIS: Jurnal Homaniora, Sosial dan Bisnis*, 1(6), 585-592.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). *Emotion regulation and psychopathology: The role of gender*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187.
- Noviatun, A., Hermawan, H., & Supratiwi, M. (2022). The Relationship between Peer Social Support with The Resilience of Blind Adolescents in Surakarta. *Journal of ICSAR*, 6(1), 78-82.
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan self regulated learning pada mahasiswa universitas potensi utama medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26-33.

- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141-149.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (11th ed)*. McGraw-Hill.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(03), 121.
- Renggani, A. F., & Widiyasavitri, P. N. (2018). Peran *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pengajar muda di indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418.
- Reynolds 3rd, C. F., Jeste, D. V., Sachdev, P. S., & Blazer, D. G. (2022). Mental health care for older adults: recent advances and new directions in clinical practice and research. *World Psychiatry*, 21(3), 336-363.
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H. C., Kalisch, R., Veer, I. M., & Walter, H. (2022). Positive cognitive reappraisal in stress resilience, mental health, and well-being: A comprehensive systematic review. *Emotion Review*, 14(4), 310-331.
- Rinaldi, M. R., & Hardika, J. (2025). Stres dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja: Peran Moderasi Mindful Parenting. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 6(1), 64-79.
- Rizani, N. C., Kristia, E. M., Setiawan, A., & Aprilia, D. N. (2025). Penyuluhan Ergonomi Kognitif: Pengenalan Beban Kerja Mental dan Produktivitas Pada Siswa SMK 3 Yapercik Jakarta Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*, 7(2), 85-90.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycok, C., & Coyle, S. (2016). Perceived social support and adolescent mental health: A meta-analysis. *Child and Youth Care Forum*, 45(4), 637–657.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289.
- Shakespeare-Finch, J., & ONST, P. L. (2011) The development of the 2-way social support scale: A measure of giving and receiving emotional and instrumental support. *Journal of Personality Assessment*, 93 (5), 483-490.
- Sifre, R. D., Dulmen, M. H. M., & Alonso, Y. (2022). Family warmth and adolescent self-compassion: Longitudinal pathways. *Journal of Adolescence*, 94, 196–207.

- Sifre, R., Arslan, G., & Van den Eynde, A. (2022). Social support and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 95, 55–65.
- Sirois, F., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2019). Contextual stress as a moderator in self-compassion research. *Mindfulness*, 10(7), 1421–1432.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2019). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 38(1), 83–92.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W., (2015). *Aplikasi Rasch Model Untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Trim Komunikata.
- Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric rehabilitation journal*, 27(4), 392.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6, 217–226.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). *Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping*. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.
- Tordoff, D. M., Wanta, J. W., Collin, A., Stepney, C., Inwards-Breland, D. J., & Ahrens, K. (2022). Mental health outcomes in transgender and nonbinary youths receiving gender-affirming care. *JAMA network open*, 5(2), e220978–e220978.
- Theron, L. C. (2016). Enabling resilience: Shifting the intergenerational career expectations of South African township youth. *Journal of Adolescence*, 56, 61–70.
- Trenholm, C., DeVet, K. A., & Phillips, J. (2016). Divorce and child outcomes: Insights from recent research. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 45–56.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
- Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.
- Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan psikologis remaja. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 106.
- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, 17(2), 105–113.

- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Guilford publications.
- Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman remaja korban *broken home* (studi kualitatif fenomenologis). *Jurnal Empati*, 8(1), 1-9.
- 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.
- Zhang, C., Zhang, H., & Ran, G. (2021). The relationship between resilience and mental health in Chinese adolescents: The mediating role of *perceived stress* and the moderating role of social support. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 241–253.
- Zheng, D., Luo, Q., & Ritchie, B. W. (2021). Afraid to travel after COVID-19? Self-protection, coping and resilience against pandemic ‘travel fear’. *Tourism Management*, 83, 104261.