

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG BERCERAI

¹Shafira Permatasari, ²Ira Puspitawati, ³Afmi Fuad*

*Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat*

¹shafirap11@gmail.com, ²iraps@staff.gunadarma.ac.id, ³afmifuad@gmail.com*

*) Penulis Korespondensi

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada perempuan dewasa awal berusia 20-40 tahun yang telah bercerai dan belum menikah kembali. Adapun sampel pada penelitian ini berjumlah 51 sampel. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dengan tehnik snowball sampling. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan bantuan analisis data yang dilakukan dengan SPSS for windows 22 melalui teknik korelasi bivariat dari Pearson. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah diujikan kepada 51 responden perempuan dewasa awal yang bercerai dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan resiliensi dengan taraf signifikan sebesar 0.353 ($\rho \geq 0.05$). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak, atau dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada perempuan dewasa awal berusia 20-40 tahun yang telah bercerai hidup dan belum menikah kembali. Selain itu, berdasarkan analisis deskriptif, diketahui bahwa variabel *selfcompassion* berada pada kategori sedang dan resiliensi pada kategori tinggi.

Kata Kunci: *self compassion*, resiliensi, perempuan, dewasa awal, bercerai

Abstract

This research was conducted to examine the relationship between *self compassion* and resilience in early adult women aged 20-40 years who have been divorced and have not remarried. The samples in this study amounted to 51 samples. The sample collection technique used was the snowball sampling technique. This research uses quantitative methods with the help of data analysis carried out with SPSS for Windows 22 via Pearson's bivariate correlation technique. Based on the results of hypothesis testing which was tested on 51 divorced early adult female respondents, it can be seen that there is no relationship between *self compassion* and resilience with a significant level of 0.353 ($\rho > 0.05$). This means that the hypothesis of this research were rejected, there is no relationship between *self-compassion* and resilience in early adult women aged 20-40 years who have been divorced and have not remarried. Besides the main results, analysis descriptive showed that the *self compassion* variable is in the medium category and resilience is in the high category.

Keywords: *self compassion*, resilience, women, early adulthood, divorce

PENDAHULUAN

Perceraian yang terjadi pada pasangan di Indonesia menunjukkan trend yang meningkat. Maharrani (2021) menyatakan bahwa pada tahun 2014 sampai 2016 terdapat peningkatan kasus perceraian di Indonesia.

Tercatat 344.237 kasus perceraian pada tahun 2014, 347.256 kasus perceraian pada tahun 2015 dan 365.633kasus perceraian pada tahun 2016. Menurut Maharrani (2021) tingkat perceraian di Indonesia terus meningkat pada 2015 terdapat sebanyak 5,89% atau sekitar 3,9

juta pasangan suami istri bercerai hidup dari total 67,2 juta rumah tangga. Pada 2020 terjadi kenaikan persentase perceraian menjadi 6,4% atau sekitar 4,7 juta dari 72,9 juta pasangan suami istri. Annur (2022) menyatakan pada tahun 2017 terjadi sebanyak 374.516 kasus perceraian, pada tahun 2018 sebesar 408.202 kasus perceraian, pada tahun 2019 sebesar 439.002 kasus perceraian, serta pada tahun 2020 terjadi sebesar 291.677 kasus perceraian. Kasus perceraian ini merupakan situasi sulit yang tidak direncanakan.

Perceraian berdampak negatif bagi pihak-pihak yang terlibat, baik bagi laki-laki (suami), perempuan (istri), bahkan anak-anak. Penelitian ini lebih fokus pada perempuan sebab perempuan lebih sering terpengaruh dengan kesulitan ketika menghadapi kehidupan sosialnya karena masyarakat masih memandang negatif pada perempuan yang melakukan perceraian sehingga menimbulkan rasa malu dan keputusasaan (Asiyah & Amalia, 2020). Fenomena perceraian yang terjadi dapat mengakibatkan beberapa dampak yang dirasakan oleh perempuan.

Menurut Giles (2018) terdapat beberapa dampak perceraian yang dirasakan oleh perempuan, antara lain meliputi kesulitan keuangan, maksudnya adalah perempuan yang hanya menjadi seorang ibu rumah tangga akan menderita secara finansial, dan tekanan emosi artinya perceraian dapat membuat seorang perempuan merasa terluka, kemudian menimbulkan kesepian serta perasaan tidak bahagia. Disamping itu akibat dari perceraian,

seorang perempuan memiliki tanggung jawab untuk mencari nafkah dan membagi waktu untuk anak-anaknya. Dalam situasi ini, peran yang seharusnya dilakukan seorang suami kini dilakukan oleh seorang istri. Masalah umum lainnya yang mungkin dihadapi oleh perempuan yang telah bercerai adalah masalah ekonomi, harus mengurus segala sesuatu sendiri, membesarkan dan mendidik anak-anaknya sendiri tanpa bantuan orang lain (Rahayu, 2017).

Jika hal ini terus terjadi, maka dampaknya adalah kehidupan yang tidak bahagia walaupun telah lepas dari kondisi sebelumnya, kemudian tumbuh kembang anak-anak yang terganggu dan lain sebagainya. Oleh karena itu diharapkan perempuan yang mengalami perceraian dapat segera bangkit. Namun adanya kebebasan berarti bagi seorang perempuan bercerai akibat KDRT, perempuan akan merasa bebas karena tidak lagi merasakan kekerasan yang pernah dialaminya, karena dengan bercerai perempuan akan mengambil kendali terhadap keputusan yang akan dibuatnya.

Resiliensi diperlukan untuk menghadapi perubahan pada kondisi psikologis dan permasalahan hidup setelah perceraian, resiliensi ini ditunjukkan pada kaum perempuan yang memiliki status janda atau *single parent* agar dapat bangkit dan bertahan dari keterpurukan yang dialami akibat perceraian (Sasongko, NRH, & K., 2014). Ketika individu tidak memiliki resiliensi saat terjadi hal yang tidak diinginkan seperti

perceraian maka individu tersebut tidak dapat menerima keadaan yang sebenarnya, tidak mampu menghadapi tekanan, rasa takut, cemas, stress dan aspek psikologis lainnya (Wijaya, Sukardi, & Rahmi, 2021).

Penelitian ini membantu melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya terkait perempuan yang bercerai. Perasaan berat yang dialami perempuan untuk mengambil keputusan dalam hidupnya, bercerai atau melanjutkan kehidupan berumah tangga yang penuh masalah dengan pasangannya sehingga akan berdampak pada kehidupan sosial dan emosional perempuan begitu juga dengan anak-anaknya yang merupakan hasil dari pernikahan. Kemauan pasangan untuk menyelesaikan permasalahan yang besar dalam kehidupan, menyelesaikan permasalahan secara baik-baik dengan tidak saling menyalahkan merupakan kendala besar bagi subjek dan pasangan sehingga peneliti menemukan kendala dalam mengambil data disebabkan proses perceraian yang belum selesai, posisi perempuan yang digantung, tidak diselesaikan sementara suami pergi dari rumah dalam waktu yang cukup lama. Pergi dari rumah hal ini terjadi banyak terjadi, kehilangan status dengan mengakhiri sebuah hubungan dalam rumah tangga merupakan hal yang mengganggu bagi pasangan disisi lain bahwa berurusan dengan pengadilan membutuhkan banyak uang.

Novita (2019) menyatakan dalam sebuah studi pada tahun 2006 peneliti mengeksplorasi efek psikologis perceraian

pada perempuan dan menemukan bahwa perempuan yang bercerai lebih stres daripada perempuan yang menikah. Emosi lain yang dirasakan pada perempuan yang bercerai adalah rasa bersalah. Rasa bersalah yang dirasakan adalah karena perempuan tidak melakukan yang terbaik untuk mempertahankan pernikahannya. Rasa bersalah yang berlebih terdapat pada aspek *self compassion* yaitu *over identification*.

Self compassion adalah pemberian peran serta meningkatkan hal yang positif kepada diri sendiri, menghilangkan emosi yang negatif, pemahaman untuk tidak menghakimi, dan mengakui bahwa seluruh manusia tidak sempurna serta memiliki kesalahan (Neff, 2003). *Self compassion* berfungsi sebagai strategi regulasi emosi untuk beradaptasi, dengan menetralkan pola emosi negatif serta menimbulkan emosi yang positif berbentuk kebaikan (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). *Self compassion* dibutuhkan untuk dapat mengambil makna yang positif serta pemahaman tidak menghakimi diri sendiri agar dapat melewati keadaan sulit yang dihadapi selama kehidupannya. Melalui *self compassion*, individu menjadi lebih mampu untuk memahami rasa kemanusiaan yang dimilikinya sehingga dapat membantu mengurangi rasa takut sebab penolakan sosial (Collins, 1997).

Individu yang tidak memiliki *self compassion*, ketika terjadi kesulitan seperti perceraian maka individu tersebut merasa hanya dirinya yang mengalami kesulitan

perasaan menyalahkan diri sendiri atas hal yang menimpanya sehingga tidak dapat mengatasi emosi dan kemampuan untuk memperbaiki menjadi emosi negatif (Karinda, 2020). Menurut Germer (2009) *self compassion* adalah salah satu bentuk mengasihi diri sendiri saat sedang kesakitan atau kesulitan. Sedangkan menurut Neff (2003) *self compassion* berarti mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari kondisi manusia, dan semua orang termasuk diri sendiri layak untuk disayangi.

Resiliensi adalah perwujudan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Holmes, Yoon, Voith, Kobulsky dan Steigerwald (2015) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk adaptasi yang sukses dalam menghadapi kesulitan. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan hidup dan menyesuaikan diri setelah mengalami peristiwa traumatis yang serius (Yu & Zhang, 2007).

Menurut Connor dan Davidson (2003) terdapat lima aspek dari resiliensi yaitu kompetensi pribadi, kepercayaan pada naluri, penerimaan positif, kontrol diri, dan pengaruh. Menurut Neff (2003) *self compassion* adalah mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari kondisi manusia, dan semua orang termasuk diri sendiri layak untuk disayangi. Lalu menurut Germer (2009) *self compassion* adalah salah

satu bentuk mengasihi diri sendiri saat sedang kesakitan atau kesakitan atau masa sulit serta memberikan ruang pada diri sendiri tentang cinta yang dibutuhkan oleh individu. Penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada perempuan dewasa awal yang bercerai.

METODE PENELITIAN

Populasi adalah keseluruhan sesuatu yang karakteristiknya mungkin diteliti (Surahman, Rachmat, dan Supardi, 2016). Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah keseluruhan yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan ciri khas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat menentukan kesimpulannya. Siyoto dan Sodik (2015) sampel dari jumlah dan ciri khas yang dimiliki oleh populasi, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur yang telah ditentukan. Syahrudin dan Salim (2012) sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian atau secara harfiah berarti contoh.

Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *snowball sampling*, peneliti memberikan kuisioner ini pada subjek kemudian subjek membantu menyebarkan kepada teman atau rekan-rekan yang mengalami perceraian, disamping itu peneliti juga bertemu langsung dengan subjek penelitian lain. Peneliti mengambil subjek sesuai dengan maksud dan tujuan peneliti.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu perempuan berusia 20 sampai 40 tahun, mengalami perceraian hidup namun belum menikah kembali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada perempuan dewasa awal yang bercerai. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah diujikan kepada 51 responden perempuan dewasa awal yang bercerai dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan resiliensi dengan taraf signifikan sebesar 0.353 ($p \geq 0.05$). Hal ini berarti hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini ditolak, yaitu tidak ada hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada perempuan dewasa awal yang bercerai dan belum menikah kembali. Perempuan dewasa awal yang telah bercerai dan belum menikah lagi tetap memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukannya meskipun tidak memiliki rasa welas asih terhadap diri sendiri. Hal ini dapat dikarenakan latar belakang sosial ekonomi responden yang cukup baik sehingga mengurangi adanya risiko/hambatan dalam menjalani kehidupan pasca bercerai. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa individu yang resilien adalah mereka yang berada pada tingkat sosial ekonomi rendah (Morales, 2014). Selain kondisi sosial ekonomi responden, adanya

dukungan sosial dan kekuatan internal juga merupakan faktor utama dalam proses resiliensi pada ibu tunggal (Taylor & Conger, 2017).

Neff (2003) menyatakan bahwa adapun faktor yang mempengaruhi *self compassion* adalah jenis kelamin, dimana perempuan diketahui cenderung mengkritik diri sendiri daripada laki-laki. Hal ini dapat dibuktikan pada penelitian ini bahwa *self compassion* pada wanita yang telah bercerai belum menikah kembali masuk pada kategori sedang. Neff (2003) menyatakan bahwa terdapat faktor usia yang mempengaruhi *self compassion*. Hal ini dapat ditinjau pada usia 20-40 tahun yang memiliki nilai rata-rata *self compassion* pada kategori sedang, pada usia 20-30 tahun terdapat nilai rata-rata sebesar 48 dan usia 31-40 tahun memiliki nilai rata-rata *self compassion* sebesar 50. Nampak bahwa diusia tersebut individu dalam keadaan matang secara psikologis sehingga mampu menghadapi permasalahan hidup. Responden yang memiliki nilai rata-rata *self compassion* lebih tinggi adalah usia 31-40 tahun. Hal ini didukung oleh penelitian Salsabila dan Fitri (2020), yang menyatakan bahwa diperoleh skor *self compassion* rentang usia 31-60 tahun terjadi peningkatan sebesar 0.09 daripada rentang usia 20-30 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan usia mempengaruhi hasil skor *self compassion*.

Tabel 1. Hasil Analisis Responden Berdasarkan Kategori Usia

Usia	Jumlah	Persentase	Resiliensi		Self Compassion	
			ME	Kategori	ME	Kategori
20-30	37	71.5%	103	Tinggi	48	sedang
31-40	14	27.5%	103	Tinggi	50	sedang
Jumlah	51	100%				

Tabel 2. Hasil Analisis Responden Berdasarkan Kategori Status Bekerja

Status bekerja	Jumlah	Persentase	Resiliensi		Self Compassion	
			ME	Kategori	ME	Kategori
Ya	45	88.2%	104	Tinggi	48	Sedang
Tidak	6	11.8%	92	Tinggi	49	Sedang
Jumlah	51	100%				

Berdasarkan dari hasil perhitungan mean empirik dari status bekerja, responden yang menjawab bekerja dan tidak bekerja memiliki nilai rata-rata empirik *self compassion* yang sedang yaitu sebesar 48 pada perempuan dewasa awal yang bekerja dan 49 pada perempuan dewasa awal yang tidak bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* pada perempuan dewasa awal telah bercerai yang tidak bekerja dan yang bekerja hanya berbeda sedikit serta berada pada tingkat yang sama yaitu pada kategori sedang. Panjaitan, Nina, Bella, dan Rahmatulloh (2023) menyatakan bahwa responden yang memiliki beban kerja tinggi akan memiliki *self compassion* kurang, sedangkan individu yang memiliki beban kerja mental rendah akan memiliki *self compassion* yang baik.

Hal ini disebabkan karena beban kerja tinggi yang dirasakan oleh individu memberikan rasa frustrasi, tekanan dalam pikiran serta adanya rasa lelah pada fisik sehingga dapat mengganggu rasa penerimaan

diri (Wifilda, Dwijayanto, & Priastana, 2022). Sejalan pada penelitian Wijaya dan Hidayat (2022), menyatakan bahwa individu yang sedang berada pada kondisi kurang baik, maka yang dominan adalah aspek negatif dari *self compassion*, seperti *self-judgment*, *isolation*, dan *over identification*. Hal tersebut dapat mempengaruhi skor *self compassion* menjadi kurang. Fatmasuri dan Abidin (2023) menyatakan bahwa *self compassion* cukup penting bagi para wanita yang telah bercerai untuk menyadari bahwa kegagalan dalam pernikahan bukanlah sesuatu yang bisa membuat mereka tenggelam dalam kesedihan.

Hal yang menyebabkan tidak adanya hubungan antara *self compassion* dan resiliensi yaitu karena bukan *self compassion* yang mempengaruhi resiliensi namun terdapat faktor lain yang mempengaruhi resiliensi seperti motivasi dan dukungan keluarga (Wijaya, Sukardi, & Rahmi, 2021). Motivasi diperlukan dalam memberikan semangat menjadi lebih baik lagi untuk membahagiakan keluarga dan anaknya. Dukungan keluarga diperlukan

oleh perempuan yang telah bercerai untuk bangkit dari keterpurukan karena perceraian yang dialaminya.

Sejalan dengan penelitian Sari dan Wahyuliarmy (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi pada perempuan yang bercerai, melalui dukungan sosial, bahwa individu dapat menjadikan individu yang tenang, merasa diperhatikan, dihargai, terutama mendapatkan dukungan sosial dalam bidang emosional sehingga dapat menjadikan individu lebih percaya diri dan merasa dicintai. Dalam penelitian Aini dan Satwika (2022) menyatakan bahwa untuk memunculkan perilaku resilien dibutuhkan dukungan positif dari lingkungan sekitar dan kemauan diri sendiri maupun dukungan dari anak untuk menjadi pendorong. Kemudian pada penelitian Pangestu dan Falah (2018) menyatakan bahwa yang menjadi faktor penting untuk membuat perempuan bangkit dari perceraian yang dialami dan mampu menjadikan masalah sebagai suatu pelajaran dan menjadikan suatu proses keikhlasan untuk menjadi pribadi yang lebih baik adalah peran keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah diujikan kepada 51 responden perempuan dewasa awal yang bercerai dapat diketahui bahwa hubungan *antara self compassion* dan resiliensi memiliki taraf signifikan sebesar 0.353 ($p \geq 0.05$). Hal ini berarti hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Diketahui bahwa pada penelitian ini resiliensi berada pada kategori tinggi sehingga individu mampu bertahan dikala kesulitan yang datang karena perceraian yang dialaminya namun *self compassion* pada kategori sedang.

Bagi perempuan dewasa yang bercerai, penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek dalam menguatkan diri subjek atas keputusan yang diambil dalam kehidupan, tetap kuat dan bertahan dalam menghadapi kehidupannya. Sedangkan bagi masyarakat penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan dan informasi mengenai *self compassion* dan resiliensi. Bagi Peneliti Selanjutnya, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi peneliti selanjutnya dengan memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dan resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 186-198.
- Annur, C. M. (2022). Layangan putus potret penyebab perceraian di Indonesia. Diakses pada 25 Maret 2022, dari <https://katadata.co.id/ariayudhistira/analisisdata/61f219f882b87/layangan-putus-potret-penyebab-perceraian-di-indonesia>
- Asiyah, S. N., & Amalia, R. (2020). Post

- traumatic growth pada wanita yang bercerai. *Indonesian Psychological Research*, 2(1), 22-28. DOI 10.29080/ipr.v2i1.218
- Collins, W. A. (1997). Relationships and development during adolescence: Interpersonal adaptation to individual change. *Personal Relationships*, 4, 1–14.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)*. *Journal of Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Fatmasuri, A., & Abidin, Z. (2023). Studi Kasus Tentang Self-Compassion Pada Individu Dewasa Pasca Perceraian. *Psychocentrum Review*, 5(2), 121–131. DOI: 10.26539/pcr.521376
- Germer. (2009). *The mindful path to self-compassion freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Holmes, M. R., Yoon, S., Voith, L. A, Kobulsky, J. M., & Steigerwald, S. (2015). Resilience in physically abused children: Protective factors for aggression. *Journal of Behavioral Sciences*, 5 (2), 176–189.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Jurnal Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Morales, E. E. (2014). Learning from Success: How Original Research on Academic Resilience Informs what College Faculty Can do to Increase the Retention of Low Socioeconomic Status Students. *International Journal of Higher Education*, 3(3).
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Novita, M. (2019). Beda pria dan wanita menyikapi perceraian, siapa lebih rentan?. Diakses pada 3 September 2021 dari <https://gaya.tempo.co/read/1219077/beda-pria-dan-wanita-menyikapi-perceraian-siapa-lebih-rentan/full&view=ok>
- Pangestu, V. S., & Falah, F. (2018). Resiliensi Single Mother Pasca Perceraian. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 13(1), 68-77.
- Panjaitan, Y., Nina, N., Bella, N., & Rahmatulloh, G. (2023). Evaluasi Beban Kerja Mental dan Self Compassion Perawat di Ruang Khusus. *Jurnal Kesehatan* 14, 13-18.
- Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi penelitian*. Pusdik SDM Kesehatan.

- Rahayu, A. S. (2017). Kehidupan sosial ekonomi single mother dalam ranah domestik dan publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 6(1), 82-99.
- Sari, C. A. K., & Wahyuliarmy, I. (2021). Resiliensi Pada Janda Cerai Mati. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(1), 40-51.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d*. Alfabeta. Surahman,
- Syahrum & Salim. (2012). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Citapustaka Media.
- Taylor, Z. E., & Conger, R. D. (2017). *Promoting Strengths and Resilience in Single-Mother Families. Child Development*, 88(2), 350–358. doi:10.1111/cdev.12741
- Wijaya, G. N., & Hidayat, L. L. (2022). Self Stigma dan Kualitas Hidup Orang Dengan Psoriasis: Menilik Peranan Self Compassion Sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(02), 188-212.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(1), 19-30.