

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN
RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA SISWA SMK
DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

FENY CHOLIFAH SARI
NIM: 1512200211

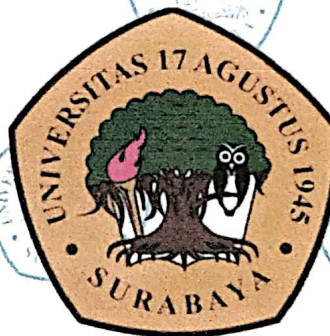
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN RESILIENSI DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMK DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

FENY CHOLIFAH SARI

NIM: 1512200211

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN RESILIENSI DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMK DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

FENY CHOLIFAH SARI

NIM: 1512200211

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.



Feny Cholifah Sari

NPM: 1512200211



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feny Cholifah Sari

NBI/ NPM : 1512200211

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

Hubungan *Self-Compassion* dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMK di Surabaya

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty - Free Right*), Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 09 Januari 2026

yatakan
METERAI
TEMPEL
C35ANX312853570
Feny Cholifah Sari

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama : Feny Cholifah Sari

NBI : 1512200211

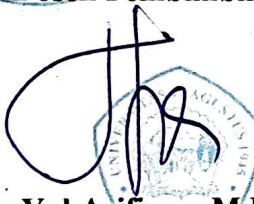
Judul : Hubungan *Self-Compassion* dan Resiliensi dengan
Kesejahteraan Psikologis pada siswa SMK di Surabaya

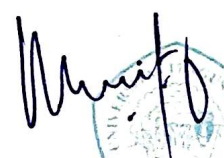
Surabaya, 05 Januari 2026

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Isrida Yul Arifiana, M.Psi., Psikolog


Dr. Mamang Efendy S.Pd., M.Psi

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 09 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Eben Ezer Nainggolan S. Psi., M. Psi.,
S. H., M. Kn. Psikolog
2. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Dr. Mamang Efendy S.Pd., M.Psi

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

"Ketahuilah, bahwa apa saja yang telah ditentukan menjadi takdirmu, tidak akan melesat darimu. Dan apa saja yang ditentukan bukan menjadi takdirmu, maka ia tidak akan pernah mengenaimu."

- HR. Abu Dawud -

*"Hidup ternyata bukanlah perlombaan. Tidak masalah jika langkahmu melambat dan tak secepat orang yang lain. Sekali-sekali, kita memang perlu menikmati apa yang sedang terjadi dan terus percaya bahwa pada akhirnya semua akan membaik. Barangkali tidak dalam waktu dekat, tetapi... akan."
Maybe, its just a bad day, not a bad life afterall.*

- Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati -

"Semua jatuh bangunmu, hal yang biasa, angan dan pertanyaan, waktu yang menjawab nya, berikan tenggat waktu, bersedihlah secukupnya, rayakan perasaan mu sebagai manusia."

- Baskara Putra – Hindia -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta, yang dengan penuh cinta, doa, dan pengorbanan tak henti telah mengantarkanku hingga berada di titik ini. Terima kasih atas kepercayaan, dukungan, serta usaha tanpa lelah dalam mewujudkan setiap langkah dan cita-citaku.

Untuk adikku tersayang, terima kasih atas doa tulus dan harapan baik yang selalu menyertai perjalananku. Doamu menjadi penguat di setiap langkah yang kujalani.

Untuk sahabat dan teman-temanku, terima kasih telah hadir sebagai ruang berbagi, tempat berkeluh kesah, serta sumber semangat di tengah lelah dan ragu selama proses ini. Kebersamaan dan dukungan kalian menjadikan perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna.

Dan untuk diriku sendiri, terima kasih telah bertahan, bangkit, dan terus melangkah meski dihadapkan pada kelelahan dan keraguan. Skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap proses yang dijalani dengan kesungguhan akan menemukan jalannya.

it's fine to fake it till you make it, until you do, until it's true.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Feny Cholifah Sari
Usia : 22 Tahun
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 10 Juli 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Tambak Wedi Jaya Gg 3A
No. 7A, Surabaya
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : fenyyycholifah77@gmail.com
No. Telpn : 0881026175893



B. Riwayat Pendidikan

2010-2016 : MI Darussalam Surabaya
2016-2019 : SMP Negeri 27 Surabaya
2019-2022 : SMK Negeri 10 Surabaya
2022-2026 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

2023 : *Waitress (Part Time)* | Depot Belut Spesial
2023 : *Staff Catering (Casual)*
2025 : *Warehouse (Internship)* | PT Usaha Utama Bersaudara

D. Riwayat Organisasi

2024 : Sic Kesehatan LKMM TD-TM

E. Kemampuan

: Pengoperasian mesin kasir CASIO
Bahasa Indonesia (aktif)
Bahasa Inggris (pasif)
Microsoft Office (word dan power point)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Siswa/i SMK di Surabaya”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan tantangan. Namun, berkat doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis untuk menempuh pendidikan pada program strata satu (S1).
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan, arahan, serta wejangan selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
3. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Program Studi Psikologi.
4. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali, yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama proses perkuliahan.
5. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu di tengah kesibukan untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II, atas kesabaran, perhatian, serta bimbingan yang diberikan demi kelancaran penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi serta dosen mata kuliah umum Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah dengan sabar mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Seluruh staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah membantu penulis dalam urusan administrasi selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Ucapan terima kasih yang paling tulus penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Eko Purnomo dan Ibu Muatin, yang dengan segala keterbatasan pendidikan tetap memiliki mimpi besar untuk masa depan penulis. Terima kasih atas kepercayaan, pengorbanan, serta usaha tanpa lelah dalam mendukung pilihan penulis menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi dan mewujudkan setiap cita-cita. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada adik tercinta, Noval Syaputra, atas

- doa, dukungan, dan harapan yang selalu dipanjatkan agar penulis meraih kesuksesan serta rezeki yang berlimpah. Semoga seluruh doa, kasih sayang, dan pengorbanan keluarga dibalas oleh Allah SWT dengan keberkahan dan kebahagiaan yang tak terhingga. Serta anggota keluarga yang lain, yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis untuk kebersamai penulis dalam setiap langkah.
10. Teman-teman sepembimbing, terima kasih telah menemani perjalanan skripsi ini. Rangkaian perjalanan bersama akan selalu penulis ingat.
 11. Nur Rahmawati, yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, dan penguatan setiap kali penulis mengalami keluh kesah, keraguan, serta kelelahan selama proses penyusunan skripsi. Kehadiran dan kepeduliannya, termasuk dalam mengingatkan penulis untuk menjaga kesehatan di tengah padatnya pengerjaan skripsi, menjadi sumber semangat dan kekuatan tersendiri bagi penulis hingga tahap ini dapat diselesaikan.
 12. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada teman-teman kampus yang selalu kebersamai penulis, yakni Anggun Lista Sandyka, Rieke Nova Ramadhani, Erina Eka Putri, Salsa Rahma Olivia, dan Shanata Sakinah Rahmawati, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan kebersamaan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran mereka menjadi sumber penguatan dan sistem pendukung bagi penulis di tengah dinamika dan tekanan yang dihadapi, sehingga penulis dapat bertahan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
 13. Chesya Aurellia Wahyunda, yang senantiasa menjadi rekan dalam bertukar pendapat, berbagi pemikiran, serta saling memberikan informasi yang berkaitan dengan proses penyusunan skripsi ini.
 14. Chandni Paramitha Novela, yang senantiasa mengajak penulis untuk sejenak beristirahat dan menjelajahi alam sebagai upaya meredakan kejenuhan selama proses penyusunan skripsi. Melalui kebersamaan tersebut, penulis memperoleh ketenangan serta sudut pandang baru tentang keindahan alam yang menyejukkan, sehingga mampu kembali menjalani proses penulisan dengan lebih baik.
 15. Aima Putri Pitaloka, Nur Ismaulah, Aliyyah Putri Salsabillah, dan Shesilia Dwi Tika Febriyanti, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta penguatan kepada penulis ketika mengalami keraguan dan kecenderungan untuk berpikir berlebihan selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan tersebut menjadi sumber motivasi bagi penulis untuk terus melangkah hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
 16. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman dalam grup "Gemerlap Dunia" yang telah memberikan doa, motivasi, serta dukungan moral kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini hingga dapat diselesaikan.
 17. Pihak pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberi sedikit atau banyak andil dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis ucapkan banyak terima kasih.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat serta sumbangsih bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi, dan dapat menjadi bahan rujukan bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat, keberkahan, dan karunia-Nya kepada kita semua.

Surabaya, 09 Januari 2026



Feny Cholifah Sari

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMK DI SURABAYA

Feny Cholifah Sari

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

fenyyycholifah77@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial, di mana siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) seringkali menghadapi tekanan akademik dan tuntutan persiapan dunia kerja yang tinggi. Tantangan pendidikan kejuruan di kota besar yang menuntut kesiapan mental dan ketangguhan dalam menghadapi dunia industri menjadi latar belakang utama penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional terhadap 189 siswa SMK di Surabaya yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala kesejahteraan psikologis, skala *self-compassion*, dan skala resiliensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda. Sampel penelitian terdiri dari siswa SMK di Surabaya yang diambil dengan teknik *sampling* tertentu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kesejahteraan psikologis, skala *self-compassion*, dan skala resiliensi. Hasil analisis data menunjukkan persamaan garis regresi $Y = 92,994 - 0,735 + 0,955$. Temuan penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama, *self-compassion* dan resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 67,2% terhadap kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan 32,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Secara parsial, resiliensi ditemukan sebagai faktor yang memberikan kontribusi paling dominan dibandingkan *self-compassion*.

Kata Kunci: Analisis Regresi, Kesejahteraan Psikologis, Resiliensi, Siswa SMK, *Self-Compassion*.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND RESILIENCE
TOWARDS PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG VOCATIONAL
HIGH SCHOOL STUDENTS IN SURABAYA**

Feny Cholifah Sari

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

fenvyvycholifah77@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a crucial transition phase where Vocational High School (SMK) students often face high academic pressure and job preparation demands. The challenges of vocational education in large cities, which require mental readiness and resilience in facing the industrial world, form the primary background of this research. This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience with psychological well-being among SMK students in Surabaya. The research method used is quantitative correlational with multiple linear regression analysis. The research sample consisted of 189 students selected through a purposive sampling technique. The research instruments included the psychological well-being scale, self-compassion scale, and resilience scale. The results of the data analysis showed the regression equation $Y = 92,994 - 0,735 + 0,955$ the research findings indicate that, simultaneously, self-compassion and resilience provide an effective contribution of 67.2% to the students' psychological well-being, while the remaining 32.8% is influenced by variables outside of this study. Partially, resilience was found to be the most dominant contributing factor compared to self-compassion. These results indicate that strengthening mental toughness is the main key to maintaining the psychological well-being of SMK students.

Keywords: *Multiple Regression Analysis, Psychological Well-Being, Resilience, Vocational High School Students, Self-Compassion.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
CURRICULUM VITAE	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	6
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
1. Tujuan Penelitian.....	7
2. Manfaat Penelitian.....	7
C. Keaslian Penelitian	8
BAB II	13
KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kesejahteraan Psikologis.....	13
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	13
2. Aspek dan Indikator Kesejahteraan Psikologis	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	19
B. <i>Self-Compassion</i>	22
1. Definisi <i>Self-Compassion</i>	22
2. Aspek dan indikator <i>Self-Compassion</i>	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	27
C. Resiliensi	30
1. Definisi Resiliensi	30
2. Aspek dan indikator Resiliensi.....	32

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	36
D. Kerangka Berpikir	39
E. Hipotesis Penelitian	40
BAB III.....	41
METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Populasi dan Partisipasi.....	41
1. Populasi	41
2. Partisipan.....	41
B. Desain Penelitian	43
C. Instrumen Pengumpul Data	44
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	59
BAB IV	63
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
<u>A.</u> Hasil Penelitian.....	63
1. Hasil Analisis Regresi Simultan.....	63
2. Hasil Analisis Regresi Parsial	63
3. Persamaan Garis Regresi.....	64
4. Sumbangan Efektif.....	64
5. Hasil Uji Deskriptif	65
<u>B.</u> Pembahasan	67
BAB V	71
KESIMPULAN DAN SARAN	71
<u>A.</u> Kesimpulan.....	71
<u>B.</u> Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Demografis Responden Berdasarkan Asal Sekolah.....	42
Tabel 2 Data Demografis Responden Berdasarkan Asal Sekolah.....	42
Tabel 3 Data Demografis Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4 Data Demografis Responden Berdasarkan Usia	43
Tabel 5 Skala Likert	44
Tabel 6 Blue Print Sebaran Aitem Skala Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	46
Tabel 7 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	47
Tabel 8 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	48
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	49
Tabel 10 Blue Print Sebaran Aitem Skala Variabel <i>Self-Compassion</i>	50
Tabel 11 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	51
Tabel 12 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	52
Tabel 13 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	53
Tabel 14 Blue Print Sebaran Item Skala Variabel Resiliensi	55
Tabel 15 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Resiliensi	56
Tabel 16 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Resiliensi	57
Tabel 17 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Resiliensi	58
Tabel 18 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 19 Hasil Uji Linieritas	60
Tabel 20 Hasil Uji Multikolinieritas	60
Tabel 21 Hasil Uji Heterokedastisitas	61
Tabel 22 Hasil Analisis Regresi Simultan.....	65
Tabel 23 Hasil Analisis regresi Parsial	66
Tabel 24 Hasil Komponen Rumus Sumbangan Efektif	66
Tabel 25 Rumus kategori Data Penelitian.....	67
Tabel 26 Hasil Kategorisasi variabel <i>Self-Compassion</i>	63
Tabel 27 Hasil Kategorisasi variabel Resiliensi.....	64
Tabel 28 Hasil Kategorisasi variabel Kesejahteraan Psikologis	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	40
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Krejcie	77
Lampiran 2 Kuesioner Skala Kesejahteraan Psikologis.....	78
Lampiran 3 Kuesioner Skala <i>Self-Compassion</i>	81
Lampiran 4 Kusioner Skala Resiliensi	84
Lampiran 5 Tabulasi Kesejahteraan Psikologi.....	87
Lampiran 6 Tabulasi <i>Self-Compassion</i>	88
Lampiran 7 Tabulasi Resiliensi.....	89
Lampiran 8 Validitas dan Reliabilitas	90
Lampiran 9 Uji Normalitas	102
Lampiran 10 Uji Linieritas.....	103
Lampiran 11 Uji Multikolinieritas	103
Lampiran 12 Uji Heterokedastisitas	104
Lampiran 13 Uji Deskriptif.....	104
Lampiran 14 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	104
Lampiran 15 Kategorisasi Resiliensi.....	105
Lampiran 16 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologi.....	105
Lampiran 17 Data Demografis Penelitian.....	106
Lampiran 18 Uji Analisis Regresi Berganda.....	107
Lampiran 19 Hasil Skor Turnitin	109
Lampiran 20 Surat Izin Penelitian.....	111
Lampiran 21 Publikasi Jurnal.....	111