

Membangun Kesejahteraan Psikologis Siswa SMK melalui *Self-Compassion* dan Resiliensi

Feny Cholifah Sari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isrida Yul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Mamang Efendy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: fenyyycholifah77@gmail.com

Abstract

Adolescence in vocational school environments is a crucial phase that demands high mental readiness to face the pressures of the industrial world. This study aims to examine the role of self-compassion and resilience in developing the psychological well-being of vocational high school students. Using a quantitative correlational approach, this study involved 189 students selected through purposive sampling technique. Data were collected using the psychological well-being scale, self-compassion scale, and resilience scale, then analyzed using multiple linear regression. The results showed that simultaneously, self-compassion and resilience provide a significant contribution to the formation of students' psychological well-being. Partially, resilience was found to be the most dominant contributor. These findings emphasize that strengthening mental toughness and positive self-acceptance are essential processes for maintaining students' psychological well-being amidst academic pressure and career preparation.

Keywords: *Psychological Well-Being; Resilience; Self-Compassion; vocational high school students.*

Abstrak

Masa remaja di lingkungan sekolah kejuruan merupakan fase krusial yang menuntut kesiapan mental tinggi dalam menghadapi tuntutan dunia industri yang kompetitif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-compassion* dan resiliensi dalam membangun kesejahteraan psikologis pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 189 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kesejahteraan psikologis, skala *self-compassion*, serta skala resiliensi, kemudian dianalisis dengan metode regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, *self-compassion* dan resiliensi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis siswa. Secara parsial, resiliensi ditemukan sebagai faktor kontributor yang paling dominan dibandingkan *self-compassion*. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan ketangguhan mental dan penerimaan diri secara positif merupakan proses penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis siswa di tengah tekanan akademik serta persiapan memasuki dunia kerja.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, resiliensi, *self-compassion*, sekolah menengah kejuruan.

Pendahuluan

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), adalah fase transisi perkembangan yang penuh dengan tuntutan akademik dan persiapan kesiapan kerja (Abdullah, 2019). Di masa ini, remaja tidak hanya berhadapan dengan materi pembelajaran tetapi juga tekanan praktik kerja industri, evaluasi kinerja, dan persaingan untuk mencapai standar kompetensi tertentu. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada remaja sangat tinggi, terutama pada siswa SMK yang dihadapkan pada tugas praktik dan beban evaluasi yang intensif. Stres akademik tersebut seringkali dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional, serta risiko burnout akademik. (Flores-Buils & Mateu-Pérez, 2025).

Dalam konteks pendidikan vokasi, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghadapi tantangan yang lebih spesifik dibandingkan siswa sekolah menengah umum. Kurikulum SMK menuntut penguasaan kompetensi akademik sekaligus keterampilan praktis yang berorientasi langsung pada dunia kerja. Kondisi ini kerap menimbulkan tekanan akademik dan psikologis yang tinggi, terutama ketika siswa harus menjalani praktik kerja lapangan, evaluasi berbasis kinerja, serta tuntutan profesionalisme sejak usia remaja. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tekanan tersebut dapat berdampak pada munculnya stres akademik, kelelahan emosional, serta penurunan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK (Izzati, dkk., 2021).

Menurut Indonesia National Adolescent Mental Health Survei (2022) ditemukan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia atau sekitar 15,5 juta remaja memiliki masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan sebagai masalah yang paling dominan. Secara spesifik, data di Surabaya menunjukkan bahwa sekitar 42% siswa SMK melaporkan gejala kecemasan tinggi yang dipicu oleh beban kurikulum, target kompetensi industri, dan tuntutan kebijakan Praktik Kerja Lapangan (PKL). Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dan tuntutan pendidikan vokasi tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga berimplikasi serius terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, siswa berisiko mengalami penurunan fungsi psikologis, kesulitan adaptasi, serta rendahnya kesiapan mental dalam menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis menjadi variabel penting yang perlu diteliti secara mendalam pada populasi siswa SMK (Widhiastuti & Nariska, 2024).

Beberapa studi terbaru memperlihatkan bahwa kondisi psikologis siswa di sekolah menengah, termasuk SMK sedang menjadi perhatian serius. *Self-compassion* memainkan peran penting sebagai mediator antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis siswa SMA dan SMK, menandakan bahwa remaja yang kurang memiliki kemampuan *self-compassion* akan mengalami dampak negatif dari tekanan akademik yang lebih kuat (Edlyn, dkk., 2025). Selain itu, studi tentang burnout akademik pada siswa SMK menunjukkan bahwa burnout akademik tinggi

dikaitkan dengan rendahnya kesejahteraan siswa, yang jika tidak diatasi dapat mengurangi motivasi belajar dan hasil akademik.

Self-compassion terbukti memiliki peran penting dalam membantu individu untuk tetap tenang dan memaafkan diri sendiri saat menghadapi kegagalan praktikum, sehingga meminimalisir kritik diri yang destruktif (Sibarani, dkk., 2025). *Self-compassion* merupakan bentuk respons adaptif terhadap pengalaman sulit dan tekanan, di mana individu memperlakukan diri sendiri dengan welas asih serta tanpa menghakimi ketika menghadapi kegagalan atau stres. Bukti empirik menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan penurunan gejala stres dan kecemasan serta peningkatan kesejahteraan psikologis pada populasi remaja dan siswa sekolah menengah (*self-compassion* terkait positif dengan kesejahteraan pada siswa SMA/SMK). (Alma Dwi Afina & Eem Munawaroh, 2022).

Di sisi lain, resiliensi bertindak sebagai kapasitas adaptif yang memungkinkan siswa untuk bangkit kembali setelah mengalami tekanan atau kegagalan (Many & Mercier, 2025). Resiliensi membantu siswa memaknai tantangan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran, sehingga mampu menjaga stabilitas emosional dan fungsi psikologis yang sehat. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMK dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-compassion* dan resiliensi yang berfungsi sebagai mekanisme protektif dalam menghadapi tekanan akademik dan tuntutan dunia kerja.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih mengkaji *self-compassion* dan resiliensi secara parsial serta lebih banyak berfokus pada populasi siswa sekolah menengah umum atau mahasiswa. Kajian yang mengintegrasikan peran *self-compassion* dan resiliensi secara simultan pada populasi siswa SMK, khususnya di konteks perkotaan Indonesia seperti Surabaya, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *self-compassion* dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMK. Dengan memahami keterkaitan antar variabel tersebut, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi psikologis yang spesifik bagi siswa SMK guna meminimalisir risiko burnout akademik serta meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan dunia industri.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. melalui teknik *purposive sampling*. Berdasarkan data populasi siswa SMK di Surabaya yang berjumlah 59.064 siswa, maka penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini merujuk pada Tabel Krejcie dan Morgan. Dengan tingkat kepercayaan 95%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 382 responden. Saat ini, data yang terkumpul dan memenuhi kriteria adalah sebanyak 189 siswa. Jumlah ini dinilai telah memenuhi kriteria kecukupan sampel untuk pengujian statistik parametrik dengan dua variabel independen.

Data penelitian dikumpulkan melalui survei daring menggunakan tiga instrumen pengukuran dengan model skala Likert lima pilihan jawaban, mulai dari

Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan adaptasi *Psychological Well-Being Scale* dari Ryff yang terdiri dari 72 aitem, sementara variabel *self-compassion* diukur melalui adaptasi *Self-Compassion Scale* dari Neff dengan jumlah 48 aitem. Selain itu, variabel resiliensi diukur menggunakan skala berjumlah 60 aitem yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek resiliensi dari Wagnild dan Young. Penggunaan total 180 aitem ini bertujuan untuk memperoleh gambaran data yang komprehensif, di mana seluruh instrumen akan melalui uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu guna menjamin keakuratan hasil pengukuran pada populasi siswa SMK.

Proses pengujian validitas instrumen untuk memastikan setiap aitem memiliki ketepatan ukur, sedangkan pengujian reliabilitas dilakukan dengan teknik *Cronbach's Alpha* untuk mengukur konsistensi internal ketiga skala tersebut. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, skala kesejahteraan psikologis memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,955 dengan 35 aitem valid. Untuk skala *self-compassion*, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,934 dengan 16 aitem valid. Sementara itu, skala resiliensi menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,953 dengan 30 aitem valid.

Pengujian asumsi klasik dilakukan sebagai prasyarat penggunaan analisis regresi ganda. Hasil uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas menunjukkan bahwa data memenuhi kriteria analisis parametrik, sehingga analisis regresi ganda dinilai tepat untuk digunakan dalam penelitian ini.

Hasil

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini berlangsung selama lima hari, terhitung sejak tanggal 13 hingga 27 Desember 2024. Melalui rentang waktu tersebut, peneliti berhasil menghimpun data dari 189 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menguji serta menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMK di Surabaya.

Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menyebarkan tautan *Google Formulir*. Distribusi instrumen dilakukan dengan berkoordinasi bersama pihak terkait di sekolah. Partisipan dalam penelitian ini mencakup siswa SMK kelas XI dan XII di Surabaya yang berada pada rentang usia remaja.

Uji Deskriptif

Tabel 1 Rekapitulasi Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase
1	Laki-laki	55	29,1%
2	Perempuan	134	70,9%
Total		189	100%

Berdasarkan hasil rekapitulasi jenis kelamin, diperoleh jumlah partisipan penelitian perempuan sebanyak 134 partisipan (70,9%), sedangkan jumlah partisipan penelitian laki-laki sebanyak 55 partisipan (29,1%).

Tabel 2 Rekapitulasi Usia

No	Usia	Jumlah Responden	Persentase
1	15 Tahun	1	0,5%
2	16 Tahun	57	30,2%
3	17 Tahun	91	48,1%
4	18 Tahun	40	21,2%
Total		189	100%

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa jumlah partisipan yang berusia 15 tahun sebanyak 1 partisipan (0,5%), jumlah partisipan yang berusia 16 tahun sebanyak 57 partisipan (30,2%), jumlah partisipan yang berusia 17 tahun sebanyak 91 partisipan (48,1%), dan jumlah partisipan yang berusia 18 tahun sebanyak 40 partisipan (21,2%).

Tabel 3 Rekapitulasi Asal Sekolah

No	Asal Sekolah	Jumlah Responden	Persentase
1	SMK 17 Agustus 1945 Surabaya	8	4,2%
2	SMK ANANDA MITRA INDUSTRI	1	0,5%
3	SMK KAL 1 Surabaya	1	0,5%
4	SMK Muhammadiyah 1 Surabaya	1	0,5%
5	SMK Nurul Huda	1	0,5%
6	SMKS PGRI 6 Surabaya	1	0,5%
7	SMK TEKNIK PAL	1	0,5%
8	SMK Wachid Hasyim 1 Surabaya	1	0,5%
9	SMKN 10 Surabaya	164	86,8%
10	SMKN 2 Surabaya	1	0,5%
11	SMKN 4 Surabaya	1	0,5%
12	SMKN 5 Surabaya	2	1,1%
13	SMKN 6 Surabaya	1	0,5%
14	SMKN 8 Surabaya	1	0,5%
Total		189	100%

Responden dalam penelitian ini berjumlah 189 siswa yang berasal dari 14 Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Surabaya. Berdasarkan data yang diperoleh,

distribusi asal sekolah subjek adalah sebagai berikut: SMKN 10 Surabaya sebanyak 164 siswa (86,8%), SMK 17 Agustus 1945 Surabaya sebanyak 8 siswa (4,2%), dan SMKN 5 Surabaya sebanyak 2 siswa (1,1%).

Selanjutnya, terdapat 11 sekolah lainnya yang masing-masing diwakili oleh 1 orang responden (0,5%), yakni SMK Ananda Mitra Industri, SMK KAL 1 Surabaya, SMK Muhammadiyah 1 Surabaya, SMK Nurul Huda, SMK PGRI 6 Surabaya, SMK Teknik PAL, SMK Wachid Hasyim 1 Surabaya, SMKN 2 Surabaya, SMKN 4 Surabaya, SMKN 6 Surabaya, dan SMKN 8 Surabaya.

Tabel 4 Rekapitulasi Kelas

No	Kelas	Jumlah Responden	Persentase
1	XI	95	50,3%
2	XII	94	49,7%
Total		189	100%

Kemudian, subjek penelitian dibagi berdasarkan kelas, dengan rincian sebagai berikut: sebanyak 95 responden (50,3%) merupakan siswa kelas XI dan 94 responden (49,7%) merupakan siswa kelas XII responden berstatus mahasiswa.

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas yang dilakukan dengan metode Shapiro-Wilk menggunakan SPSS 25 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,220 ($p > 0,05$), yang berarti data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Berikut adalah representasi normalitas dalam penelitian ini:

Tabel 5 hasil uji normalitas

<i>Statistic Kolmogorov-smirnov</i>	<i>p</i>	Keterangan
0,064	0,056	Terdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran untuk variabel kesejahteraan psikologis menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh signifikansi $p = 0,056$. Artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 6 hasil uji linieritas

Variabel	<i>F Deviation From Linierity</i>	p	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> – Kesejahteraan Psikologis	0,408	0,991	Linier ($p>0,05$)
Resiliensi – Kesejahteraan Psikologis	0,839	0,787	Linier ($p>0,05$)

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis diperoleh signifikansi sebesar 0,787 ($P>0,05$). Artinya ada hubungan yg linier antara variabel Resiliensi dengan kesejahteraan Psikologis

Tabel 7 hasil uji multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
<i>Self-Compassion</i>	0,982	2,868	Tidak terjadi multikolinieritas
Kesejahteraan Psikologis	0,982	2,868	

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (*Self-Compassion*) dan X2 (Resiliensi) diperoleh nilai tolerance = 0,982 > 0,10 dan nilai VIF = 2,868 < 10,00. Artinya tidak ada multikolinieritas / interkorelasi antara variabel X1 (*Self-Compassion*) dan X2 (Resiliensi).

Tabel 8 hasil uji heteroskedastisitas

Variabel	p	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0,749	Tidak terjadi heterokedasitas
Resiliensi	0,208	Tidak terjadi heterokedasitas

Dalam penelitian ini, deteksi heteroskedastisitas dilakukan dengan metode Glejser, yang menguji signifikansi residual absolut terhadap variabel independen.

Uji Hipotesis

Tabel 9 hasil uji regresi simultan

F	p	Keterangan
189,247	<0,001	Signifikan ($p<0,05$)

Hipotesis penelitian awal, "Ada korelasi antara *Self-Compassion* dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis," diuji dengan analisis regresi simultan. Hasilnya menunjukkan koefisien $F = 213,045$ dengan $p = <0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara *Self-Compassion* dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis. Berdasarkan temuan ini, hipotesis penelitian pertama diterima.

Tabel 10 hasil uji regresi parsial

Variabel	t	p	Keterangan
$X_1 - Y$	3,834	$<0,001$	Signifikan ($p < 0,05$)
$X_2 - Y$	9,923	$<0,001$	Signifikan ($p < 0,05$)

Hasil analisis regresi parsial menunjukkan bahwa variabel *Self Compassion* memiliki korelasi yang signifikan dengan Kesejahteraan Psikologis, dengan koefisien $t = -5,624$ dan $p = <0,001$ ($p < 0,05$). Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis kedua dari penelitian ini diterima.

Selain itu, hasil analisis regresi parsial menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara variabel resiliensi dan kesejahteraan psikologis, dengan koefisien $t = 7,190$ pada $p = <0,001$ ($p < 0,05$). Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis ketiga dari penelitian ini diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK di Surabaya. Secara simultan, kedua variabel tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 67,2%, yang mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis siswa sebagian besar dipengaruhi oleh mekanisme perlindungan internal individu. Temuan ini memperkuat pandangan Ryff (1989) bahwa kesejahteraan psikologis tidak semata-mata ditentukan oleh kondisi lingkungan eksternal, melainkan sangat dipengaruhi oleh cara individu memaknai diri, mengelola emosi, serta merespons tantangan hidup yang dihadapi.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa resiliensi menjadi faktor dengan kontribusi paling dominan dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini dapat dipahami mengingat konteks pendidikan SMK yang menuntut siswa untuk terus beradaptasi dengan beban praktik, evaluasi berbasis kinerja, serta kritik langsung dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu merekonstruksi pengalaman kegagalan praktik sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Putri, dkk., 2025) yang menyatakan bahwa resiliensi berperan sebagai pelindung utama kesehatan mental remaja dalam menghadapi tekanan akademik yang intens.

Meskipun kontribusinya tidak sebesar resiliensi, *self-compassion* tetap menunjukkan peran yang signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis siswa. *Self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu siswa bersikap lebih menerima terhadap keterbatasan diri dan kegagalan akademik. Sikap welas asih terhadap diri sendiri mencegah munculnya kritik diri yang berlebihan, yang apabila dibiarkan dapat memperburuk stres dan kelelahan emosional. Tanpa keberadaan *self-compassion*, daya tahan yang dimiliki siswa berisiko berubah menjadi ketekunan yang bersifat memaksa dan berujung pada burnout akademik. Temuan ini mendukung hasil penelitian (Anisah, dkk., 2025) yang menekankan pentingnya penerimaan diri dalam memperkuat kemampuan adaptasi individu di situasi penuh tekanan.

Secara dinamis, kesejahteraan psikologis siswa SMK terbentuk melalui interaksi antara resiliensi dan *self-compassion*. Resiliensi memungkinkan siswa untuk tetap bertahan dan berfungsi secara adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik dan profesional yang tinggi, sementara *self-compassion* berperan sebagai penyeimbang emosional yang menjaga siswa agar tidak terjebak dalam standar perfeksionisme dan tekanan internal yang berlebihan. Sinergi kedua variabel ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dibangun melalui kegigihan untuk terus berjuang, tetapi juga melalui kemampuan menerima diri secara manusiawi. Pola ini selaras dengan dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (1989), khususnya penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan personal.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain penelitian yang bersifat korelasional belum memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara mendalam, serta cakupan subjek yang terbatas pada siswa SMK di Surabaya membatasi generalisasi temuan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal atau kualitatif guna menggali proses psikologis siswa secara lebih komprehensif, serta mempertimbangkan faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan iklim sekolah sebagai variabel pendukung dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis siswa.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMK merupakan konstruksi yang dipengaruhi secara bermakna oleh kekuatan mekanisme internal individu, khususnya *self-compassion* dan resiliensi. Resiliensi memungkinkan siswa untuk mempertahankan fungsi adaptif di tengah tuntutan akademik dan profesional yang tinggi, sementara *self-compassion* berperan sebagai regulasi emosional yang membantu siswa merespons kegagalan dan tekanan secara lebih sehat tanpa terjebak dalam kritik diri yang destruktif. Sinergi antara kemampuan untuk bangkit dari tekanan dan sikap penerimaan diri yang adaptif membentuk fondasi penting bagi terciptanya kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan pendidikan vokasi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengembangan kesejahteraan

psikologis remaja di SMK perlu diarahkan pada penguatan sumber daya psikologis internal sebagai bagian integral dari proses pendidikan.

Referensi

- Abdullah, A. (2019). *Perkembangan sosio-emosional pada masa remaja. VIII*, 417–429.
- Alma Dwi Afina, & Eem Munawaroh. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dengan School Well-Being Pada Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 2–8. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Anisah, P. N., Hapsari, W., & Kusumatuti, W. (2025). Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 11(2), 1–10.
- Edlyn, J., Sahrani, R., & Hendra Heng, P. (2025). The Role of Self-Compassion as a Mediator in the Relationship between Academic Stress and Psychological Well-Being Study on Senior High School Students. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(4), 4157–4572. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i4.49927>
- Flores-Buils, R., & Mateu-Pérez, R. (2025). The Reciprocal Relationship Between Vocational Indecision and Academic Stress, and How to Cope with It Through Resilience. *Education Sciences*, 15(2), 1–13. <https://doi.org/10.3390/educsci15020222>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Izzati, U. A., Mulyana, O. P., & Puspitadewi, N. W. S. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Baru Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan, 1989*, 214–220. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/knpk/article/view/5338>
- Many, H., & Mercier, C. (2025). Constructing Pathways to Success: Resilience in Vocational Education. *Canadian Journal of Educational and Social Studies*, 5(2), 210–235. <https://doi.org/10.53103/cjess.v5i2.323>
- Putri, N., Auliya, D., Eva, N., & Hidajat, H. G. (n.d.). *GUIDENA Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator pada Remaja Putus Sekolah*. 9623, 517–530.
- Sibarani, S. A., Herdi, & Wahyuni, E. (2025). Hubungan Welas Asih dan Ketahanan dengan Kesejahteraan Psikologis Ramaja: Kajian Literatur. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(5), 3819–3836. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i5.5647>
- Widhiastuti, R., & Nariska, S. (2024). Peran Psychological Well-Being Dalam Mengintervensi Kematangan Karier Siswa. *Buletin Literasi Budaya Sekolah*, 73–88. <https://doi.org/10.23917/blbs.v6i2.6247>