

## **HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA PENDERITA *SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS* (SLE) DI KOMUNITAS LUPUS PANGGON KUPU SEMARANG**

**Hilda Amanda<sup>1</sup>, Siswati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275*

Email:[hildaamnd@gmail.com](mailto:hildaamnd@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi. Penderita *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) yang dapat mengasihidiri atau *self-compassion* mampu meningkatkan resiliensi yang dimiliki dalam menghadapi situasi penuh tekanan akibat penyakit. Subjek dalam penelitian ini adalah penderita SLE di Komunitas Lupus Panggon Kupu Semarang. Sampel diperoleh menggunakan teknik *convenience sampling* dengan jumlah 38 subjek. Pengumpulan data menggunakan dua model skala Likert yaitu Skala *Self-compassion* (31 aitem valid,  $\alpha = 0,925$ ) dan Skala Resiliensi (47 aitem valid,  $\alpha = 0,927$ ) yang telah diujicobakan kepada 30 penderita SLE. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,617$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 38,1% terhadap resiliensi pada penderita *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE), sedangkan 61,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian.

**Kata kunci:** *Self-compassion*, Resiliensi, *Systemic Lupus Erythematosus*.

### **Abstract**

This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience. Patients with Systemic Lupus Erythematosus (SLE) that can be compassionate toward themselves will be able to increase resilience they have in order to face stressful condition caused by the disease. The subject in this study was patients with SLE from Community of Lupus, Panggon Kupu Semarang. The sample was obtained using convenience sampling technique, resulted with 38 subjects. The data was earned using two different Likert's scale model, those were Self-compassion's Scale (contains 31 valid items,  $\alpha = 0,925$ ) and Resilience's Scale (contains 47 items,  $\alpha = 0,927$ ) which has been tested before on 30 patients with SLE. The data was analysed using simple regression analysis. The result of this research showed that there was a significant and positive relationship between self-compassion and resilience with  $r_{xy} = 0,617$  and  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Self-compassion effectively contributes 38,1% to resilience in patients with Systemic Lupus Erythematosus (SLE) and 61,9% is contributed by other factors that were not measured in this study.

**Keywords:** Self-compassion, Resilience, Systemic Lupus Erythematosus

### **PENDAHULUAN**

*Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) adalah penyakit autoimun jangka panjang yang membuat sistem kekebalan tubuh menjadi hiperaktif hingga menyerang jaringan normal dan sehat (Brazier, 2018). Inflamasi akibat SLE dapat menyerang berbagai bagian tubuh, misalnya kulit, sendi, seldarah, paru-paru, dan jantung (InfoDATIN, 2017).

Penyakit SLE seringkali menyerang wanita muda dengan rentang usia antara 15 – 45 tahun pada masa produktif. (Wallace, 2009). Jumlah penderita SLE tertinggi ditemukan di Amerika Utara yakni sebesar 241 dari 100.000 orang, sedangkan jumlah terendah ditemukan di Australia Utara yakni sebesar 0 dari total sampel 847 orang (Rees, Doherty, Grainge, Lanyon, & Zhang, 2017). Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan, prevalensi penyakit SLE di Indonesia berjumlah sebesar 0,5% atau sekitar 1.250.000 jiwa (Juniman, 2018).

Proses pengobatan yang berlangsung lama dan seumur hidup serta efek samping pengobatan dapat menimbulkan dampak secara fisik maupun psikologis pada penderita SLE (Cyprina & Cahyanti, 2013). Keterbatasan fisik akibat kondisi penyakit SLE dapat menyebabkan penurunan produktivitas pada penderita, terutama ketika penyakit SLE sedang aktif. Keterhambatan dalam pencapaian tugas-tugas di masa dewasa awal membuat penderita SLE merasa tidak ada harapan bagi dirinya akibat keadaan yang dimiliki (Novianty, 2014). Diperlukan penanganan psikologis guna membantu penderita agar tetap optimis untuk bertahan hidup. Kemampuan untuk bertahan hidup pada usia tua tentu terhadapsituasi atau kondisi yang mengancam disebut sebagai resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap keadaan sulit yang menimpakan kehidupan. Resiliensi membantu penderita SLE untuk menerima dengan lapang dada dan memandang permasalahan yang tengah dialami dengan positif.

Smith et al. (2008) menyatakan bahwa resiliensi adalah perlawanan terhadap kondisi yang dialami, kemampuan untuk beradaptasi dan mengembangkan diri dalam situasi *stress*, serta kemampuan untuk bangkit maupun pulih kembali dari *stress* yang dialami. Resiliensi yang dimiliki individu dapat membantu menurunkan tingkat *stress*. Hal ini didukung oleh penelitian Septiani dan Fitria (2016) yang menyatakan bahwa individu yang resilien memiliki tingkat *stress* yang lebih rendah. Resiliensi yang dimiliki individu dapat berubah seiring berjalannya waktu (Manne et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Faria, Revoredo, Villar, dan Chaves (2014) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang tinggi dan negatif antara resiliensi dan durasi penyakit sejak didiagnosis. Semakin lama durasi penyakit, maka akan semakin rendah tingkat resiliensi pada penderita SLE. Selanjutnya, terdapat korelasi negatif yang kuat antara resiliensi dan durasi pengobatan. Semakin lama durasi pengobatan, maka semakin rendah tingkat resiliensi.

Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) menjelaskan bahwa resiliensi terdiri dari empat faktor. Empat faktor tersebut yaitu *self-esteem*, *social support*, *spirituality*, dan emosi positif. Emosi positif merupakan sebuah bentuk emosi yang mampu menghadirkan perasaan positif terhadap individu yang mengalami. Penelitian yang dilakukan oleh Ellsworth (2018) menemukan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor yang signifikan dalam emosi positif. Selanjutnya, Sirois & Rowse (2016) menemukan bahwa *self-compassion* dapat menumbuhkan respon adaptif terhadap berbagai kekurangan dan emosi negatif yang dialami individu dengan penyakit kronis. Permatasari (2017) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada istri anggota Satbrimob. Sofiah & Chudairi (2017) juga menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin tinggi resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka akan semakin rendah *self-compassion*.

Faktor lain dari resiliensi adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dari orang sekitar dapat meningkatkan resiliensi.

Dukungan sosial dapat berbentuk *support* terhadap penyelesaian masalah maupun proses untuk bangkit saat individu tengah mengalami masa sulit. Howell dan Zraly (dalam Barkway, 2013) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dan memanfaatkan kemampuan sosial dan sumber daya ketika menghadapi kesulitan. Selain menjadi faktor resiliensi, dukungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan dengan *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Siahaan (2017) menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self-compassion* pada ODHA di panti "X" Bandung. Nafisah, Hendriyani, dan Martiarini (2018) juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan *self-compassion* remaja di panti asuhan. Ketiga subjek dalam wawancara juga menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh paling besar dalam membantunya merekam menghadapi masa sulit.

*Self-compassion* merupakan sebuah konsep yang diadaptasi dari filosofi Buddha tentang cara mengasih diri sendiri layakny mengasih orang lain. *Self-compassion* adalah sebuah perilaku saat individu memberikan pemahaman dan memperlakukannya sendiri dengan baik ketika individu menghadapi penderitaan, mengalami kegagalan, maupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi kekurangan, ketidaksempurnaan, kegagalan seseorang, dan mengaku bahwa apa yang terjadi adalah sesuatu yang umum terjadi (Neff, 2011). *Self-compassion* tidak hanya terbatas pada perilaku mengasih diri sendiri, namun *self-compassion* juga berkaitan dengan penyesuaian diri. Individu yang mampu mengasih dan memperlakukannya sendiri dengan baik akan mampu melakukan penyesuaian diri yang baik dalam situasi maupun kondisi apapun. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2018) yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hasil positif terhadap penyesuaian diri.

Konstruksi dari *self-compassion* memberikan sebuah gambaran mengenai cara individu memandang dirinya sendiri yang dapat meningkatkan resiliensi pada remaja. Penelitian Neff dan McGehee (2010) menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan *well-being* remaja yang sedang menuju proses pendewasaan diri melalui faktor keluarga, faktor kognitif, dan kesejahteraan psikologis. *Self-compassion* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan depresi dan kecemasan serta memiliki korelasi positif yang signifikan dengan perasaan dan keterikatan sosial. Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) mengenai *self-compassion* dan resiliensi menemukan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan signifikan dan positif pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. Hasil serupa ditemukan oleh Sofiahudairi (2017) yang melakukan penelitian pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dan Permatasari (2017) yang melakukan penelitian pada istri Satbrimob Polda Jateng.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara *Self-compassion* dengan Resiliensi pada penderita *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) di Komunitas

Lupus PanggonKupu Semarang.

## **METODE**

Populasidalampenelitianiniadalahpenderita*Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) yang terhimpundalamKomunitas Lupus PanggonKupu Semarang. Karakteristiksubjekpenelitian yang digunakandalampenelitianiniadalahpenderita*Systemic Lupus Erythematosus* (SLE), berusia di atas 18 tahun, sertaanggotaKomunitas Lupus PanggonKupu Semarang.

Teknik pengambilansampel yang digunakandalampenelitianiniadalah*convenience sampling*. *Convenience sampling* menurut Sugiyono (2017) yaitupemilihansampel sesuaidengankeinginanpeneliti.

Penentuanjumlahsampeldalampenelitianinimenggunakantabelpenentuansampeldari Isaac dan Michael dengantingkatkesalahan yang dipilihsebesar 10% sehinggasampeldalampenelitianiniberjumlah 73 orang. Jumlahsampelpenelitianiniberjumlah 38 subjek.

Metodepengumpulan data menggunakandua model skala Likert yaitu Skala *Self-compassion* (31 aitem valid,  $\alpha = 0,925$ ) dan Skala Resiliensi (47 aitem valid,  $\alpha = 0,927$ ) yang telahdiujicobakankepada 30 penderita SLE. Analisis data dalampenelitianinimenggunakananalisisregresisederhana.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji hipotesispenelitianmenggunakan program *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS) versi 24. Koefisienkorelasi yang ditemukanantar*self-compassion*denganresiliensipada penderita SLE sebesar 0,617 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinyaterdapathubunganpositif dan signifikanantar*self-compassion*denganresiliensipada penderitaSLE. Nilai positif pada koefisienkorelasimenunjukkanbahwasemakintinggitingkat*self-compassion*makasemakintinggi pula tingkatresiliensi pada penderita SLE. Berdasarkanhasiltersebutmembuktikanbahwahipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif dan signifikan antar*self-compassion*denganresiliensi **dapat diterima**.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi resiliensi pada penderita SLE. Koefisien determinasi yang ditunjukkan dengan  $R$  *Square* pada variabel resiliensi sebesar 0,381. Angka tersebut menggambarkan bahwa dalam penelitian ini, *self-compassion* memiliki sumbangan efektif sebesar 38,1% terhadap resiliensi, sedangkan 61,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian serupa yang dilakukan oleh Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, dan Rahmatika (2019) mengenai *self-compassion* dan resiliensi yang menemukan bahwa *self-compassion* dan resiliensi pada remaja panti asuhan memiliki hubungan positif yang signifikan.

Hasil penelitian menemukan bahwa *self-compassion* yang dimiliki oleh 23,7% penderita *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) anggota Komunitas Lupus PanggonKupu Semarang berada pada kategorisedang, 55,3% berada pada tingkattinggi, dan 21% berada pada tingkat sangattinggi. Neff (2003) menemukan bahwa faktor-faktor yang memengaruhitingginyas*self-*

*compassion* adalah lingkungan, jenis kelamin, usia, dan budaya. Lingkungan yang dimaksud dapat berbentuk lingkungan sosial. Hal tersebut didukung oleh penelitian sejenis yang dilakukan oleh Toplu, Pope, Kemer, dan Moe (2018) bahwa dukungan yang didapat dari orang lain yang signifikan berkontribusi secara langsung dan positif untuk *self-compassion* pada komunitas *lesbian, gay, dan bisexual* yang berada di Turki. Penelitian Nafisah, Hendriyani, dan Martiarini (2018) pada remaja yang tinggal di pantiasuhan menemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan *self-compassion*. Supratman, Rosyid, dan Prasetyo (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh pada kualitas hidup terkait kesehatan (*Health-Related Quality of Life*). Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh yang tinggi pada kesehatan psikologis dan hubungan sosial dengan orang lain.

Tingginya tingkat *self-compassion* diikuti dengan tingginya resiliensi pada penderita SLE sebesar 68,42%. Hal ini sejalan dengan hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini. Temuan di lapangan menunjukkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingginya resiliensi, salah satunya berasal dari keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif (Bandura, dalam Hatijah, 2018). Keyakinan individu akan kemampuan yang dimiliki untuk berhasil mencapai hal yang diinginkan dapat memengaruhi tingkat resiliensi. Grothberg (dalam Raisa, 2016) mengemukakan bahwa resiliensi bersumber dari 3 hal, salah satu di antaranya adalah *I Am. I Am* merupakan sumber kekuatan internal yang berasal dari individu. Kekuatan tersebut meliputi perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan dalam diri individu.

Penyakit SLE adalah penyakit yang kompleks dengan intensitas kambuh yang tidak dapat diprediksi. Masa kambuh tersebut dapat memengaruhi tingkat *stress* yang dimiliki individu. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Mayasari (2017) pada masyarakat di wilayah Puskesmas Colomadu Karanganyar bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *stress* dengan tingkat kekambuhan penyakit. Resiliensi dapat ditingkatkan melalui keberhasilan individu untuk bangkit setelah menghadapi kejadian hidup yang sangat membuat *stress*. Penelitian Fredrickson et al. (dalam Reich, Zautra, & Hall, 2010) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi tinggi mampu menunjukkan pemulihan fisiologis dan emosional yang lebih cepat akibat *stress*. Lebih lanjut, *stress* juga dapat diturunkan melalui penggunaan *adaptive coping* yang seringkali digunakan oleh individu dengan *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Sirois, Hirsch, dan Molnar (2014) menemukan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *stress* signifikan, yang mengindikasikan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh untuk mengurangi tingkat *stress* melalui *adaptive coping*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap resiliensi. Hal ini sesuai dengan arah persamaan garis regresi yang menyatakan bahwa untuk tiap penambahan satu poin pada variabel *self-compassion* akan meningkatkan tingkat resiliensi sebesar 0,764. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan sumbu baneftif (*R Square*) sebesar 0,381 yang memiliki pengertian bahwa variabel *self-compassion* dalam penelitian ini memberikan sumbu baneftif sebesar 38,1%, terhadap variabel resiliensi. Hasil ini didukung oleh penelitian Sofiachudairi (2017) yang

menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi sebesar 35,9% pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Individu yang mampu *self-compassion* akan lebih tangguh dan lebih mudah bangkit kembali dalam menghadapi berbagai rintangan dalam hidup. Febrinabilah dan Listiyandini (2016) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki kaitan dengan resiliensi mantan pecandu narkoba dewasa awal sebesar 47,8%.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada penderita *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) di Komunitas Lupus Panggon Kupu Semarang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi penderita. Lebih lanjut, variabel *self-compassion* memiliki sumbangan efektif sebesar 38,1% terhadap variabel resiliensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Barkway, P. (2013). *Psychology for health professionals (2nd edition)*. Australia: Elsevier.
- Brazier, Y. (2018). *What is lupus?* Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323653.php>
- Citra, L. R. A. & Eriany, P. (2015). Penerimaan diri pada remaja penderita lupus. *Psikodimensia*, 14(1), 67-86.
- Ellsworth, M., E. (2018). *Fostering positive emotion through self-compassion in individuals with chronic pain, (Electronic Theses and Dissertations)*. DOI: 10.18297/etd/3009
- Faria, D., A., P., Revoredo, L., S., Vilar, M., J., & Chaves, M., E., M. (2014). Resilience and treatment adhesion in patients with systemic lupus erythematosus. *Open Rheumatol J.*, 8, 1 – 8. DOI:10.2174/1874312920140127001
- 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 2016, 1(1), 19 – 28. Jakarta, Indonesia.
- Hatijah, S. (2018). *Hubungan antara resiliensi dan efikasi diri dengan kecemasan akademik menghadapi Ujian Nasional pada sisw kelas XII, (Skripsi)*. Program Sarjana Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia.

- InfoDATIN. (2017). *Situasi lupus di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Pusdatin.
- Juniman, P., T. (2018). *Faktor hormonal buat lupus lebihberisiko pada wanita*. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180509205431-255-297063/faktor-hormonal-buat-lupus-lebih-berisiko-pada-wanita>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-compassion dan resiliensi pada remajapantiasuhan. *JurnalPsikogenesis*, 7(1), 76 – 83.
- Manne, S., Myers-Virtue, S., Kashy, D., Ozga, M., Kissane, D., Heckman, C., Rubin, S., C., & Rosenblum, N. (2016). Resilience, positive coping, and quality of life among women newly diagnosed with gynecological cancers. *Cancer Nurs*, 38(5): 375 – 382. DOI: 10.1097/NCC.0000000000000215
- Mayasari, D. (2017). Hubungan respon imun dan stres dengan tingkat keambuhan demam tifoid pada masyarakat di wilayah puskesmas colomadukaranganyar. *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(1), 13 – 18.
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan antaradukung keluarga dengan self-compassion remaja di pantiasuhan. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160 – 166.
- Neff, K., D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a health attitude toward oneself. *Journal of Self and Identity*, 2, DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K., D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 225, 240, DOI: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K., D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), DOI: 1751.9004.2010.00330
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). *Self-compassion and psychological wellbeing*. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press.
- Novitasari, D. (2018). *Hubungan antara self-compassion dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di pantiasuhan X, (Skripsi)*. Program Sarjana Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- Permatasari, A., P. (2017). *Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada istri anggota satuan brigade mobil kepolisian daerah Jawa Tengah*

- (Satbrimob Polda Jateng), (Skripsi). Program Sarjana Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia.
- Raisa. (2016). *Hubungan antaradukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga masyarakat Kelas IIA wanita Semarang, (Skripsi)*. Program Sarjana Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia.
- Rees, F., Doherty, M., Grainge, M. J., Lanyon P., Davenport G., & Zhang W. (2017). The worldwide incidence and prevalence of systemic lupus erythematosus: a systematic review of epidemiological studies. *Rheumatology*, 56(11), 1945 – 1961.
- Reich, J., W., Zautra, A., J., & Hall, J., S. (2010). *Handbook of adult resilience*. London: The Guilford Press.
- Resnick, B., Gwyther, L., P., & Roberto, K., A. (2011). *Resilience in aging: concepts, research, and outcomes*. London: Springer Science + Business Media, Inc.
- Septiani, T. & Fitria, N. (2016). Hubungan antararesiliensi dengan stress pada mahasiswa sekolahtinggikedinasan. *Journal Penelitian Psikologi*, 7(2), 1 – 105.
- Siahaan, A., N., M. (2017). *Studi korelasi antaradukungan sosial dengan self-compassion pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Panti Rehabilitasi "X" Bandung, (Skripsi)*. Program Sarjana Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia.
- Sirois, F., M., Hirsch, J., K., & Molnar, D., S. (2014). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), DOI: 10.1080/15298868.2014.996249
- Sirois, F., M. & Rowse, G. (2016). The role of self-compassion in chronic illness care. *JCOM Journal*, 23(11), 521 – 527.
- Smith, B. W., Dalen J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *Journal of behavior medicine*, 15, 194 – 200.
- Sofiachudairi. (2017). *Hubungan antar self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas Diponegoro, (Skripsi)*. Program Sarjana Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.



Supratman, Rosyid, F. N., & Prasetyo, T. A. (2017). Relationship between social support and health-related quality of life of hypertensive women in Indonesia. *Advanced Science Letters*, 23(12), Page: 12536 – 12539. DOI: <https://doi.org/10.1166/asl.2017.10811>

Toplu, E., Pope, A. L., Kemer, G., & Moe, J. L. (2018). Self-compassion matters: the relationships between perceived social support, self-compassion, and subjective well-being among LGB Individuals in Turkey. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 372 – 382.

Wallace, D., J. (2009). *The lupus book: A guide for patients and their families. 4th edition*. Los Angeles: Oxford University.