



Hubungan *Social Support* Terhadap *Self – Compassion* pada Mahasiswa Perantau di Jalan Banten Kelurahan 16 Ulu Kota Palembang

Yella Gustriani ^{1*}, Dwi Hurriyati²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Negara Indonesia

²Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Negara Indonesia

Email: yellagustriani08@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Abstract. *This study aims to examine the relationship between social support and self-compassion among migrant university students residing on Jalan Banten, 16 Ulu Subdistrict, Palembang City. A quantitative correlational approach was employed, utilizing the Product Moment correlation test to examine the hypothesis. The study population consisted of 317 migrant students, with a sample of 175 selected via purposive sampling. Data collection involved Likert-scale instruments—specifically the Self-Compassion Scale (48 valid items) and the Social Support Scale (50 valid items)—which had previously undergone validity and reliability testing. The results indicate a positive and significant relationship between social support and self-compassion, with a correlation coefficient (r) of 0.322 and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). This implies that higher levels of received social support correspond to higher levels of self-compassion, while lower levels of social support correspond to lower self-compassion. However, the strength of this relationship is classified as low; social support accounts for approximately 10.4% of the variance in the students' self-compassion, suggesting that other factors beyond social support play a role in shaping the self-compassion of migrant students.*

Keywords: *Social Support, Self-Compassion, Migrant Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *social support* terhadap *self compassion* pada mahasiswa perantau di jalan Banten kelurahan 16 Ulu kota Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan uji *correlation product moment* untuk menguji hipotesis. Populasi penelitian adalah 317 orang mahasiswa perantau, dengan sampel sebanyak 175 yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala *Likert* yang terdiri dari skala *Self Compassion* (48 aitem valid) dan skala *Social Support* (50 aitem valid), yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan hubungan positif dan signifikan antara *social support* terhadap *self compassion*, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,322 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau, semakin tinggi pula *self-compassion* yang dimiliki; sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, semakin rendah pula *self-compassion* mereka. Meskipun demikian, kekuatan hubungan tersebut tergolong rendah, dengan dukungan sosial menyumbang sekitar 10,4% terhadap variasi *self-compassion* mahasiswa, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain di luar dukungan sosial yang turut berperan dalam membentuk *self-compassion* mahasiswa perantau.

Kata kunci: *Sosial Support, Self Compassion, Mahasiswa Perantau*

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa perantau merupakan individu yang menjalani kehidupan akademik jauh dari keluarga sehingga dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, mengatur kebutuhan sehari-hari, membangun hubungan sosial, serta menghadapi berbagai tuntutan akademik secara mandiri. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan, terutama ketika mahasiswa tidak memperoleh dukungan yang

memadai dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial (*social support*) menjadi penting karena dapat membantu individu melalui bantuan langsung, perhatian dan kepedulian, nasihat atau informasi, kasih sayang dan empati, serta penghargaan dan dukungan positif (Sarafino & Smith, 2011).

Fenomena keterbatasan dukungan sosial ditemukan berdasarkan observasi dan wawancara terhadap mahasiswa perantau yang tinggal di kos. Pada subjek PB, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palembang, ditemukan kesulitan dalam mengatur kebutuhan sehari-hari, menyesuaikan diri dengan lingkungan dan perkuliahan, serta kecenderungan menyelesaikan masalah sendiri karena merasa sungkan meminta bantuan. Subjek juga membutuhkan perhatian, arahan, dan dukungan emosional dari orang terdekat. Sementara itu, pada subjek DAP, mahasiswa Akamigas Kota Palembang, ditemukan kurangnya rasa percaya diri, kebutuhan terhadap dorongan dan perhatian, serta kurangnya apresiasi ketika menghadapi kesulitan akademik maupun persoalan pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perantau masih membutuhkan dukungan sosial untuk menghadapi berbagai tuntutan selama berada jauh dari keluarga.

Temuan tersebut diperkuat melalui angket awal terhadap 30 mahasiswa perantau yang tinggal di Jalan Banten, Kelurahan 16 Ulu, Kota Palembang. Hasilnya menunjukkan bahwa 73,3% mahasiswa merasa belum memperoleh perhatian dan kepedulian yang memadai, 70% belum memperoleh kasih sayang dan empati yang cukup, 66% jarang memperoleh bantuan secara langsung, 63% belum mendapatkan arahan atau nasihat yang memadai, dan 70% merasa kurang memperoleh penghargaan serta dukungan positif. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau masih merasakan keterbatasan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Keterbatasan dukungan sosial tersebut diduga berkaitan dengan *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan kebaikan, penerimaan, dan pemahaman ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Mahasiswa yang menghadapi permasalahan tanpa dukungan yang memadai berpotensi lebih mudah menyalahkan diri sendiri, merasa tidak mampu, pesimis, dan kesulitan mengelola emosi. Sebaliknya, perhatian, empati, penghargaan, dan dukungan dari orang lain dapat membantu individu merasa diterima sehingga lebih mampu menghadapi kesulitan secara adaptif.

Hubungan antara *social support* dan *self-compassion* didukung oleh penelitian terdahulu. Harnas et al. (2022) menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan *self-compassion* dengan korelasi sebesar 0,462. Aminah dan Kristinawati (2025) juga menemukan hubungan positif dan signifikan pada mahasiswa rantau dengan korelasi sebesar 0,557. Selain itu, Tiara (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan *self-compassion*, sedangkan Ginting et al. (2025) menemukan bahwa *social support* dan *self-compassion* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau.

Berdasarkan fenomena lapangan dan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat diduga bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan *self-compassion* pada mahasiswa perantau. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan *self-compassion* pada mahasiswa perantau yang tinggal di Jalan Banten, Kelurahan 16 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu II, Kota Palembang

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi 317 mahasiswa perantau dan sampel 175 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner secara langsung dengan skala *Likert*, terdiri dari skala *Self-Compassion* sebanyak 48 aitem valid dan skala *Social Support* sebanyak 50 aitem valid. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 20.0 *for Windows* untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan *self-compassion* pada mahasiswa perantau.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskriptif

Variabel	Skor yang diperoleh (empirik)				Skor yang diperoleh (Hipotetik)			
	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax
<i>Social Support</i>	132,25	23,374	79	188	125	25	50	200
<i>Self Compassion</i>	129,26	21,584	74	183	120	24	48	192

Berdasarkan jumlah aitem dan rentang skor, skala *social support* yang terdiri dari 50 aitem memiliki skor hipotetik 50–200, dengan mean hipotetik 125 dan standar deviasi 25. Sementara itu, skala *self-compassion* yang terdiri dari 48 aitem memiliki skor hipotetik 48–192, dengan mean hipotetik 120 dan standar deviasi 24. Berdasarkan hasil analisis terhadap 175 responden, *social support* memperoleh mean empirik sebesar 132,25 (SD = 23,374; min = 79; maks = 188), sedangkan *self-compassion* memperoleh mean empirik sebesar 129,26 (SD = 21,584; min = 74; maks = 183). Mean empirik kedua variabel berada di atas mean hipotetiknya, yaitu *social support* $132,25 > 125$ dan *self-compassion* $129,26 > 120$, yang menunjukkan bahwa secara umum kedua variabel berada sedikit di atas titik tengah teoretis skala.

Tabel 2. Kategori *Social Support*

Skor	Kategorisasi	N	%
$X < 132,25$	Tinggi	95	54,3%
$X \geq 132,25$	Rendah	80	45,7%
Total		175	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 2, sebanyak 80 responden (45,7%) berada pada kategori tinggi dan 95 responden (54,3%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *social support* pada mahasiswa perantau di Jalan Banten lebih banyak berada pada kategori rendah, meskipun distribusi kedua kategori relatif berimbang.

Tabel 3. *Self Compassion*

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 152.59$	Tinggi	93	53,1%
$X \leq 152.59$	Rendah	82	46,9%
Total		175	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 3, sebanyak 82 responden (46,9%) berada pada kategori positif dan 93 responden (53,1%) berada pada kategori negatif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* pada mahasiswa perantau di Jalan Banten lebih banyak berada pada kategori negatif.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
<i>Social Support</i>	0,850	0,465	Normal
<i>Self Compassion</i>	0,614	0,846	Normal

erdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4 variabel *social support* memperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,850 dengan signifikansi $p = 0,465$, sedangkan *self-compassion* memperoleh nilai sebesar 0,614 dengan signifikansi $p = 0,846$. Kedua nilai signifikansi lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *social support* dan *self-compassion* berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	F	P	Ket
<i>Social Support* Self Compassion</i>	20,073	0,000	Linear

Berdasarkan tabel 5 di atas, nilai F adalah koefisien yang menunjukkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, dengan nilai F sebesar 20,073 dan P sebesar 0,000. Nilai F yang menggambarkan seberapa linier hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Karena nilai $P = 0,000$ lebih kecil dari 0,05, ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara Kontrol Diri (X) dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* (Y).

Tabel. 6 Uji Pearson Product Moment

Variabel	Nilai r	r ²	P	Ket
<i>Social Support* Self Compassion</i>	407	166	0,000	Signifikan

Beirdasarkan hasil analisis pada Tabeil 6 , dipeiroileih nilai koiefisiein koireilasi (r) seibeisar 0,322 deingan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil teirseibut meinunjukkan bahwa teirdapat hubungan poisitif dan signifikan antara *social support* deingan *seilf-coimpassioin* pada mahasiswa peirantau di Jalan Bantein, seihiingga

hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *social support* dengan *self-compassion* pada mahasiswa perantau di Jalan Banten dinyatakan diterima.

Pembahasan

Hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,322 dengan arah positif dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), sebagaimana telah diuraikan pada sub-bab Hasil Penelitian. Temuan ini membuktikan bahwa *social support* berhubungan positif dan signifikan, meskipun dengan kekuatan yang tergolong rendah, dengan *self-compassion* pada mahasiswa perantau di Jalan Banten, Kelurahan 16 Ulu, Kota Palembang. Hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,104 turut menunjukkan bahwa *social support* hanya menyumbang sekitar 10,4% terhadap variasi *self-compassion* mahasiswa, sedangkan 89,6% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Azra (2022) yang mengkaji hubungan *social support* dengan *self-compassion* pada 270 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau di masa pandemi Covid-19. Penelitian tersebut juga menemukan hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi sebesar 0,462 ($p = 0,000$). Kemiripan arah hubungan pada dua populasi mahasiswa dengan konteks tekanan yang berbeda pandemi dan kehidupan perantau memperkuat dugaan bahwa dukungan sosial secara umum berperan dalam membentuk sikap welas asih terhadap diri sendiri, meskipun besarnya kontribusi dapat bervariasi tergantung sumber tekanan yang dihadapi mahasiswa.

Keisamaan pola ini juga tampak pada penelitian Aristawidya dan Qoidariah (2025) terhadap mahasiswa baru perantau, yang menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif signifikan terhadap penyesuaian akademik, sementara *social support* berperan sebagai faktor pendukung meskipun kontribusinya relatif kecil. Pola “signifikan tetapi berkontribusi terbatas” yang ditemukan pada penelitian tersebut serupa dengan hasil penelitian ini, yang juga menunjukkan hubungan signifikan namun berkekuatan rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa bagi mahasiswa perantau, *social support* bukan satu-satunya faktor yang membentuk *self-compassion*, melainkan salah satu dari beberapa faktor yang saling berkontribusi bersama faktor personal lain, seperti kepribadian, pola asuh, atau pengalaman

hidup seibelumnya (Neiff, 2023).

Seicara teioireitis, keiteirkaitan antara *social support* dan *seilf-coimpassioin* dapat dijeilaskan meilalui tiga koimpoinein *seilf-coimpassioin* yang dikeimukakan Neiff dan Geirmeir (2018), yaitu *seilf-kindneiss*, *coimmoin humanity*, dan *mindfulneiss*. Mahasiswa peirantau yang meineirima dukungan eimoisioinal beirupa peirhatian, kasih sayang, dan eimpati dari lingkungan seikitar (Sarafinoi & Smith, 2011) meimiliki lebih banyak peingalaman dipeirlakukan deingan leimbut oileih oirang lain, sehingga lebih mudah meinginteirnalisasi sikap seirupa teirhadap diri seindiri (*seilf-kindneiss*). Dukungan beirupa peinghargaan dan peingakuan meimbanu mahasiswa meinyadari bahwa keisulitan yang dialami seilama masa peinyeisuaian di peirantauan bukan seisuatu yang unik dialami seindirian, meilainkan bagian dari peingalaman yang lazim dialami banyak mahasiswa rantau lain (*coimmoin humanity*). Seimeintara itu, dukungan infoiriasi dan jaringan soisial meimbeiri mahasiswa ruang seirta rasa aman yang dipeirlukan untuk meireifleiksikan peingalaman eimoisioinalnya seicara lebih oibjektif, tanpa harus meinghindar atau beireiaksi beirleibihan (*mindfulneiss*).

Teimuan deiskriptif peineilitian ini turut meimbeiri gambaran meingeinai koindisi mahasiswa peirantau di Jalan Bantein. Seibanyak 95 reispoindein (54,3%) beirada pada kateigoiri *social support* reindah, seimeintara 80 reispoindein (45,7%) beirada pada kateigoiri tinggi. Pada variabeil *seilf-coimpassioin*, proipoirsinya juga reilatif seiimbang, yaitu 93 reispoindein (53,1%) beirada pada kateigoiri neigatif dan 82 reispoindein (46,9%) beirada pada kateigoiri poisitif. Seibaran yang hampir meirata pada keidua variabeil ini koinsistein deingan gambaran umum poipulasi peineilitian, yaitu mahasiswa yang baru meinjalani masa awal peirkuliahan (seimeisteir 1 atau 2) seikaligus baru meinjalani keihidupan meirantau untuk peirtama kali, sehingga proiseis meimbangun jaringan *social support* di lingkungan baru maupun proiseis meinumbuhkan sikap weilas asih teirhadap diri seindiri masih beirlangsung dan beilum seipeinuhnya mapan.

Seicara keiseiluruhan, hasil peineilitian ini meimpeirkuat pandangan bahwa *social support* meirupakan salah satu faktoir lingkungan yang beirkaitan deingan *seilf-coimpassioin* pada mahasiswa peirantau, sejalan deingan beirbagai peineilitian teirdahulu (Azra, 2022; Aristawidya & Qoidariah, 2025). Meiskipun deimikian, keikuatan hubungan yang teirgoiloing reindah pada peineilitian ini meinunjukkan bahwa *seilf-coimpassioin* mahasiswa peirantau di Jalan Bantein tidak dapat seipeinuhnya

dijelaskan oleh *social support* semata. Bagi mahasiswa perantau, membangun jaringan *social support* yang sehat di lingkungan tempat tinggal baru tetap penting sebagai salah satu sumber daya yang dapat menumbuhkan sikap lebih baik terhadap diri sendiri, namun peningkatan *self-compassion* idealnya juga diupayakan melalui jalur lain, seperti pengimbangan keterampilan regulasi emosi atau intervensi psikoidukasi yang secara langsung melatih penerimaan diri (Neff & Germeier, 2018).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *social support* dengan *self-compassion* pada mahasiswa perantau di Jalan Banten, Kelurahan 16 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu II, Kota Palembang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut ($r = 0,322$; $p = 0,000$). Semakin tinggi *social support* yang diterima mahasiswa perantau, semakin tinggi pula *self-compassion* yang dimiliki; sebaliknya, semakin rendah *social support* yang diterima, semakin rendah pula *self-compassion* mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih Kepada mahasiswa perantau di Jalan Banten, Kelurahan 16 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu II, Kota Palembang

DAFTAR REFERENSI

- Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Hubungan antara *self-compassion* dan *resiliensi* pada mahasiswa perantau tingkat akhir. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 257-272.
- Afifa, N. S. (2020). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 78-85.
- Agustin, S. (2026). *Self Management* sebagai Strategi Untuk Mengatasi *Home sick* Santriwati. *Jurnal Konseiling dan Pengembangan Masyarakat*, 8(2), 238-246.
- Ajrah, N. A., Jannah, P. M., & Ulfa, F. (2025). *Psychological Well Being* Mahasiswa Rantau: Adakah pengaruh *Self Compassion* dan *Perceived Social Support*. *Nathiqiyah*, 8(1), 132-140.
- Amaniah, R. N. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kepuasan Pada Mahasiswa Perantau* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang).

- Aqiel, F. H. (2023). *Hubungan Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Home sickne ss Pada Mahasiswa Rantau* (Skripsi, UIN Rade n Intan Lampung).
- Aristawidya, H. H., & Qodariah, S. (2025). Optimalisasi Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru Perantau melalui Self-Compassio n dan Dukungan Sosial. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 5, No. 2, pp. 1083-1090).
- Azwar, Saifuddin. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brach, T. (2023). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*.
- Cahyani, S. M. W. (2024). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan home sickne ss pada mahasiswa rantau tahun pertama* (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Cho de n. (2013). *Mindful Compassio n*. Lo ndo n: Co nstable & Ro binso n.
- Co he n, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- De wi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2024). Self compassion sebagai prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SE NAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 14-25).
- Dwitami, P. R., & Selian, S. N. (2025). Makna Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4164-4179.
- Fe izo llahi, Z., Asadzade h, H., Bakhtiarpour, S., & Farro khi, N. (2022). *The mediating role of self-compassio n in the correlation between perceived social support and psychosomatic symptoms among students with gender as the moderator*. *Journal of Health Reports and Technology*, 8(2), e119542. <https://doi.org/10.5812/jjhrt.119542>
- Fishe r, S. (2016). *Home sickne ss, cognition and health*. Routledge: New York.
- Gho zali, Imam. (2019). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM. SPSS 24*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gilbert, P. (2005). *Compassio n and Cruelty: A Biopsychosocial Approach*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassio n: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 9–74). Lo ndo n: Routledge.
- Ginting, O. B., & So lang, D. J. (2025). Pengaruh Social Support dan Self Compassio n Terhadap Loneline ss Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 8477-8495.
- Habib, A., Ningsih, D. P., & Apriawan, A. (2025). Perubahan Sosial, Pendidikan, dan

- Mobilitas Sosial: Studi Kasus Mahasiswa Perguruan Tinggi di Mataram. *Jejak digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 3551-3563.
- Harnas, F. A., Gustriani, T., & Azra, M. Z. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid- 19. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 75-101.
- Hidayati, L. N. (2009). *Hubungan dukungan sosial dengan tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Dalem Tulung KlATEN* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai bantuan menghadapi stress dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita: Journal of Education Science and Teacher Training*, 12(2).
- Ikromi, Z. A., Ramadhan, G., Rahmawati, S., & Humaidi, R. (2025). Dialog Antara Filsafat Buddhis Dan Psikologi Barat Tentang Self-Compassion: Kajian Pustaka Komparatif. *Eudaimonia Journal Psychology*, 2(2), 35-41.
- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dan home sickness pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau Jawa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 19-30.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Laras, F. W. (2025). *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Sense Of Belonging Dengan Home sickness Pada Mahasiswa Rantau* (Skripsi, UIN RadeN Intan Lampung).
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Keseharian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- Meilinda, P., Putri, P. S., Polla, R. R., & Rajagukguk, R. O. (2024). Pengaruh self compassion terhadap regulasi emosi pada guru anak berkebutuhan khusus di Kota Bandung. *In Search*, 23(1), 184-190.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*. New York: Guilford Press..
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Panggabean, T. K., Solang, D. J., & Sengkey, S. B. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptasi Karir Pada Mahasiswa Batak Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Manado. *Psikope dia*, 4(4), 267-278

- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesejahteraan pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight De parte me n Psikologi*, 3(2).
- Prasetyo, C. E., Sirait, E. G. N., & Hanafitri, A. (2020). Rumah, tempat kembali: makna rumah pada mahasiswa rantau. *Me diapsi*, 6(2), 132-144.
- Ramadani, W. C., Ayub, D., Arien, W., & Raja, F. H. M. (2026). Pengaruh Home sickness terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Rantau Pada Prodi Pendidikan Masyarakat di Universitas Riau. *Transformasi: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 12(1), 188-196.
- Rifati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*, 7, 1-25.
- Rosstiana, M. L., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2025). Interaksi Self-Compassion dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Loneliness pada Mahasiswa Perantauan di Surabaya. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01).
- Santoso, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Saputro, D. B., & Oktaviana, W. (2026). Hubungan Dukungan Sosial dan Tingkat Depresi dalam Menghadapi Dunia Perkuliahan pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(01), 1-10.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59-72.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Stroebel, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Home sickness: A systematic review of the scientific literature. *Review of general psychology*, 19(2), 157-171.
- Sucikaputri, T. A., & Nawangsih, E. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap psychological well-being pada mahasiswa etnis minangkabau di Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 2, pp. 387-394).
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tannous-Haddad, L., Bareil, E., & Tzischinsky, O. (2024). Perceived social support and psychological well-being: Testing a moderated mediation model of self-compassion and culture. *Frontiers in Psychology*, 15, 1474177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1474177>.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). *Mindfulness, self-compassion, and*

*saving: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. Personality and Individual Differences, 152, 109568.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>.*

Zain, S. R. A., & Fitriana, Q. A. Y. (2026). Hubungan antara Self-Compassion dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Baru Perantau dari Luar Jawa Timur. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(01), 128-140