

Peran *Self-compassion* Terhadap Resiliensi Penyandang Disabilitas Fisik

Vivin^{1*}, Hasnida², Josetta M. R. Tuapattinaja³

^{1,2,3} Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155

E-mail: vivin.lo.19@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3892>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 01 Dec 2025

Revised: 07 Dec 2025

Accepted: 13 Dec 2025

Kata Kunci:

Welas Asih Pada Diri Sendiri, Resiliensi, Penyandang Disabilitas Fisik

Keywords:

Self-Compassion, Resilience, People With Physical Disabilities.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *self-compassion* terhadap resiliensi pada penyandang disabilitas fisik. Individu dengan keterbatasan fisik kerap menghadapi tekanan psikologis, sosial, serta hambatan lingkungan yang dapat mengurangi kemampuan mereka untuk beradaptasi. *Self-compassion*, yaitu sikap menerima diri dengan kebaikan dan tanpa menghakimi, diduga menjadi faktor penting yang membantu penyandang disabilitas membangun ketahanan terhadap situasi sulit. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear dan melibatkan 387 responden yang diperoleh melalui teknik *snowball sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) dan *Self-Compassion Scale* (SCS) versi adaptasi Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan dan positif terhadap resiliensi ($p < 0,05$), dengan kontribusi sebesar 73,6%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin besar kemampuan penyandang disabilitas fisik dalam bertahan, mengelola tekanan, dan beradaptasi dengan keterbatasan yang mereka hadapi.

This study aims to examine the role of self-compassion in predicting resilience among individuals with physical disabilities. People with physical limitations often experience psychological stress, social challenges, and environmental barriers that may hinder their ability to adapt. Self-compassion, defined as treating oneself with kindness and without self-judgment, is believed to be an important internal factor that supports resilience in challenging situations. This research employed a quantitative approach with a linear regression design and involved 387 participants recruited through snowball sampling. Data were collected using the Indonesian adaptations of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) and the Self-Compassion Scale (SCS). The results indicate that self-compassion has a significant and positive effect on resilience ($p < 0.05$), contributing 73.6% to its variance. These findings suggest that higher levels of self-compassion are associated with greater resilience, enabling individuals with physical disabilities to cope with stress and adapt to their limitations more effectively.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Vivin, et al (2025). Peran *Self-compassion* Terhadap Resiliensi Penyandang Disabilitas Fisik, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3892>

PENDAHULUAN

Setiap manusia, tanpa memandang latar belakang maupun kondisi fisiknya, pada dasarnya memiliki kapasitas untuk tumbuh dan mencapai kualitas hidup yang baik. Meski demikian, perjalanan hidup kerap diwarnai berbagai tantangan, baik dalam aspek fisik, emosional, maupun sosial. Individu dengan keterbatasan fisik atau mental termasuk kelompok yang paling rentan menghadapi hambatan yang dapat membatasi peran serta mereka dalam aktivitas sehari-hari. Penyandang disabilitas merupakan salah satu kelompok yang sering berhadapan dengan kondisi tersebut.

Kementerian Sosial Republik Indonesia (2017) mendefinisikan penyandang disabilitas sebagai individu yang mengalami hambatan fisik, mental, intelektual, atau sensorik yang secara signifikan memengaruhi aktivitas serta partisipasi mereka dalam kehidupan sosial. Hambatan tersebut dapat

bersifat sementara maupun permanen, ringan hingga berat, dan berdampak pada kesempatan individu untuk berpartisipasi secara setara dalam masyarakat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024), pada tahun 2023 tercatat 22,97 juta penyandang disabilitas di Indonesia, atau sekitar 8,5% dari total penduduk, dengan proporsi terbesar berasal dari kategori disabilitas fisik.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 8 Tahun 2016 menjelaskan bahwa disabilitas fisik merupakan kondisi ketika seseorang mengalami gangguan pada fungsi gerak, baik pada anggota gerak atas, bawah, maupun keduanya, sehingga memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Kondisi ini dapat terjadi sejak lahir ataupun sebagai akibat dari penyakit maupun kecelakaan.

Dalam keseharian, penyandang disabilitas kerap menghadapi berbagai bentuk keterbatasan dan hambatan. Minimnya akses terhadap fasilitas umum, pendidikan, lapangan pekerjaan, sarana prasarana, serta layanan kesehatan dan psikologis yang memadai seringkali menghalangi mereka untuk terlibat secara optimal dalam lingkungan sosial. Situasi tersebut menyebabkan mereka masih sering mengalami ketidakadilan dalam pemenuhan hak-haknya (Aziz dalam Dayanti & Pribadi, 2022).

Pada konteks ini, resiliensi menjadi kemampuan penting yang memungkinkan individu bertahan dan beradaptasi dengan kondisi sulit. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi berperan dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kemampuan penyandang disabilitas untuk tetap berfungsi secara optimal (Masten, 2001; Ungar, 2011). Salah satu faktor internal yang berkontribusi terhadap resiliensi adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan dan penerimaan ketika menghadapi penderitaan. Berbagai penelitian membuktikan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan resiliensi dan kesejahteraan emosional (Neff, 2023; Leary et al., 2007; Gupta et al., 2020).

Selain itu, dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam memperkuat adaptasi psikologis individu. Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat membantu penyandang disabilitas mengelola stres, membangun penerimaan diri, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk bangkit dari situasi sulit. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu memperkuat pengaruh positif *self-compassion* terhadap resiliensi, menjadikannya faktor eksternal yang berperan sebagai moderator dalam hubungan tersebut (MacBeth & Gumley, 2012; Hassani et al., 2021).

Melihat kompleksitas tantangan yang dihadapi penyandang disabilitas fisik serta pentingnya faktor psikologis dalam mendukung keberfungsian mereka. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran *self-compassion* terhadap resiliensi khususnya pada penyandang disabilitas fisik sehingga dapat digunakan sebagai dasar intervensi psikologis atau program dukungan yang lebih efektif bagi penyandang disabilitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran *self-compassion* dan resiliensi serta menganalisis peran *self-compassion* terhadap resiliensi pada penyandang disabilitas fisik.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode yang menerapkan prosedur sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis data numerik dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis (Creswell & Creswell, 2023). Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen terstandar sehingga menghasilkan data berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik (Creswell & Creswell, 2018). Melalui analisis regresi linear, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana *self-compassion* berpengaruh terhadap resiliensi pada penyandang disabilitas fisik.

Populasi dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah penyandang disabilitas fisik di Indonesia. Jumlah populasi penyandang disabilitas fisik di Indonesia belum diketahui, penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Lemeshow (Lemeshow et al., 1990), sehingga diperoleh kebutuhan sampel sebanyak 385 responden. Teknik yang digunakan adalah snowball sampling, di mana peneliti memilih sejumlah individu awal yang kemudian merekomendasikan responden lain yang sesuai kriteria. Adapun kriteria sampel meliputi: (1) penyandang disabilitas fisik dengan keterbatasan fungsi gerak pada anggota tubuh atas, bawah, atau keduanya, dan (2) berusia 20–65 tahun.

Alat Ukur Penelitian

Instrumen resiliensi yang digunakan adalah *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) versi adaptasi bahasa Indonesia oleh Prawita & Heryadi (2023). Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item memiliki korelasi item-total di atas 0,30, sehingga dinilai layak digunakan. Secara internasional, Connor & Davidson (2003) juga melaporkan validitas konstruk yang kuat, ditunjukkan oleh nilai KMO 0,93 dan *factor loading* > 0,40. Sedangkan untuk mengukur *self-compassion*, penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020). Uji validitas menunjukkan bahwa enam dimensi skala ini sesuai dengan konsep Neff (2003) yang memiliki korelasi item-total antara 0,34 hingga 0,71. Validitas konstruk skala ini juga diperkuat oleh temuan Gupta et al. (2020) pada berbagai konteks budaya.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan regresi linear untuk melihat kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi pada penyandang disabilitas fisik. Proses analisis dilakukan melalui SPSS 25, meliputi pengujian koefisien regresi, nilai signifikansi (p-value), serta koefisien determinasi (R^2) untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Self-compassion Pada Penyandang Disabilitas Fisik

Pada variabel *self-compassion*, kategorialisasi dilakukan berdasarkan nilai mean hipotetik sebesar 78 dan standar deviasi hipotetik sebesar 17,3. Berdasarkan kedua nilai tersebut, *self-compassion* dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah (< 60,7); sedang (60,7 – 95,3); dan tinggi (> 95,3). Berdasarkan kategori tersebut, diketahui bahwa gambaran deskriptif *self-compassion* pada responden penelitian dapat dilihat dari tabel 1.:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tanggapan Responden Mengenai Variabel Self-compassion

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 60.7	Rendah	117	30.2%
60.7 – 95.3	Sedang	189	48.8%
> 95.3	Tinggi	81	20.9%
Total		387	100%

Berdasarkan Tabel 1. diketahui Tingkat *self-compassion* partisipan mayoritas termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 189 (48.8%) responden, selanjutnya 117 (30.2%) responden memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori rendah, dan sisanya sebanyak 81 (20.9%) responden termasuk dalam kategori tinggi.

Gambaran Resiliensi Pada Penyandang Disabilitas Fisik

Pada variabel resiliensi diperoleh rata-rata nilai hipotetik sebesar 75 dengan standar deviasi sebesar 16.7, sehingga diperoleh kategori serta distribusi frekuensi untuk variabel resiliensi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tanggapan Responden Mengenai Variabel Resiliensi

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
< 58.3	Rendah	114	29.5%
58.3 – 91.7	Sedang	66	17.1%
> 91.7	Tinggi	207	53.5%
Total		387	100%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui tingkat resiliensi partisipan mayoritas termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 207 (53.5%) responden, selanjutnya 114 (29.5%) responden memiliki Tingkat resiliensi dalam kategori rendah, dan sisanya sebanyak 66 (17.1%) responden memiliki tingkat resiliensi dalam kategori sedang.

Hasil Uji Hipotesis

Model persamaan regresi linear sederhana yang akan digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 1.3 berikut:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Regresi Model 1

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	T	Sig
		B	Std. Error			
1	(Constant)	8.828	2.420		3.648	.000
	<i>Self Compassion</i>	1.001	.031	.858	32.741	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Berdasarkan table 3 diperoleh hasil secara parsial, *self-compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000, nilai ini lebih kecil dari nilai taraf signifikansi (α) 5% ($.000 < .05$). Berdasarkan hasil tersebut H_1 diterima dan H_0 ditolak yang berarti *self-compassion* berpengaruh signifikan secara parsial terhadap resiliensi.

Analisis koefisien korelasi dan determinasi dapat dilihat pada Tabel 1.4 yang merupakan hasil perhitungan dari keseluruhan data sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Koefisien Korelasi dan Determinasi Hipotesis 1

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.858 ^a	.736	.735	13.913

. Prediktor: (Konstan), *Self-compassion* (X)
 . Variabel terikat: Resiliensi (Y)

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui hasil uji korelasi dan koefisien determinasi pada model 1. Dari analisis pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai korelasi sebesar 0.735. nilai tersebut apabila diinterpretasikan pada angka korelasi menurut Guilford termasuk dalam kategori kuat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang kuat dengan resiliensi.

Dari hasil pengujian *R Square* pada variable *self-compassion* memiliki peran terhadap resiliensi sebesar 0.736 atau 73.6%. Sedangkan sisanya sebesar 26.4% dipengaruhi faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang kuat dan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi pada penyandang disabilitas fisik. Analisis statistik memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat belas kasih pada diri sendiri, semakin besar pula kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri ketika menghadapi tantangan akibat keterbatasan fisik. Hasil ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan ketahanan psikologis. Hatun dan Kurtça (2022) menemukan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan resiliensi karena membantu individu mengelola stres, menerima kondisi sulit, dan memperlakukan diri sendiri dengan lebih penuh kebaikan.

Demikian pula, penelitian Nery-Hurwit et al. (2017) menunjukkan bahwa kemampuan untuk memperlakukan diri secara hangat dan tidak menghakimi diri sendiri berkaitan dengan peningkatan ketahanan dalam menghadapi stresor seperti nyeri kronis dan disabilitas. Temuan tersebut selaras dengan hasil analisis regresi dalam penelitian ini, di mana *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 73,6% terhadap resiliensi.

Selain itu, beberapa penelitian lain mendukung temuan bahwa *self-compassion* membantu individu melewati situasi sulit dengan lebih adaptif. Alizadeh et al. (2018) menemukan bahwa wanita dengan kanker payudara menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi ketika mereka mampu berbaik hati pada diri sendiri dan tidak terjebak pada kritik diri. Neff (2023) menegaskan bahwa memperlakukan diri dengan kebaikan, mengurangi self-judgment, dan memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri merupakan cara efektif untuk menghadapi penderitaan dan tekanan hidup.

Kontribusi *self-compassion* yang cukup besar terhadap resiliensi pada penelitian ini dapat dipahami melalui konteks kehidupan penyandang disabilitas fisik. Mereka tidak hanya menghadapi keterbatasan mobilitas, tetapi juga tantangan psikologis, sosial, dan lingkungan (BPS, 2022). Berbagai hambatan seperti stigma sosial, keterbatasan akses fasilitas umum, serta pergulatan emosional akibat perubahan fungsi tubuh menuntut adanya mekanisme adaptif yang kuat. Dalam kondisi demikian, *self-compassion* menjadi modal internal yang memungkinkan individu menerima kondisi dirinya, mengurangi beban emosional, serta mempertahankan perspektif positif terhadap kehidupan. Sejalan dengan hasil penelitian Adiningrum et al. (2025) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran

signifikan dalam meningkatkan resiliensi pada remaja tunadaksa. Temuan ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa *self-compassion* merupakan mekanisme internal yang penting bagi individu penyandang disabilitas untuk beradaptasi dengan keterbatasan fisik dan tekanan psikologis. Dengan demikian, *self-compassion* terbukti menjadi faktor protektif yang relevan di berbagai kelompok disabilitas.

Walaupun hasil penelitian menegaskan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi besar terhadap resiliensi, terdapat 26,4% variasi resiliensi yang dipengaruhi faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa dukungan sosial, strategi koping, pengalaman hidup, dan kondisi lingkungan. Beberapa penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa dukungan dari keluarga atau lingkungan sosial berperan penting dalam meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan penyandang disabilitas (Alizadeh et al., 2018). Dengan demikian, pengembangan resiliensi tidak hanya bertumpu pada faktor internal, tetapi juga memerlukan dukungan eksternal yang memadai.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memegang peranan sentral dalam mengembangkan resiliensi pada penyandang disabilitas fisik. Individu yang mampu menerima dirinya dengan penuh kebaikan, memahami keterbatasannya sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta tidak terjebak pada kritik diri cenderung memiliki kemampuan lebih kuat untuk menghadapi tekanan dan beradaptasi dengan perubahan hidup. Namun demikian, upaya peningkatan resiliensi akan lebih optimal apabila turut mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, aksesibilitas lingkungan, dan intervensi psikologis yang lebih luas untuk membantu penyandang disabilitas menjalani kehidupan dengan lebih mandiri dan bermakna.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap resiliensi. Temuan tersebut menegaskan bahwa penyandang disabilitas fisik dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan, beradaptasi dengan keterbatasan, serta bangkit dari situasi yang menantang. Analisis regresi juga menunjukkan bahwa *self-compassion* menjelaskan 73,6% variasi resiliensi, yang berarti variabel ini merupakan faktor internal yang sangat kuat dalam membentuk ketahanan psikologis. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan *self-compassion* sebagai strategi psikologis untuk meningkatkan kemampuan bertahan dan pemulihan diri pada penyandang disabilitas fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan berbagi pengalaman sebagai penyandang disabilitas fisik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan rekan sejawat di Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, atas bimbingan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini. Selain itu, apresiasi diberikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses distribusi kuesioner dan pengolahan data. Penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa kontribusi berharga dari semua pihak tersebut.

REFERENSI

- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469–2474. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.9.2469>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik penyandang disabilitas Indonesia 2023*. BPS RI.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik penyandang disabilitas Sumatera Utara*. BPS RI.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE.
- Dayanti, F., & Pribadi, F. (2022). Dukungan Sosial Keluarga Penyandang Disabilitas dalam Keterbukaan Akses Pendidikan. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(1), 46-53.
- Dwitya, K. N., & Priyambodo, B. A. (2020). Hubungan Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Ibu Dengan Anak Autisme. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 221–229. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/34>
- Gupta, K., Singh, A., & Chauhan, A. (2020). Can self-compassion be a resilient factor for psychological distress during COVID-19 lockdown? *Indian Journal of Positive Psychology*.
- Women With Multiple Sclerosis. *JCCNC*, 7(3), pp. 195-204
- Hatun, O., & Kurtça, T. T. (2022). Self-compassion, Resilience, Fear of COVID19, Psychological Distress, and Psychological Well-being among Turkish Adults. *Current Psychology*, 20 (04). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02824-6>
- Karuniasih, N. N. M. P., Nugroho, W. B., & Kamajaya, G. (2017). Tinjauan Fenomenologi atas Stigmatisasi Sosial Penyandang Disabilitas Tunarungu. *Jurnal Ilmiah Sosiologi (Sorot)*, 1(1). Kementerian Sosial RI. (2017). *Pedoman pelayanan penyandang disabilitas*. Kemensos RI.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904.
- Lemeshow, S., et al. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. Wiley.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Masten, A. S., & Gewirtz, A. (2006). Resilience in development. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology*. Wiley.
- Nery-Hurwit, M., Yun, J., & Ebbeck, V. (2017). Examining the roles of self-compassion and resilience on health-related quality of life. *Quality of Life Research*, 26, 2679–2685.
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: Theory, method, research, and applications*. Guilford Press.
- Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis validitas konstruk dan analisis konsistensi internal pada Skala Resiliensi (CD-RISC 25 versi Bahasa Indonesia). *PSIMPHONI*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v4i1.14477>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas *Self-Compassion Scale* versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. DOI: 10.24854/jpu02020-337
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas.