**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF-COMPASSION* PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN PERKULIAHAN *DARING* DISAAT KONDISI COVID-19**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF-COMPASSION IN STUDENTS WHO JOIN ONLINE LECTURE ACTIVITIES DURING COVID-19 CONDITIONS***

**Apriliani Mawarida**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[**aprilianimawarida9@gmail.com**](mailto:aprilianimawarida9@gmail.com)

**082299803771**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *self-compassion* pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan perkuliahan di saat kondisi covid-19. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *self-compassion*. Karakteristik subjek penelitian yaitu mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, mengambil lebih dari 5 matakuliah, dan tercatat aktif dalam status perkuliahan. Data yang dikumpulkan menggunakan Skala Dukungan Sosial dan Skala *Self-Compassion*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh Rxy sebesar 0.664 (p = 0.000), sehingga hipotesis dapat diterima. Penelitian ini juga memberikan hasil koefisien determinasi (R²) sebesar 0.440. Hal tersebut menunjukan bahwa variabel dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 44% terhadap variabel *self-compassion* dan sisanya 66% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** *self-compassion*, dukungan sosial, mahasiswa.

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between social support and self-compassion in students who take part in lecture activities during the Covid-19 condition. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between social support and self-compassion. The characteristics of the research subjects are male and female students, taking more than 5 courses, and listed as active in lecture status. Data were collected using the Social Support Scale and the Self-Compassion Scale. Based on the results of the analysis, I obtained a correlation value of 0.664 (p = 0.000), so the hypothesis can be accepted. This study also gives the coefficient of determination (R²) of 0.440. This shows that the social support variable contributes 44% to the self-compassion variable and the remaining 66% is influenced by other factors not examined in this study.*

***Keywords:*** *self-compassion, social support, students.*

**PENDAHULUAN**

Covid-19 mulai terjadi di Indonesia pada bulan Maret 2020. Keadaan ini mengakibatkan kehidupan yang sedang berjalan normal menjadi harus berubah dalam berbagai komponen. (Argaheni, 2020). Pada saat inilah, kebijakan-kebijakan pemerintah pada berbagai aktivitas sebagai upaya dalam mencegah penyebaran Covid-19 mulai diterapkan dari sektor ekonomi, perdagangan, pariwisata, komunikasi, interaksi, termasuk sektor pendidikan terkena dampaknya (Cahyawati & Gunarto, 2020).

Salah satu, sektor yang patut disoroti adalah dalam bidang pendidikan di lingkup perkuliahan. Telah terjadi perubahan secara mendasar gaya belajar dari metode lama yang biasanya dilakukan sehari-hari tatap muka, saat ini para mahasiswa diwajibkan untuk melakukan kegiatan belajar dari rumah secara daring bahkan daring juga dilakukan untuk pelaksanaan berbagai bentuk ujian, diskusi, konsultasi, bimbingan dengan dosen, bahkan kegiatan kemahasiswaaan secara tatap muka dihentikan (Farah & Nasution, 2020). Penghentian kegiatan tatap muka di lingkungan perkuliahan membuat mahasiswa sulit menunjukkan kreatifitas dan ide-ide inovatif secara ilmiah maupun secara praktis untuk pengabdian di masyarakat menjadi terbatas karena terhalang oleh pembatasan-pembatasan dalam melakukan akses kegiatan, sehingga mahasiswa harus berpikir lebih cermat agar bisa tetap berkreasi di tengah Covid-19 (Pustikasai & Fitriyanti, 2021). Masalah yang ditimbulkan dari penghentian kegiatan tatap muka yang digantikan oleh sistem daring memungkinkan mahasiswa dihadapkan berbagai kendala dalam menjalani aktivitas kuliahnya seperti jika jaringan internet tidak terkoneksi dengan baik maka mahasiswa akan kehilangan materi yang disampaikan dosen secara langsung, proses pembelajaran menjadi kurang bisa dipahami, dan tugas yang terlalu banyak berdampak pada menurunnya dorongan serta performa belajar mahasiswa di saat terjadinya Covid-19 (Agustina & Kurniawan, 2020).

Menurut Satwika, Setyowati, dan Anggawati (2021) pada situasi covid-19 saat ini, dibutuhkan adanya keterampilan pada mahasiswa yang dapat membantu dirinya dalam menghadapi berbagai rintangan dan emosi-emosi negatif yang dirasakan. Keterampilan yang dimaksud adalah *self-compassion* atau sikap belas kasih diri yang membuat mahasiswa mampu untuk melakukan pengaturan emosi adaptif yang dicirikan oleh kebaikan terhadap diri sendiri, kemanusiaan umum, dan perhatian.

Namun pada kenyataannya pandemi memiliki efek psikologis negatif pada mahasiswa, tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi saat *daring* dibandingkan dengan proses pembelajaran pada masa-masa normal.

*Self compassion* adalah kemampuan seseorang dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami berbagai tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup yang pada akhirnya dapat memahami bahwa kondisi tersebut merupakan

bagian dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2011).

Menurut Dreisoerner, Junker, & Dick (2020) yaitu seseorang akan mudah menyalahkan diri sendiri, menganggap dirinya tidak mampu untuk mencapai tujuan, dan tidak menunjukkan performa terbaik untuk dapat membuat dirinya lebih berharga.

Riset yang dilakukan Satwika, DKK. (2021) menunjukkan bahwa terdapat permasalahan *self-compassion* pada mahasiswa disaat pandemiK COVID-19 yaitu hasil yang diperoleh dari 61 responden yang mengalami rendahnya tingkat *self-compassion* pada mahasiswa angkatan 2016 sebanyak 57,38%, angkatan 2017 sebanyak 13,11%, angkatan 2015 sebanyak 14,75%, angkatan 2014 sebanyak 4,9%, dan angkatan 2013 sebanyak 9,8%. Artinya banyak mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang cukup rendah dengan keadaan *daring* saat ini.

*Student* (mahasiswa) yang hidup dengan *self-compassion* yang baik menjadikannya lebih menghargai diri sendiri, tetap semangat menghadapi tantangan hidup, tidak menghakimi diri sendiri atau menyalahkan diri ketika belum mampu menguasai pelajaran, mampu menerima bahwa setiap orang memiliki kekurangan maka ketika mendapatkan nilai yang buruk *student* (mahasiswa) akan lebih giat untuk memperbaikinya dengan belajar lebih giat lagi untuk mencapai harapan yang telah ditetapkan (Martin, dkk., 2019). Hal inilah yang menarik perhatian penulis untuk meneliti *self- compassion* pada mahasiswa disaat pandemic ini.

Neff (2011) mengemukakan beberapa aspek yaitu *self kindness common humanity mindfulness* .Desmond dan Davidson (2015) berpendapat bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu budaya, dukungan sosial, akumulasi pengalaman, kemampuan mengontrol diri, dan sikap dalam mengelola konflik.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan, peneliti memilih dukungan sosial sebagai variabel independen dalam penelitian ini. Pemilihan faktor tersebut karena menurut Williams dan McSweeney (2019) seseorang yang diberikan dukungan sosial membuatnya merasa merasa aman karena mendapatkan sugesti untuk menghadapi hambatan dan mendapatkan informasi yang dapat membuatnya lebih tenang menghadapi kesulitan, sehingga dukungan yang disahkan mampu meningkatkan *self-compassion* dengan percaya jika di kehidupan pasti terdapat hambatan namun dengan hadirnya orang lain yang mendukung dan memberikan saran yang tepat membuat seseorang menyadari bahwa dirinya harus berusaha untuk keluar dari permasalahan yang dihadapi dengan sikap yang tenang.

Baron dan Byrne (2000) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat seperti teman, pasangan, dan keluarga atau orang tua. Sarafino (2008) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan yang diberikan orang lain kepada seseorang berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan, dan berbagai bantuan yang diberikan sesuai kebutuhan orang tersebut. Dukungan sosial merupakan hubungan yang erat diberikan seseorang berupa bimbingan (nasihat dan informasi), aliansi yang dapat diandalkan (bantuan nyata), keterikatan (ekspresi perhatian dan cinta), jaminan nilai (menghormati kemampuan dan kualitas pribadi), dan integrasi sosial (kepentingan bersama) (Dupont, Galanda, & Nils, 2015).

Sedláková dan Křeménková (2019) menyatakan bahwa seseorang tepat nya adalah mahasiswa yang diberikan dukungan sosial maka akan merasakan kebutuhan untuk menunjang pendidikannya terpenuhi, mendapatkan saran yang tepat jika berada di situasi yang buruk, dan merasa ada orang-orang yang mendengarkan setiap keluh kesah yang dirasakannya. Dukungan sosial yang didapatkan tersebut membuat seseorang mampu menjalani kehidupan dengan penuh kasih dan mengasihi dirinya sendiri dengan kata lain seseorang lebih mampu menunjukkan *self-compassion* yang dimilikinya (Subroto, 2016).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *self-compassion* pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan perkuliahan daring di saat Covid-19.

**METODE**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah  *self-compassion.* Menurut Neff ( 2011) *self compassion* adalah kemampuan seseorang dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami berbagai tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup yang pada akhirnya dapat memahami bahwa kondisi tersebut merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund, dan Crocker (2017) mendefinisikan *self-compassion* sebagai belas kasih diri dengan menghargai diri sendiri dan tidak membandingkan dengan orang lain yang dapat mengelola tantangan yang menyertai dalam hidup sehingga memberikan rasa kesejahterahteraan. *self-compassion* dalam penelitian ini diukur dengan skala *self-compassion*  yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukan oleh Neff (2011) yaitu *self-kindness, common humanity,* dan *mindfulness*. Masing-masing aspek dijabarkan oleh peneliti menjadi 30 aitem pernyataan dengan 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable.*

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial. Sarafino (2008) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan yang diberikan orang lain kepada seseorang berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan, dan berbagai bantuan yang diberikan sesuai kebutuhan orang tersebut. Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur dengan skala dukungan sosial yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2008) yaitu dukungan emosional,

dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Masing-masing aspek dijabarkan menjadi 30 aitem pernyataan dengan 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable.*

Skala pengukuran variabel *self-compassion*  dimulai dengan menggunakan rentang skor 1-4 yaitu pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skala pengukuran variabel dukungan sosial dimulai dengan menggunakan rentang skor 1-4 yaitu pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pernyataan *favourable* memiliki skor 4 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *unfavourable* memiliki skor 1 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Pengujian hipotesis menggunakan teknik *Product Moment (Pearson Correlation).*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kategorisasi data penelitian digunakan untuk menempatkan individu dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2016). Berdasarkan hasil kategorisasi Skala *Self-compassion* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 28% (28 subjek), kategori sedang sebesar 34% (34 subjek), dan kategori rendah sebesar 38% (38 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *self-compassion* dalam kategori rendah.

**UJI NORMALITAS**

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model one sample Kolmogorov-smirnov (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah apabila p > 0,050 maka sebaran data normal dan apabila p < 0,050 maka sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas variabel *self-compassion* diperoleh KS-Z = 0,108 dengan p = 0,006 dan variabel *dukungan sosial* diperoleh KS-Z = 0,101 dengan p = 0,013. Data tersebut menunjukan bahwa skor variabel *self-compassion* dan variabel dukungan sosial terdistribusi tidak normal karena signifikasi (<0.050), artinya tidak sesuai dengan pedoman uji normalitas. Hadi (2015) berpendapat bahwa normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh kepada hasil akhir. Menurut Gani dan Amalia (2015) apabila jumlah subjek diatas 30 (N ≥30), maka data tetap terdistribusi normal karena normal atau tidaknya suatu data tidak mempengaruhi hasil akhir (hipotesis), hal ini terjadi karena uji normalitas hanya memberikan gambaran dari distribusi Gaussian (tidak bertentangan dari garis plot dan diagram dalam uji normalitas). Oleh karena itu, tidak ada kaitannya dengan uji korelasi yang berfungsi untuk mengetahui apakah kedua variabel saling berhubungan dan hipotesis dapat terbukti atau

tidak. Jadi variabel *self-compassion* dan dukungan sosial dapat digunakan kelangkah berikutnya, yaitu uji linieritas dan uji hipotesis. Selain itu, jumlah subjek dalam penelitian ini adalah N = 100 (N ≥30). sehingga melebihi 30 subjek yang telah dikatakan oleh Gani dan Amalia (2015).

**UJI LINIERITAS**

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh F = 96.352 dan p = 0.000 yang menunjukan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan *self-compassion* merupakan hubungan yang linier.

**UJI HIPOTESIS**

Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p < 0,050 berarti terdapat korelasi antara variabel dan apabila p ≥ 0,050 berarti tidak ada korelasi antara variabel. Berdasarkan hasil analisis korelasi Rxy diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,664 dengan p = 0,000. Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan positif antara *dukungan sosial* dengan self-compassion, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefisien determinasi (R²) yang diperoleh sebesar 0,440. Hal tersebut menunjukan bahwa variabel dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 44% terhadap variabel *self-compassion* dan sisanya 66% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**KESIMPULAN**

Hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,664 (p = 0,000). Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self-compassion* pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan perkuliahan di saat kondisi covid-19. Artinya, semakin tinggi dukungan sosialmaka mahasiswa akan merasa dipedulikan, diapresiasi atas pencapaiannya, dan diberi informasi terkait kebutuhannya, sehingga dukungan yang diberikan dapat membuat *self-compassion* semakin meningkat yaitu lebih menghargai pencapaian diri dan tidak mudah membanding-bandingkan kelemahan diri yang membuatnya optimis mencapai prestasi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial membuat mahasiswa merasa orang lain tidak mampu memberikan saran yang tepat dan tidak bisa diandalkan ketika dirinya dihadapkan masalah, sehingga seseorang akan sulit menunjukkan *self-compassion* yaitu mudah kecewa pada diri sendiri , merasa dirinya tidak berarti, dan sulit fokus mencapai tujuan karena dirinya menggap pencapaiannya tidak berguna.

Hasil penelitian ini juga menunjukan koefisien determinasi (R²) yang diperoleh sebesar 0,440. Hal tersebut menunjukan bahwa variabel dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 44% terhadap variabel *self-compassion* dan sisanya 66% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek, diharapkan dapat memanfaatkan dengan sebaik mungkin dukungan yang

diberikan orang lain seperti menceritakan keadaan di kampus dan berdiskusi atas setiap kesulitan yang terjadi dalam proses pembelajaran. Dukungan tersebut dapat memberikan alternatif jawaban agar dapat meraih menyelesaikan permasalahan di perkuliahan yaitu dapat lulus tepat pada waktunya dengan hasil nilai yang memuaskan.

1. Bagi masyarakat (orang tua, keluarga, teman, dosen, dan pihak lainnya)

Bagi masyarakat, diharapkan lebih memperhatikan mahasiswa dengan memberikan dukungan sosial berupa perhatian dengan menanyakan apa saja yang dirasakan ketika berada di kampus, memberikan dukungan penghargaan dengan menerima gagasan yang disampaikan, dan memberikan dukungan informasi berupa saran, pengarahan serta memberitahukan bagaimana cara memecahkan suatu permasalahan. Dukungan sosial yang dirasakan tersebut akan menjadikannya mahasiswa merasa berharga dan bersungguh-sungguh mencapai tujuan yang ditetapkannya.

1. Bagi peneliti selanjutnya
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memungkinkan memiliki hubungan dengan *self-compassion* seperti budaya, akumulasi pengalaman, kemampuan mengontrol diri, dan sikap dalam mengelola konflik*,* sehingga peneliti lain akan mengetahui lebih banyak lagi variabel apa saja yang mempengaruhi terjadinya *self-compassion.* Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan menggunakan subjek yang berbeda, tempat berbeda seperti lokasi dan metode penelitian yang berbeda seperti eksperimen, uji independent sample T-Test, dan kualitatif.

**DAFTAR PUSTAKA**

Argaheni, N.B. (2020). Sistematik review: dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa indonesia. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, 8* (2),99-108.

Agustina, M.T., & Kurniawan, D.A. (2020). Motivasi belajar mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Perseptual, 5*(2), 120-128.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas Dan Validitas Edisi Keempat.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Baron, R.A., & Byrne, D. (2000). Psikologi sosial. Jakarta: Erlangga

Cahyawati, D., & Gunarto, J.M. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19: Hambatan, tingkat kesetujuan, materi, beban tugas, kehadiran, dan pengelasan dosen*. Jurnal*

*Inovasi Teknologi Pendidikan, 7*(2), 150-161.

Desmond, T., & Davidson, R.J. (2015). *Self-Compassion In Psychotherapy: Mindfulness-Based Practices For Healing And Transformation.* US : W. W. Norton.

Dreisoerner, A., Junker, N,M., & Dick, R.V. (2020). The relationship among the components of self-compassion: a pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies, 22*(2), 1–47.

Dupont, S., Galanda, B., & Nils,F. (2015). The impact of different sources of social support on academic performance: Intervening factors and mediated pathways in the case of master’s thesis *Revue européenne de psychologie appliquée, 65*(2) 227–237.

Farah, B., & Nasution, R.D. (2020). Analisis perubahan orientasi pola hidup mahasiswa pasca berakhirnya masa pandemi covid-19. *Jurnal Noken, 5*(2), 23-36.

Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., Mcewen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. E. (2017). Don’t be so hard on yourself ! Changes in self-compassion During the first year of university are associated with changes in well-being. Journal Personality and Individual Differences, 1(107), 43–48.

Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Martin, R.D., Kennett, D.J., &Nicholas, M. (2019). Examining the importance of academic-specific self-compassion in the academic self-control model. Examining the importance of academic-specific self-compassion in the academic self-control model. *The Journal of Social Psychology, 1*(1), 1-15.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up And Leave Insecurity Behind.* New York: Harper Collins Publisher In.

Pustikasai, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan zoom fatigue pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13*(1), 25-37.

Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial.* New Jersey : John &Wiley&Sons, Inc.

Satwika, Setyowati, dan Anggawati (2021). Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19.

Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 11(3), 304-314

Sedláková, E., & Křeménková. L. (2019). *Social support among university students*. Spain : Proceedings of Edulearn19 Conference.

Subroto, S.W. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dengan self compassion pada wanita dewasa yang belum menikah*. Diakses tanggal 02 Agustus 2021 dari <https://library.gunadarma.ac.id/repository/read/v29swnpotmjoz0t1zhh-ka0yvs3m4umnnq0ntz3f5ctbzbmg2n200zej3t0vyvmhivxlavwy1wdv5tfyrmgdsqufschnjbxbymwrltlnmaln2mkjowi83nkfsvxqwemq2bdr6m0zwrwywc3hnvutmaxbsuvboa3fpb2czbdnbqmnqbk5sn2dis1pfotz0wve3ahvkm1npy3hrwwrlnfq1witcs3pwdtzimdywrfa4n2l4ww9wevrzrefrai9ycjnjb05bv09wruxudxkvmxy2bhhytmnadz09>.

Williams, D., & McSweeney, F. (2019). *Designing and conducting research in social science, health and social care.* UK: Taylor & Francis.