

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Mira Oktaviani ¹

Wening Cahyawulan, M.Pd ²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 310 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental sampling*. Alat pengumpul data berupa instrumen Skala Welas Diri (SWD) dan *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Short version-10* item yang diadaptasi oleh peneliti. Hasil uji validitas menunjukkan semua butir pernyataan valid. Uji reliabilitas untuk variabel *self compassion* sebesar 0,962 dan untuk resiliensi 0,801 berada pada kategori sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir dengan koefisien korelasi 0,498 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Self Compassion, Resiliensi, Mahasiswa tingkat Akhir

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience in final year students. This research uses correlation method with quantitative approach. Total of 310 final year students of Faculty of Education, State University of Jakarta have been participated in this research. Sampling using accidental sampling technique. The data was measured by Skala Welas Diri (SWD) and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Short version-10 items were adapted by the researcher. The results of the validity test show that all statement items are valid. The reliability test for the self-compassion variable is 0.962 and for resilience 0.801 is in the very high category. The results showed that there was a positive relationship between self-compassion and resilience in final year with a correlation coefficient of 0.498 and a significance of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: Self Compassion, Resilience, final year students

PENDAHULUAN

Self compassion merupakan sikap terbuka, memberi kebaikan dan pengertian kepada diri dalam menghadapi kekurangan dan kesulitan yang terjadi pada diri dan menyadari bahwa penderitaan dapat terjadi pada setiap orang (Neff, 2003a). *Self compassion* sangat bermanfaat karena individu yang menyayangi diri sendiri terbukti memiliki hasil kesehatan

mental yang lebih baik daripada mereka yang kurang menyayangi diri sendiri, seperti insiden kecemasan dan depresi yang lebih rendah, karena pengalaman rasa sakit dan kegagalan tidak diperkuat dan diabadikan melalui kritik diri yang keras, perasaan terisolasi, atau identifikasi berlebihan dengan pikiran dan emosi (Neff, 2003b).

¹ Universitas Negeri Jakarta, miraoktaviani_1106617035@mhs.unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, wening@unj.ac.id

Pada proses menghadapi perkuliahan di tingkat akhir khususnya dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa dapat mengalami berbagai kendala baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017) mahasiswa tingkat akhir mengalami beberapa gejala stres seperti tidur yang tidak teratur, cemas, gelisah, nafsu makan yang kurang baik, dan rasa takut. Mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami stres karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktunya singkat. Selain itu, karena dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, banyaknya revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Kemampuan mahasiswa untuk menyanggah dirinya sendiri dapat membuat mahasiswa bertahan dalam kesulitan tersebut.

Pada masa pandemi *covid-19* memberikan tambahan hambatan kepada mahasiswa tingkat akhir, karena adanya pembatasan sosial yang membuat ruang gerak mahasiswa dalam melakukan penelitian terbatas. Mahasiswa yang telah merencanakan target untuk lulus tepat waktu mendapatkan kendala-kendala seperti sulitnya bimbingan intensif dengan dosen, pengambilan data yang sulit, dan kurangnya interaksi positif sesama mahasiswa tingkat akhir lainnya karena adanya *physical distancing*. Hal ini membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap pengerjaan skripsi (Khoirunnisa dkk., 2021)

Dalam kondisi yang normal, penyelesaian skripsi sudah menjadi sesuatu yang menakutkan untuk mahasiswa tingkat akhir karena dalam proses pengerjaan skripsi ditemukan banyaknya tantangan. Apalagi dengan adanya situasi pandemi, hambatan yang dialami mahasiswa menjadi lebih banyak, hal ini menyebabkan mahasiswa menjadi lama dalam menyelesaikan studinya.

Menurut Neff, Hsieh, dan DeJitterat (2005) *self compassion* memiliki manfaat di dunia akademik karena berkaitan dengan minat intrinsik dalam belajar dan strategi koping yang baik setelah mengalami kegagalan dalam ujian. Individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi mampu melihat kegagalan sebagai bentuk pengalaman pembelajaran dan dapat lebih fokus dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Self Compassion memiliki hubungan dengan resiliensi. Faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi salah satunya yaitu kemampuan individu untuk tidak mengkritik diri dan merasa bersalah ketika dalam kegagalan atau sedang berada pada masa yang sulit yang biasa disebut dengan istilah *self compassion* (Holaday & McPhearson, 1997). Selain itu, *self compassion* memberikan pemikiran alternatif untuk pandangan diri yang dapat meningkatkan resiliensi di antara remaja (Neff & McGehee, 2010).

Berdasarkan penelitian dari Cahyani dan Akmal (2017) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, sembilan puluh lima orang dari seratus lima puluh mahasiswa tingkat akhir memiliki resiliensi yang tinggi, karena mereka percaya diri mampu mencapai tujuan dan memiliki misi yang jelas seperti menyelesaikan skripsi, maka mahasiswa tersebut bisa menghadapi kesulitan-kesulitan saat pengerjaan skripsi.

Harning (2018) melakukan penelitian dan mendapatkan hasil bahwa *self compassion* dan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai memiliki hubungan yang positif. Jika *self compassion* tinggi maka akan semakin tinggi juga tingkat resiliensi, dan sebaliknya jika *self compassion* rendah maka tingkat resiliensinya juga rendah.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Caunia (2020) dengan subjek penelitian mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa, mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa rantau akibat pandemi *covid-19*.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dengan metode wawancara kepada tujuh orang dari masing-masing program studi untuk mengetahui gambaran mengenai *self compassion* dan gambaran resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ menunjukkan bahwa kegagalan dan ketidakmampuan dalam mengerjakan beberapa bagian pada tugas akhir juga dirasakan oleh semua mahasiswa karena sebagai individu, mahasiswa juga memiliki kekurangan. Kekecewaan mahasiswa pada dirinya membuat mereka berupaya untuk

memperbaiki tugas akhir yang sedang mereka kerjakan.

Mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ juga memberikan waktu pada dirinya sendiri ketika sedang merasa tertekan. Dalam keadaan yang sulit, mereka mampu untuk tetap memberikan perhatian pada dirinya, karena dengan cara seperti itu membuat mereka dapat bertahan dengan kesulitan yang sedang mereka hadapi. Kepercayaan pada diri, lingkungan sosial, dan juga kepercayaan kepada Tuhan membuat mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ yakin bahwa mereka dapat menghadapi semua kesulitan termasuk dalam proses pengerjaan skripsi dan yakin bahwa apa yang mereka jalani saat ini akan bisa terselesaikan dengan baik.

Jika *self compassion* rendah maka individu kurang dapat berbaik hati ketika dihadapkan dengan masalah, melainkan bersikap menghakimi dan keras pada diri sendiri. Selain itu, individu akan kurang mampu meyakini bahwa permasalahan, ketidakmampuan ataupun kegagalan dapat dialami oleh semua orang. Hal ini dapat membuat individu terisolasi dan semakin menyalahkan diri. Ketika individu berada di kondisi tersebut, maka individu akan bersikap berlebihan dan memisahkan diri dari semua orang (Neff, 2011). Dalam proses mengerjakan skripsi, apabila mahasiswa tingkat akhir kurang mampu memberikan kebaikan pada dirinya maka mahasiswa akan memandang dirinya sebagai yang paling menderita. Hal ini tentunya akan membuat mahasiswa tingkat akhir terkendala dalam proses mengerjakan skripsi.

Semakin tinggi *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir, maka hal ini juga membuat resiliensi pada diri mahasiswa lebih tinggi. Mahasiswa FIP UNJ yang memberikan perhatian dan tetap mencintai diri walaupun sedang merasakan sakit emosional dalam proses pengerjaan skripsi mampu membuat diri mereka memiliki penyesuaian diri yang baik.

Penelitian ini sangat penting untuk diteliti karena masih banyak mahasiswa tingkat akhir yang tidak menyadari bahwa menyayangi diri sendiri dan tidak mengkritik diri secara keras dapat membantu mereka dalam bertahan dalam menjalani perkuliahan di tingkat akhir. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self*

compassion dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.

Resiliensi

Resiliensi merupakan sebuah kemampuan dalam mengelola stres dan juga menjadi sasaran yang sangat penting untuk individu dalam pengobatan cemas, depresi, dan reaksi stress (Connor & Davidson, 2003). Menurut Egeland, Carlson dan Sroufe (1993) resiliensi yaitu kemampuan beradaptasi dengan baik, positif dan berkompetensi walaupun sedang dalam keadaan berisiko, stress ataupun trauma yang parah.

Resiliensi memiliki beberapa aspek diantaranya yaitu kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan; kepercayaan pada naluri seseorang, toleransi pada pengaruh negatif, serta kuat dalam menghadapi stress; penerimaan positif pada perubahan dan hubungan yang aman; kontrol diri; dan pengaruh spiritual (Connor & Davidson, 2003). Berdasarkan Campbell-Sill dan Stein (2007) aspek resiliensi yaitu *hardiness*; kemampuan untuk mengatasi perubahan dan *persistence*; untuk memberikan upaya terbaik tidak peduli apa pun yang terjadi.

Resiliensi bersumber dari 1) Faktor pribadi karakteristik kepribadian, penguasaan diri, efikasi diri, harga diri, interpretasi positif dari sebuah peristiwa, integrasi kohesif dari kesulitan ke dalam narasi diri, dan optimisme. 2) Faktor biologis, lingkungan awal yang tidak kondusif dan kasar dapat memengaruhi perkembangan struktur otak, fungsi, dan sistem neurobiologis. Perubahan otak dan proses biologis lainnya dapat memengaruhi daya untuk pengurangan emosi negatif, dan memengaruhi ketahanan terhadap kesulitan. 3) Faktor lingkungan-sistemik, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, lingkungan sekolah yang tenang, layanan masyarakat, kesempatan untuk seni dan olahraga, faktor budaya, spiritualitas dan agama, dan sedikitnya pengalaman kekerasan, faktor-faktor itulah yang berkontribusi pada resiliensi (Herrman dkk., 2011). Selain itu, faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi juga yaitu *self compassion*; kemampuan individu untuk tidak mengkritik diri dan merasa bersalah ketika dalam kegagalan atau sedang berada pada masa yang sulit (Holaday & McPhearson, 1997).

Fungsi resiliensi menurut Reivich dan shatte (2003) yaitu *Overcoming*; kemampuan mengganti cara pandang yang lebih baik, merespon masalah dengan cara menganalisis situasi saat ini, dan belajar untuk meningkatkan kemampuan menghadapi kehidupan. *Steering through*; efikasi diri mengacu pada keyakinan bahwa diri dapat mengendalikan lingkungan dan memecahkan berbagai permasalahan yang hadir. *Bouncing back*; dalam menyembuhkan diri dari hal yang traumatik atau hal lainnya, orang yang memiliki resiliensi memiliki tiga karakteristik dimana individu memperlihatkan *task oriented coping style* yaitu individu melakukan semua hal yang mampu memecahkan permasalahan juga penderitaannya, individu yakin dapat mengendalikan hidupnya, dan mampu mengembalikan kehidupan normalnya. *Reaching out*; Individu yang resiliensi akan mendapatkan pengalaman hidup lebih banyak dan bermakna. Resiliensi juga membantu dalam mengatasi permasalahan, stres, atau traumatik yang individu rasakan

Self Compassion

Menurut Neff (2003a) *self compassion* yaitu sikap terbuka, memberi kebaikan dan pengertian kepada diri dalam menghadapi kekurangan dan kesulitan yang terjadi pada diri dan menyadari bahwa penderitaan dapat terjadi pada setiap orang. *Self compassion* mengajarkan individu untuk tidak menghakimi atau tidak mengkritik diri atas penderitaan yang dialami melainkan memberikan penerimaan diri secara utuh. *Self compassion* jika dilihat dari perspektif Buddhis yaitu respons individu terhadap penderitaan diri sendiri dengan memberikan kebijaksanaan, cinta kasih, dan perhatian yang utuh, melebihi perhatian kepada semua orang yang menderita. Sedangkan jika dilihat dari perspektif Barat, *self compassion* yaitu kemampuan untuk mengasihani dan menyayangi diri sendiri saat menderita (Reyes, 2012)

Self compassion memiliki beberapa aspek diantaranya *Self kindness* yaitu individu memberikan kebaikan yang luas dan pengertian kepada diri daripada memberikan penilaian yang kasar dan mengkritik diri. *Common humanity* yaitu melihat penderitaan dan ketidakmampuan diri sebagai sesuatu yang dapat terjadi pada manusia yang lainnya. *Mindfulness* yaitu menahan pikiran dan

perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang (Neff, 2003a).

Menurut Neff (2003b) manfaat dari *self compassion* yaitu ketahanan emosional, mengembangkan harga diri dan menumbuhkan motivasi dan perkembangan diri

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Penelitian korelasi disebut juga *association research* yaitu keterkaitan hubungan diantara dua atau lebih variabel yang dipelajari tanpa mencoba memengaruhi variabel-variabel tersebut (Yusuf, 2014). Metode korelasi dipilih pada penelitian ini karena untuk melihat hubungan antara variabel *self compassion* dengan variabel resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.

Populasi pada penelitian ini yaitu 1314 orang mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ yang mengambil mata kuliah skripsi. Jumlah sampel sebanyak 310 orang yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur *self compassion* mahasiswa dan *Connor Davidson Resiliensi Scale (CD-RISC) short version* 10 item untuk mengukur resiliensi mahasiswa. Metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi menggunakan korelasi *spearman rank*. Analisis data dibantu dengan menggunakan SPSS versi 23.

HASIL PENELITIAN

Data dalam penelitian ini terdiri dari variabel *self compassion* (X) dan variabel resiliensi (Y). Berikut ini dijabarkan data hasil penelitian.

Self Compassion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki *self compassion* dengan kategori sedang sebesar (55.16%), kategori tinggi sebesar (39.68%) dan sisanya kategori rendah sebesar (5.16%) dengan rata-rata skor sebesar 3.38 dan standar deviasi sebesar 0.57.

Rentang Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 2.5$	Rendah	16	5.16%
$2.5 \leq X \leq 3.5$	Sedang	171	55.16%
$X > 3.5$	Tinggi	123	39.68%

Tabel 1. *Self Compassion* Mahasiswa Tingkat Akhir

Hal ini menandakan bahwa *self compassion* pada sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang. Pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ, mereka dapat memberikan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri, melihat pengalaman kegagalan pada diri sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lainnya, dan menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang. Tetapi disisi lain, mereka juga masih memberikan kritik pada diri jika sesuatu tidak dapat berjalan dengan memuaskan dan pada beberapa orang juga masih merasa bahwa kegagalan hanya terjadi pada dirinya.

Hal ini sejalan dengan Neff (2011) yang mengemukakan bahwa individu dengan *self compassion* yang sedang dapat memiliki rasa peduli dan pemahaman yang cukup baik pada diri sendiri, ketika menghadapi situasi yang menyakitkan dapat memiliki cukup kesepakatan dengan diri dalam memberikan kebaikan. Tetapi, individu dengan tingkat *self compassion* yang sedang masih memiliki kecenderungan untuk menghakimi diri saat mengalami hal-hal yang sulit. Individu yang berada pada kategori sedang dapat menghadapi masalah dengan cara yang seimbang meskipun di beberapa kondisi dapat bersikap cukup berlebihan pada situasi yang tidak menyenangkan.

Dilihat pada kategorisasi, mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ juga cukup banyak yang memiliki *self compassion* tinggi, tidak berbeda jauh jumlahnya dengan yang mendapatkan kategorisasi sedang. Menurut Neff (2011) individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi bersedia untuk menghadapi kesulitan dan mengakui emosi mereka. Hal ini karena menghadapi rasa sakit emosional bukanlah hal yang menakutkan ketika individu mengetahui bahwa dirinya didukung selama proses menyakitkan itu berlangsung. Individu juga

mampu menjaga keseimbangan emosional mereka ketika bingung.

Resiliensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor resiliensi mahasiswa tingkat akhir sebesar 28.32 dari skor total 40 dengan standar deviasi 5.8. Pada penelitian yang dilakukan oleh Campbell-Sill dan Stein (2007) skor rata-ratanya yaitu 27.2 yang dilakukan pada Sarjana dari San Diego State University, Amerika Serikat dengan standar deviasi sebesar 5.8. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Shlomi (2010) skor rata-ratanya yaitu 28 yang dilakukan pada 220 mahasiswa psikologi tahun pertama di University of British Columbia, Okanagan (170 perempuan dan 50 laki-laki berumur 17-30 tahun) dengan standar deviasi sebesar 5.7 dan pada penelitian Notario-Pacheco, dkk (2011) skor rata-ratanya yaitu 27.4 yang dilakukan pada 770 mahasiswa tahun pertama (18-30 tahun) di Castile-La Mancha University in Cuenca Campus, Spanyol dengan standar deviasi sebesar 6.4. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir tidak jauh berbeda dengan penelitian-penelitian resiliensi pada mahasiswa sebelumnya. Bahkan jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian yang lain, resiliensi mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi.

Mahasiswa tingkat akhir tidak jarang akan menemui kondisi dimana mereka berada dibawah tekanan karena proses mengerjakan skripsi/tugas akhir. Tetapi, individu yang memiliki resiliensi yang tinggi akan mampu bangkit dari tekanan tersebut. Menurut Siebert (2005) resiliensi merujuk pada daya untuk menguasai perubahan yang sedang berlangsung dengan baik; jika berada di bawah tekanan mampu mempertahankan kesehatan dan energi yang baik; mudah bangkit kembali dari kegagalan; mengatasi kesulitan; mencari cara yang baru untuk melanjutkan kehidupan; dan melakukan semua ini tanpa bertindak dengan hal yang berbahaya.

Selain itu, individu yang memiliki resiliensi yang baik memiliki karakteristik seperti mampu berkomitmen, mengenali batasan, menganggap bahwa perubahan atau tekanan yang terjadi sebagai peluang, mendukung orang lain,

memastikan hubungan dengan lingkungan, memiliki pencapaian pribadi, memiliki selera humor, mampu efektif, mampu mengendalikan stress, berhasil untuk bangkit dari masa lalu, dan memiliki kendali (Connor & Davidson, 2003).

Pengujian Hipotesis Penelitian dan Pembahasan

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis korelasi, hal ini untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan mengenai keterkaitan variabel *self compassion* dan resiliensi dapat dibuktikan secara empirik melalui data yang diperoleh dalam penelitian. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah H_a yang berarti "Terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ" dan H_0 "Tidak terdapat hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ".

Hasil uji korelasi menggunakan SPSS versi 23 dapat dilihat pada tabel berikut:

Correlations			Self Compassion	Resiliensi
Spearm an's rho	Self Compassion	Correlation Coefficient	1.000	.498**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
	N		310	310
	Resiliensi	Correlation Coefficient	.498**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
	N		310	310

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 2. Uji Korelasi

Pengujian hipotesis menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara variabel X dan Y. Hal ini dibuktikan melalui nilai koefisien korelasi sebesar 0.498 dan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ dimana hal ini berarti memiliki korelasi dengan arah positif dan signifikan. Nilai koefisien 0,498 bermakna bahwa hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir memiliki hubungan dengan tingkat sedang. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ.

Terdapatnya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Harning

(2018) mengenai hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai dimana ditemukan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba.

Self compassion memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ, karena mahasiswa yang menyayangi dirinya sendiri tidak terfokus pada rasa sakit dan kegagalan yang mereka alami, tidak mengkritik diri dengan keras dan tidak melakukan identifikasi berlebihan dengan pikiran dan emosinya, sehingga mahasiswa tingkat akhir dapat menghadapi kesulitan yang sedang mereka alami.

Penelitian yang dilakukan Herrman, dkk (2011) menjelaskan bahwa faktor resiliensi yaitu berasal dari sumber individu, biologis dan lingkungan, dimana menurut Holaday dan McPhearson (1997) salah satu faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi adalah kemampuan individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dan merasa bersalah ketika dalam kegagalan atau sedang berada pada masa yang sulit yang biasa disebut dengan istilah *self compassion*.

Neff (2011) mengatakan bahwa *self compassion* memberikan individu keberanian untuk menghadapi emosi yang tidak diinginkan secara langsung dan menyadari bahwa semua manusia memiliki kekuatan dan kelemahan. Keberhasilan dan kegagalan individu datang dan pergi, juga tidak menentukan keberhargaan diri individu, ini hanyalah bagian dari proses menjadi hidup. Oleh sebab itu, individu yang memiliki *self compassion* akan lebih mudah bertahan dan bangkit Kembali walaupun mereka sedang berada dalam kondisi tertekan ataupun stres.

Adanya hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi menandakan bahwa *self compassion* merupakan salah satu hal yang mampu memberikan kontribusi pada resiliensi mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ. Koefisien determinasi pada penelitian ini yaitu sebesar 24.80%. Hal tersebut berarti *self compassion* memiliki kontribusi sebesar 24.80% terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ,

sementara 75.20% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Faktor lain yang dapat memberikan kontribusi terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir selain *self compassion* yaitu diantaranya berasal dari diri individu itu sendiri seperti pengendalian diri, efikasi diri, harga diri, regulasi emosi, motivasi diri dan optimisme. Jika berasal dari lingkungan, faktor yang dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir yaitu dukungan orang tua dan teman sebaya (Herrman dkk., 2011). Pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel-variabel tersebut untuk mengetahui variabel manakah yang memiliki kontribusi lebih tinggi untuk resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.

Keterbatasan

Adapun kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini yaitu diantaranya: 1) Penelitian ini dilakukan saat masa pandemik *Covid-19* sehingga menggunakan teknik sampling insidental. Teknik sampling insidental memiliki kecenderungan terhadap bias analisis dan memiliki anggapan tidak memiliki penyebaran data yang berdistribusi normal. 2) Populasi penelitian terbatas pada mahasiswa tingkat Akhir FIP UNJ saja sehingga tidak dapat digeneralisasikan di Fakultas lain atau universitas lainnya di Indonesia

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Self Compassion* pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 171 dengan persentase 55,16%, 123 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 39.68% dan 16 mahasiswa memiliki *self compassion* yang rendah dengan persentase 5.16%.
2. Resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ yaitu mendapatkan rata-rata skor 28.32 dengan standar deviasi 5.80 yang jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya mendapatkan hasil yang lebih tinggi.

3. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat keterkaitan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif secara signifikan antara variabel *self compassion* dengan resiliensi dengan skor sebesar 0,498 dengan nilai signifikansi 0,000 pada taraf 0,05. Nilai korelasi tersebut bermakna bahwa apabila *self compassion* mahasiswa tingkat akhir tinggi, maka resiliensi mahasiswa tingkat akhir juga tinggi.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran terkait dengan penelitian ini yaitu diantaranya:

1. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan wawasan bagi mahasiswa baik mahasiswa umum ataupun mahasiswa tingkat akhir untuk dapat berwelas asih pada diri sendiri agar memiliki resiliensi yang baik juga. Bagi mahasiswa yang masih memiliki *self compassion* yang rendah, dapat ditingkatkan dengan cara melakukan pelatihan dan mulai menyadari bahwa masalah adalah hal yang wajar yang dialami oleh semua orang.
2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi atau acuan untuk membuat program pelatihan terkait dengan *self compassion* dengan resiliensi atau memfasilitasi mahasiswa agar dapat mendukung proses penyelesaian tugas akhir
3. Bagi Peneliti selanjutnya yang akan meneliti variabel *self compassion* dengan resiliensi disarankan untuk memperluas populasi agar jumlah responden lebih banyak sehingga penyebaran skor menjadi lebih bervariasi. Selain itu, *self compassion* telah dinilai memiliki hubungan dengan resiliensi berdasarkan penelitian ini atau penelitian-penelitian sebelumnya. Sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel-variabel lain yang dapat meningkatkan resiliensi diantaranya seperti faktor

pengendalian diri, efikasi diri, harga diri, regulasi emosi, motivasi diri, optimisme, dukungan orang tua dan teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 32–41. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Campbell-Sill, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (cd-risc): validation of a 10-item measure of resilience. *Jurnal Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028.
- Caunia, R. (2020). *Pengaruh self-compassion terhadap resiliensi mahasiswa rantau akibat pandemi covid-19*. Universitas Negeri Jakarta.
- 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. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517–528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan Antara Self- Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. 1(1), 19–28.
- Harning, A. D. (2018). *Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai*.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5), 346–356. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02350.x>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278–292. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Harper Collins.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., Martínez-Vizcaíno, V., & García-Campayo, J. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(63), 1–6. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.

- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Shlomi, H. (2010). *The Relationship between Childhood Family Instability, Secure Attachment, and the Sense of Belonging of Young Adults*. University of British Columbia, Okanagan.
- Siebert, A. (2005). *The Resilency Advantage*. Berrett-Koehler Publishers.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=RnA-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=metode+kuantitatif&ots=Jx8sJqVEce&sig=dcqHyoitXhwGxDjWaTtLYggqWK6w&redir_esc=y#v=onepage&q=metode+kuantitatif&f=false