

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI
PADA PELAJAR DI KALIMANTAN TIMUR YANG TIDAK LULUS
SELEKSI MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI**

SKRIPSI



Oleh:

Zaizafun Hafizhah Ulfah

NIM. 17410060

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI
PADA PELAJAR DI KALIMANTAN TIMUR YANG TIDAK LULUS
SELEKSI MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Zaizafun Hafizhah Ulfah
NIM. 17410060

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
RESILIENSI PADA PELAJAR DI KALIMANTAN TIMUR YANG
TIDAK LULUS SELEKSI MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI**

SKRIPSI

Oleh

Zaizafun Hafizhah Ulfah

NIM. 17410060

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Ainindita Aghniacakti, M.Psi

NIP 19940818 2019 11 202272

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP 19671029 1994 03 2001

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA PELAJAR DI KALIMANTAN TIMUR YANG TIDAK LULUS SELEKSI MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 6 Mei 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Ainindita Aghniacakti, M.Psi

NIP 19940818 2019 11 202272

Anggota Penguji lain

Penguji Utama



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP 19671029 1994 03 2001

Anggota



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP 19740518 2005 01 2002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Tanggal, 7 Juni 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP 19671029 1994 03 2001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zaizafun Hafizhah Ulfah

NIM : 17410060

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Pelajar di Kalimantan Timur yang Tidak Lulus Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 21 April 2021

Penulis



Zaizafun Hafizhah Ulfah

NIM. 17410060

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. ...”

(QS. Al-Baqarah: 286)

Jika aku mencari impianku langkah demi langkah,
 Suatu hari, aku akan bisa melakukannya.
 Saat masa depan yang kuimpikan menjadi kabur,
 Saat aku gugup karena tidak tahu kapan hari itu akan datang,
 Lalu aku akan berbisik pada diri sendiri,
 Membaca mantra, “kau dapat melakukannya suatu hari nanti”.
 (Gfriend dalam *Under The Sky*)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin

Allahumma Sholli 'Ala Sayyidina Muhammad

Ya Allah, Ya Rabb, terima kasih banyak atas segala berkat, kesempatan, dan kasih sayang-Mu sehingga saya dapat berada di titik ini, berproses dan menikmati setiap proses, serta bertemu dengan orang-orang yang luar biasa.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Diri saya sendiri, Zaizafun Hafizhah Ulfah, yang telah berjuang melewati segala proses dengan sebaik-baiknya.

Ayahanda Suyudi, ibunda Sri Tumini, dan kakak tersayang Nada Maysun Hanifah yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada saya sampai saat ini.

Serta untuk orang-orang yang saya cintai

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Skripsi ini tidak akan ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Abdul Haris, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku Kepala Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ainindita Aghniacakti, M.Psi, selaku dosen pembimbing I yang telah tulus dan sabar membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini dan telah banyak memberikan arahan, nasehat, inspirasi, motivasi, dan berbagai pengalaman yang berharga kepada penulis.
5. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si, selaku dosen pembimbing II.
6. Segenap staff akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
7. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
8. Pelajar-pelajar di Kalimantan Timur yang bersedia menjadi responden penelitian.
9. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II: KAJIAN TEORI.....	9
A. Resiliensi	9
1. Definisi Resiliensi	9
2. Komponen Resiliensi	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	12
4. Resiliensi dalam Perspektif Islam	14
B. <i>Self Compassion</i>	15
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	15
2. Komponen <i>Self Compassion</i>	16

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	17
4. <i>Self Compassion</i> dalam Perspektif Islam	18
C. Hubungan <i>Self Compassion</i> dan Resiliensi	19
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III: METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	23
B. Identifikasi Variabel Penelitian	23
C. Definisi Operasional	23
1. Resiliensi	23
2. <i>Self Compassion</i>	24
D. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel	24
E. Metode Pengumpulan Data	25
1. Instrumen Penelitian	25
2. Prosedur Penelitian	27
F. Analisis Data	28
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Pelaksanaan Penelitian	31
1. Gambaran Responden/Subjek Penelitian	31
2. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	35
B. Hasil Penelitian	37
C. Analisis Data	40
D. Pembahasan	49
BAB V: PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint Resilience Scale</i>	26
Tabel 3.2 <i>Blueprint Self-Compassion Scale</i>	27
Tabel 4.1 Gambaran Usia Responden	32
Tabel 4.2 Gambaran Jenis Kelamin Responden	32
Tabel 4.3 Gambaran Pendidikan Terakhir Responden	33
Tabel 4.4 Gambaran Jumlah Kegagalan Responden	34
Tabel 4.5 Distribusi Aitem Skala Resiliensi Setelah Uji Coba	38
Tabel 4.6 Distribusi Aitem Skala <i>Self Compassion</i> Setelah Uji Coba	39
Tabel 4.7 Hasil Reliabilitas Skala Resiliensi dan Skala <i>Self Compassion</i>	39
Tabel 4.8 Reliabilitas Skala Resiliensi	40
Tabel 4.9 Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i>	40
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas	42
Tabel 4.12 Skor Hipotetik dan Empirik	42
Tabel 4.13 Norma Kategorisasi	43
Tabel 4.14 Kategorisasi Resiliensi	44
Tabel 4.15 Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	45
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis	46
Tabel 4.17 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.18 Kontribusi Komponen <i>Self Compassion</i> terhadap Variabel <i>Self Compassion</i>	48
Tabel 4.18 Kontribusi Komponen Resiliensi terhadap Variabel Resiliensi.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Perbandingan Jumlah Pendaftar dan Jumlah Peserta Diterima SNMPTN Tahun 2014-2019	2
Gambar 1.2 Perbandingan Jumlah Pendaftar dan Jumlah Peserta Diterima SBMPTN Tahun 2014-2019	2
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	21
Gambar 4.1 Diagram Usia Responden	32
Gambar 4.2 Diagram Jenis Kelamin Responden	33
Gambar 4.3 Diagram Pendidikan Terakhir Responden	34
Gambar 4.4 Diagram Jumlah Kegagalan Responden	35
Gambar 4.5 Diagram Kategori Resiliensi	44
Gambar 4.6 Diagram Kategori <i>Self Compassion</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala *Self Compassion* (Setelah Uji Coba)
- Lampiran 2 Skala Resiliensi (Setelah Uji Coba)
- Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Skala *Self Compassion*
- Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi
- Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala
- Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas
- Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 9 Hasil Analisis Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin
- Lampiran 10 Skor Responden Skala *Self Compassion*
- Lampiran 11 Skor Responden Skala Resiliensi

ABSTRAK

Zaizafun Hafizhah Ulfah, 17410060, Hubungan antara *Self Compassion* dengan resiliensi pada pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.

Pelajar yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri biasanya akan merasakan kondisi yang penuh tekanan. Hal ini disebabkan karena individu tersebut merasa tidak berguna dan dipandang rendah oleh lingkungan sekitar. Beberapa dampak yang timbul pada diri individu yang tidak lulus dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri, antara lain perasaan sedih, kecewa, iri, putus asa, malu, kesal (baik dengan diri sendiri maupun orang lain), kesepian, tidak menerima kenyataan, merasa dikhianati, merasa tidak sebanding dengan teman-temannya, merasa tidak dinilai dengan benar oleh orang-orang disekitar hingga akhirnya individu akan menutup diri dengan lingkungannya, bersikap apatis pada kehidupan teman-temannya dan bersikap skeptis terhadap kata-kata semangat.

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui tingkat resiliensi dan tingkat *self compassion* pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri.

Subjek penelitian ini terdiri dari 102 pelajar di Kalimantan Timur yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri dengan rentang usia 15-21 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Resilience Scale* oleh Wagnild & Young (1993) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi di Indonesia oleh Sholichah (2016), serta skala *Self Compassion Scale* oleh Neff (2003) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi di Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Susanto (2020) menjadi skala welas diri. Analisis data

menggunakan uji korelasi *Pearson* dengan bantuan *software IBM SPSS 25.0 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada pelajar yang tidak lulus dalam seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri ($r = 0,480$, $p = 0,000$, $p < 0,05$). Sumbangan efektif *self compassion* terhadap resiliensi adalah sebanyak 23,1%. Oleh karena itu, hipotesis diterima. Semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat resiliensi, namun sebaliknya ketika *self compassion* semakin rendah maka tingkat resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri juga akan semakin rendah.

Kata Kunci: *Self Compassion*, Resiliensi, Pelajar

ABSTRACT

Zaizafun Hafizhah Ulfah, 17410060, The relationship between Self Compassion and the resilience of students in East Kalimantan who failed in the state university entrance exam, *Thesis*, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim Islamic State University Malang, 2021.

Students who failed in the state university entrance exam will usually feel the conditions full of pressure. This is because the individual feels useless and is looked down upon by the surrounding environment. Some of the impacts that arise on individuals who failed in the state university entrance exam, including feelings of sadness, disappointment, jealousy, despair, shame, upset (both with themselves and others), loneliness, not accepting reality, feeling betrayed, feel that they are not comparable to their friends, feel that they are not properly judged by the people around them until finally the individual will close himself to his environment, be apathetic to the lives of his friends and be skeptical of words of encouragement.

This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience to students who failed in the state university entrance exam. In addition, this study also aims to determine the level of resilience and self-compassion in students who failed in the state university entrance exam.

The subjects of this study consisted of 102 students in East Kalimantan who experienced failure in the state university entrance exam with an age range of 15-21 years. The instruments used in this research are the Resilience Scale by Wagnild & Young (1993) which has been translated and adapted in Indonesia by Sholichah (2016), and the Self Compassion Scale by Neff (2003) which has been translated and adapted in Indonesia by Sugianto, Suwartono. , and Susanto (2020). Data analysis used Pearson correlation test with the help of IBM SPSS 25.0 for windows software.

The results showed a positive relationship between self-compassion and resilience to students who failed in the state university entrance exam ($r = 0.480$, $p = 0.000$, $p < 0.05$). The effective contribution of self-compassion to resilience is 23.1%. Therefore, the hypothesis was accepted. The higher the self-compassion you have, the higher the level of resilience, but on the other hand, when self-compassion is lower, the level of resilience for students who do not pass the selection of State Universities will also be lower.

Keywords: Self Compassion, Resilience, Students

مستخلص البحث

زيزفن حافظة ألفا 17410060، العلاقة بين التعاطف الذاتي والمرونة لدى الطلاب في شرق كاليمانتان الذين لم يجتازوا الاختيار لدخول الجامعات الحكومية، البحث العلمي، كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، 2021.

عادةً ما يشعر الطلاب الذين يفشلون في اختيار الالتحاق بالجامعات الحكومية بحالة توتر. هذا لأن الفرد يشعر بأنه عديم الفائدة وتنظر إليه البيئة المحيطة بازدراء. بعض التأثيرات التي تظهر على الأفراد الذين لا يجتازون الاختيار لدخول جامعات الدولة ، بما في ذلك مشاعر الحزن وخيبة الأمل والغيرة واليأس والعار والانزعاج (مع أنفسهم ومع الآخرين) والوحدة وعدم قبول الواقع والشعور بالخيانة. ، يشعرون أنهم لا يقارنوا بأصدقائهم ، ويشعرون أنه لا يتم الحكم عليهم بشكل صحيح من قبل الأشخاص من حولهم حتى ينغلق الفرد في النهاية على بيئته ، ولا يبالي بحياة أصدقائه ويشك في كلمات التشجيع.

هذا البحث يهدف إلى تحديد العلاقة بين التعاطف الذاتي والمرونة لدى الطلاب الذين لا يجتازون الاختيار لدخول الجامعات الحكومية. بالإضافة إلى ذلك، تهدف هذا البحث أيضًا إلى تحديد مستوى المرونة والتعاطف مع الذات لدى الطلاب الذين لا يجتازون الاختيار لدخول الجامعات الحكومية.

أما موضوعات هذا البحث تتكون من 102 طالبًا في شرق كاليمانتان فشلوا في اختيار الالتحاق بالجامعات الحكومية التي تتراوح أعمارها بين 15 و 21 عامًا. والأدوات المستخدمة في هذا البحث هي مقياس المرونة بواسطة واغنيلد ويونغ (1993) الذي تمت ترجمته وتكييفه في إندونيسيا بواسطة صالحه (2016) ، ومقياس التعاطف الذاتي بواسطة نيف (2003) الذي تمت ترجمته وتكييفه في إندونيسيا بواسطة

سوجيانتو وسوارتونو وسوسانتو (2020) في مقياس التعاطف مع الذات. وتحليل البيانات باستخدام اختبار ارتباط بيرسون بمساعدة برنامج IBM SPSS 25.0 لنظام التشغيل ويندوز.

ومن النتائج المهمة هي وجود علاقة إيجابية بين التعاطف الذاتي والمرونة لدى الطلاب الذين لا يجتازون الاختيار لدخول الجامعات الحكومية (480,0) $r = 0.000$ ، $p < 0.05$). المساهمة الفعالة للتعاطف مع الذات في المرونة هي 23.1%. في مائة لذلك ، قبول الفرضية. كلما ارتفع التعاطف مع الذات، ارتفع مستوى المرونة. ولكن بالعكس، عندما يكون التعاطف مع الذات أقل ، فإن مستوى المرونة لدى الطلاب الذين لا يجتازون الاختيار لدخول الجامعات الحكومية سيكون أقل من قبل.

كلمة الرئيسية : التعاطف مع الذات، والمرونة ،والطالب

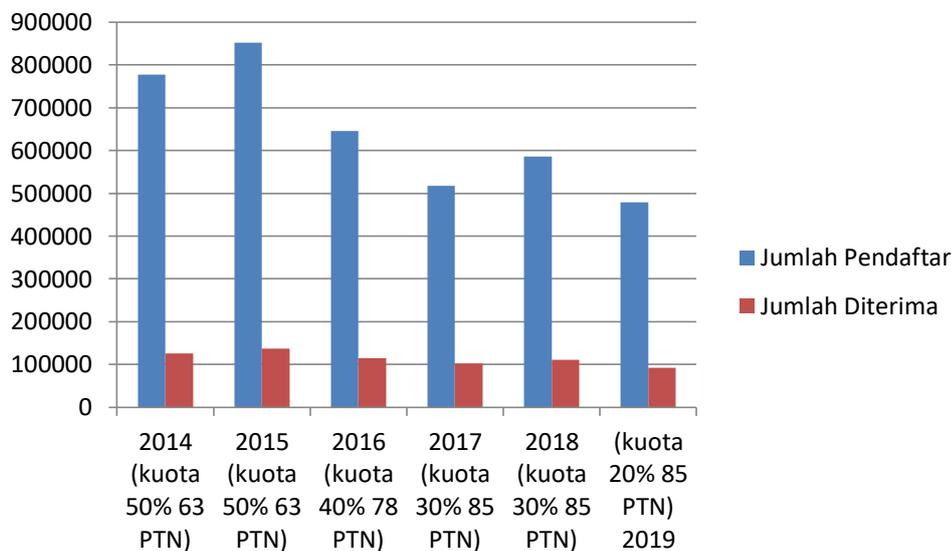
BAB I

PENDAHULUAN

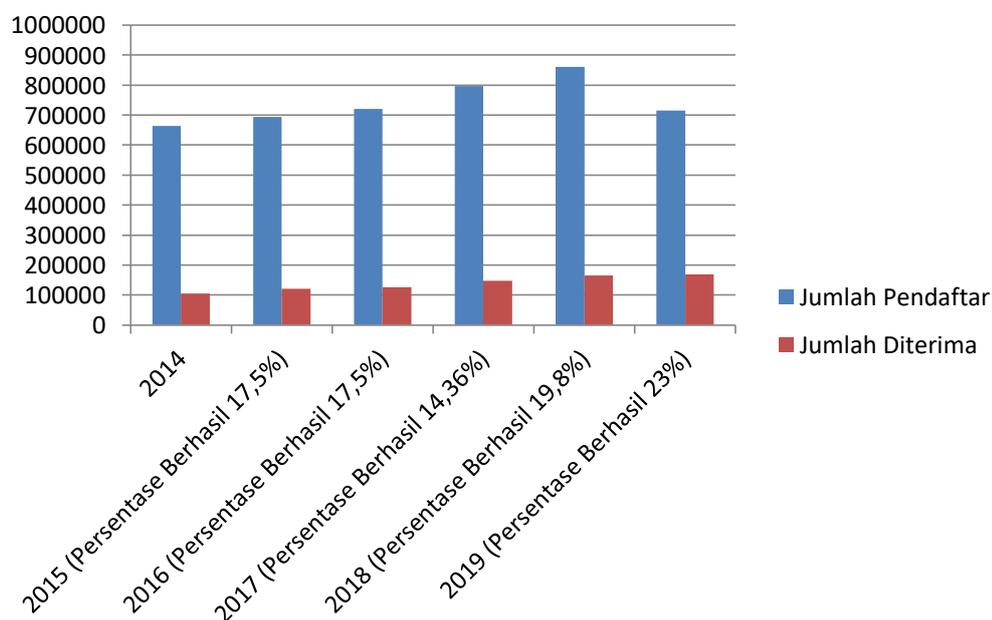
A. Latar Belakang

Setelah menyelesaikan pendidikan pada tingkat SMA, sebanyak 2 sampai 2,2 juta pelajar memilih untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang perguruan (Menristekdikti, 2018). Jalur yang dapat dilalui untuk masuk ke perguruan tinggi antara lain SNMPTN, SBMPTN, dan Seleksi Mandiri. SNMPTN melakukan seleksi masuk perguruan tinggi berdasarkan prestasi dan portofolio akademik. SBMPTN melakukan seleksi penerimaan dengan berdasarkan hasil ujian tertulis atau perpaduan dari ujian tulis dan ujian keterampilan. Sedangkan ujian mandiri ditetapkan berdasarkan kebijakan masing-masing PTN (ltmpt.ac.id, diakses pada tanggal 5 Agustus 2020).

Berdasarkan pengumuman LTMPT, pada tahun 2020 jumlah pendaftar pada SNMPTN sebanyak 489.601 orang dengan jumlah pendaftar yang diterima sebanyak 96.496 orang, sedangkan pada SBMPTN jumlah pendaftar sebanyak 702.420 orang dengan jumlah pendaftar yang diterima sebanyak 167.653 orang. Dengan demikian dapat diperkirakan tingkat keketatan untuk masuk PTN mencapai 1:5. Data ini juga didukung oleh data dari Kemenristekdikti dan LTMPT yang menunjukkan bahwa hampir setiap tahun kuota penerimaan minimum dan persentase keberhasilan peserta yang diterima SNMPTN dan SBMPTN dalam 5 tahun terakhir mengalami penurunan.



Gambar 1.1 Perbandingan Jumlah Pendaftar dan Jumlah Peserta Diterima SNMPTN Tahun 2014-2019



Gambar 1.2 Perbandingan Jumlah Pendaftar dan Jumlah Peserta Diterima SBMPTN Tahun 2014-2019

Individu yang mengalami kegagalan/ketidakberuntungan dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri mengalami kondisi yang kerap kali penuh

tekanan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek S, salah satu pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lolos SNMPTN, SBMPTN dan UTUL. Ketika gagal SBMPTN pertama kali subjek S mengatakan bahwa mungkin ketika mengerjakan tes masuk tidak benar-benar berusaha sehingga subjek S sadar diri karena mimpinya terlalu tinggi maka wajar jika gagal serta jika dia lulus seleksi pada saat itu mungkin saja dia hanya menjadi ‘sampah’ yang selalu bergantung pada keberuntungan. Subjek S merasa hatinya sakit. Selanjutnya ketika subjek S gagal dalam seleksi UTUL UGM, subjek S menjadi benci terhadap diri sendiri karena membuat orang tua kecewa dan tidak bisa membanggakan mereka. Subjek S juga menangis semalaman hingga demam tinggi ketika memutuskan untuk *GAP Year*. Perasaan benci tersebut semakin besar ketika banyaknya pertanyaan yang harus dihadapi seperti “kuliah di mana?”, “kok nggak kuliah?”, “nganggur ya?”. Setelah mengalami kegagalan-kegagalan dalam seleksi masuk PTN, subjek S mulai mengurung diri di rumah dan tidak berbicara dengan orang lain selain orang tua dan adiknya selama kurang lebih 6 bulan. Sejalan dengan data wawancara tersebut, penelitian terdahulu juga menunjukkan beberapa dampak yang timbul pada diri individu yang tidak lulus dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri, antara lain perasaan sedih, kecewa, iri, putus asa, malu, kesal (baik dengan diri sendiri maupun orang lain), kesepian, tidak menerima kenyataan, merasa dikhianati, merasa tidak sebanding dengan teman-temannya, merasa tidak dinilai dengan benar oleh orang-orang disekitar hingga akhirnya individu akan menutup diri dengan lingkungannya, bersikap apatis pada kehidupan teman-temannya dan bersikap skeptis terhadap kata-kata semangat (Fatmasari, 2018).

Siswa sekolah menengah atas yang akan mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi negeri termasuk dalam kategori remaja yang sedang melalui proses menemukan jati diri, pematangan diri untuk menilai tingkah laku, dan pembentukan konsep diri (Elfira, 2019). Remaja usia 15-21 tahun yang sedang mengalami transisi dari SMA ke perguruan tinggi adalah termasuk dalam masa remaja akhir. Pada tahap perkembangan ini, remaja akhir sudah mulai

menemukan jati diri, mengenal diri sendiri dan ingin hidup sesuai yang diinginkan serta mampu melakukan penilaian terhadap setiap tingkah laku yang dilakukannya (Elfira, 2019). Remaja akhir mulai memiliki minat tertentu yang lebih menonjol dibandingkan pada masa remaja awal, misalnya minat karir dan eksplorasi identitas (Santrock, 2007). Hal ini menyebabkan individu mengalami tekanan pada performa akademis, keinginan diterima di kelompok sosial dan hal-hal lain (Neff & McGehee, 2010). Berbagai tuntutan dan kondisi menekan dapat dihadapi oleh remaja akhir ketika memiliki resiliensi yang baik.

Menurut Wagnild & Young (1993), resiliensi adalah kemampuan pada diri individu untuk beradaptasi dalam kondisi ketidakberuntungan. Connor & Davidson (2003) mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi stress, kecemasan, depresi dan reaksi stress. Kemampuan resiliensi setiap individu tidak sama. Kemampuan resiliensi dapat menciptakan sikap positif bagi individu agar lebih berani untuk bersosialisasi dengan orang lain.

Wagnild & Young (1993) menjabarkan berbagai komponen resiliensi, antara lain Ketekunan (*Perseverance*), Kemandirian (*Self Reliance*), Keseimbangan batin (*Equanimity*), Kebermaknaan Hidup (*Meaningfulness*), dan Kesendirian Eksistensial (*Existential Aloneness*). Ketekunan adalah kegigihan dan kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi situasi sulit agar dapat melanjutkan hidup seperti sedia kala. Kemandirian adalah rasa percaya kepada diri dengan mengenali keterbatasan dalam diri sendiri dan mampu belajar dari pengalaman masa lalu sebagai pertimbangan untuk tindakan selanjutnya. Keseimbangan batin merupakan pandangan yang tidak berat sebelah antar kehidupan agar individu dapat lebih fokus pada hal-hal yang positif dan dapat belajar dari pengalaman serta menerima hal-hal baru di kemudian hari sehingga dapat merespon dengan tepat ketika menghadapi kesulitan. Kebermaknaan hidup adalah pengakuan bahwa dalam hidup terdapat *goals* dan *value* dan bahwa ada sesuatu yang harus dijalani. Kesendirian Eksistensial berarti seseorang menyadari bahwa masing-masing

individu memiliki perjalanan hidup yang khas dan berbeda-beda dan menyadari bahwa setiap individu dapat tetap mandiri ketika mengalami kesulitan apapun sehingga dapat lebih menghargai kompetensinya sendiri. Selain itu, terdapat faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan resiliensi. Grothberg (1995) mengemukakan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh tiga faktor, yakni *I Have* (faktor dari lingkungan), *I Am* (faktor dari dalam diri individu), dan *I Can* (faktor yang berhubungan dengan hubungan sosial dan interpersonal).

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijabarkan di atas, resiliensi dipengaruhi oleh penerimaan diri ketika mengalami peristiwa yang menekan. Salah satu cara untuk tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi kondisi ketidakberuntungan adalah dengan berbaik hati kepada diri sendiri atau *self compassion* (Permatasari & Siswati, 2017). Elfira (2019) mengungkapkan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan dengan *self compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Febrinabilah & Listiyandini (2016) menunjukkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada para mantan pecandu narkoba, yakni rasa kemanusiaan dapat ditingkatkan dan rasa takut akan penolakan sosial dapat dikurangi dengan bantuan *self compassion*.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa dampak dari peristiwa-peristiwa negatif yang dialami dapat dikurangi oleh *self compassion*. Beberapa manfaat *self compassion* yaitu rendahnya tingkat kecemasan dan depresi serta tingginya tingkat kebahagiaan, rasa ingin tahu, optimisme, dan memberikan pengaruh positif (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Individu yang mempunyai tingkat *self compassion* yang baik akan lebih kuat ketika mengalami kegagalan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa *self compassion* dapat membantu individu untuk tetap berpikir positif pada diri sendiri ketika keadaan tidak berjalan baik dan dapat menguatkan kepercayaan interpersonal untuk mengatasi emosi negatif dan tidak mencela kekurangan dan kegagalan yang dialami serta memahami bahwa hal tersebut dapat dirasakan semua orang dan normal terjadi (Neff, 2003; Neff dan McGehee,

2010; Teleb & Awamleh, 2013). Penelitian Dr. Neff menunjukkan bahwa *self compassion* dapat membantu seseorang melihat diri sendiri dengan lebih jelas dan membuat perubahan-perubahan yang diperlukan atas dasar peduli dengan diri sendiri dan ingin mencapai potensi penuh diri (Neff K. D., 2011).

Neff (2003) menjabarkan tiga komponen *self compassion*, yaitu terdiri dari kebaikan diri sendiri (*self kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*) dan kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*). *Self kindness* mengacu pada kemampuan untuk memahami, peduli, tidak mencela atau menghakimi diri sendiri (Neff K. D., 2011). *Common humanity* yakni melihat kegagalan dan ketidakberuntungan sebagai bagian dari hidup dan dialami semua orang (Neff, 2003). Sedangkan *mindfulness* yakni kesadaran individu akan pengalaman-pengalaman menyakitkan yang dipikirkan dan dirasakan, namun tidak berlebihan (*overidentification*) dan menilai objektif terhadap pengalaman yang terjadi (Neff K. D., 2011).

Beberapa penelitian sebelumnya telah banyak membuktikan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi (Sofiachudairi & Setyawan, 2018), regulasi emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), efikasi diri (Siswati & Hadiyati, 2017), dan kecerdasan emosi (Septiyani & Novitasari, 2017). Penelitian sebelumnya mengenai resiliensi pada remaja yang mengalami kegagalan dalam ujian masuk perguruan tinggi juga pernah dilakukan oleh Oktan (2013) dengan menganalisis berdasarkan beberapa variabel psikososial. Penelitian ini dilakukan terhadap 534 remaja di Turki yang gagal dan bersiap kembali menghadapi ujian masuk universitas. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial yang dirasakan pada remaja yang gagal dan bersiap kembali menghadapi ujian masuk universitas ditinjau dari jenis kelamin. Lebih lanjut, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara resiliensi, dukungan sosial dan *subjective well-being* mereka (Oktan, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada

Pelajar di Kalimantan Timur yang Tidak Lulus Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri”. Alasan dilakukannya penelitian ini karena penulis merasa bahwa kegagalan untuk diterima di perguruan tinggi negeri yang diimpikan menjadi faktor stress dan membuat tekanan pada individu. Selain itu, seleksi masuk perguruan tinggi 2020 dilaksanakan bersamaan dengan terjadinya pandemi Covid-19 di Indonesia sehingga diyakini membuat kondisi semakin tertekan. Di sisi lain, dari penelitian-penelitian terdahulu belum ada yang meneliti hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi dengan menggunakan subjek pelajar di Kalimantan Timur yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri, baik jalur SNMPTN, SBMPTN, maupun UTBK. Sehingga penulis ingin mengetahui bagaimana tingkat *self compassion* dan resiliensi serta hubungan antar keduanya pada remaja di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil pembahasan pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri?
2. Bagaimana tingkat resiliensi pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri?
3. Bagaimana tingkat *self compassion* pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri.

2. Untuk mengetahui tingkat resiliensi pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri.
3. Untuk mengetahui tingkat *self compassion* pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri yang dapat menjadi sumbangan yang bermanfaat untuk perkembangan ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelajar yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri diharapkan dapat mengoptimalkan kemampuan resiliensi yang dimulai dengan cara meningkatkan *self compassion*.
- b. Bagi masyarakat khususnya orang tua diharapkan dapat mendapatkan informasi agar bisa membantu anak menghadapi tekanan atas kegagalan yang dialami.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Connor & Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk mengelola respons tekanan, kecemasan, depresi dan reaksi stress. Sesuai dengan definisi ini, Masten & Coatsworth (1995, dalam Snyder & Lopez, 2007) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk tetap teguh dan bangun dari kondisi sulit.

Reivich & Shatte (2002) mengartikan resiliensi sebagai unsur penting yang dapat membuat individu hidup dengan bahagia dan sehat. Resiliensi dapat membantu individu bangkit dari kondisi yang mengancam dan melelahkan, misalnya berjuang melawan penyakit, memperkuat pernikahan, hingga melanjutkan hidup setelah krisis hebat. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk tetap teguh dan menyesuaikan diri dalam mengatasi kemunduran hidup sehingga individu dapat meningkatkan kebahagiaan dan umur panjang hubungan, kesuksesan di tempat kerja, dan kualitas kesehatan (Reivich & Shatte, 2002).

Lebih lanjut, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengurangi perilaku maladaptive ketika situasi penuh tekanan melalui proses positif (Greenberg, 2006 dalam Hornor, 2017). Norman (2000, dalam McCubbin, 2001) menjelaskan bahwa secara luas resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk bangun dan bergerak kembali dan mengatasi kesulitan serta menyesuaikan diri dengan kondisi yang merugikan. Sejalan dengan hal tersebut, Grotberg (1995) menyebutkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan hidup serta menjadi kuat karena kondisi tersebut.

Menurut Wagnild & Young (1993) resiliensi adalah kekuatan emosional pada diri individu untuk lebih percaya diri dan menyesuaikan diri pada kegagalan hidup. Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bangun dan bergerak kembali dengan cepat dari kondisi

penuh tekanan dengan membuang pikiran negatif yang merusak diri sendiri sambil meningkatkan kemampuan *problem solving*, memelihara humor dan optimisme selama masa sulit, serta menjadi mandiri dan bertanggung jawab secara sosial (Siebert, 2014).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan bertahan hidup dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi, menghadapi mengatasi, bangkit kembali, dan menjadi kuat terhadap situasi sulit yang dialami dan cepat kembali kepada kondisi normal.

2. Komponen Resiliensi

Wagnild & Young (1993) membagi resiliensi menjadi lima komponen utama sebagai berikut.

a. Ketekunan (*Perseverance*)

Ketekunan adalah keteguhan dan kemampuan seseorang untuk bertahan meskipun situasi sulit agar dapat melanjutkan hidup seperti sedia kala.

b. Kemandirian (*Self Reliance*)

Kemandirian adalah rasa percaya kepada diri dengan mengenali batasan dalam dirinya dan mampu belajar dari pengalaman masa lalu sebagai pertimbangan tindakan di masa depan.

c. Keseimbangan batin (*Equanimity*).

Keseimbangan batin adalah pandangan yang tidak berat sebelah antar kehidupan sehingga individu dapat lebih berpusat pada hal-hal yang positif dan dapat belajar dari pengalaman serta menerima hal-hal baru di kemudian hari sehingga dapat bereaksi dengan baik ketika dihadapkan pada tantangan.

d. Kebermaknaan hidup (*Meaningfulness*)

Kebermaknaan hidup adalah pengakuan bahwa dalam hidup terdapat *goals* dan *value* dan bahwa ada sesuatu yang harus dijalani.

e. Kesendirian Eksistensial (*Existential Aloneness*)

Kesendirian Eksistensial (*Existential Aloneness*) berarti seseorang menyadari bahwa masing-masing individu memiliki perjalanan hidup yang khas dan berbeda-beda dan menyadari bahwa setiap individu dapat tetap mandiri ketika mengalami kesesulitan apapun sehingga dapat lebih menghargai kompetensi mereka sendiri

Adapun menurut Reivich & Shatte (2002, dalam Uyun, 2012), resiliensi mencakup tujuh komponen, meliputi:

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang memiliki resiliensi yang baik cenderung dapat mengekspresikan emosi dengan lebih tepat serta mengalami perasaan cemas, sedih dan kemarahan yang rendah dibandingkan dengan individu yang lain ketika mengalami kondisi yang menekan.

b. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls diartikan juga sebagai pengendalian diri terhadap dorongan, keinginan, dan kesukaan pada diri seseorang sehingga dapat mengendalikan pikiran dan perilaku serta tidak sering mengalami perubahan emosi yang cepat.

c. Optimisme

Perasaan optimis dapat ditemukan pada individu yang resilien. Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan memiliki kesadaran akan kemampuannya untuk mengatasi kemalangan yang terjadi saat ini atau di masa yang akan datang serta memiliki harapan di masa depan.

d. Empati

Individu yang memiliki kemampuan berempati yang baik cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Empati mencerminkan seberapa baik individu mampu mengartikan keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain

e. Analisis Penyebab Masalah

Analisis penyebab masalah artinya individu mampu untuk membedakan alasan/penyebab masalah yang terjadi dan dapat belajar dari kesalahan tersebut sehingga mudah untuk mengubah situasi.

f. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah kepercayaan diri individu untuk melakukan berbagai hal, termasuk menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan efektif.

g. Peningkatan Aspek Positif

Individu memiliki *value* dan *goals* dalam hidup serta dapat membedakan risiko realistis dan tidak realistis.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pada resiliensi terdiri dari kemampuan bertahan dalam situasi sulit dan kembali seperti sedia kala, mampu mengenali batasan serta belajar dari pengalaman, memandang permasalahan secara objektif dan lebih berfokus pada hal-hal positif, mengakui bahwa hidup memiliki *goals* dan *value*, dan menyadari bahwa perjalanan hidup setiap orang berbeda-beda. Pada penelitian ini penulis menggunakan komponen resiliensi dari Wagnild & Young (1993), yakni terdiri dari ketekunan, kemandirian, keseimbangan batin, kebermaknaan hidup, dan kesendirian eksistensial.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Grothberg (1995) menjabarkan tiga faktor yang dapat meningkatkan resiliensi, antara lain:

h. *I Have* (Saya Punya)

I Have artinya resiliensi berasal dari seberapa besar lingkungan memberikan dukungan, seperti perasaan dicintai dan dipercaya oleh orang lain tanpa syarat, orang lain akan membantunya, memiliki panutan untuk dicontoh, peraturan dan norma di masyarakat, dan dorongan untuk mandiri.

i. *I Am* (Saya)

I Am artinya resiliensi berasal dari potensi dan kualitas diri individu, seperti kekuatan batin, harga diri yang tinggi, empati dan peduli pada orang lain, bertanggung jawab dan menerima konsekuensi tindakan sendiri, serta percaya diri dan optimis.

j. *I Can* (Saya Dapat)

I Can artinya resiliensi berhubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal seperti cara berkomunikasi dengan orang lain, *problem solving*, pengendalian diri, menjalin hubungan saling percaya pada orang lain.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Khanlou (2009) antara lain:

a. Faktor resiko (*Risk Factor*)

Faktor resiko dapat dibagi menjadi tiga, yaitu berasal dari diri individu, keluarga dan lingkungan. Faktor resiko yang berasal dari diri sendiri seperti kelahiran premature, kejadian buruk yang dialami, dan penyakit kronis. Selanjutnya faktor resiko yang berasal dari orang tua seperti perceraian orang tua. Sedangkan faktor resiko yang berasal dari lingkungan seperti status sosial ekonomi dan peperangan.

b. Faktor Protektif (*Protective Factor*)

Faktor protektif dibagi menjadi dua yaitu faktor protektif internal dan faktor protektif eksternal. Faktor protektif internal mencakup kemampuan dan keterampilan pada diri individu yang terdiri atas kompetensi sosial, *problem solving*, otonomi dan memiliki tujuan. Sementara itu, faktor protektif eksternal adalah kualitas lingkungan yang mempengaruhi individu untuk bertahan dalam kondisi yang penuh tekanan berupa kesempatan mengambil bagian dalam aktivitas kelompok, hubungan yang hangat dan harapan yang tinggi dari lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari faktor risiko yang mencakup faktor yang berasal dari lingkungan dan faktor yang berasal dari potensi

serta kualitas diri individu, dan faktor protektif yang berhubungan dengan keterampilan sosial dan interpersonal.

4. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Resiliensi berarti mampu beradaptasi dan tangguh terhadap situasi sulit. Adaptasi yang dimaksud adalah mampu mengukur sejauh mana kemampuan diri dan membentuk mental yang positif. Individu yang memiliki sikap resilien akan berusaha untuk bangkit dari keterpurukan dan bertekad untuk mengubah nasib menjadi lebih baik. Dalam kitab suci Al-Qur'an, konteks resiliensi tersebut dijelaskan dalam firman Allah SWT salah satunya dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11 berikut:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS. Ar-Ra'd: 11)

Individu yang resilien memiliki sikap sabar ketika menghadapi musibah atau hal-hal diluar keinginan dan menghargai setiap proses sebab percaya bahwa tidak ada hasil yang instan. Perintah untuk bersikap sabar difirmankan Allah dalam QS. Ali 'Imran ayat 200 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (di perbatasan

negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.” (QS. Ali ‘Imran: 200).

B. *Self Compassion*

1. Definisi *Self Compassion*

Menurut Neff (2003), *self compassion* merupakan sikap positif untuk menghindari penghakiman kepada diri sendiri secara negatif, isolasi, dan depresi. *Self compassion* juga dapat didefinisikan sebagai pemberian pemahaman pada diri sendiri dengan tidak menghakimi saat gagal atau berbuat salah serta membangkitkan keinginan untuk berbaik hati pada diri sendiri dan mengurangi penderitaan. Sehingga kondisi kegagalan tersebut dapat dipandang sebagai pengalaman hidup manusia yang wajar, mengakui bahwa segala pengalaman-pengalaman buruk merupakan bagian dari kehidupan, dan bahwa baik semua orang maupun diri sendiri berhak mendapatkan belas kasih, pengampunan kegagalan dan kelemahan, serta penghargaan pada diri sendiri sebagai manusia seutuhnya yang tidak sempurna (Neff K. , 2003). Lebih lanjut, Neff & McGehee (2010) menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan langkah yang mampu melakukan penyesuaian untuk berkomunikasi dengan diri sendiri saat mengatasi kekurangan diri atau keadaan hidup yang berat. Lebih lanjut lagi, *self compassion* dapat membuat seseorang menjalani hidup yang lebih sehat dan lebih produktif serta perasaan aman dan harga diri yang sangat stabil (Neff K. D., 2011).

Germer (2009) mengartikan *self compassion* sebagai bagian dari cinta kasih di mana ketika dalam kondisi menderita individu dapat merasakan dorongan untuk membantu diri sendiri melewati penderitaan tersebut dan suatu bentuk penerimaan secara kognitif dan emosional. Selain itu, Leary dkk (2007) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah salah satu usaha merangkul emosi negatif dan mengubahnya menjadi emosi positif dengan kesadaran penuh disertai kebaikan (*kindness*) dan perasaan terhubung dengan orang lain (*common humanity*). Individu yang memiliki *self*

compassion berarti menyayangi diri sendiri tanpa memberikan kritik berlebih, tetap menerima diri sendiri meskipun segala keadaan berjalan baik ataupun buruk, dan memiliki pemikiran untuk mengurangi dampak negatif dari peristiwa buruk yang dialami (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007). Lebih lanjut, *Self compassion* diartikan sebagai pemahaman yang positif terhadap sebuah kesulitan serta mampu bertahan, memahami, dan menyadari makna dari kondisi tersebut (Hidayati, 2015).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah kemampuan diri untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri serta menerima diri sendiri atas kondisi kegagalan, penderitaan, ataupun kesalahan yang dialami tanpa menyakiti, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan melalui berbagai strategi yang dapat membuat penerimaan baik secara emosional maupun kognitif.

2. Komponen *Self Compassion*

Neff (2003) menjabarkan komponen dasar dari *self compassion*, antara lain:

a. *Self kindness vs self judgement*

Self kindness mengacu pada kemampuan untuk memahami, peduli, tidak mencela atau menghakimi diri sendiri (Neff K. D., 2011). Sedangkan *self judgement* adalah sifat merendahkan dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan ketika sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan dengan menambahkan penghinaan yang melukai diri sendiri (Germer, 2009).

b. *Common humanity vs isolation*

Common humanity artinya melihat pengalaman buruk sebagai pengalaman hidup dan dialami oleh semua orang daripada memandangnya sebagai pengalaman yang membuat terisolasi (Neff K., 2003). Sedangkan *isolation* merupakan perasaan menjadi satu-satunya orang di dunia yang mengalami penderitaan seperti yang

dialami, merasa malu atas kemalangan yang dialami, dan seolah-olah diri sendiri yang bertanggung jawab atas kondisi tersebut (Germer, 2009).

c. *Mindfulness vs over-identification*

Sedangkan *mindfulness* yakni kesadaran individu akan pengalaman-pengalaman menyakitkan yang dipikirkan dan dirasakan, namun tidak berlebihan (*overidentification*) dan menilai objektif terhadap pengalaman yang terjadi (Neff K. D., 2011). Sedangkan *over-identification* adalah kecenderungan individu memikirkan secara berlebihan kekurangan dan kesalahan yang dilakukan (Germer, 2009).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pada *self compassion* terdiri dari *self kindness* yang berarti berbaik hati pada diri sendiri, *common humanity* yang berarti kesadaran bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan, dan *mindfulness* yang berarti menerima pengalaman menyakitkan secara jelas namun tidak berlebihan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Neff mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion*, antara lain:

a. Jenis kelamin

Self compassion perempuan cenderung lebih rendah daripada laki-laki (Neff K. D., 2011). Perilaku menyalahkan diri sendiri dan kurang peduli terhadap diri sendiri cenderung lebih sering dilakukan oleh perempuan.

b. Usia

Mengacu pada teori perkembangan Erikson, Neff (2011) menyatakan bahwa individu akan lebih mampu menerima segala kondisi yang dialami ketika telah mencapai tahapan *integrity*.

c. Budaya

Neff (2008) menyatakan bahwa budaya memengaruhi tingkat *self compassion* individu, misalnya budaya individualis pada budaya barat dan budaya timur yang lebih peduli dengan orang lain.

d. Pola asuh orang tua

Orang tua menjadi contoh bagi anaknya bagaimana bersikap ketika mengalami situasi sulit (*modeling of parent*).

e. Kepribadian

Berdasarkan hasil penelitian Neff (2007) menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan dengan beberapa tipe kepribadian.

Adapun faktor *self compassion* menurut beberapa ahli lainnya (dalam Arum, 2018) yakni:

a. Psikologis

Faktor psikologis adalah seperti adanya motivasi untuk peduli pada diri sendiri, memahami kondisi diri, dan mengetahui kapan harus meminta bantuan.

b. Demografis

Faktor demografis seperti usia dan gender mempengaruhi *self compassion* pada diri individu (Neff & McGehee, 2010).

c. Spiritual

Faktor spiritual berhubungan dengan Tuhan, bagaimana individu bergantung dengan pencipta ketika mengalami tekanan sehingga individu akan mudah menolong diri sendiri dan berbaik hati pada diri.

d. Sosial

Faktor sosial berupa hubungan dengan keluarga seperti pola asuh, kelekatan, dukungan orang tua, dan keberfungsian keluarga.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* terdiri dari faktor psikologis yang mencakup kepribadian, demografis yang mencakup usia dan jenis kelamin, spiritual, dan sosial yang mencakup pola asuh orang tua dan budaya.

4. *Self Compassion* dalam Perspektif Islam

Individu yang memiliki *self compassion* yang baik akan mengeluarkan emosi yang sewajarnya ketika menghadapi kondisi sulit dan tidak akan bersifat lemah dan bersedih secara berlebihan. Selain itu, individu tersebut akan merasa bahwa kegagalan adalah hal yang biasa dan dapat dialami setiap orang. Kegagalan yang dialami akan diambil hikmahnya dan menyadari bahwa setiap kejadian adalah ketentuan Allah SWT. Dalam kitab suci Al-Qur'an, konteks *self compassion* tersebut dijelaskan dalam firman Allah SWT salah satunya dalam QS. Ali 'Imran ayat 139 berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.” (QS. Ali 'Imran: 139)

Kondisi sulit pasti akan dialami oleh setiap manusia. Individu yang memiliki *self compassion* yang baik akan memberikan pengertian kepada diri sendiri bahwa dia akan mampu melewati kondisi sulit tersebut dan menjadikannya sebuah pengalaman yang akan membentuk pribadi menjadi lebih kuat. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. ...” (QS. Al-Baqarah: 286)

C. Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi

Kegagalan dalam tes masuk perguruan tinggi sangat memiliki dampak pada para pelajar. Ketika dalam kondisi yang sulit, pelajar akan mampu

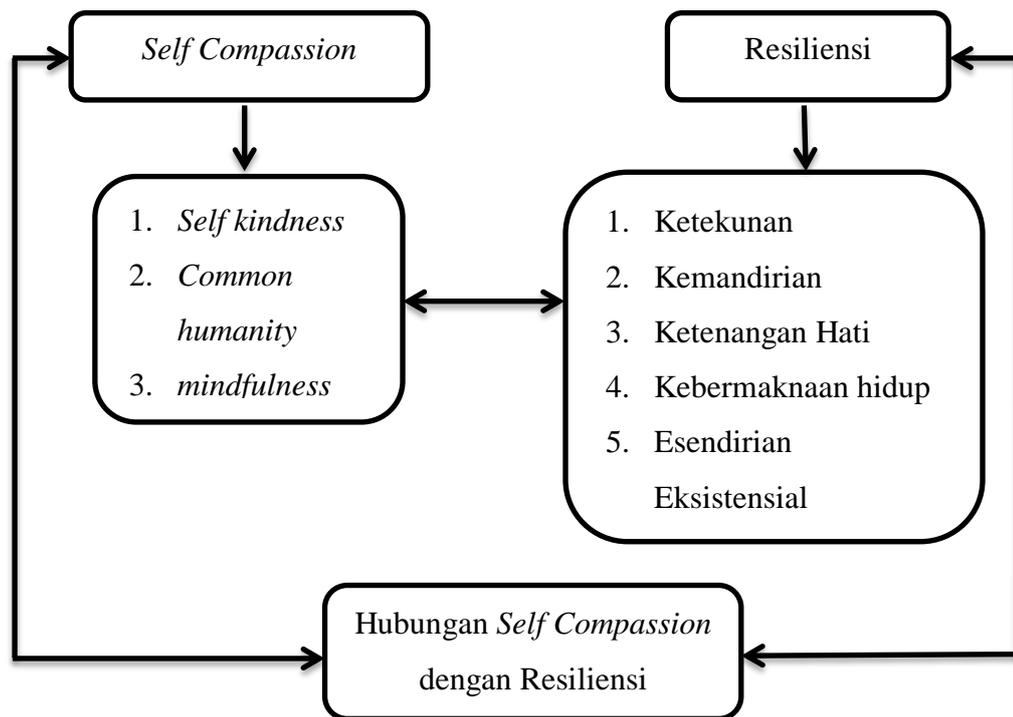
bangkit kembali dan tetap berjuang ketika memiliki resiliensi yang baik. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi adalah *self compassion* (Elfira, 2019). Neff (2011) mengemukakan bahwa dalam menghadapi kegagalan, seseorang yang memiliki *self compassion* yang baik akan lebih kuat dan mampu bertahan dengan menanamkan pemahaman dan memberikan kebaikan pada diri sendiri (*self kindness*), menganggap bahwa setiap kegagalan dan penderitaan adalah hal yang wajar untuk dialami semua orang (*common humanity*), dan menerima dan menghadapi kegagalan tanpa mengkritik/mencela apa yang telah terjadi serta dapat menjadikan peristiwa ketidakberuntungan yang dialami sebagai pelajaran kehidupan (*mindfulness*).

Self kindness mengacu pada kemampuan untuk memahami, peduli, tidak mencela atau menghakimi diri sendiri (Neff K. D., 2011). *Self kindness* berhubungan dengan keseimbangan batin, kemadirian dan kesadaran eksistensial. Dengan memberikan kebaikan dan pemahaman kepada diri sendiri akan memotivasi individu untuk memperbaiki diri dan belajar dari pengalaman (Breines & Chen, 2012). Selain itu, individu akan mampu menghadapi kekurangan yang ada pada dirinya dan menyelesaikan masalahnya (Smith, 2015).

Common humanity artinya memandang kesulitan dan kegagalan sebagai pengalaman hidup dan bagian dari sesuatu yang dialami oleh semua orang daripada memandangnya sebagai pengalaman yang membuat terisolasi (Neff K. , 2003). *Common humanity* berhubungan dengan kebermaknaan hidup, keseimbangan batin dan kesadaran eksistensial. Seseorang yang memandang kegagalan sebagai pengalaman akan bersikap lebih jujur dengan diri sendiri dan terbuka pada lingkungan sosial serta dapat mempererat makna hubungan dengan orang lain (Hasanah & Hidayati, 2016). Selain itu, memandang kegagalan sebagai pengalaman hidup juga dapat membantu individu untuk menjadikan pengalaman seagai pelajaran untuk bangkit kembali dan menyadari ada lebih banyak orang yang mendapatkan pengalaman yang lebih buruk (Smith, 2015).

Mindfulness yakni kesadaran individu akan pengalaman-pengalaman menyakitkan yang dipikirkan dan dirasakan, namun tidak berlebihan (*overidentification*) dan menilai objektif terhadap pengalaman yang terjadi (Neff K. D., 2011). *Mindfulness* berhubungan dengan keseimbangan batin dan ketekunan. Seseorang yang sadar secara seimbang antara pikiran dan perasaan yang menyakitkan namun tidak berlebihan akan menyadari bahwa setiap orang dapat melakukan kesalahan sehingga dapat menerima perubahan dalam diri (Hidayati, 2015). Selain itu, individu juga akan memiliki keinginan untuk sembuh dari luka dan bangkit kembali melanjutkan hidup seperti semula (Walsh, 2006).

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa hubungan *self compassion* dan resiliensi dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti pola berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian

Keterangan:

→ : Komponen dari variabel yang diteliti

↔ : Berhubungan

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri.”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2006) yang menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif dimulai dari pengumpulan data, interpretasi data, dan menampilkan hasil, serta perlu adanya penguatan metode penelitian numerik. Sedangkan jenis penelitian ini adalah korelasional, yaitu menentukan derajat hubungan antar variabel untuk memahami suatu fenomena sehingga dapat mengetahui hubungan antara suatu variabel dengan variabel lainnya (Hajar, 1999). Pada penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan antara *self compassion* dan resiliensi.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2011), variabel adalah konsep yang berkaitan dengan atribut atau karakteristik yang terdapat dalam topik penelitian dan dapat berubah secara kualitatif ataupun secara kuantitatif. Variabel sering dinyatakan sebagai faktor-faktor yang berperan dalam gejala fenomena yang diteliti (Suryabrata, 2011). Pada penelitian ini penulis menggunakan dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain.
Pada penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah *self compassion*.
2. Variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.
Pada penelitian ini variabel terikat yang digunakan adalah resiliensi.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi variabel yang didasarkan pada karakteristik-karakteristik variabel yang dapat diamati (Azwar, 2013). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Resiliensi

Resilensi adalah kemampuan bertahan hidup dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi, menghadapi, mengatasi, bangkit kembali, dan menjadi kuat terhadap situasi sulit yang dialami dan cepat kembali kepada kondisi normal. Tinggi rendahnya resiliensi dapat diketahui dengan menggunakan skala resiliensi yang disusun oleh Wagnild & Young (1993), terdiri dari komponen *perseverance*, *self reliance*, *meaningfulness*, *equanimity*, dan *existential alones*.

2. *Self Compassion*

Self compassion adalah kemampuan diri untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri serta menerima diri sendiri atas kondisi kegagalan, penderitaan, ataupun kesalahan yang dialami tanpa menyakiti, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan melalui berbagai strategi yang dapat membuat penerimaan baik secara emosional maupun kognitif. Tinggi rendahnya *self compassion* dapat diketahui dengan menggunakan *Self Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003), yang terdiri dari komponen *self kindness*, *self judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2018) mendefinisikan populasi sebagai subjek dengan sifat tertentu yang telah ditentukan dalam wilayah yang umum untuk kemudian dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah ialah pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang dimiliki oleh populasi keseluruhan (Azwar S. , 2011). Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini, antara lain:

- a. Individu berusia 15-21 tahun
- b. Mengalami kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri tahun 2020, baik jalur SNMPTN, SBMPTN, UTBK maupun mandiri.
- c. Bertempat tinggal di wilayah Kalimantan Timur

Prosedur *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini ialah *accidental sampling*/sampling insidental, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja subjek yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sample selama subjek yang kebetulan ditemui sesuai dengan kriteria responden sumber data (Sugiyono, 2018).

Oleh karena populasi dalam penelitian ini tidak terbatas (infinite), maka untuk menentukan jumlah sampel menggunakan rumus Wibisono sebagai berikut:

$$N = \left[\frac{Z_{\alpha/2} \sigma}{e} \right]^2$$

$$N = \left[\frac{(1,96) \cdot (0,25)}{0,05} \right]^2 = 96,04$$

Keterangan:

N = Jumlah sampel

Z_α = Ukuran tingkat kepercayaan, α = 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%, sehingga Z_{0,05} = 1,96

σ = Standart deviasi (0,25 = sudah ketentuan)

e = standart error 5% atau 0,05

Dari perhitungan rumus Wibisono tersebut maka jumlah minimal sampel yang digunakan adalah 96 responden.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Resilience Scale (RS). Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Resilience Scale* (RS) oleh Wagnild & Young (1993) yang diterjemahkan dan diadaptasi di Indonesia oleh Mutingatu Sholichah

(2016) pada siswa SMP dan SMA berusia 12-17 tahun berjumlah 102 orang. Tujuan RS adalah untuk mengidentifikasi tingkat ketahanan individu, yang dianggap sebagai karakteristik kepribadian positif yang meningkatkan adaptasi individu. Tingkat reliabilitas tinggi dengan koefisien *Cronbach Alpha* 0,771 dengan skor korelasi aitem-total (rit) berkisar dari 0,309 hingga 0,535.

Instrumen ini terdiri dari 26 aitem yang diskoring menggunakan skala *Likert*. Responden diminta untuk menyatakan sejauh mana mereka setuju atau tidak setuju dengan setiap aitem. Masing-masing aitem diberi skor pada skala 7 poin dari 1 (tidak setuju) hingga 7 (setuju). *Blueprint* RS dijelaskan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 *Blueprint Resilience Scale*

No.	Komponen	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Ketenangan Hati	16, 17, 19, 22, 23, 26	-	6
2	Ketekunan	1, 7, 10, 13, 14, 24	-	6
3	Kemandirian	2, 3, 5, 9, 18	-	5
4	Kebermaknaan Hidup	4, 6, 11, 15, 21	-	5
5	Kesendirian Eksistensial	8, 12, 20, 25	-	4
Jumlah				26

The Self Compassion Scale (SCS). Skala *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Self Compassion Scale (SCS)* oleh Neff (2003) yang diterjemahkan dan diadaptasi di Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Susanto (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD) pada mahasiswa berusia 17-28 tahun berjumlah 329 orang ($M = 19,37$; $SD = 1,413$). SCS memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,92 dan kualitas butir yang baik (tiap subskala memiliki koefisien 0,57 – 0,80)

sehingga dapat dikatakan bahwa SCS memiliki koefisien reliabilitas internal yang tinggi.

Instrumen ini terdiri dari 26 aitem yang diskoring menggunakan skala *Likert* dengan rentang angka 1 (Hampir Tidak Pernah) sampai 5 (Hampir Selalu). Pada SCS, komponen *unfavorable* akan diskor terbalik. *Blueprint* SCS dijelaskan pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2: *Blueprint Self-Compassion Scale*

No.	Komponen	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Self kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
2	<i>Common humanity</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
3	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
Jumlah				26

2. Prosedur Penelitian

Penulis melihat fenomena peserta seleksi masuk perguruan tinggi negeri. Dalam proses seleksi tersebut terdapat peserta yang diterima (lulus) dan peserta yang tidak lulus. Karena hal tersebut membuat penulis mencari tahu lebih mendalam dan menemukan fakta bahwa peluang peserta lulus dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri sangatlah kecil, dengan persentase diterima SBMPTN berkisar 14-24% dan kuota penerimaan SNMPTN yang semakin kecil setiap tahunnya. Dari fenomena tersebut, penulis ingin mengangkat fenomena tersebut dalam penelitian dan mendiskusikannya kepada dosen pembimbing. Selanjutnya, penulis mulai menetapkan variabel dan subjek penelitian. Variabel yang dipilih adalah resiliensi dan *self compassion*, sedangkan subjek adalah individu yang berusia 15-21 tahun di Kalimantan Timur yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri tahun 2020, baik SNMPTN, SBMPTN, atau UTBK.

Setelah menetapkan variabel, penulis mulai mencari literatur terkait dengan resiliensi dan *self compassion* beserta instrument yang digunakan.

Selanjutnya penulis mulai melakukan diskusi kepada dosen pembimbing untuk menyusun proposal mengenai penelitian yang akan dilakukan dan mempresentasikan kepada dosen penguji saat seminar proposal

Setelah seminar proposal, penulis mulai melakukan rekrutmen responden penelitian dengan menyebarkan informasi pencarian partisipan melalui media sosial dan sekolah-sekolah menengah atas di Kalimantan Timur. Calon responden yang memenuhi kriteria akan dihubungi oleh penulis untuk menanyakan ketersediaan mengisi skala. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan menggunakan *google form*. Setelah berhasil memperoleh data sebanyak minimal 96 orang dari populasi responden, selanjutnya penulis melakukan perhitungan dan analisa data menggunakan *software IBM SPSS versi 25.0 for windows*.

F. Analisis Data

Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa kegiatan analisis data bertujuan untuk menjawab rumusan masalah dan membuktikan hipotesis dengan terlebih dahulu melakukan pengelompokan data menurut variabel dan jenis responden, mentabulasi data, dan menyajikan data. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional, dimana penulis ingin mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu *self compassion* dan variabel terikat yaitu resiliensi. Penulis menggunakan analisis data berupa penentuan kategori, uji normalitas, dan uji linearitas. Analisis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini menggunakan *software IBM SPSS versi 25.0 for windows*.

1. Menentukan Kategorisasi

a. Mencari *mean* empirik

Mean diperoleh dengan membagi seluruh nilai dengan jumlah yang terlibat, disebut juga dengan angka rata-rata atau *mean* aritmetik dalam istilah statistik (Hadi, 2004). Rumus *mean* adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

- M : *mean*
 X : jumlah skor total semua subjek
 N : jumlah subjek

b. Mencari *mean* hipotetik

Rumus mencari *mean* hipotetik adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min})$$

Keterangan:

- M : *mean* hipotetik
 I max : skor tertinggi item
 I min : skor terendah item

c. Mencari nilai standar deviasi (SD)

Rumus mencari nilai standar deviasi adalah sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ max} - i \text{ min})$$

Keterangan:

- SD : standar deviasi
 I max : skor tertinggi item
 I min : skor terendah item

d. Menentukan Kategorisasi

Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq (M + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

2. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang ingin diolah berdistribusi normal atau tidak (Pratama, 2016). Kaidah penentuan distribusi data normal adalah: jika Sig > 0,05 maka ditribusi dianggap normal, jika Sig < 0,05 maka distribusi dianggap tidak normal.

3. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Dengan bantuan software pengolah data, dilakukan uji linearitas dengan menggunakan uji *anova*. Jika nilai *Sig. deviation from linearity* $> 0,05$, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya hubungan antar variabel sehingga uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan menggunakan software *IBM SPSS 25.0 for windows*. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka antar variabel berkorelasi.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Responden/Subjek Penelitian

Penelitian ini berjumlah 102 responden. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan skala penelitian melalui *google form* kepada individu yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Kriteria tersebut adalah individu berusia 15-21 tahun, mengalami kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri tahun 2020, baik jalur SNMPTN, SBMPTN, UTBK, maupun mandiri, dan bertempat tinggal di wilayah Kalimantan Timur.

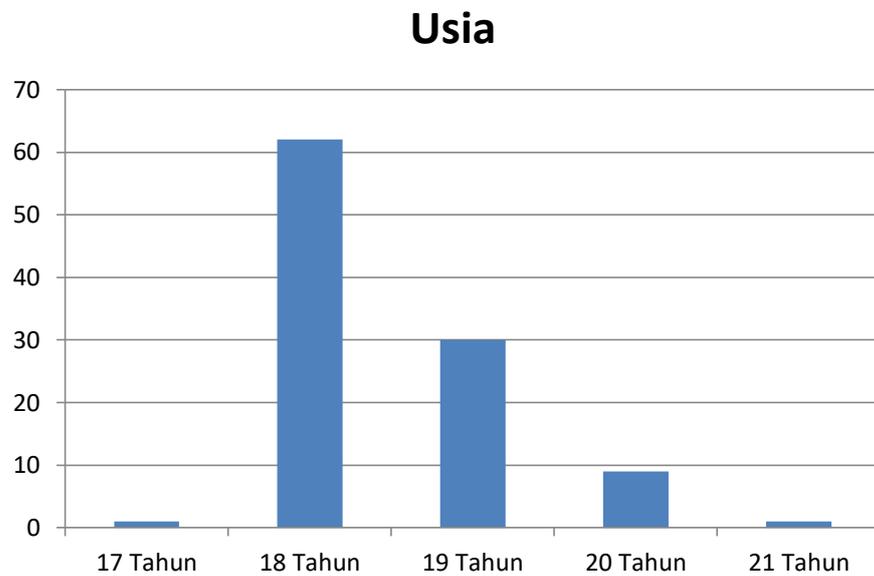
a. Gambaran Responden berdasarkan Usia

Data gambaran responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1 Gambaran Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
17	1	1%
18	62	60,8%
19	29	28,4%
20	9	8,8%
21	1	1%
Total	102	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa, jumlah keseluruhan responden sebanyak 102 orang, yang terdiri dari 1% berusia 17 tahun, 60,8% berusia 18 tahun, 28,4% berusia 19 tahun, 8,8% berusia 20 tahun, dan 1% berusia 21 tahun. Gambaran responden berdasarkan usia dapat dilihat dalam bentuk diagram berikut.



Gambar 4.1 Diagram Usia Responden

b. Gambaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin

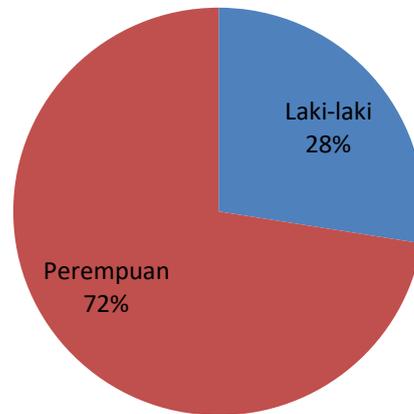
Data gambaran responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2 Gambaran Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	28	27,5%
Perempuan	74	72,5%
Total	102	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa, jumlah keseluruhan responden sebanyak 102 orang, yang terdiri dari 27,5% berjenis kelamin laki-laki, dan 72,5% berjenis kelamin perempuan. Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat dalam bentuk diagram berikut.

Jenis Kelamin



Gambar 4.2 Diagram Jenis Kelamin Responden

c. Gambaran Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir

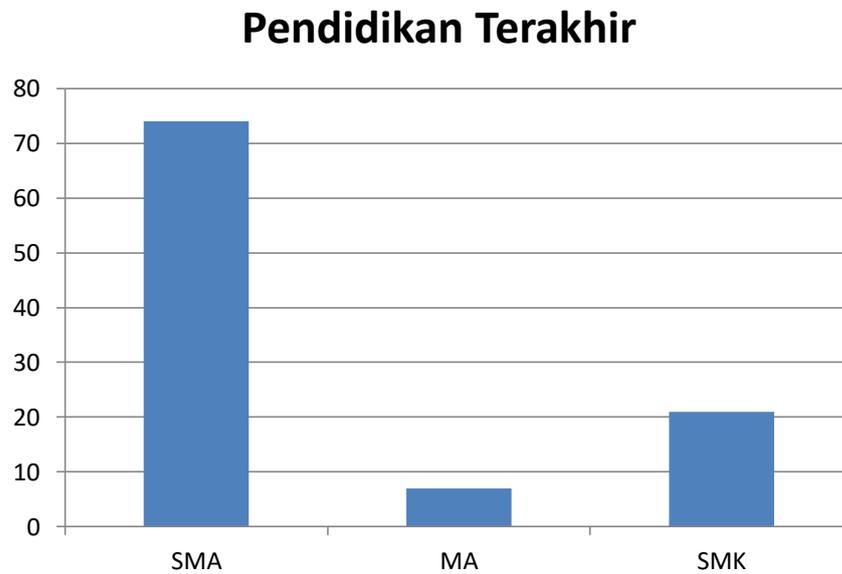
Data gambaran responden berdasarkan pendidikan terakhir dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut.

Tabel 4.3 Gambaran Pendidikan Terakhir Responden

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
SMA	74	72,5%
MA	7	6,9%
SMK	21	20,6%
Total	102	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa, jumlah keseluruhan responden sebanyak 102 orang. Jumlah responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 74 orang atau 72,5%. Jumlah responden dengan pendidikan terakhir MA sebanyak 7 orang atau 6,9%. Jumlah responden dengan pendidikan terakhir SMK sebanyak 21 orang atau

20,6%. Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat dalam bentuk diagram berikut.



Gambar 4.3 Diagram Pendidikan Terakhir Responden

- d. Gambaran Responden berdasarkan Jumlah Kegagalan dalam Seleksi Masuk PTN

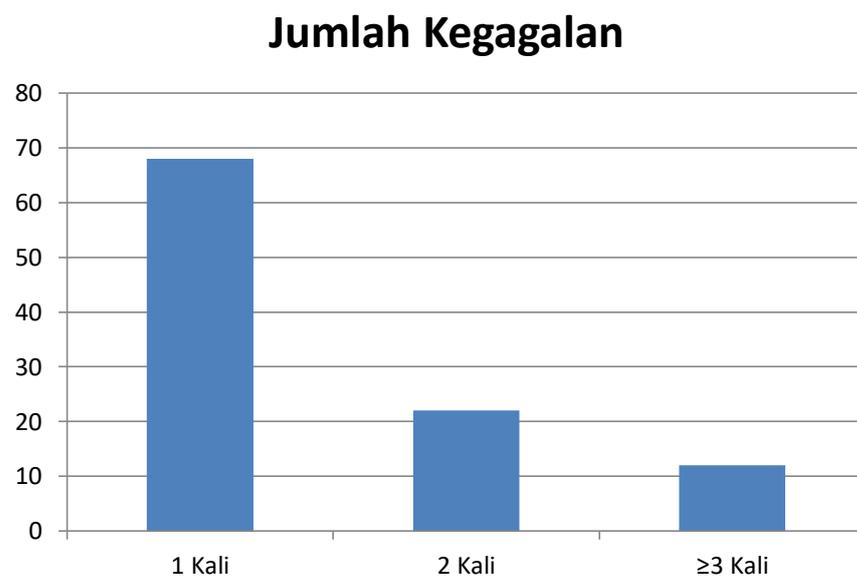
Data gambaran responden berdasarkan jumlah kegagalan dalam seleksi masuk PTN dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut.

Tabel 4.4 Gambaran Jumlah Kegagalan Responden

Jumlah Kegagalan	Frekuensi	Persentase
1 kali	68	66,7%
2 kali	22	21,6%
≥3 kali	12	11,8%
Total	102	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa, jumlah keseluruhan responden sebanyak 102 orang. Tabel ini menyajikan tentang banyaknya kegagalan yang dialami oleh individu dalam seleksi masuk

PTN yang terdiri dari 68 orang responden mengalami kegagalan sebanyak satu kali. Sebanyak 22 orang responden mengalami kegagalan sebanyak dua kali, dan 12 orang responden mengalami kegagalan sebanyak ≥ 3 kali. Gambaran jumlah kegagalan dalam seleksi masuk PTN yang dialami responden dapat dilihat dalam bentuk diagram berikut.



Gambar 4.4 Diagram Jumlah Kegagalan Responden

2. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Bagian ini menjelaskan mengenai proses penelitian yang dilakukan, dimulai dari tahap persiapan hingga tahap pelaksanaan penelitian.

a. Persiapan Penelitian

Penulis melihat fenomena peserta seleksi masuk perguruan tinggi negeri. Dalam proses seleksi tersebut terdapat peserta yang diterima (lulus) dan peserta yang tidak lulus. Karena hal tersebut membuat penulis mencari tahu lebih mendalam dan menemukan fakta bahwa peluang peserta lulus dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri sangatlah kecil, dengan persentase diterima SBMPTN berkisar 14-24%

dan kuota penerimaan SNMPTN yang semakin kecil setiap tahunnya. Dari fenomena tersebut, penulis ingin mengangkat fenomena tersebut dalam penelitian dan mendiskusikannya kepada dosen pembimbing. Selanjutnya, penulis mulai menetapkan variabel dan subjek penelitian. Variabel yang dipilih adalah resiliensi dan *self compassion*, sedangkan subjek adalah individu yang berusia 15-21 tahun di Kalimantan Timur yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri tahun 2020, baik SNMPTN, SBMPTN, UTBK, maupun mandiri. Penelitian dilakukan di daerah Kalimantan Timur dengan domisili asal SMA/SMK/MA subjek berlokasi di wilayah Kalimantan Timur juga. Alasan penulis memilih lokasi ini adalah berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya kepada individu yang berasal dari salah satu SMA di Kalimantan Timur, diketahui bahwa individu tersebut ketika mengalami kegagalan dalam seleksi masuk PTN memiliki perasaan pesimis pada masa depan, sakit hati, benci terhadap diri sendiri, dan mengisolasi diri dari dunia luar.

Setelah menetapkan variabel, penulis mulai mencari literatur terkait dengan resiliensi dan *self compassion* beserta instrument yang digunakan. Selanjutnya penulis mulai menyusun *blueprint* dan kisi-kisi aitem yang digunakan sebagai alat ukur dan kemudian melakukan diskusi kepada dosen pembimbing untuk menyusun proposal mengenai penelitian yang akan dilakukan dan mempresentasikan kepada dosen penguji saat seminar proposal.

Setelah seminar proposal, penulis mulai melakukan uji coba kepada sampel untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan. Uji coba dilakukan kepada 30 responden dengan kriteria yang telah ditentukan (sama seperti sampel penelitian) melalui *google form*. Tujuan uji coba adalah untuk mendapatkan aitem yang valid dan reliabel yang selanjutnya digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji coba, penulis mendapatkan 7 aitem yang gugur

dari 26 aitem yang diujikan pada alat ukur resiliensi dan 12 aitem yang gugur dari 26 aitem yang diujikan pada alat ukur *self compassion*.

b. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 23 Februari 2021 hingga 1 Maret 2021. Informasi tentang responden yang memenuhi kriteria didapatkan melalui informasi yang diberikan oleh teman-teman, adik tingkat, keluarga, guru sekolah, hingga saudara penulis dan subjek. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan *google form* penelitian kepada para informan dengan menyertakan kriteria responden yang dibutuhkan. Kemudian responden yang memenuhi kriteria penelitian diberikan *inform consent* berupa pernyataan kesediaan mengisi skala penelitian. Jika bersedia maka responden akan diminta untuk mengisi kuisioner penelitian.

Setelah berhasil mendapatkan data sebanyak 102 responden yang sesuai kriteria, selanjutnya penulis melakukan analisa data menggunakan *software IBM SPSS versi 25.0 for windows*. Selanjutnya penulis melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai hasil data yang telah selesai diolah tersebut.

B. Hasil Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan, alat ukur akan diuji coba terlebih dahulu. Tujuan dilakukannya uji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner melalui *google form* pada sampel uji coba yang sesuai dengan kriteria pada tanggal 18-25 Februari 2021.

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu konsep evaluasi alat tes dengan mengacu pada kelayakan, kebermaknaan, dan kemanfaatan inferensi tertentu yang dapat dibuat berdasarkan skor yang dihasilkan (Azwar, 2015). Dalam penelitian ini, uji validitas menggunakan bantuan *software IBM SPSS versi 25.0 for*

windows dengan teknik validitas *corrected item-total correlation split-half* di mana suatu aitem dikatakan valid jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan skor r_{tabel} pada penelitian ini sebesar 0.374 ($df = 28$).

a. Skala Resiliensi

Berdasarkan hasil analisis, terdapat 7 aitem yang gugur dari 26 aitem yang diujikan. Butir aitem yang gugur adalah aitem nomor 3, 5, 6, 8, 16, 22, dan 26. Koefisien *corrected item-total correlation* bergerak antara 0.391 hingga 0.815. Berikut adalah tabel distribusi aitem skala resiliensi setelah uji coba.

Tabel 4.5 Distribusi Aitem Skala Resiliensi Setelah Uji Coba

No.	Komponen	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Ketenangan Hati	(16) , 17, 19, (22) , 23, (26)	-	3
2	Ketekunan	1, 7, 10, 13, 14, 24	-	6
3	Kemandirian	2, (3) , (5) , 9, 18	-	3
4	Kebermaknaan Hidup	4, (6) , 11, 15, 21	-	4
5	Kesendirian Eksistensial	(8) , 12, 20, 25	-	3
Jumlah		26		19

Catatan: angka-angka dengan cetak tebal miring dan di dalam kurung adalah aitem yang gugur

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sholichah (2016) mengenai validitas dan reliabilitas Skala Resiliensi milik Wagnild dan Young (1993) didapatkan skor korelasi item-total berkisar dari 0.309-0.535.

b. Skala Self Compassion

Berdasarkan hasil analisis, terdapat 12 aitem yang gugur dari 26 aitem yang diujikan. Butir aitem yang gugur adalah aitem nomor 1, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 21, 22, dan 26. Koefisien *corrected item-total correlation* bergerak antara 0.435 hingga 0.819. Berikut adalah tabel distribusi aitem skala resiliensi setelah uji coba.

Tabel 4.6 Distribusi Aitem Skala *Self Compassion* Setelah Uji Coba

No.	Komponen	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Self kindness</i>	(5), (12), 19, 23, (26)	(1), 8, 11, 16, (21)	5
2	<i>Common humanity</i>	(3), (7), (10), (15)	4, 13, 18, 25	4
3	<i>Mindfulness</i>	(9), (14), 17, (22)	2, 6, 20, 24	5
Jumlah		26		14

Catatan: angka-angka dengan cetak tebal miring dan di dalam kurung adalah aitem yang gugur

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sugianto, Suwartono, dan Susanto (2020) mengenai validitas dan reliabilitas Skala *Self Compassion* milik Neff (2003) menunjukkan korelasi butir-total berkisar antara 0.26-0.57.

2. Uji Realibilitas Instrumen

Teknik *alpha cronbach* digunakan untuk menguji reliabilitas instrument dengan menggunakan bantuan *software IBM SPSS versi 25.0 for windows*. Skala dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0,6. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala resiliensi dan *self compassion* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hasil Reliabilitas Skala Resiliensi dan Skala *Self Compassion*

Klasifikasi	Skor	Keterangan
Resiliensi	0,911	Reliabel
<i>Self Compassion</i>	0.919	Reliabel

Tabel 4.8 Reliabilitas Skala Resiliensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.911	19

Tabel 4.9 Reliabilitas Skala *Self Compassion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	14

Pada penelitian terdahulu, koefisien *Cronbach's Alpha* yang dilakukan oleh pada Skala Resiliensi yang dilakukan oleh Sholichah (2016) mendapatkan skor sebesar 0.771 dan pada Skala *Self Compassion* yang dilakukan oleh Sugianto, Suwartono, dan Susanto (2020) mendapatkan skor sebesar 0.92.

C. Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas terhadap sebaran data penelitian. Uji asumsi dilakukan sebelum uji hipotesis dengan bantuan *software IBM SPSS versi 25.0 for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang ingin diolah berdistribusi normal atau tidak (Pratama, 2016). Kaidah penentuan distribusi data normal adalah: jika $Sig > 0,05$ maka distribusi dianggap normal, jika $Sig < 0,05$ maka distribusi dianggap tidak normal. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan bantuan *software IBM SPSS versi 25.0 for windows* yaitu dengan menggunakan

perhitungan *Kolmogorov Smirnov*. Adapun hasil dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.84379898
Most Extreme Differences	Absolute	.077
	Positive	.076
	Negative	-.077
Test Statistic		.077
Asymp. Sig. (2-tailed)		.145 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0,145 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak (Pratama, 2016). Dengan bantuan *software IBM SPSS versi 25.0 for windows*, dilakukan uji linearitas dengan menggunakan uji *anova*. Jika nilai *Sig. deviation from linearity* > 0,05, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun hasil uji linearitas pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Self Compassion	Between Groups	(Combined)	10279.533	35	293.701	2.381	.001
		Linearity	4252.481	1	4252.481	34.476	.000
		Deviation from Linearity	6027.052	34	177.266	1.437	.104
	Within Groups		8140.781	66	123.345		
	Total		18420.314	101			

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai *Sig. deviation from linearity* sebesar $0,104 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *Self Compassion* dengan Resiliensi.

2. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Adapun skor hipotetik dan empirik dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut.

Tabel 4.12 Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Maks.	Min.	Mean	Maks.	Min.	Mean
Resiliensi	133	19	76	130	61	101,4
<i>Self Compassion</i>	70	14	42	63	22	40,1

Berdasarkan hasil tabel di atas, skor hipotetik dan empiric dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Skala Resiliensi yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada teori Wagnild dan Young. Skala terdiri dari 19 aitem dengan masing-masing aitem memiliki rentang skor 1-7. Sehingga skor skala resiliensi tertinggi adalah 133 dan skor terendah adalah 19

serta *mean* hipotetik sebesar 76 dengan standar deviasi sebesar 19. Sedangkan untuk skor empirik (subjek) maksimal adalah 130 dan skor minimal adalah 61 dengan *mean* empirik sebesar 101,4. Perbandingan antara skor hipotetik maksimal lebih besar dari skor maksimal empirik, sedangkan skor *mean* empirik lebih besar dibandingkan skor *mean* hipotetik, yaitu ($101,4 > 76$).

- 2) Skala *Self Compassion* yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada teori Neff. Skala terdiri dari 14 aitem dengan masing-masing aitem memiliki rentang skor 1-5. Sehingga skor skala resiliensi tertinggi adalah 70 dan skor terendah adalah 14 serta *mean* hipotetik sebesar 42 dengan standar deviasi sebesar 9,3. Sedangkan untuk skor empirik (subjek) maksimal adalah 63 dan skor minimal adalah 22 dengan *mean* empirik sebesar 40,1. Perbandingan antara skor hipotetik maksimal lebih besar dari skor maksimal empirik, begitu juga dengan skor *mean* hipotetik lebih besar dibandingkan skor *mean* empirik, yaitu ($42 > 40,1$).

b. Deskripsi Kategori Data

1) Tingkat Resiliensi Pelajar di Kalimantan Timur yang Tidak Lulus Seleksi Masuk PTN

Skor hipotetik digunakan dalam melihat kategorisasi data variabel resiliensi dengan norma sebagai berikut:

Tabel 4.13 Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Norma Skor
1	Tinggi	$(M + 1 SD) \leq X$
2	Sedang	$(M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$
3	Rendah	$X < (M - 1 SD)$

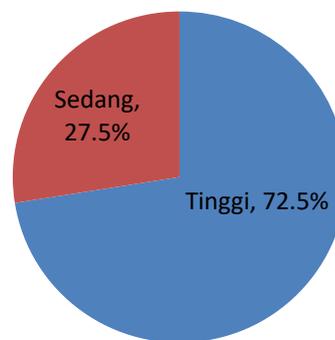
Setelah mengetahui norma yang digunakan kemudian data dapat dibagi menjadi tiga tingkatan dengan batas kelas masing-

masing. Kategorisasi tingkat resiliensi pada subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.14 Kategorisasi Resiliensi

Kategori	Range	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	95-133	74	72,5%
Sedang	57-94	28	27,5%
Rendah	19-56	0	0%

Berdasarkan tabel 4.14 di atas, diperoleh hasil kategorisasi resiliensi dari 102 responden, dimana terdapat 74 responden berada pada kategori tinggi (72,5%), 28 responden berada pada kategori sedang (27,5%), dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah (0%). Diagram kategorisasi resiliensi responden penelitian dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 4.5 Diagram Kategori Resiliensi

2) **Tingkat *Self Compassion* Pelajar di Kalimantan Timur yang Tidak Lulus Seleksi Masuk PTN**

Skor hipotetik digunakan dalam melihat kategorisasi data variabel resiliensi dengan norma sebagai berikut:

Tabel 4.13 Norma Kategorisasi

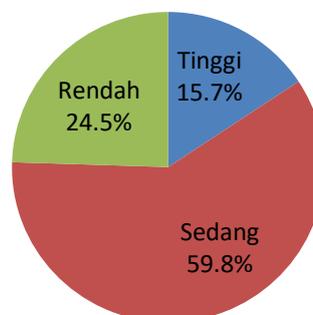
No	Kategorisasi	Norma Skor
1	Tinggi	$(M + 1 SD) \leq X$
2	Sedang	$(M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$
3	Rendah	$X < (M - 1 SD)$

Setelah mengetahui norma yang digunakan kemudian data dapat dibagi menjadi tiga tingkatan dengan batas kelas masing-masing. Kategorisasi tingkat *self compassion* pada subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.15 Kategorisasi *Self Compassion*

Kategori	Range	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	51-70	16	15,7%
Sedang	33-50	61	59,8%
Rendah	14-32	25	24,5%

Berdasarkan tabel 4.15 di atas, diperoleh hasil kategorisasi *self compassion* dari 102 responden, dimana terdapat 16 responden berada pada kategori tinggi (15,7%), 61 responden berada pada kategori sedang (59,8%), dan 25 responden yang berada pada kategori rendah (24,5%). Diagram kategorisasi *self compassion* responden penelitian dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 4.6 Diagram Kategori *Self Compassion*

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dilakukan untuk memberi penjelasan terkait hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk PTN. Hasil dari uji linearitas menunjukkan bahwa kedua skala linear dan hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa kedua skala berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan *software IBM SPSS 25.0 for windows*. Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka antar variabel berkorelasi.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian ini, yaitu:

“Terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri.”

Berikut hasil dari pengujian hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi:

Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	r^2	p	Interpretasi
Self Compassion Resiliensi	0,480	0,231	0,000	Terdapat korelasi yang signifikan

Dari tabel 4.16 di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,480 dengan nilai $p = 0,000$, di mana $p < 0,05$ pada taraf signifikansi 0,05. Nilai koefisien korelasi bernilai positif yang berarti bahwa *Self Compassion* berhubungan secara positif terhadap Resiliensi

pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk PTN dengan derajat hubungan korelasi sedang. Sumbangan efektif *self compassion* terhadap resiliensi adalah sebanyak 23,1%. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

4. Analisis Data Tambahan

a. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Data tambahan bertujuan untuk memberikan informasi lainnya terkait penelitian. Pada penelitian ini diperoleh data tambahan dari pengukuran data demografi (jenis kelamin) dengan skor *self compassion* dan skor resiliensi. Analisis Uji Beda menggunakan pengukuran *Uji Independent Sample T-Test* dengan bantuan *software IBM SPSS 25.0 for windows*. Jika nilai *Sig. (2 tailed)* < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *self compassion* dan resiliensi pada laki-laki dan perempuan. Hasil uji beda tingkat resiliensi dan *self compassion* berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.16 berikut:

Tabel 4.17 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean		P
	Laki-laki	Perempuan	
Resiliensi	101,36	101,41	0,987
Self Compassion	44,50	38,71	0,008

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, pada variabel resiliensi diketahui skor $p = 0,987$ ($p > 0,05$). Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam resiliensi antara pelajar laki-laki dan perempuan. Selanjutnya, pada variabel *self compassion* diketahui skor $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam *self compassion* di antara pelajar laki-laki dan perempuan.

b. Kontribusi Setiap Komponen terhadap Variabel

Analisis tambahan menggunakan perhitungan excel dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi setiap aspek terhadap variabel.

Tabel 4.18 Kontribusi Komponen *Self Compassion* terhadap Variabel *Self Compassion*

Aspek	Kontribusi terhadap Variabel
<i>Self Kindness</i>	37%
<i>Common Humanity</i>	37%
<i>Mindfulness</i>	26%

Berdasarkan Tabel 4.18 di atas dapat dilihat bahwa terhadap variabel *self compassion* komponen *self kindness* dan *common humanity* memiliki kontribusi masing-masing sebesar 37% dan komponen *mindfulness* memiliki kontribusi sebesar 26%.

Tabel 4.19 Kontribusi komponen Resiliensi terhadap Variabel Resiliensi

Aspek	Kontribusi terhadap Variabel
Ketenangan Hati	16%
Ketekunan	31%
Kemandirian	16%
Kebermaknaan Hidup	21%
Kesendirian Eksistensial	16%

Berdasarkan Tabel 4.19 di atas dapat dilihat bahwa terhadap variabel resiliensi komponen Ketekunan memiliki kontribusi sebesar 31%, komponen Kebermaknaan Hidup memiliki kontribusi sebesar

21%, dan komponen Ketenangan Hati, Kemandirian serta Kesendirian Eksistensial memiliki kontribusi masing-masing sebesar 16%.

D. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN ($r = 0,480$, $p = 0,000$, $p < 0,05$) yang termasuk dalam kategori korelasi sedang. Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya, namun jika *self compassion* semakin rendah maka derajat resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi PTN juga akan semakin rendah. Sejalan dengan itu, maka hipotesis diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi & Setiawan (2018) mengenai hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi.

Subjek dalam penelitian ini adalah 102 responden yang terdiri dari 74 pelajar perempuan dan 28 pelajar laki-laki. Hasil analisis data tambahan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pada variabel resiliensi tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pelajar perempuan dan laki-laki yang tidak lulus dalam seleksi masuk PTN ($p = 0,987$, $p > 0,05$). Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wagnild (2009) bahwa perbedaan jenis kelamin tidak mempengaruhi skor resiliensi individu. Sedangkan pada variabel *self compassion* didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pelajar perempuan dan laki-laki yang tidak lulus PTN ($p = 0,008$, $p < 0,05$). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff (2011) bahwa orientasi seksual adalah salah satu faktor yang mempengaruhi skor *self compassion* individu.

Analisis data tambahan lainnya adalah mengetahui kontribusi setiap komponen terhadap variabelnya. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa sumbangsih terbesar pada variabel *self compassion* adalah

komponen *self kindness* dan komponen *mindfulness*, yakni masing-masing sebesar 37%. Sedangkan 16% sisanya dibangun oleh komponen *common humanity*. Artinya, untuk membangun *self compassion* pada pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri dibutuhkan kemampuan untuk memahami, peduli, tidak mencela atau menghakimi diri sendiri. Selain itu untuk meningkatkan *self compassion* juga dapat dilakukan dengan tidak bersikap atau memikirkan secara berlebihan terhadap kekurangan diri, kesalahan yang dilakukan dan pengalaman menyedihkan yang dialami.

Selanjutnya, komponen dominan yang membangun resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri adalah komponen Ketekunan yakni sebesar 31%, diikuti oleh komponen Kebermaknaan Hidup yakni sebesar 21%. Sisanya yakni masing-masing sebesar 16% dibangun oleh komponen lain. Artinya, untuk membangun resiliensi pada pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri dibutuhkan keteguhan dan kemampuan untuk bertahan meskipun situasi sulit agar dapat melanjutkan hidup seperti sedia kala. Selain itu, untuk meningkatkan resiliensi dapat juga dilakukan dengan meningkatkan kesadaran diri dan mengakui bahwa dalam hidup terdapat *goals* dan *value* yang harus dijalani.

Selain itu, proses analisis terhadap data yang ditemukan dilapangan diperoleh gambaran bahwa resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN dikategorikan dalam tinggi, sedang dan rendah dimana terdapat 74 responden termasuk dalam klasifikasi tinggi (72,5%), 28 responden pada kelas sedang (27,5%), dan tidak ada responden pada kelas rendah (0%). Dengan demikian dapat dilihat bahwa mayoritas pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN memiliki resiliensi yang termasuk dalam kategori tinggi.

Selanjutnya, gambaran *self compassion* pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN dikategorikan dalam tinggi, sedang dan rendah dimana terdapat 16 responden termasuk dalam klasifikasi tinggi (15,7%), 61 responden berada pada kelas sedang (59,8%), dan 25 responden pada kelas

rendah (24,5%). Dengan demikian dapat dilihat bahwa mayoritas pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN memiliki *self compassion* yang termasuk dalam kategori sedang dan pelajar yang memiliki *self compassion* dalam kategori rendah lebih banyak dibandingkan pelajar yang memiliki *self compasiion* dalam kategori tinggi. Menurut Neff (2003), *self compassion* merupakan sikap positif untuk menghindari penghakiman kepada diri sendiri secara negative, isolasi, dan depresi. *Self compassion* juga dapat didefinisikan sebagai pemberian pemahaman pada diri sendiri dengan tidak menghakimi saat gagal atau berbuat salah serta membangkitkan keinginan untuk berbaik hati pada diri sendiri dan mengurangi penderitaan.

Pada penelitian ini, *self compassion* memberikan sumbangan efektif terhadap resiliensi sebesar 23,1% dan 76,9% dipengaruhi oleh faktor yang berbeda. Resiliensi menurut Wagnild & Young (1993) adalah kekuatan emosional pada diri individu untuk lebih percaya diri dan menyesuaikan diri pada kegagalan hidup. Faktor lain yang dapat yang dapat mempengaruhi resiliensi telah disebutkan oleh Grothberg (1995), yakni faktor yang berasal dari lingkungan (*I Have*), faktor yang berasal dari potensi dan kualitas diri individu (*I Am*), dan faktor yang diidentifikasi dengan kemampuan sosial dan relasional (*I Can*).

Kelemahan dalam penelitian ini adalah segala macam informasi dan data dilakukan melaluionline melalui *google form* sehingga ketika ada pernyataan aitem yang membingungkan responden tidak bisa bertanya langsung kepada peneliti. Selain itu terdapat sekolah yang tidak menyimpan kontak pribadi pelajar yang telah lulus dari sekolah sehingga responden yang sesuai dengan kriteria tidak bisa dihubungi oleh peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat resiliensi pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN adalah dalam kategori tinggi. Artinya, para pelajar di Kalimantan Timur memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi atau memiliki kemampuan yang tinggi dalam melakukan adaptasi positif untuk mencapai hasil yang lebih baik pada saat menghadapi kondisi ketidakberuntungan atau tidak menyenangkan, dalam hal ini yakni tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri.
2. Tingkat *self compassion* pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN adalah dalam kategori sedang. Artinya, para pelajar di Kalimantan Timur memiliki kemampuan yang sedang dalam *self compassion* atau pemberian kasih sayang kepada diri sendiri, serta tidak menghakimi dan mengkritik diri sendiri atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan kegagalan yang dialami, dalam hal ini yakni tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri.
3. *Self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat resiliensi, namun sebaliknya ketika *self compassion* semakin rendah maka tingkat resiliensi juga akan semakin rendah.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa saran antara lain:

1. Bagi responden penelitian

Penelitian ini dapat menjadi pembelajaran bagi pelajar yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk PTN bahwa untuk meningkatkan resiliensi

dapat dilakukan dengan salah satu cara alternatif yaitu dengan meningkatkan *self compassion*. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan pengertian kepada diri sendiri dan kontrol emosi dengan tidak mencela diri secara berlebihan atas kondisi ketidberuntungan yang dialami.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan semakin banyak peneliti yang mampu melakukan penelitian melalui metode lain dengan standar responden/subjek yang lebih berbeda, sehingga dapat meminimalisir kesalahan dengan mengidentifikasi faktor perancu lainnya, dan mengembangkan alat ukur baik melalui modifikasi ataupun membuat alat ukur secara mandiri. Selain itu, jika peneliti selanjutnya melakukan penelitian menggunakan subjek pelajar yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi diharapkan dapat meneliti bagaimana *coping strategy*-nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arum, G. K. (2018). *Hubungan Optimisme dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang Mengerjakan Skripsi*. Surakarta: digilib.uns.ac.id. Skripsi.
- Azwar, S. (2011). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Sage Journals, Vol.38, No.9*, 1133-1143.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, Vol.18, No.2*, 76-82.
- Elfira, R. (2019). *Pengaruh Self Compassion terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai. (Skripsi)*. Jakarta: UNJ.
- Fatmasari, Y. (2018). *Mengungkap Gejala Depresi pada Remaja yang Gagal Masuk Perguruan tinggi Negeri. (Tugas Akhir)*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pacandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* (pp. 19-28). researchgate.net.
- Germer, K. C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The International Resilience Research Project*. The Hague: Bernard van Leer Foundation.
- Hajar, I. (1999). *Dasar-dasar Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2016). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Alienasi pada Remaja. *Jurnal Empati, Vol.5, No.4*, 750-756.

- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi, Vol.15, No.2*, 148-156.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol.3, No.1*, 154-164.
- Honor, G. (2017). Resilience. *J Pediatr Health Care, Vol.31, No.3*, 384-390.
- 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, Vol.92, No.5*, 887-904.
- McCubbin, L. (2001). Challenges to the definition of resilience. *Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association (109th)* (pp. 1-20). San Francisco: Eric.
- Neff. (2003). The development and validation of scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 223-250*.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternatie Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, Vol.2*, 85-101.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, Vol.9, No.3*, 225-240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, Vol.41, No.1*, 139-154.
- Oktan, V. (2013). Examining Resiliences of Adolescents from some Psychosocial Variables Who Failed in the University Entrance Exam. *Mediterranean Journal of Educational Research, Issue 14a*, 642-649.
- Permatasari, A. P., & Siswati. (2017). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (SATBRIMOB POLDA JATENG). *Jurnal Empati, Vol.6, No.4*, 362-367.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Bright & Happy Books.

- Santrock, J. (2007). *Adolescence (11th ed)*. New York: McGraw Hill.
- Septiyani, D. A., & Novitasari, R. (2017). Peran Self Compassion terhadap Kecerdasan Emosi pada Remaja Tunadaksa. *Jurnal Indigenous, Vol.2, No.1*, 67-76.
- Siebert, A. (2014). *The Resiliency Advantage*. USA: Soundview Executive Book Summaries.
- Siswati, & Hadiyati, F. N. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi, Vol.3, No.2*, 22-28.
- Smith, J. L. (2015). Self-Compassion and Resilience in Senior Living Residents. *Seniors Housing & Care Journal, Vol.23, No.1*, 31.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical exploration of human strengths*. Thousand Oaks: Sage Publication, Inc.
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati, Vol.7, No.1*, 54-59.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Teleb, A. A., & Awamleh, A. A. (2013). The Relationship Between Self Compassion and Emotional Intelligence for University Students. *Current Research in Psychology, Vol.4, No. 2*, 20-27.
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam Pendidikan Karakter. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami* (pp. 200-208). Surakarta: publikasiilmiah.ums.ac.
- Wagnild, & Young. (1993). Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, Vol.1, No.2*, 1-14.
- Walsh, B. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: Guilford.

LAMPIRAN 1**SKALA SELF COMPASSION (SETELAH UJI COBA)**

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin : L/P
 Pendidikan Terakhir :
 Jumlah Kegagalan yang dialami dalam seleksi masuk PTN :

Petunjuk Pengisian:

Bacalah masing-masing pernyataan dengan seksama sebelum menjawab. Berikan jawaban dengan menggunakan skala sebagai berikut :

1	2	3	4	5
(Hampir Tidak Pernah)				(Hampir Selalu)

SKALA A

Respons	Pernyataan
_____	1. Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah
_____	2. Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia
_____	3. Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu
_____	4. Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya
_____	5. Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai
_____	6. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain

- mungkin lebih bahagia dibandingkan saya
- _____ 7. Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya
- _____ 8. Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar
- _____ 9. Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup
- _____ 10. Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan
- _____ 11. Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan
- _____ 12. Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya
- _____ 13. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut
- _____ 14. Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut

LAMPIRAN 2

SKALA RESILIENSI (SETELAH UJI COBA)

Petunjuk Pengerjaan Skala

Silakan membaca dengan seksama. Berikut ini ada 25 pernyataan yang disertai 7 kategori pilihan jawaban yang bergerak dari 1 sampai 7. Tugas anda adalah memberikan tanda silang (X) pada kolom di bawah :

Angka 1 : bila anda sangat tidak setuju dengan pernyataan yang ada

angka 4 : bila anda memiliki perasaan netral terhadap pernyataan yang ada

angka 7 : bila anda sangat setuju dengan pernyataan yang ada

pernyataan no 26 adalah tambahan, anda boleh melewatkannya apabila dikehendaki.

Pernyataan no 26 adalah tambahan, anda boleh menjawab atau tidak menjawabnya.

SKALA B

No	Pernyataan	Tidak Setuju			setuju			
		1	2	3	4	5	6	7
1	Bila saya menyusun rencana, saya akan menjalankan sesuai rencana saya							
2	Biasanya saya dapat mengatur satu atau lebih situasi yang saya hadapi							
3	Bagi saya, penting artinya untuk tetap menjaga minat atau interes terhadap beberapa hal.							
4	Biasanya saya melakukan segala sesuatu sesuai yang saya kehendaki (sesuai irama saya)							
5	Saya merasa dapat mengelola beberapa hal dalam waktu bersamaan							
6	Saya orang yang keras kemauan							
7	Saya sering memiliki keinginan untuk mengetahui apa inti dari semua hal yang saya hadapi							
8	Saya memusatkan perhatian pada sesuatu yang sedang saya kerjakan saat itu							
9	Saya dapat mengatasi masa-masa yang sulit karena pernah mengalami sebelumnya.							
10	Saya memiliki disiplin diri							
11	Saya memiliki minat atau ketertarikan terhadap sesuatu dalam jangka lama							
12	Keyakinan terhadap diri sendiri membuat saya mampu mengatasi masa-masa yang sulit.							

13	Dalam kondisi darurat, saya menjadi orang yang dapat diandalkan oleh orang lain.							
14	Biasanya saya dapat melihat suatu situasi dari berbagai cara pandang							
15	Kadang-kadang saya memaksa diri untuk melakukan sesuatu, baik yang saya sukai maupun tidak saya sukai							
16	Hidup saya penuh arti.							
17	Saat menghadapi situasi yang sulit, biasanya saya dapat menemukan jalan keluar.							
18	Saya memiliki energi yang cukup besar untuk mengerjakan apa yang harus saya kerjakan.							
19	Tidak masalah bila orang lain tidak menyukai ku							

LAMPIRAN 3

HASIL UJI VALIDITAS SKALA *SELF COMPASSION*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.2	42.00	134.483	.585	.915
X.4	41.93	129.582	.804	.907
X.6	42.10	127.334	.782	.907
X.8	43.03	137.826	.573	.915
X.11	41.97	139.137	.485	.918
X.13	42.53	127.361	.762	.908
X.16	42.20	124.924	.819	.906
X.17	41.33	141.540	.483	.918
X.18	42.33	132.368	.625	.914
X.19	41.53	142.602	.435	.919
X.20	42.63	133.413	.648	.913
X.23	41.20	145.407	.436	.919
X.24	41.63	132.930	.650	.913
X.25	42.47	127.706	.790	.907

LAMPIRAN 4

HASIL UJI VALIDITAS SKALA RESILIENSI

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	100.30	228.010	.621	.905
Y.2	100.37	232.309	.656	.906
Y.4	99.87	232.878	.684	.905
Y.7	100.27	230.271	.461	.910
Y.9	101.00	226.621	.481	.910
Y.10	101.17	221.661	.612	.906
Y.11	100.73	232.961	.391	.912
Y.12	100.63	223.275	.704	.903
Y.13	100.37	228.447	.651	.905
Y.14	100.73	224.616	.673	.904
Y.15	101.00	230.552	.404	.912
Y.17	100.30	222.907	.713	.903
Y.18	100.30	229.114	.701	.904
Y.19	100.37	233.068	.516	.908
Y.20	101.10	228.231	.383	.914
Y.21	100.17	230.351	.522	.908
Y.23	100.47	228.326	.646	.905
Y.24	100.20	221.821	.815	.901
Y.25	99.87	230.671	.525	.908

LAMPIRAN 5**HASIL UJI RELIABILITAS SKALA**

Skala Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.911	19

Skala *Self Compassion***Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.919	14

LAMPIRAN 6

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.84379898
Most Extreme Differences	Absolute	.077
	Positive	.076
	Negative	-.077
Test Statistic		.077
Asymp. Sig. (2-tailed)		.145 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

LAMPIRAN 7

HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi *	Between Groups	(Combined)	10279.533	35	293.701	2.381	.001
Self		Linearity	4252.481	1	4252.481	34.476	.000
Compassion		Deviation from Linearity	6027.052	34	177.266	1.437	.104
Within Groups			8140.781	66	123.345		
Total			18420.314	101			

LAMPIRAN 8**HASIL UJI HIPOTESIS****Correlations**

		Self Compassion	Resiliensi
Self Compassion	Pearson Correlation	1	.480**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	102	102
Resiliensi	Pearson Correlation	.480**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	102	102

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

LAMPIRAN 9

HASIL ANALISIS UJI BEDA BERDASARKAN JENIS KELAMIN

SKALA SELF COMPASSION

Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Self Compassion	Laki-laki	28	44.50	10.779	2.037
	Perempuan	74	38.41	10.003	1.163

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Self Compassion	Equal variances assumed	.065	.800	2.688	100	.008	6.095	2.267	1.597	10.592
	Equal variances not assumed			2.598	45.669	.013	6.095	2.346	1.372	10.817

SKALA RESILIENSI

Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Resiliensi	Laki-laki	28	101.36	14.309	2.704
	Perempuan	74	101.41	13.289	1.545

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Resiliensi	Equal variances assumed	2.510	.116	-.016	100	.987	-.048	3.011	-6.023	5.926
	Equal variances not assumed			-.015	45.698	.988	-.048	3.114	-6.318	6.222

LAMPIRAN 10**SKOR RESPONDEN SKALA *SELF COMPASSION*****KETERANGAN**

NO : Nomor Responden

JK : Jenis Kelamin

US : Usia

PT : Pendidikan Terakhir

JG : Jumlah Kegagalan

X.1, X.2, dst : Nomor aitem skala

Tot : Skor Total Responden

Kat : Kategori (T = Tinggi, S = Sedang, R = Rendah)

NO	JK	US	PT	JG	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	Tot	Kat
1	2	2	1	1	5	5	5	5	4	3	5	4	3	5	5	2	5	4	60	T
2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	34	S
3	2	2	1	2	5	2	3	1	3	1	3	3	1	3	3	4	2	2	36	S
4	1	2	1	1	5	5	5	1	3	5	5	3	5	3	3	3	5	5	56	T
5	2	2	3	3	4	2	1	1	3	3	4	3	4	4	2	3	5	4	43	S
6	1	3	1	2	4	5	4	3	4	5	5	5	4	5	5	3	5	2	59	T
7	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	44	S
8	2	2	1	2	1	2	2	1	4	5	1	2	3	2	2	4	3	1	33	S

9	1	3	3	1	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	44	S
10	2	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	1	3	2	3	1	25	R
11	1	2	1	2	2	5	5	4	1	5	5	5	1	5	1	5	1	1	46	S
12	1	2	1	1	1	1	2	3	4	2	2	3	1	4	2	3	4	2	34	S
13	2	2	3	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	5	4	51	T
14	1	2	1	1	1	1	3	3	5	5	5	3	5	4	5	1	5	4	50	S
15	1	2	1	1	5	4	5	3	4	4	2	4	4	5	3	5	4	4	56	T
16	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	24	R
17	2	2	2	2	2	1	4	1	2	4	1	5	4	2	3	2	2	2	35	S
18	1	2	3	2	1	5	4	3	3	5	3	5	5	3	4	3	5	1	50	S
19	2	2	3	2	1	1	1	1	5	1	1	4	1	2	1	4	1	1	25	R
20	1	2	1	1	3	3	4	1	3	2	3	4	4	1	4	5	5	1	43	S
21	1	2	3	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	43	S
22	1	2	1	1	2	5	5	3	2	4	5	4	4	5	4	5	5	4	57	T
23	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	4	1	1	5	1	26	R
24	1	2	3	2	4	5	4	2	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	48	S
25	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	5	1	5	2	5	2	1	33	S
26	2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	3	4	3	4	2	5	1	1	34	S
27	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	2	1	1	25	R
28	1	3	3	1	4	5	5	5	5	5	4	1	1	5	5	5	5	2	57	T
29	1	2	1	2	5	5	5	3	4	1	2	5	1	3	2	3	5	2	46	S
30	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	24	R
31	1	2	1	1	5	1	3	1	4	2	1	4	3	5	1	5	2	1	38	S
32	2	2	1	1	1	1	3	3	4	1	1	2	1	2	1	1	1	2	24	R
33	2	2	1	1	3	1	4	3	4	2	3	5	4	1	2	5	2	1	40	S
34	2	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	4	1	25	R
35	2	3	1	3	3	3	2	1	2	4	4	3	1	3	2	5	1	3	37	S
36	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	5	2	4	2	4	4	1	32	R
37	2	2	2	1	3	2	3	1	3	1	1	5	1	4	1	4	2	1	32	R

38	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	24	R
39	2	3	1	1	4	4	2	3	3	4	2	4	2	3	2	4	4	4	45	S
40	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	4	1	3	2	1	29	R
41	2	2	1	3	4	5	3	5	4	1	1	5	1	3	2	3	5	4	46	S
42	2	2	2	1	2	1	1	4	3	2	2	4	1	3	1	3	3	3	33	S
43	2	3	1	1	1	1	2	4	4	1	2	3	1	3	1	3	2	1	29	R
44	2	3	2	1	5	4	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	42	S
45	1	2	2	1	4	4	3	1	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	46	S
46	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	4	1	4	1	5	1	1	27	R
47	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	S
48	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	1	4	1	5	1	2	34	S
49	1	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	2	4	1	22	R
50	1	4	1	3	2	1	2	2	1	3	2	3	2	3	1	4	3	1	30	R
51	2	2	1	3	1	1	3	1	4	5	2	4	5	4	2	4	4	5	45	S
52	2	2	3	1	3	3	1	1	5	5	1	1	5	5	1	5	4	5	45	S
53	1	3	1	1	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	60	T
54	2	2	3	1	1	1	1	4	5	1	3	5	2	5	1	2	2	4	37	S
55	2	2	3	1	2	1	1	1	4	4	1	2	5	2	5	4	3	2	37	S
56	2	2	1	1	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	4	3	40	S
57	2	2	1	1	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	47	S
58	1	2	1	2	2	5	2	4	5	5	4	3	5	2	1	4	2	1	45	S
59	2	3	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	5	2	44	S
60	2	3	1	1	4	4	4	2	3	5	2	5	4	5	2	4	5	4	53	T
61	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	5	3	4	2	3	5	4	42	S
62	2	4	3	1	5	5	4	2	1	3	4	2	5	4	4	4	5	4	52	T
63	2	3	1	1	3	5	5	3	3	5	4	4	4	4	2	5	4	5	56	T
64	1	2	1	1	5	4	5	2	3	5	4	4	4	5	1	5	5	2	54	T
65	2	2	1	1	1	3	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	26	R
66	2	2	1	2	2	2	2	1	4	2	2	5	4	2	3	4	2	4	39	S

67	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	3	4	1	5	1	3	4	2	31	R
68	2	3	1	1	5	2	2	2	2	5	2	3	5	2	4	4	5	4	47	S
69	2	3	3	1	5	3	5	1	2	1	2	5	1	4	3	4	4	5	45	S
70	2	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	41	S
71	2	2	1	1	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	3	5	5	5	63	T
72	2	4	1	3	5	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	4	1	1	29	R
73	2	3	1	1	5	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	5	3	50	S
74	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	35	S
75	2	2	1	1	5	5	5	4	3	2	4	3	2	3	1	3	5	5	50	S
76	1	2	1	1	2	5	5	3	2	4	5	4	4	5	4	5	5	4	57	T
77	2	2	1	1	5	5	5	2	4	5	4	5	4	1	4	5	5	2	56	T
78	2	2	1	2	2	2	2	4	3	2	2	2	1	2	1	3	5	4	35	S
79	2	3	1	2	4	2	3	1	3	3	3	4	3	5	2	5	4	3	45	S
80	2	3	1	3	5	1	5	5	3	2	5	5	5	5	3	5	3	4	56	T
81	2	3	1	2	3	5	3	4	4	3	3	4	3	5	2	4	4	3	50	S
82	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	2	2	37	S
83	2	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	5	2	3	1	4	2	3	33	S
84	2	2	1	1	2	2	5	4	4	2	4	5	2	4	2	5	3	5	49	S
85	2	4	1	1	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	42	S
86	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	1	4	3	3	2	5	2	3	36	S
87	2	4	1	1	3	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	38	S
88	2	3	3	1	3	3	2	1	4	1	1	2	3	4	2	5	3	3	37	S
89	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	3	2	22	R
90	2	3	1	2	4	3	4	2	4	3	4	5	4	3	4	4	5	4	53	T
91	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	3	2	22	R
92	2	4	1	1	3	3	2	2	4	1	2	3	3	2	1	4	1	1	32	R
93	2	3	1	1	1	2	3	3	3	2	2	4	3	2	1	4	3	2	35	S
94	2	3	1	1	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	49	S
95	2	3	1	3	1	1	1	1	3	1	5	5	1	5	1	5	3	4	37	S

96	2	2	1	1	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	40	S
97	2	2	2	1	2	2	4	3	3	1	1	5	1	4	1	4	2	1	34	S
98	2	3	3	1	3	3	2	1	4	1	1	2	3	4	2	5	3	3	37	S
99	2	2	1	2	2	1	2	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	1	26	R
100	2	2	1	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	45	S
101	2	3	3	2	1	2	1	2	2	1	1	3	3	2	1	3	1	1	24	R
102	1	4	1	3	2	1	2	2	1	3	2	3	2	3	1	4	3	1	30	R

LAMPIRAN 11**SKOR RESPONDEN SKALA RESILIENSI****KETERANGAN**

- NO : Nomor Responden
 JK : Jenis Kelamin
 US : Usia
 PT : Pendidikan Terakhir
 JG : Jumlah Kegagalan
 Y.1, Y.2, dst : Nomor aitem skala
 Tot : Skor Total Responden
 Kat : Kategori (T = Tinggi, S = Sedang, R = Rendah)

NO	JK	US	PT	JG	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Tot	Kat	
1	2	2	1	1	6	7	6	5	6	5	5	5	7	6	5	7	4	6	7	7	6	6	7	113	T	
2	1	3	1	1	6	6	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99	T
3	2	2	1	2	7	7	6	5	5	3	5	4	6	6	5	7	4	5	6	3	6	6	7	103	T	
4	1	2	1	1	7	7	6	7	7	5	5	6	7	5	7	7	5	7	7	4	7	7	7	120	T	
5	2	2	3	3	5	4	4	5	6	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	7	85	S	
6	1	3	1	2	6	6	6	5	7	5	5	7	6	6	7	6	6	6	7	7	6	6	7	117	T	
7	1	1	1	1	5	4	5	4	5	5	3	4	4	3	5	4	4	5	4	4	4	5	6	83	S	
8	2	2	1	2	4	5	7	4	5	7	5	4	6	4	5	6	5	4	5	2	4	6	7	95	T	

9	1	3	3	1	6	7	5	3	5	4	5	4	4	4	6	5	4	4	4	4	5	6	7	92	S
10	2	3	1	1	5	4	6	2	2	5	5	1	6	4	5	4	3	3	5	2	4	5	6	77	S
11	1	2	1	2	7	7	7	2	7	2	7	5	7	7	7	7	3	4	4	1	1	5	7	97	T
12	1	2	1	1	6	6	5	4	4	5	5	5	6	5	6	5	6	6	4	3	4	5	6	96	T
13	2	2	3	1	5	5	5	5	6	5	4	4	5	5	6	5	5	5	7	5	5	6	7	100	T
14	1	2	1	1	7	4	5	4	2	3	5	7	7	7	7	7	7	6	7	2	6	7	7	107	T
15	1	2	1	1	7	7	7	4	7	5	6	4	5	5	5	7	4	6	7	5	7	7	7	112	T
16	2	2	1	1	6	7	7	6	3	4	4	3	5	5	7	6	6	5	6	5	5	7	2	99	T
17	2	2	2	2	7	7	7	5	3	4	7	4	6	7	7	6	6	7	6	2	5	6	6	108	T
18	1	2	3	2	5	7	7	4	3	5	4	4	6	2	2	4	3	6	2	4	6	6	7	87	S
19	2	2	3	2	6	5	7	5	4	4	3	3	6	4	6	7	7	7	7	1	5	4	7	98	T
20	1	2	1	1	6	6	7	6	7	5	6	6	7	5	7	6	5	4	7	4	6	7	6	113	T
21	1	2	3	1	6	5	7	4	7	4	4	5	4	5	6	4	4	4	4	4	4	4	5	90	S
22	1	2	1	1	6	7	7	7	5	5	7	5	7	6	7	7	7	5	7	5	6	7	7	120	T
23	1	2	1	1	5	6	7	6	5	4	6	5	7	6	7	7	7	5	7	7	6	7	7	117	T
24	1	2	3	2	6	7	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	7	6	6	5	5	7	7	114	T
25	2	2	1	1	7	7	7	6	6	4	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	124	T
26	2	2	1	1	7	4	7	4	4	4	4	4	5	5	5	6	4	7	7	7	4	6	6	100	T
27	2	2	1	1	4	3	5	3	6	1	4	2	3	4	5	2	3	3	4	4	3	4	3	66	S
28	1	3	3	1	7	5	6	5	6	7	4	5	7	7	7	7	4	5	6	6	6	5	6	111	T
29	1	2	1	2	6	7	6	1	5	1	3	3	1	2	5	3	3	3	7	6	3	7	7	79	S
30	2	2	1	1	6	7	7	6	3	4	4	3	5	5	7	6	6	5	6	5	5	7	2	99	T
31	1	2	1	1	6	7	5	1	7	3	5	5	7	5	6	7	4	4	7	7	5	7	7	105	T
32	2	2	1	1	4	5	3	4	3	4	2	2	4	3	4	2	3	5	2	3	4	3	1	61	S
33	2	2	1	1	7	7	7	3	5	6	7	4	7	6	7	7	4	4	7	4	4	4	7	107	T
34	2	5	3	1	7	1	1	1	7	1	7	1	7	7	7	7	7	2	7	1	1	7	7	86	S
35	2	3	1	3	6	3	6	4	6	6	6	5	7	5	4	6	7	5	7	4	4	6	7	104	T
36	2	2	1	1	7	6	6	4	6	6	5	5	6	6	6	7	5	6	5	4	5	6	7	108	T
37	2	2	2	1	7	5	7	5	7	4	6	5	3	4	5	4	4	4	7	7	5	7	4	100	T

38	2	2	1	1	6	7	7	6	3	4	4	3	5	5	7	6	6	5	6	5	5	7	2	99	T
39	2	3	1	1	5	6	5	5	7	2	2	5	7	3	3	6	4	5	5	6	5	6	7	94	S
40	1	2	1	2	5	6	7	4	3	2	4	4	1	4	7	6	4	4	7	3	4	4	7	86	S
41	2	2	1	3	7	6	7	4	7	2	7	7	4	7	7	7	7	7	1	4	7	7	112	T	
42	2	2	2	1	4	7	4	5	4	2	3	3	7	4	7	7	3	3	7	4	3	4	7	88	S
43	2	3	1	1	6	4	1	3	4	4	4	5	6	4	5	7	5	4	7	2	5	7	7	90	S
44	2	3	2	1	6	4	6	5	7	5	5	5	6	6	5	7	4	6	7	7	5	6	7	109	T
45	1	2	2	1	7	7	7	5	5	6	6	5	5	5	6	6	6	6	7	4	5	5	5	108	T
46	2	2	1	1	5	5	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	5	7	5	7	7	7	123	T
47	1	2	3	2	4	4	4	4	6	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	80	S
48	2	2	2	1	7	7	5	4	6	4	6	5	4	7	7	5	3	5	7	7	5	7	7	108	T
49	1	3	3	2	6	4	7	2	2	2	6	2	6	4	6	7	6	7	7	4	4	6	7	95	T
50	1	4	1	3	5	6	6	5	5	6	5	3	5	5	6	5	4	5	2	3	3	5	3	87	S
51	2	2	1	3	6	5	5	5	6	4	4	5	6	7	7	7	6	6	7	7	6	7	7	113	T
52	2	2	3	1	7	5	7	4	1	6	4	6	7	4	4	7	5	7	7	1	4	5	7	98	T
53	1	3	1	1	7	7	6	5	7	6	7	5	5	6	5	6	5	7	5	6	6	7	7	115	T
54	2	2	3	1	7	7	5	5	5	4	5	4	7	5	7	7	7	4	7	4	6	7	7	110	T
55	2	2	3	1	5	7	7	4	6	5	5	5	6	5	5	6	6	5	5	7	6	6	7	108	T
56	2	2	1	1	6	4	6	4	5	4	6	5	6	5	5	6	3	4	7	6	4	6	2	94	S
57	2	2	1	1	7	5	7	2	6	2	5	3	6	6	7	6	5	5	4	5	4	6	5	96	T
58	1	2	1	2	5	5	6	4	3	3	4	5	4	6	7	4	4	4	3	3	4	5	2	81	S
59	2	3	1	3	6	7	6	4	5	6	5	4	6	6	7	7	6	6	4	4	5	6	4	104	T
60	2	3	1	1	7	6	5	5	6	5	4	5	6	5	7	7	5	6	7	3	6	7	7	109	T
61	2	2	1	1	7	5	7	4	6	4	4	4	7	4	7	7	6	7	6	5	5	5	7	107	T
62	2	4	3	1	5	6	5	4	4	4	6	5	5	5	7	5	5	5	7	5	5	5	7	100	T
63	2	3	1	1	6	6	7	4	7	6	6	4	5	6	7	6	5	6	7	3	6	7	7	111	T
64	1	2	1	1	6	7	7	5	5	5	5	5	7	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	120	T
65	2	2	1	1	4	5	6	4	5	5	5	6	7	5	6	7	6	7	6	2	6	7	3	102	T
66	2	2	1	2	6	6	5	3	1	3	3	6	6	5	6	6	3	6	5	2	5	3	6	86	S

67	2	2	1	3	5	7	7	5	3	4	4	5	7	6	7	7	6	4	4	5	5	7	7	105	T
68	2	3	1	1	6	6	7	3	5	2	5	2	6	7	6	5	4	6	5	6	4	5	7	97	T
69	2	3	3	1	7	6	7	4	4	5	7	5	7	5	2	7	7	5	7	7	5	7	7	111	T
70	2	3	1	1	5	5	6	4	4	4	4	4	5	4	5	6	6	7	7	4	5	5	5	95	T
71	2	2	1	1	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7	7	7	130	T
72	2	4	1	3	7	7	7	1	1	1	7	5	7	6	7	7	7	7	1	7	5	6	5	101	T
73	2	3	1	1	6	7	4	5	6	2	6	4	2	6	5	6	4	5	7	5	6	6	7	99	T
74	2	2	1	1	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	6	5	5	5	5	88	S
75	2	2	1	1	6	6	7	6	6	2	4	5	5	6	6	5	4	5	7	7	6	6	7	106	T
76	1	2	1	1	6	7	7	7	5	5	7	5	7	6	7	7	7	5	7	5	6	7	7	120	T
77	2	2	1	1	7	7	6	6	7	6	6	6	7	6	7	7	6	6	7	7	7	7	7	125	T
78	2	2	1	2	4	3	6	4	6	4	5	4	5	4	6	6	2	3	7	4	4	5	4	86	S
79	2	3	1	2	7	7	6	5	4	4	6	7	5	7	7	6	7	6	7	7	7	7	5	117	T
80	2	3	1	3	7	7	7	4	7	4	7	7	7	1	7	7	7	7	6	4	7	7	7	117	T
81	2	3	1	2	6	5	4	4	6	5	6	5	6	4	5	7	5	6	6	4	5	6	6	101	T
82	2	3	1	2	7	6	6	6	6	5	4	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5	6	103	T
83	2	2	1	1	6	5	4	2	6	2	3	3	2	4	6	5	5	5	7	7	2	5	7	86	S
84	2	2	1	1	6	6	6	5	7	6	5	4	7	6	7	7	7	5	7	4	7	7	7	116	T
85	2	4	1	1	7	6	7	6	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	7	114	T
86	2	2	1	2	7	6	4	6	7	7	6	5	4	4	5	7	7	6	5	4	4	5	6	105	T
87	2	4	1	1	7	6	7	5	5	5	6	5	6	5	7	6	5	6	6	6	6	6	6	111	T
88	2	3	3	1	7	7	7	6	7	5	6	6	6	6	7	7	5	6	7	6	6	7	7	121	T
89	2	4	3	1	7	4	5	4	1	2	6	3	6	6	6	4	5	7	2	2	3	4	1	78	S
90	2	3	1	2	7	7	4	1	5	1	7	5	7	6	7	7	6	7	7	1	6	7	7	105	T
91	2	4	3	1	7	4	5	4	1	2	6	3	6	6	6	4	5	7	2	2	3	4	1	78	S
92	2	4	1	1	7	7	4	4	4	4	5	5	6	5	6	5	5	5	4	3	4	6	7	96	T
93	2	3	1	1	7	5	4	3	1	2	4	3	6	4	4	6	3	4	5	3	4	6	6	80	S
94	2	3	1	1	6	6	4	6	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	102	T
95	2	3	1	3	7	6	6	1	1	1	5	5	7	7	7	7	7	7	7	4	4	7	4	100	T

96	2	2	1	1	7	6	5	6	4	6	5	6	7	6	6	6	6	6	7	3	6	7	7	112	T
97	2	2	2	1	7	7	7	7	6	5	6	6	6	7	7	7	5	7	6	6	6	6	6	120	T
98	2	3	3	1	7	7	7	6	7	5	6	6	6	6	7	7	5	6	7	6	6	7	7	121	T
99	2	2	1	2	6	4	7	5	2	2	4	5	7	5	6	7	5	7	7	5	5	6	7	102	T
100	2	2	1	3	5	5	7	4	4	5	5	4	5	6	5	5	4	6	6	4	5	5	3	93	S
101	2	3	3	2	5	7	5	6	3	5	4	4	4	4	6	5	7	7	5	2	6	3	1	89	S
102	1	4	1	3	5	6	6	5	5	6	5	3	5	5	6	5	4	5	2	3	3	5	3	87	S

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI
PADA PELAJAR DI KALIMANTAN TIMUR YANG TIDAK LULUS
SELEKSI MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI**

Zaizafun Hafizhah Ulfah

Ainindita Aghniacakti, M.Psi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: zaizafunulfah@gmail.com No. Hp: 081250395639

Abstrak

Pelajar yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri biasanya akan merasakan kondisi yang penuh tekanan. Hal ini disebabkan karena individu tersebut merasa tidak berguna dan dipandang rendah oleh lingkungan sekitar. Beberapa dampak yang timbul pada diri individu yang tidak lulus dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri, antara lain perasaan sedih, kecewa, iri, putus asa, malu, kesal (baik dengan diri sendiri maupun orang lain), kesepian, tidak menerima kenyataan, merasa dikhianati, merasa tidak sebanding dengan teman-temannya, merasa tidak dinilai dengan benar oleh orang-orang disekitar hingga akhirnya individu akan menutup diri dengan lingkungannya, bersikap apatis pada kehidupan teman-temannya dan bersikap skeptis terhadap kata-kata semangat.

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui tingkat resiliensi dan tingkat *self compassion* pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri. Subjek penelitian ini terdiri dari 102 pelajar di Kalimantan Timur yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri dengan rentang usia 15-21 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Resilience Scale* oleh Wagnild & Young (1993), serta skala *Self Compassion Scale* oleh Neff (2003). Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson* dengan bantuan *software IBM SPSS 25.0 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada pelajar yang tidak lulus dalam seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri ($r = 0,480$, $p = 0,000$, $p < 0,05$). Sumbangan efektif *self compassion* terhadap resiliensi adalah sebanyak 23,1%. Oleh karena itu, hipotesis diterima. Semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat resiliensi, namun sebaliknya ketika *self compassion* semakin rendah maka tingkat resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri juga akan semakin rendah.

Kata Kunci: *Self Compassion*, Resiliensi, Pelajar

Setelah menyelesaikan pendidikan pada tingkat SMA, sebanyak 2 sampai 2,2 juta pelajar memilih untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang perguruan (Menristekdikti, 2018). Jalur yang dapat dilalui untuk masuk ke perguruan tinggi antara lain SNMPTN, SBMPTN, dan Seleksi Mandiri. SNMPTN melakukan seleksi masuk perguruan tinggi berdasarkan prestasi dan portofolio akademik. SBMPTN melakukan seleksi penerimaan dengan berdasarkan hasil ujian tertulis atau perpaduan dari ujian tulis dan ujian keterampilan. Sedangkan ujian mandiri ditetapkan berdasarkan kebijakan masing-masing PTN (ltmpt.ac.id, diakses pada tanggal 5 Agustus 2020).

Berdasarkan pengumuman LTMPT, pada tahun 2020 jumlah pendaftar pada SNMPTN sebanyak 489.601 orang dengan jumlah pendaftar yang diterima sebanyak 96.496 orang, sedangkan pada SBMPTN jumlah pendaftar sebanyak 702.420 orang dengan jumlah pendaftar yang diterima sebanyak 167.653 orang. Dengan demikian dapat diperkirakan tingkat keketatan untuk masuk PTN mencapai 1:5. Data ini juga didukung oleh data dari Kemenristekdikti dan LTMPT yang menunjukkan bahwa hampir setiap tahun kuota penerimaan minimum dan persentase keberhasilan peserta yang diterima SNMPTN dan SBMPTN dalam 5 tahun terakhir mengalami penurunan.

Individu yang mengalami kegagalan/ketidakberuntungan dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri mengalami kondisi yang kerap kali penuh tekanan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek S, salah satu pelajar di Kalimantan Timur yang tidak lolos SNMPTN, SBMPTN dan UTUL. Ketika gagal SBMPTN pertama kali subjek S mengatakan bahwa mungkin ketika mengerjakan tes masuk tidak benar-benar berusaha sehingga subjek S sadar diri karena mimpinya terlalu tinggi maka wajar jika gagal serta jika dia lulus seleksi pada saat itu mungkin saja dia hanya menjadi 'sampah' yang selalu bergantung pada keberuntungan. Subjek S merasa hatinya sakit. Selanjutnya ketika subjek S gagal dalam seleksi UTUL UGM, subjek S menjadi benci terhadap diri sendiri karena membuat orang tua kecewa dan tidak bisa membanggakan mereka. Subjek S juga menangis semalaman hingga demam tinggi ketika memutuskan untuk *GAP Year*. Perasaan benci tersebut semakin besar ketika banyaknya pertanyaan yang

harus dihadapi seperti “kuliah di mana?”, “kok nggak kuliah?”, “nganggur ya?”. Setelah mengalami kegagalan-kegagalan dalam seleksi masuk PTN, subjek S mulai mengurung diri di rumah dan tidak berbicara dengan orang lain selain orang tua dan adiknya selama kurang lebih 6 bulan. Sejalan dengan data wawancara tersebut, penelitian terdahulu juga menunjukkan beberapa dampak yang timbul pada diri individu yang tidak lulus dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri, antara lain perasaan sedih, kecewa, iri, putus asa, malu, kesal (baik dengan diri sendiri maupun orang lain), kesepian, tidak menerima kenyataan, merasa dikhianati, merasa tidak sebanding dengan teman-temannya, merasa tidak dinilai dengan benar oleh orang-orang disekitar hingga akhirnya individu akan menutup diri dengan lingkungannya, bersikap apatis pada kehidupan teman-temannya dan bersikap skeptis terhadap kata-kata semangat (Fatmasari, 2018).

Siswa sekolah menengah atas yang akan mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi negeri termasuk dalam kategori remaja yang sedang melalui proses menemukan jati diri, pematangan diri untuk menilai tingkah laku, dan pembentukan konsep diri (Elfira, 2019). Remaja usia 15-21 tahun yang sedang mengalami transisi dari SMA ke perguruan tinggi adalah termasuk dalam masa remaja akhir. Pada tahap perkembangan ini, remaja akhir sudah mulai menemukan jati diri, mengenal diri sendiri dan ingin hidup sesuai yang diinginkan serta mampu melakukan penilaian terhadap setiap tingkah laku yang dilakukannya (Elfira, 2019). Remaja akhir mulai memiliki minat tertentu yang lebih menonjol dibandingkan pada masa remaja awal, misalnya minat karir dan eksplorasi identitas (Santrock, 2007). Hal ini menyebabkan individu mengalami tekanan pada performa akademis, keinginan diterima di kelompok sosial dan hal-hal lain (Neff & McGehee, 2010). Berbagai tuntutan dan kondisi menekan dapat dihadapi oleh remaja akhir ketika memiliki resiliensi yang baik.

Menurut Wagnild & Young (1993), resiliensi adalah kemampuan pada diri individu untuk beradaptasi dalam kondisi ketidakberuntungan. Connor & Davidson (2003) mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi stress, kecemasan, depresi dan reaksi stress. Kemampuan resiliensi setiap individu

tidak sama. Kemampuan resiliensi dapat menciptakan sikap positif bagi individu agar lebih berani untuk bersosialisasi dengan orang lain.

Wagnild & Young (1993) menjabarkan berbagai komponen resiliensi, antara lain Ketekunan (*Perseverance*), Kemandirian (*Self Reliance*), Keseimbangan batin (*Equanimity*), Kebermaknaan Hidup (*Meaningfulness*), dan Kesendirian Eksistensial (*Existential Aloneness*). Ketekunan adalah kegigihan dan kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi situasi sulit agar dapat melanjutkan hidup seperti sedia kala. Kemandirian adalah rasa percaya kepada diri dengan mengenali keterbatasan dalam diri sendiri dan mampu belajar dari pengalaman masa lalu sebagai pertimbangan untuk tindakan selanjutnya. Keseimbangan batin merupakan pandangan yang tidak berat sebelah antar kehidupan agar individu dapat lebih fokus pada hal-hal yang positif dan dapat belajar dari pengalaman serta menerima hal-hal baru di kemudian hari sehingga dapat merespon dengan tepat ketika menghadapi kesulitan. Kebermaknaan hidup adalah pengakuan bahwa dalam hidup terdapat *goals* dan *value* dan bahwa ada sesuatu yang harus dijalani. Kesendirian Eksistensial berarti seseorang menyadari bahwa masing-masing individu memiliki perjalanan hidup yang khas dan berbeda-beda dan menyadari bahwa setiap individu dapat tetap mandiri ketika mengalami kesulitan apapun sehingga dapat lebih menghargai kompetensinya sendiri. Selain itu, terdapat faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan resiliensi. Grothberg (1995) mengemukakan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh tiga faktor, yakni *I Have* (faktor dari lingkungan), *I Am* (faktor dari dalam diri individu), dan *I Can* (faktor yang berhubungan dengan hubungan sosial dan interpersonal).

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijabarkan di atas, resiliensi dipengaruhi oleh penerimaan diri ketika mengalami peristiwa yang menekan. Salah satu cara untuk tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi kondisi ketidakberuntungan adalah dengan baik hati kepada diri sendiri atau *self compassion* (Permatasari & Siswati, 2017). Elfira (2019) mengungkapkan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan dengan *self compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Febrinabilah & Listiyandini (2016) menunjukkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada para mantan pecandu narkoba,

yakni rasa kemanusiaan dapat ditingkatkan dan rasa takut akan penolakan sosial dapat dikurangi dengan bantuan *self compassion*.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa dampak dari peristiwa-peristiwa negatif yang dialami dapat dikurangi oleh *self compassion*. Beberapa manfaat *self compassion* yaitu rendahnya tingkat kecemasan dan depresi serta tingginya tingkat kebahagiaan, rasa ingin tahu, optimisme, dan memberikan pengaruh positif (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Individu yang mempunyai tingkat *self compassion* yang baik akan lebih kuat ketika mengalami kegagalan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa *self compassion* dapat membantu individu untuk tetap berpikir positif pada diri sendiri ketika keadaan tidak berjalan baik dan dapat menguatkan kepercayaan interpersonal untuk mengatasi emosi negatif dan tidak mencela kekurangan dan kegagalan yang dialami serta memahami bahwa hal tersebut dapat dirasakan semua orang dan normal terjadi (Neff, 2003; Neff dan McGehee, 2010; Tebeb & Awamleh, 2013). Penelitian Dr. Neff menunjukkan bahwa *self compassion* dapat membantu seseorang melihat diri sendiri dengan lebih jelas dan membuat perubahan-perubahan yang diperlukan atas dasar peduli dengan diri sendiri dan ingin mencapai potensi penuh diri (Neff K. D., 2011).

Neff (2003) menjabarkan tiga komponen *self compassion*, yaitu terdiri dari kebaikan diri sendiri (*self kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*) dan kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*). *Self kindness* mengacu pada kemampuan untuk memahami, peduli, tidak mencela atau menghakimi diri sendiri (Neff K. D., 2011). *Common humanity* yakni melihat kegagalan dan ketidakberuntungan sebagai bagian dari hidup dan dialami semua orang (Neff, 2003). Sedangkan *mindfulness* yakni kesadaran individu akan pengalaman-pengalaman menyakitkan yang dipikirkan dan dirasakan, namun tidak berlebihan (*overidentification*) dan menilai objektif terhadap pengalaman yang terjadi (Neff K. D., 2011).

Beberapa penelitian sebelumnya telah banyak membuktikan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi (Sofiachudairi & Setyawan, 2018), regulasi emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), efikasi diri

(Siswati & Hadiyati, 2017), dan kecerdasan emosi (Septiyani & Novitasari, 2017). Penelitian sebelumnya mengenai resiliensi pada remaja yang mengalami kegagalan dalam ujian masuk perguruan tinggi juga pernah dilakukan oleh Oktan (2013) dengan menganalisis berdasarkan beberapa variabel psikososial. Penelitian ini dilakukan terhadap 534 remaja di Turki yang gagal dan bersiap kembali menghadapi ujian masuk universitas. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial yang dirasakan pada remaja yang gagal dan bersiap kembali menghadapi ujian masuk universitas ditinjau dari jenis kelamin. Lebih lanjut, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara resiliensi, dukungan sosial dan *subjective well-being* mereka (Oktan, 2013).

Metode

Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain (Azwar, 2011). Pada penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah *self compassion*. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Azwar, 2011). Pada penelitian ini variabel terikat yang digunakan adalah resiliensi.

Subjek Penelitian

Karakteristik subjek dalam penelitian ini, antara lain:

- d. Individu berusia 15-21 tahun
- e. Mengalami kegagalan dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri tahun 2020, baik jalur SNMPTN, SBMPTN, UTBK maupun mandiri.
- f. Bertempat tinggal di wilayah Kalimantan Timur

Prosedur *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini ialah *accidental sampling*/sampling insidental, sehingga ditemukan 102 responden yang sesuai kriteria.

Instrumen Penelitian

Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Resilience Scale* (RS) oleh Wagnild & Young (1993) yang diterjemahkan dan diadaptasi di Indonesia oleh Mutingatu Sholichah (2016). Instrumen ini terdiri dari 26 aitem yang diskoring menggunakan skala *Likert*. Sedangkan skala *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Self Compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) yang diterjemahkan dan diadaptasi di Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Susanto (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD). Instrumen ini terdiri dari 26 aitem, dengan aitem *favorable* dan aitem *unfavorable* masing-masing sejumlah 13, yang diskoring menggunakan skala *Likert*.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji linearitas., dengan menggunakan *software IBM SPSS (Statistical Package or Social Science)* versi 25.0 *for windows*.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Gambaran *self compassion* pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN dikategorikan dalam tinggi, sedang dan rendah dimana terdapat 16 responden termasuk dalam slasifikasi tinggi (15,7%), 61 responden berada pada kelas sedang (59,8%), dan 25 responden pada kelas rendah (24,5%).
2. Proses analisis terhadap data yang ditemukan dilapangan diperoleh gambaran bahwa resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN dikategorikan dalam tinggi, sedang dan rendah dimana terdapat 74 responden termasuk dalam klasifikasi tinggi (72,5%), 28 responden pada kelas sedang (27,5%), dan tidak ada responden pada kelas rendah (0%).
3. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN ($r = 0,480$, $p = 0,000$, $p < 0,05$) yang termasuk dalam kategori korelasi sedang. Pada penelitian ini, *self compassion* memberikan sumbangan efektif terhadap resiliensi sebesar 23,1% dan 76,9% dipengaruhi oleh faktor yang berbeda.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN adalah dalam kategori tinggi dan tingkat *self compassion* berada dalam kategori sedang. Selain itu, ditemukan hasil bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi pada pelajar yang tidak lulus seleksi masuk PTN.

Saran

Penelitian ini dapat menjadi pembelajaran bagi pelajar yang mengalami kegagalan dalam seleksi masuk PTN bahwa untuk meningkatkan resiliensi dapat dilakukan dengan salah satu cara alternatif yaitu dengan meningkatkan *self compassion*. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan pengertian kepada diri sendiri dan kontrol emosi dengan tidak mencela diri secara berlebihan atas kondisi ketikberuntungan yang dialami. Selain itu, jika peneliti selanjutnya melakukan penelitian menggunakan subjek pelajar yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi diharapkan dapat meneliti bagaimana *coping strategy*-nya.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2011). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Elfira, R. (2019). *Pengaruh Self Compassion terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai. (Skripsi)*. Jakarta: UNJ.
- Fatmasari, Y. (2018). *Mengungkap Gejala Depresi pada Remaja yang Gagal Masuk Perguruan tinggi Negeri. (Tugas Akhir)*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi, Vol.15, No.2*, 148-156.
- Neff. (2003). The development and validation of scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 223-250.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.

- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, Vol.9, No.3*, 225-240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, Vol.41, No.1*, 139-154.
- Oktan, V. (2013). Examining Resiliences of Adolescents from some Psychosocial Variables Who Failed in the University Entrance Exam. *Mediterranean Journal of Educational Research, Issue 14a*, 642-649.
- Permatasari, A. P., & Siswati. (2017). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (SATBRIMOB POLDA JATENG). *Jurnal Empati, Vol.6, No.4*, 362-367.
- Santrock, J. (2007). *Adolescence (11th ed)*. New York: McGraw Hill.
- Septiyani, D. A., & Novitasari, R. (2017). Peran Self Compassion terhadap Kecerdasan Emosi pada Remaja Tunadaksa. *Jurnal Indigenous, Vol.2, No.1*, 67-76.
- Siswati, & Hadiyati, F. N. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi, Vol.3, No.2*, 22-28.
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati, Vol.7, No.1*, 54-59.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.