

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Dinda Kartika Rani**

**NIM 17410203**

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

**2021**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

**Oleh**

**Dinda Kartika Rani**

**NIM. 17410203**

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

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Dinda Kartika Rani**

**NIM. 17410203**

**Telah disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing**




**Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**

**NIP. 199004102020122004**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si**

**NIP. 19671029 199403 2 001**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal, 7 Agustus 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



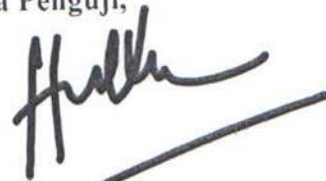
Aprilia Mega Rosdiana, M.Si  
NIP.199004102020122004

Penguji Utama,



Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP.19671029 199403 2 001

Ketua Penguji,



Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag  
NIP.19681124200003 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S. Psi)

Tanggal, 7 Agustus 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP.19671029 199403 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dinda Kartika Rani

NIM : 17410203

Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Skripsi ini ditulis oleh peneliti dengan hasil karya sendiri secara keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Skripsi ini berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Jika ada claim dari pihak lain maka hal tersebut bukan tanggung jawab dari dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat oleh penulis dengan sebenar-benarnya.

Sidoarjo, 20 Juni 2021



**Dinda Kartika Rani**  
**NIM. 17410203**

## **MOTTO**

Tantangan dalam hidup adalah ujian yang harus dijadikan kekuatan, bukan kelemahan yang membawa pada keterpurukan. Tantangan membuat hidup menjadi menarik dan mengatasinya dapat membuat hidup menjadi lebih bermakna

*-Joshua J. Marine-*

*"Tenderness and kindness are not signs of weakness and despair, but manifestations of strength and resolution." – Kahlil Gibran*

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kekuatan serta kelancaran dalam proses penyelesaian skripsi dari awal hingga akhir.

Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang tak ada hentihentinya berjuang demi memberikan pendidikan terbaik untuk anak-anaknya. Terima kasih atas do'a yang dipanjatkan sehingga skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.

Terima kasih untuk keluarga besar, kakakku, saudaraku, teman-temanku yang selalu menjadi penyemangat hidup saya yang selalu ada saat suka maupun duka, dan selalu memberikan dukungan serta motivasi.

## 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 dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag 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 Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
5. Yusuf Ratu Agung, MA selaku dosen wali atau penasehat akademik di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Dr. Ahmad Khudori Saleh, M.Ag selaku ketua penguji dan Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku penguji utama. Peneliti berterima kasih atas kesediaan Bapak dan Ibu dalam menguji, memeriksa dan membimbing dalam penyempurnaan penelitian ini.
7. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terimakasih atas segala ilmu dan bimbingannya.



8. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan do'a, semangat serta motivasi kepada penulis sampai saat ini.
9. Seluruh teman-teman mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Mlik Ibrahim Malang terkhusus Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 yang telah mendukung satu sama lain.
10. Seluruh responden Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah bersedia meluangkan waktunya demi terselesaikannya skripsi ini dan saya sampaikan banyak terima kasih.
11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan, motivasi dan semangat yang diberikan untuk terselesaikannya skripsi ini.

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

Sidoarjo, 20 Juni 2021

Penulis

Dinda Kartika Rani

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xvi</b>
<b>ملخص البحث.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan .....	13
D. Manfaat .....	13
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>15</b>
A. Resiliensi.....	15
1. Pengertian Resiliensi .....	15
2. Aspek-Aspek Resiliensi .....	17

3.	Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	24
4.	Resiliensi dalam Perspektif Islam .....	27
B.	<i>Self-Compassion</i> .....	31
1.	Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	31
2.	Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	33
3.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	36
4.	<i>Self-Compassion</i> dalam Perspektif Islam .....	39
C.	Dukungan Sosial .....	41
1.	Pengertian Dukungan Sosial .....	41
2.	Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	42
3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	45
4.	Dukungan Sosial Perspektif Islam .....	46
D.	Pengaruh <i>Self-Compassion</i> dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi ....	48
E.	Hipotesis.....	52
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>53</b>
A.	Jenis Penelitian.....	53
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	53
C.	Definisi Operasional.....	54
D.	Subjek Penelitian.....	56
E.	Instrumen Penelitian.....	59
F.	Validitas dan Reliabilitas .....	64
G.	Metode Analisis Data .....	68
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>71</b>
A.	<b>Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>71</b>
1.	Profil Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	71

2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	73
3. Subjek Penelitian.....	74
<b>B. Hasil Penelitian.....</b>	<b>74</b>
1. Uji Normalitas .....	74
2. Uji Linieritas.....	75
3. Analisis Deskriptif.....	76
4. Uji Hipotesis.....	81
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>85</b>
1. Tingkat <i>Self-Compassion</i> , Dukungan Sosial dan Resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang .....	85
2. Tingkat Dukungan Sosial pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang .....	88
3. Tingkat Resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	90
4. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> Terhadap Resiliensi.....	91
5. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi.....	96
6. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi	99
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>105</b>
A. Kesimpulan .....	105
B. Saran.....	106
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>107</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>111</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang .....	56
Tabel 3.2 Jumlah Mahasiswa Tingkat Akhir Masing-Masing Fakultas .....	59
Tabel 3.3 Keterangan Nilai Masing-Masing Jawaban .....	60
Tabel 3.4 Blueprint Skala Resiliensi .....	61
Tabel 3.5 Blueprint Skala <i>Self – Compassion</i> .....	62
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Dukungan Sosial .....	63
Tabel 3.7 Uji Validitas Skala Resiliensi .....	65
Tabel 3.8 Uji Validitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	66
Tabel 3.9 Uji Validitas skala Dukungan Sosial .....	66
Tabel 3.10 Uji Reliabilitas .....	68
Tabel 3.11 Tabel Kategorisasi.....	69
Tabel 4.1 Jumlah Sampel Masing-Masing Fakultas .....	74
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	75
Tabel 4.3 Uji Linearitas.....	76
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif .....	77
Tabel 4.5 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> .....	78
Tabel 4.6 Kategorisasi Dukungan Sosial .....	79
Tabel 4.7 Kategorisasi Resiliensi.....	80
Tabel 4.8 Pengaruh X1 Terhadap Y.....	82
Tabel 4.9 Pengaruh X2 Terhadap Y.....	83
Tabel 4.10 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	83
Tabel 4.11 Uji F (Simultan) .....	83
Tabel 4.12 Uji T (Parsial).....	84

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Gambar Skema Variabel Penelitian .....	54
Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi self-Compassion .....	78
Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial .....	79
Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Resiliensi .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA UJI COBA.....	112
LAMPIRAN 2 SKALA SETELAH UJI COBA.....	119
LAMPIRAN 3 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS .....	125
LAMPIRAN 4 UJI NORMALITAS .....	128
LAMPIRAN 5 UJI LINIEARITAS .....	129
LAMPIRAN 6 KATEGORISASI.....	133
LAMPIRAN 7 ANALISIS REGRESI.....	135
LAMPIRAN 8 TABULASI DATA .....	136
LAMPIRAN 9 JURNAL .....	149

## ABSTRAK

**Dinda Kartika Rani, 17410203. 2021.** Pengaruh *Self-Compassion* Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

**Pembimbing: Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**

**Kata Kunci :** *Self-Compassion*, Dukungan Sosial, Resiliensi

---

Mahasiswa tingkat akhir mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk kelulusan. Dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir, banyak mahasiswa menjumpai hambatan-hambatan yang memungkinkan untuk memunculkan perasaan cemas, stress, frustrasi kesal dan hilangnya motivasi. Untuk mengatasinya maka diperlukan resiliensi sebagai upaya untuk mengatasi dan meminimalisir tekanan dan hambatan yang diperoleh oleh mahasiswa akhir. Dinamika resiliensi dalam diri individu dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya yaitu *self-compassion* dan *social support*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-compassion*, *social support* dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap resiliensi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tiga macam instrumen penelitian, yaitu skala *self-compassion* yang diadaptasi dari Neff, *social support* yang diadaptasi dari Sarafino dan resiliensi yang diadaptasi dari Connor & Davidson. Subjek penelitian yang terlibat yaitu 100 responden dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data penelitian diolah menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda.

Hasil dari penelitian dapat diketahui bahwa kategorisasi responden pada variabel *self-compassion* berada pada tingkat sedang dengan presentase sebesar 98%, sedangkan pada variabel dukungan sosial dan resiliensi berada pada kategori tinggi dengan presentase pada variabel dukungan sosial sebesar 78% dan pada variabel resiliensi sebesar 69%. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* berpengaruh sebesar 20,4% terhadap resiliensi, sedangkan variabel dukungan sosial berpengaruh sebesar 29% terhadap resiliensi. Variabel *self-compassion* dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap resiliensi sebesar 38%. Dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pengaruh variabel (X1 dan X2) terhadap (Y) yaitu  $0,000 < 0,05$  dan nilai **f hitung 29,675 > f tabel 3,09**



## ABSTRACT

**Dinda Kartika Rani, 17410203. 2021.** The Influence of Self-Compassion and Social Support on Resilience in Final Level Students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang

**Advisor : Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**

**Keywords:** Self-Compassion, Social Support, Resilience

---

Final year students have an obligation to complete the final project as a condition for graduation. In working on and completing the final project, many students encounter obstacles that allow them to feel anxious, stressed, frustrated, upset and a loss of motivation. To overcome this, resilience is needed in an effort to overcome and minimize the pressure and obstacles that the final student gets. The dynamics of resilience in individuals are influenced by several things, including self-compassion and social support.

This study aims to determine the level of self-compassion, social support and resilience in final year students of State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. In addition, this study also aims to determine the effect of self-compassion and social support on resilience.

This study uses a quantitative approach with three kinds of research instruments, namely the self-compassion scale adapted from Neff, social support adapted from Sarafino and resilience adapted from Connor & Davidson. The research subjects involved were 100 respondents with the criteria of final year students at State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang who were selected using simple random sampling technique. The research data was processed using descriptive analysis and multiple linear regression analysis.

The results of the study show that the categorization of respondents in the self-compassion variable is at a moderate level with a percentage of 98%, while the social support and resilience variables are in the high category with a percentage of the social support variable is 78% and the resilience variable is 69. %. The results of multiple linear regression analysis show that the variables of self-compassion had an effect of 20.4% on resilience, while the social support variable had an effect of 29% on resilience. The variables of self-compassion and social support have a simultaneous effect on resilience by 38%. It can be seen that the significance value of the influence of the variables (X1 and X2) on (Y) is **0.000 <0.05** and the calculated **f value is 29.675 > f table 3.09**.

## ملخص البحث

ديندا كارتيكا راني ، 2021. تأثير التعاطف الذاتي والدعم الاجتماعي على الصمود في طلاب المستوى

النهائي في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المستشار: ابريليا ميغا روزديانا ماجستر

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات ، الدعم الاجتماعي ، المرونة

طلاب السنة النهائية ملزمون بإكمال مشروع نهائي كشرط للتخرج. أثناء العمل على المشروع النهائي وإتمامه ، يواجه العديد من الطلاب عقبات تسمح لهم بخلق مشاعر القلق والتوتر والإحباط والانعزاج وفقدان الدافع. للتغلب على هذا ، فإن المرونة مطلوبة كجهد للتغلب على وتقليل الضغوط والعقبات التي يحصل عليها الطلاب النهائيون

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى التعاطف مع الذات والدعم الاجتماعي والقدرة على الصمود لدى طلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية. بالإضافة إلى ذلك ، تهدف هذه الدراسة أيضًا إلى تحديد تأثير التعاطف الذاتي والدعم الاجتماعي على المرونة

تستخدم هذه الدراسة نهجًا كميًا مع ثلاثة أنواع من أدوات البحث ، وهي مقياس التعاطف مع الذات والدعم الاجتماعي والمرونة. شارك في البحث 100 مستجيب مع معايير طلاب السنة النهائية في جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج الذين تم اختيارهم باستخدام تقنية أخذ العينات العشوائية البسيطة. تمت معالجة بيانات البحث باستخدام التحليل الوصفي وتحليل الانحدار الخطي المتعدد

يمكن ملاحظة نتائج الدراسة أن تصنيف المبحوثين على متغير التعاطف مع الذات كان عند مستوى متوسط بنسبة 98% ، في حين أن متغير الدعم الاجتماعي والمرونة في فئة عالية مع نسبة الدعم الاجتماعي. متغير 78% ومتغير المرونة 69%. أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن متغير التعاطف الذاتي كان له تأثير 20.4% على الصمود ، بينما أثر متغير الدعم الاجتماعي بنسبة 29% على المرونة. متغيرات التعاطف مع الذات والدعم الاجتماعي لها تأثير متزامن على المرونة بنسبة 38%. يمكن ملاحظة أن القيمة المعنوية الجدول  $f > 3.09$  العد هي  $f > 29.675$  هي  $0.05 > 0.000$  وقيمة (Y) على (X1 و X2) لتأثير المتغيرات

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan saat ini dalam proses belajar dalam suatu Perguruan Tinggi yang terdiri dari universitas, politeknik, sekolah tinggi, institut dan akademik (Hulukati & Djibran, 2018). Siswoyo (2007) mendefinisikan mahasiswa merupakan individu yang menimba ilmu di Perguruan Tinggi baik negeri maupun swasta atau bahkan instansi lain yang tingkatnya setara dengan Perguruan Tinggi. Mahasiswa dinilai mempunyai intelektual yang tinggi, sebelum melakukan sesuatu mempunyai perencanaan yang matang juga kecerdasan dalam berpikir. Kemampuan berpikir kritis dan melakukan segala sesuatu dengan cepat merupakan karakteristik umum yang ada dalam diri mahasiswa dan merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Berdasarkan perspektif perkembangan, mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun yang termasuk dalam masa dewasa awal. Rentang usia tersebut merupakan masa pertumbuhan dari masa remaja menuju dewasa sebagai proses beranjak dewasa (Santrock, 2011). Dalam perkembangannya, mahasiswa akan melalui tahapan tertentu yang disebut tahapan perkembangan. Setiap tahapan memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan setiap mahasiswa agar tidak menghambat pada tahapan

perkembangan selanjutnya. Tuntutan dan tugas perkembangan ini disebabkan karena perubahan dalam beberapa aspek yaitu fisik, psikologis dan sosial. Semakin tinggi tingkat pendidikannya, maka semakin besar tanggung jawabnya (Hulukati & Djibran, 2018).

Kehidupan Universitas bisa sangat menantang dan penuh dengan tekanan. Mahasiswa merasa lebih bertanggung jawab dan tuntutan bersaing di berbagai bidang kehidupan termasuk akademik, keluarga, sosial, pekerjaan, dan kepentingan pribadi. Selain tekanan akademik, beberapa mahasiswa mengalami tekanan adaptasi belajar, kejutan budaya, rindu rumah, kesulitan berhubungan dengan orang lain dan bekerja sambil belajar. Dengan demikian banyak mahasiswa mengalami tekanan yang sesungguhnya (Fong & Loi, 2016).

Hal ini juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir dalam hal ini yaitu mahasiswa yang berada pada semester delapan. Tugas akhir dijadikan sebagai persyaratan untuk lulus dari perguruan tinggi serta mendapat gelar sesuai dengan jurusan yang diampuh. Bentuk tugas akhir yang dikerjakan oleh para mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi adalah skripsi yang merupakan salah satu syarat kelulusan. Berdasarkan survey yang telah dilakukan peneliti bahwa dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi banyak dari mahasiswa menjumpai banyak hambatan-hambatan diantaranya adalah kesusahan dalam memilih sebuah judul yang akan diangkat atau diteliti, adanya rasa malas dan kurang tekun pada saat

bimbingan dengan dosen pembimbing, memiliki kesulitan untuk membagi waktu antara bermain dengan mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.

Bukan hanya itu mahasiswa tingkat akhir juga tidak dapat menyelesaikan skripsi dikarenakan rendahnya motivasi, adanya rasa malas, adanya rasa takut pada dosen pembimbing, memiliki kesulitan pada saat mencari alat ukur, referensi, sampel, serta minimnya waktu dan tempat yang digunakan dalam penelitian, hingga seringkali mengalami penolakan dari dosen pembimbing sehingga perlu adanya revisi. Terlebih lagi di masa pandemic yang seperti sekarang ini, dengan diterapkannya kebiasaan baru dimana semua aktifitas dilakukan dari rumah hal ini membuat sebagian individu merasa jenuh, stress, dan emosi-emosi negative lainnya. Susah untuk melakukan penelitian dengan kondisi yang saat ini dengan berbagai keterbatasan yang ada. Lebih lagi pada mahasiswa Sains dan Teknologi yang sebagian besar membutuhkan laboratorium untuk penelitian. Bukan hanya itu, permasalahan yang terjadi dalam keluarga, serta tuntutan yang diberikan oleh orang tua agar cepat dan segera lulus kepada mahasiswa tugas akhir juga menjadi salah satu hambatan yang berasal dari luar akademik atau hambatan yang berasal dari dalam keluarga.

Dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi oleh mahasiswa akhir pasti memiliki sebuah hambatan-hambatan yang terus bermunculan sehingga hambatan tersebut dianggap sebagai beban yang berat bagi mereka. Dengan banyaknya hambatan-hambatan yang muncul dan hal tersebut dianggap sebagai beban oleh mahasiswa akhir. Sehingga

mempengaruhi perasaan atau *mood* mahasiswa, seperti adanya rasa cemas, *stress*, minder, frustrasi, kesal, dan hilangnya motivasi. (Suryadi 2008 dalam Cahyani & Akmal, 2017). Dunia perkuliahan sangat melekat dengan kesehatan mental. Hal tersebut bersumber pada penelitian yang telah diteliti sebelumnya tentang kesehatan mental pada mahasiswa yang telah berkembang mengungkapkan bahwa tekanan yang didapat pada dunia perkuliahan sangatlah beragam, yaitu: beberapa mahasiswa mampu dan dapat beradaptasi dengan tekanan tersebut namun tidak sedikit pula mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan tekanan tersebut sehingga mengakibatkan stress, depresi, cemas, kesal yang terjadi pada mahasiswa (Pidgeon et al., 2014). Individu mengalami stres pada waktu mereka menganggap bahwa stresor melebihi kapasitas koping mereka. Stres dapat meningkatkan resiko depresi, dengan sebagian besar episode depresi didahului oleh peristiwa kehidupan yang penuh dengan stres (Dyrbye et al., 2005).

Perasaan cemas yang dimiliki oleh mahasiswa akhir dapat diakibatkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah memiliki rasa malu, tidak percaya diri, dan merasa gagal ketika melihat mahasiswa lain telah lulus dengan tepat waktu atau bahkan melihat adik tingkat yang telah lulus lebih dulu dari pada dirinya sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah, 2012) sebelumnya digunakan sebagai penelitian terdahulu terdapat 33 mahasiswa dengan jurusan Psikologis di Universitas Psikologis Universitas Negeri Semarang yang membahas tentang rasa ketakutan dan

kegagalan pada mahasiswa. dari 33 mahasiswa yang ada memiliki hasil 63% mahasiswa memiliki rasa cemas, malu, hinaan apabila orang lain memandang sebelah mata saat mengalami kegagalan dalam bidang pendidikan, sedangkan pada (93,93%) mahasiswa memiliki rasa kurang percaya diri pada kemampuan pada diri sendiri, dan kemudian pada (84,84%) mahasiswa memiliki ketakutan akan ketidakpastian dengan masa depan.

Suasana hati yang tidak baik, stress, atau hilangnya motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa semester akhir diakibatkan oleh ketidak mampuan mahasiswa tersebut untuk beradaptasi dengan hambatan yang sering dijumpai (Cahyani & Akmal, 2017). Begitu banyak permasalahan yang dihadapi sehingga dapat menghambat mahasiswa akhir untuk mengerjakan dan menyelesaikan sebuah skripsi dengan tepat waktu, alhasil beberapa mahasiswa merasa tidak mampu atau tidak kuat dengan permasalahan yang dihadapi tersebut berakibat pada timbulnya rasa kecemasan, depresi, hingga bunuh diri. Untuk mengatasi akibat tersebut, maka diperlukan suatu resiliensi sebagai upaya untuk mengatasi dan meminimalisir tekanan dan hambatan yang diperoleh oleh mahasiswa akhir. Bertahan dan yakin untuk bisa melaluinya, kita diberikan pembelajaran dalam pernyataan bahwa pilihan untuk bertahan dan mencoba menerima keadaan adalah membangun persepsi positif untuk diri sendiri. Membangun kepercayaan diri bahwa semua kejadian ada masanya.

Menurut para ahli yaitu Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher dan Bernard (2008) dalam mengartikan kata resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan. Resiliensi merupakan kemampuan atau kekuatan yang dimiliki oleh seseorang untuk kembali bangkit setelah ia mengatasi pengalaman buruk, trauma, kegagalan. Apabila seseorang atau individu mempunyai resiliensi yang tinggi atau kemampuan dan kekuatan untuk dapat bangkit kembali dari sebuah kesulitan dan mampu melakukan hal yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, dan Lo (2014) sebelumnya, menuai hasil apabila mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah pasti mereka memiliki perasaan stress yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi. Adapaun pendapat dari Connor dan Davidson (2003) mengenai makna resiliensi yaitu, suatu orang atau individu yang mempunyai kemampuan untuk bertahan dan berkembang di situasi yang menyulitkan sehingga menciptakan jiwa yang tangguh pada individu tersebut.

Perlu disadari oleh mahasiswa semester akhir bahwa kesulitan pada saat mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir pasti akan dihadapi dan dialami oleh seluruh mahasiswa akhir bukan hanya satu atau dua mahasiswa saja. Kesulitan, kekecewaan, kegagalan, dan tantangan untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir adalah bagian dari nasib mahasiswa, sehingga perlu adanya pemahaman bahwa setiap mahasiswa akan



mengalami hal tersebut (Neff, 2003a; Neff & McGehee, 2010). Rasa malu, takut, minder, kurang percaya diri, ketika mengalami kegagalan dalam pendidikan merupakan fenomena yang sering dialami oleh mahasiswa (Hidayah, 2012). Menurut K.D.Neff & Knox (2020) menilai atau mengkritik diri sendiri adalah aktivitas yang tidak dapat menjadi solusi atas tekanan hidup yang dimiliki. Sehingga mengeluarkan emosi negatif atas sebuah kondisi yang tidak nyaman pada saat mahasiswa sedang mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir dengan cara *self-compassion* yaitu dengan meningkatkan kesadaran serta respon bahwa sebuah kesulitan yang dihadapi bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri melainkan juga dialami oleh semua orang.

Resiliensi pada individu ketika mereka memiliki rasa keterbukaan pada dirinya sendiri, menganggap belas kasih adalah sesuatu yang diperlukan sehingga mereka sebagai manusia mampu menghadapi kehidupan dengan cara *self-compassion* (Neff & Knox, 2017). Dengan adanya *self-compassion* maka akan dapat menciptakan resiliensi terhadap kengguan pada indivisu seperti depresi dan kecemasan (Neff, 2003a). Individu dapat terbantu dengan adanya *self-compassion* karena mampu menjaga keseimbangan diri ketika sedang dalam suasana yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* dianggap sebagai solusi yang mana memiliki fungsi untuk merangkulnya dengan kasih dan kebahagiaan yang ada pada dirinya sehingga dapat meningkatkan perasaan positif dan mampu menurunkan depresi serta kecemasan, *self-compassion* juga dapat

digunakan untuk mengurasi dan meminimalisir rasa sakit atau tekanan yang dimiliki dalam hidupnya. *Self-compassion* juga dijadikan sebagai sumber yang sangat penting untuk resiliensi dan menjadi upaya pada saat menghadapi segala stresor kehidupan (Neff & Seppala, 2016 dalam Neff & Knox, 2017).

*Self-compassion* merupakan konsep yang dikembangkan oleh Kristin Neff dan berakar dari filosofi Buddha. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kasih sayang yang ditujukan ke dalam diri, menganggap diri sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian dalam menghadapi penderitaan. *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek yaitu: (a) kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri (*self-kindness*), (b) kemampuan menganggap pengalaman diri sebagai cakupan yang luas (*common humanity*), (c) *mindfulness*, yaitu kemampuan memproses pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran. Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan konstruk psikologi positif yang ditandai dengan adanya kemampuan menerima diri secara positif ketika menghadapi kegagalan dalam kehidupan.

Ketika mahasiswa akhir memiliki keyakinan untuk mendapat hasil yang baik pada skripsi yang dikerjakan, memiliki pemikiran yang positif, rileks, memiliki rasa percaya diri, penuh harapan pada dirinya sendiri hingga dapat mengurangi kecemasan, tidak mudah putus asa, tidak gegabah, maka mahasiswa tersebut hendaknya memiliki dan meningkatkan resiliensi yang ada pada dirinya (Cahyani & Akmal, 2017).

Salah satu faktor yang berperan terhadap keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan adalah resiliensi. Kemampuan resiliensi yang baik dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir diperkirakan dapat membantu mereka untuk bertahan dalam menghadapi tantangan ataupun hambatan sehingga dapat mencapai keberhasilan khususnya dibidang di bidang akademik. Dalam kaitannya dengan proses terbentuknya resiliensi, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Reivich & Shatte (2002), melalui penelitian-penelitian mereka menemukan bahwa proses yang menentukan kemampuan resiliensi individu adalah interaksi yang kompleks antara elemen-elemen eksternal individu dengan dunia internalnya. Lingkungan yang kurang mendukung dapat membngkai gaya penalaran yang kaku dan negatif yang menyebabkan munculnya keyakinan yang salah pada seseorang. Motivasi dari dalam diri berkontribusi penting dalam membantu melewati masa-masa sulit. Motivasi yang bersumber dari dorongan internal memberi energi dan menjaga daya tahan psikis bagi mahasiswa tingkat akhir saat berhadapan dengan tantangan hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain motivasi internal juga diperlukan sumber motivasi eksternal untuk membantu individu melewati masa-masa sulit. Motivasi eksternal bisa berupa dukungan dari orang-orang disekitar seperti orang tua, kerabat, atau teman sebaya.

Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana hubungan sosial memberikan pengaruh bagi kemampuan individu. Menurut Sarafino, dukungan sosial merupakan

salah satu pertimbangan, penghiburan, penghargaan atau bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain. Dukungan sosial mengacu pada hubungan interpersonal yang mengamankan seseorang dari akibat yang merugikan dari tekanan yang dihadapi. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa senang, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Kumalasari et al., 2012). Peran orang tua yang positif dan suportif akan menimbulkan pengungkapan perasaan positif dan negatif pada individu, yang membantu perkembangan kompetensi sosial menjadi lebih bertanggung jawab (Desmita, 2013). Disisi lain peran teman sebaya juga dibutuhkan yang bisa memahami dan menolongnya, teman yang dapat merasakan suka maupun dukanya.

Cohen & Wills (1985) menambahkan bahwa terlibat dalam jejaring sosial juga membantu menghindari pengalaman dan resiko negatif seperti kemungkinan hambatan psikologis. Ketika lingkungan sekitar memberikan banyak peluang untuk mengatasi tantangan atau tekanan, hal itu berdampak pada peningkatan resiliensi. Kondisi sosial dan lingkungan juga dapat mendukung perkembangan kemampuan dan karakteristik pribadi. Kemampuan dan karakteristik tersebut biasanya berkaitan dengan resiliensi, antara lain kemampuan mengatur emosi, kemampuan memecahkan masalah dibawah tekanan, pembentukan kelekatan aman, pemeliharaan persahabatan, keintiman dan efikasi diri. (Southwick, 2016).

Rutter (1987) juga menjelaskan peran dukungan sosial terhadap resiliensi. Peningkatan resiliensi dapat terjadi karena interaksi banyak hal,

termasuk hubungan interpersonal dan dukungan sosial, melalui pengaruh karakteristik individu terkait. Dampak positif dukungan sosial juga diarahkan pada beberapa aspek yang berkaitan dengan pembentukan resiliensi, seperti penyesuaian psikologis, peningkatan efikasi diri, pembentukan coping yang baik, ketahanan dan pemulihan penyakit serta faktor dari lingkungan eksternal yaitu, mengurangi kematian. (Mattson, 2011). Pemberian dukungan sosial tidak hanya mempengaruhi resiliensi antar individu, tetapi juga berasal dari komunitas dan masyarakat yang lebih luas.

Penelitian Pidgeon (2014) diketahui bahwa unsur dukungan sosial, keterhubungan kampus, dan tekanan psikologis menyumbang porsi yang signifikan (36%) dalam menentukan tinggi-rendahnya resiliensi pada 214 mahasiswa dari Hongkong, Australia dan USA. Westfall (2014) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti ingin memperdiksi fenomena resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan variabel prediktor *self-compassion* dan dukungan sosial. Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
5. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
6. Bagaimana pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

### **C. Tujuan**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang?
2. Mengetahui dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang?
3. Mengetahui tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Mengetahui pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

### **D. Manfaat**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis maupun teoritis yaitu:

## **1. Manfaat Teoritis**

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga dikemudian hari penelitian ini dapat memberikan sumbangan kepada ilmu psikologi terutama psikologi klinis dan psikologi positif.

## **2. Manfaat Praktis**

### a. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan variabel yang sama.

### b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana *self-compassion*, dukungan sosial dan resiliensi yang dimiliki pada mahasiswa sehingga mereka dapat lebih bersikap baik kepada diri sendiri apabila menghadapi masalah dan menyadari pentingnya *self-compassion*, dukungan sosial dan resiliensi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Resiliensi

##### 1. Pengertian Resiliensi

Kata resiliensi berasal dari bahasa Inggris yaitu “*resilience*” yang memiliki arti daya kenyal, gaya pegas dan kegembiraan. Akan tetapi jika kata resiliensi diartikan dalam bidang psikologi maka memiliki arti kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat merespon segala sesuatu dengan cara lunak atau *flexible* sehingga seseorang memiliki rasa untuk bangkit kembali dari pengalaman yang buruk. Definisi resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) adalah suatu kemampuan untuk dapat menghadapi, mengatasi serta beradaptasi pada peristiwa atau permasalahan yang ada dan dianggap sebagai beban yang berat bagi individu. Sedangkan menurut Connor & Davidson (2003) mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kemungkinan individu manusia untuk bangkit kembali setelah menghadapi sebuah kesulitan atau permasalahan dikarenakan adanya kualitas yang dimiliki oleh pribadi manusia tersebut. “*Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity*”.

Menurut (Tugade & Fredrickson, 2004) resiliensi adalah kemampuan untuk dapat menerima dan melanjutkan suatu kehidupan

meskipun telah menghadapi tekanan atau permasalahan yang dianggap berat oleh diri sendiri. Tugade & Fredrickson juga memberi penjelasan bahwa terdapat dua jenis manusia atau individu dalam menghadapi sebuah tekanan atau permasalahan yaitu, *pertama*, individu yang mampu bertahan dan dapat melanjutkan kehidupannya setelah menghadapi suatu tekanan atau permasalahan yang ada pada kehidupan secara efektif, dan yang *kedua*, individu yang gagal atau tidak mampu bertahan dan tidak dapat melanjutkan kehidupannya karena adanya tekanan atau permasalahan yang ada pada kehidupan.

Sedangkan menurut (Sagone & De Caroli, 2016) resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang apabila berada pada kesulitan atau kondisi yang dianggap menantang ia mampu untuk bangkit dan menghadapinya dengan cara meningkatkan pengetahuan secara adaptif tentang situasi yang merugikan yang serupa di masa yang akan datang. Resiliensi sendiri juga terdiri dari kekuatan psikologis yang sangat diperlukan dan dibutuhkan agar berhasil menavigasi perubahan.

Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan serta kekuatan yang ada pada seseorang atau individu manusia untuk dapat kembali bangkit atas sebuah tekanan atau permasalahan yang ada dengan cara atau sikap yang baik dan positif. resiliensi memiliki 2 (dua) tingkatan yaitu resiliensi dengan tingkat yang tinggi dan resiliensi dengan tingkat yang rendah. Tingkatan resiliensi yang dimiliki oleh setiap individu itu berbeda-beda, sehingga pengaruh yang dihasilkanpun juga berbeda-

beda setiap individu. Apabila seseorang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi maka pada saat menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan akan dihadapi dengan cara berpikir positif serta mampu untuk mencari solusi. Begitupula sebaliknya, apabila seseorang memiliki tingkat resiliensi yang rendah, maka pada saat menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan akan cenderung dihadapi dengan cara berpikir yang negatif.

Berdasarkan definisi resiliensi diatas , maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang wajib dan harus dimiliki oleh setiap individu agar mampu menghadapi dan dapat melanjutkan kehidupan dengan kondisi yang menggembirakan serta dapat pula dijadikan sebagai pelajaran atas suatu kondisi yang tidak menyenangkan tersebut.

## **2. Aspek-Aspek Resiliensi**

Pembentukan resiliensi pada individu disebabkan oleh beberapa aspek. Adapun aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (dalam Smith, 2013) antara lain:

### **a. Regulasi Emosi**

Regulasi Emosi ialah individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi pada saat berada di kondisi yang kurang menyenangkan atau memiliki beban tekanan yang berat agar tetap dalam kondisi yang tenang. Ketika terdapat seseorang yang tangguh

dan atas ketangguhan tersebut sehingga tidak dapat mengekspresikan emosi, memiliki wajah yang biasa tanpa ekspresi pada saat menghadapi dan mengalami sebuah kesulitan. Tetapi orang yang tangguh mengalami berbagai macam emosi, mulai dari kebahagiaan dan kegembiraan, hingga ketakutan, kemarahan, dan kesedihan. Individu yang tangguh memiliki pemahaman yang baik tentang emosi mereka sendiri dan merasa nyaman membicarakan apa yang mereka rasakan dengan orang yang mereka percayai. Ketika melewati masa-masa sulit, orang yang ulet merasakan berbagai emosi dan mampu memberi label emosi itu, dan mengelola emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang kurang mempunyai kemampuan untuk mengontrol emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain

b. Pengendalian Impuls (*Impulse Control*)

Pengendalian impuls ialah individu yang memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan insentif atau implus dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya, hak tersebut dapat mempengaruhi pola pikir individu yang awalnya penuh dengan keburukan berubah menjadi kebaikan dan jernih. Akan tetapi apabila tingkat kemampuan untuk dapat mengendalikan insentif rendah maka dapat berakibat pada emosi yang berpengaruh pada pola pikir dan perilaku individu.

Pengendalian insentif atau implus tersebut dapat dilakukan dengan cara yang realistis ketika berada pada masa sulit. Mungkin sulit bagi sebagian dari kita untuk duduk dengan ketidakpastian. Kita mungkin bekerja terlalu keras dan bertindak dengan cara yang tidak membantu. Individu yang sangat tangguh mampu mentolerir ambiguitas, yang mengurangi risiko membuat keputusan impulsif. Kita semua memiliki dorongan untuk melakukan dan mengatakan hal-hal yang bukan demi kepentingan terbaik kita. Ini sangat normal. Resiliensi bukanlah tentang mengabaikan dorongan kita, tetapi itu mengharuskan individu untuk berpikir sebelum bertindak berdasarkan suatu dorongan.

c. Optimisme (*Optimism*)

Optimisme ialah keyakinan yang dimiliki individu atas sebuah keadaan dan kondisi yang terjadi akan berlalu dan berubah menjadi lebih baik. Sehingga masa depan berada pada diri individu sebagai pengontrol kehidupannya. Optimisme yang dimiliki oleh individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.

Unsur utama dari resiliensi adalah keyakinan yang realistis. Penelitian tentang optimisme jelas, orang yang optimis lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih produktif. Mereka memiliki

hubungan yang lebih baik, lebih berhasil, memiliki *problem solving* yang lebih baik, dan cenderung tidak menderita depresi. Ini dibandingkan dengan individu yang pesimis. Karena individu yang lebih fokus pada beberapa elemen positif dari suatu kesulitan dapat mengelola bagian negatif dari kesulitan tersebut.

d. *Self-Efficacy*

*Self-Efficacy* Merupakan individu yang memiliki keyakinan bahwa masalah yang dihadapi dapat dihadapi dan diselesaikan oleh dirinya sendiri. Kemampuan menganalisis masalah pada diri individu dapat dilihat dari bagaimana individu dapat mengidentifikasi secara akurat sebab-sebab dari permasalahan yang menyimpannya. Unsur dasar dari resiliensi adalah keyakinan bahwa individu bertanggung jawab akan keputusan yang telah dibuat. Jika individu memiliki resiliensi yang tinggi, maka akan memiliki kecenderungan untuk mengambil tanggung jawab atas tindakannya dan memiliki keyakinan bahwa individu berguna dalam kehidupannya. Individu yakin akan keputusan yang telah dibuat, mengetahui sebagian besar kekuatan dan kelemahan serta memanfaatkan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup.

e. Empati

Empati Merupakan kondisi psikologis dan emosi pada individu yang dapat dirasakan dan dipahami oleh diri individu

lainnya. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa non-verbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Empati merupakan perekat hubungan dan merupakan komponen penting saat membangun sosial dan persahabatan yang kuat. Empati mampu memelihara jaringan sosial yang kuat, yang membantu selama masa-masa sulit. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial.

f. *Causal Analysis*

Merupakan kemampuan individu untuk melihat suatu masalah dari berbagai perspektif dan mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini memungkinkan individu untuk mempertimbangkan berbagai solusi untuk suatu masalah sehingga jika solusi utama tidak berhasil, mereka akan mempunyai solusi B. Individu yang tidak mampu mengenali penyebab dari masalah yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus melakukan kesalahan yang serupa.

g. *Reaching Out*

*Reaching Out* adalah sejauh mana individu dapat mempercayai orang lain dan meminta dukungan bila diperlukan. *Reaching Out* juga melibatkan merangsang keingintahuan secara keseluruhan tentang banyak bidang kehidupan. Individu akan lebih cenderung untuk menghadapi tantangan baru sambil belajar dari pengalaman. *Reaching Out* merupakan keberanian individu dalam melihat permasalahan sebagai tantangan sehingga individu memiliki keberanian untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya.

Sedangkan menurut Connor & Davidson (2003) aspek resiliensi dibagi menjadi lima meliputi :

- a. *Personal Competence*, dukungan yang dimiliki seseorang untuk terus bertahan dan bangkit dari situasi tertekan untuk mencapai tujuan yang lebih baik. Individu yang merasa cemas, takut, tidak percaya diri ketika mereka mengerjakan skripsi.
- b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and dstrengthening effects of stress*, kemampuan individu dalam menghadapi situasi tertekan dengan rasa tenang dan membuat keputusan secara tepat. Individu yang sedang merasa cemas, takut dan tidak percaya diri ketika mengalami situasi sulit memerlukan dukungan sehingga individu akan percaya bahwa dirinya mampu menghadapi situasi tersebut.



- c. *Positive acceptance of change, and secure relationships*, merupakan kemampuan adaptasi individu terhadap situasi yang sedang dihadapinya.
- d. *Control and factor*, kemampuan untuk mengontrol diri dan mencapai tujuan. Individu memiliki control terhadap dirinya sendiri dalam mencapai tujuan serta memiliki kemampuan untuk meminta dan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain ketika menghadapi suatu masalah.
- e. *Spiritual influences*, merupakan kepercayaan individu terhadap tuhan dan nasib.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek pada resiliensi terdiri dari kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi saat kondisi sulit, kemampuan untuk mengendalikan dorongan yang ada pada dirinya, keyakinan atau kondisi yang terjadi akan berlalu dan menjadi lebih baik, melihat suatu masalah secara obyektif, dan belajar dari pengalaman hidup untuk menghadapi tantangan baru. Dalam penelitian ini penulis menggunakan aspek resiliensi dari Connor & Davidson (2003) yang meliputi *Personal Competence, Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, an dstrengthening effects of stress, Positive acceptance of change, and secure relationships, Control and factor and Spiritual Influence*.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Grotberg (dalam Hawabi, 2011) Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain:

#### a. *I Am*

Faktor *I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, perilaku dan keyakinan yang terkandung dalam diri seseorang. Faktor *I Am* terdiri dari beberapa bagian, lebih spesifiknya yaitu:

- 1) Suatu kebanggaan untuk diri sendiri, individu menyadari bahwa mereka adalah seorang yang penting berinvestasi dengan sepenuh hati dalam melakukan hal itu dan apapun yang mereka lakukan atau akan dicapai. Individu tidak akan mengizinkan orang lain untuk menjatukan mereka.
- 2) Perasaan dicintai dan sikap yang menarik; Individu pasti memiliki orang yang menyukai dan mencintainya. Individu akan bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Bagian lainnya dipenuhi dengan harapan, keyakinan dan kepercayaan. Individu percaya ada potensi bagi mereka, seperti halnya bagi orang lain dan institusi yang dapat mereka percayai.
- 3) Penyayang, simpatik, dewrmawan, ketika seseorang mencintai orang lain dan mengekspresikan cinta itu dengan cara yang

berbeda. Individu peduli terhadap apa yang menimpa orang lain dan mengekspresikan melalui berbagai perilaku atau kata-kata. Individu merasakan ketidaknyamanan dan penderitaan orang lain dan ingin melakukan sesuatu untuk menghentikan atau berbagi penderitaan atau memberikan kenyamanan.

- 4) Mandiri dan penuh perhatian, individu dapat melakukan hal yang berbeda sesuai keinginan mereka dan menerima berbagai konsekuensi dan perilakunya.

b. *I Have*

Faktor *I Have* merupakan bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Sumber-sumbernya adalah untuk membangkitkan kepercayaan, dimana individu baik yang mandiri maupun yang masih bergantung dengan keluarga, dapat diandalkan menyerupai klinik, spesialis, atau pelayanan lain yang sejenis. Contoh yang baik juga merupakan sumber dari faktor *I Have*, khususnya individu yang dapat menunjukkan apa yang harus dilakukan seperti informasi terhadap sesuatu dan mendorong untuk mengikutinya. Sumber yang terakhir adalah mempunyai hubungan.

c. *I Can*

Faktor *I Can* adalah kemampuan sosial dan interpersonal seseorang. Bagian-bagian dari faktor ini adalah:

- 1) Mengatur berbagai perasaan dan rangsangan dimana individu dapat mengenali perasaan mereka, mengenali berbagai jenis emosi, dan mengungkapkan dalam kata-kata dan perilaku namun tidak memanfaatkan kekerasan terhadap perasaan dan hak orang lain maupun diri sendiri. Individu juga dapat mengatur rangsangan untuk memukul, melukai, merusak barang, atau melakukan berbagai tindakan yang tidak menyenangkan.
- 2) Mencari hubungan yang dapat dipercaya dimana individu dapat menemukan seseorang misalnya orang tua, saudara, teman sebaya untuk meminta pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian, guna mencari cara terbaik untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah personal dan interpersonal.
- 3) Sumber lain adalah kemampuan yang dapat dialihkan di mana orang dapat mengkomunikasikan perenungan dan perasaan yang berbeda kepada orang lain dan dapat mendengar apa yang orang lain katakan dan merasakan perasaan orang lain.
- 4) Bagian terakhir adalah kemampuan berpikir kritis. Orang dapat mengevaluasi suatu masalah secara normal dan memahami apa yang diminta untuk mereka lakukan untuk mengatasi masalah tersebut dan bantuan apa yang mereka dapatkan dari orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari “*I Am*” merupakan kekuatan

yang berasal dari dalam diri, “*I Have*” merupakan bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi dan “*I Can*” merupakan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang.

#### 4. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Secara teologis, al-qur’an merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap, bahkan seluruh entitas dalam kehidupan ini, termasuk dalam pendidikan dan berbagai dimensi sosial yang lainnya (Wahidah, 2018) demikian juga tentang bangkit dari keterpurukan (resiliensi), sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur’an:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَ لَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْزِئِينَ وَالضَّرَّاءُ  
وَزُلْزُلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata “kapankah datang pertolongan Allah?” ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat, (QS Al Baqarah, ayat; 214).

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ  
الصَّابِرِينَ

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: Dan kami menguji kamu dengan dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar ◦ (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: „Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun, (QS Al Baqarah, ayat: 155-156).

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada individu di dunia ini yang tidak menjadi urusan Allah. Dengan menyerahkan semua apa yang terjadi kepada Allah dan segala sesuatu di dunia ini adalah milikNya membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan berusaha untuk tidak putus asa dan sengasara. . Dan hanya orang orang yang dapat bertahan untuk menyelesaikan masalah dan dapat bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Dari sini dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan sebuah komitmen, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim. Dalam sebuah hadits dikatakan bahwa Allah SWT mencintai hambanya yang kuat daripada hambanya yang lemah, sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur“an.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ  
نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا  
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ<sup>٤</sup> وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا<sup>٥</sup> أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (QS Al Baqarah, ayat: 286)

Artinya: Bukankah kami telah melapangkan dadamu (muhammad)? Dan kami telah menurunkan bebanmu darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap (QS. Al-Insyirah, ayat: 1-8)

Berangkat dari dua ayat tersebut, bahwa manusia didorong untuk memiliki ketahanan dan daya lenting dalam menghadapi persoalan-persoalan kehidupan, dengan alasan bahwa persoalan yang dihadapi memang sesuai batas kemampuan manusai bagaimanapun bisa bertahan. Keyakinan tidak seharusnya kuat jika belum dicoba. Melalui

masalah, berbagai cobaan dan godaan merupakan sebuah ujian keimanan dan ketaqwaan hamba kepada Allah SWT. Karena itu, orang-orang yang sabar dan tabah merupakan salah satu karakteristik bahwasannya memiliki daya resilien, kesabaran dan ketabahan sendiri merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia. Tingkatan kesabaran dan ketabahan seseorang berbeda-beda, penting untuk meminta agar toleransi dapat mengisi dalam diri seorang individu. Itulah agama Islam yang secara konsisten menyambut kerabatnya untuk menunjukkan seseorang yang menahan diri, dan Allah menghargai individu yang sabar. Tidak hanya berjuang dengan kemampuan diri, dalam pemikiran Islam juga terdapat doa dan harapan yang mendorong umat Islam untuk menjadi efektif dan berprestasi.

Demikian berdasarkan, Q.S. Al-Insyirah: 1-8 di atas terdapat dua ayat yang diulang, khususnya tanpa kesulitan. Ayat ini mendorong individu untuk memberikan pertimbangan yang cermat terhadap tantangan, tragedi, kecelakaan, dan setiap jalan untuk memasuki misteri dan keterusterangan, kebahagiaan, dan harmoni. Dengan pengetahuan ini seseorang dapat dengan mudah mengetahui dan memahami ide dari setiap tantangan dan kesulitan. Dengan cara ini, ia memiliki jiwa untuk secara konsisten mencari jalan dan lubang untuk memasuki lubang kesulitan dan penderitaan ini melalui pertempuran dan penebusan dosa. Kedua bagian ini mendidik individu untuk mencoba menelusuri sudut pandang positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan, karena



dengan setiap kesulitan ada kemudahan. Dalam ayat ini, mungkin pesannya adalah bahwa setiap orang harus menemukan peluang di setiap tantangan dan masalah yang mereka hadapi.

## ***B. Self-Compassion***

### **1. Pengertian *Self-Compassion***

*Self-compassion* berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin “patiri” dan bahasa Yunani “patein” yang berarti menderita, menjalani, atau pengalaman (Farida 2013). *Self-compassion* adalah konsep baru yang diturunkan dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah welas asih. Gilbert dalam (Hidayati, 2013) mengemukakan bahwa welas asih mencakup keinginan untuk mengurangi penderitaan atau rasa sakit, kesadaran akan sumber dari penderitaan dan tindakan yang menunjukkan belas kasih. Neff (dalam Kharina & Juliana 2012) mengartikan *self-compassion* sebagai sikap peduli dan bersahabat terhadap diri sendiri dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup atau karena kekurangan diri sendiri, serta memahamsi bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh setiap orang.

Neff (2003) merekomendasikan *self-compassion* sebagai konsep alternatif sebagai langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan penilaian diri. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan cara berpikir lain untuk memikirkan tentang bagaimana

melihat diri sendiri untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi remaja. Menjadi *self-compassionate* bukan berarti seseorang harus menjadi selfish atau *self-centered*. *Self-compassion* berbeda dengan *self-pity*, ketika seseorang merasa *self-pity* ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih memperhatikan dan membandingkan dengan orang lain bahwa masalah yang dialami adalah yang paling serius (Neff, 2003). *Self-compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.

Neff (2003) membedakan *self-compassion* dengan *self-esteem* (harga diri) yang membutuhkan rasa lebih unggul dari orang lain sehingga kita akan memiliki kecenderungan bersaing untuk bisa merasa “cukup baik”. William James mengatakan bahwa *self-esteem* merupakan cara mengevaluasi kemampuan seseorang dalam beberapa aspek penting dalam kehidupan. Charles Horton Cooley menjelaskan *self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan penilaian diri tetapi juga tentang perbandingan dengan orang lain. Hal ini menimbulkan dampak negatif yaitu munculnya narsisme, munculnya kritik diri, dan perbandingan diri dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap mencintai atau bersahabat terhadap diri sendiri ketika menghadapi masalah dalam hidup, dan berbagai bentuk rasa sakit, kegagalan dan perampasan diri dianggap sebagai bagian dari kehidupan yang dialami oleh setiap orang.

## 2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Kristin Neff, seorang Psikolog Universitas Texas di Austin mengembangkan *self-compassion scale* yang hampir selalu digunakan dalam penelitian tentang *self-compassion*. Neff 2003 dalam (Akin, 2010) menjelaskan bahwa *self-compassion* meliputi tiga aspek yaitu:

### a. *Self-kindness*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri sendiri, tetap lembut dan tidak akan menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Saat menghadapi masalah dan rasa sakit, orang yang baik hati akan menghangatkan diri, memahami diri sendiri, dan tidak akan menyakiti atau mengabaikan diri sendiri karena kritik dan penilaian. *Self-kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah.

*Self-judgement* merupakan aspek kebalikan dari *self-kindness*, yaitu menghakimi dan mengkritik diri sendiri. (Hidayati, 2013) menjelaskan bahwa *self-judgement* mengacu pada penolakan individu terhadap perasaan, pikiran, impuls, perilaku dan harga diri, yang mengarah pada reaksi berlebihan terhadap apa yang terjadi.

Individu biasanya tidak menyadari bahwa mereka membuat penilaian diri sendiri.

*b. Common humanity*

*Common humanity* adalah kesadaran bahwa individu menganggap kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai bagian dari kehidupan manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, tidak hanya oleh dirinya sendiri. Komponen mendasar kedua dari *self-compassion* adalah pengenalan akan pengalaman manusia secara umum. *Common humanity* mengasosiasikan kelemahan yang individu miliki dengan kondisi manusia secara keseluruhan, sehingga kelemahan tersebut dianggap secara keseluruhan bukan hanya sekedar opini subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri sendiri. Demikian pula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup juga telah membangkitkan kesadaran orang-orang dalam pengalaman manusia secara keseluruhan, tidak hanya pengalaman kita sendiri tentang rasa sakit dan kegagalan. Dalam hal ini penting untuk dipahami bahwa setiap orang akan menghadapi kesulitan dan masalah dalam kehidupan masing-masing.

*Isolation* merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*, dalam hal ini orang yang berada dalam situasi sulit seringkali merasa paling menderita. Terapat perasaan bahwa

individu akan mengalami berbagai bentuk kesulitan sendirian dan bertanggung jawab atas berbagai bentuk kesulitan yang dialami sehingga akan mengisolasi diri dari orang lain.

c. *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah melihat, menerima dan menghadapi kenyataan dengan jelas tanpa menilai situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati (2013) menjelaskan bahwa konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, bukan meningkatkan atau menurunkannya, sehingga membuat respon menjadi lebih efektif. Dengan *mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan memahami perasaan yang sebenarnya.

*Over identification* merupakan kebalikan dari *mindfulness* yang merupakan reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. *Over identification* diartikan sebagai terlalu fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menyebabkan kecemasan dan depresi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek pada *self-compassion* terdiri dari *self-kindness* yaitu kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri, *common humanity* yaitu kemampuan

menganggap pengalaman diri sebagai cakupan yang luas dan *mindfulness* yaitu kemampuan memproses pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion***

Banyak hal yang dapat berpengaruh terhadap *self-compassion*. Menurut (Missilliana, 2014) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* meliputi:

#### **1. Jenis Kelamin**

Neff 2011 (dalam Missilliana 2014) menunjukkan bahwa wanita jauh lebih banyak berpikir daripada pria, sehingga wanita menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih banyak daripada pria. Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Penelitian telah menunjukkan bahwa *self-compassion* pada wanita seringkali sedikit lebih rendah daripada pria, terutama karena wanita telah mempertimbangkan peristiwa negative di masa lalu. Oleh karena itu, wanita menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada pria.

#### **2. Budaya**

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar belakang budaya menyebabkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Markus dan Kitayama (dalam Missilliana 2014) mengatakan bahwa orang-

orang di Asia dengan budaya collectivistic dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli dengan orang lain, dan hidup rukun dengan orang lain dalam bertingkah laku, sedangkan seseorang dengan budaya Barat yang individualistic memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan bertingkah laku yang unik.

Karena *self-compassion* menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan hubungan dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *self-compassion* lebih cocok pada budaya yang menekankan saling ketergantungan daripada kemandirian. Meskipun Negara-negara Asia tampaknya memiliki budaya collectivist dan bergantung dengan orang lain, namun masyarakat dengan budaya Asia lebih kritis terhadap diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya barat sehingga tingkat *self-compassion* tidak lebih tinggi dari budaya barat.

### 3. Usia

Seseorang akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap integrity karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif. Hal ini terkait dengan teori tahap perkembangan Erikson.

#### 4. Kepribadian

Kepribadian juga mempengaruhi adanya *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*. *Extraversion* bersifat sangat sosial, termotivasi untuk menjalin hubungan dengan orang lain, dan juga dominan di lingkungan mereka. Dalam hal *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan hal-hal baru, sehingga mereka akan terus terbuka dengan dunia luar dan lebih mudah menerima dirinya. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu bisa membantu mereka untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik dan memperlakukan pengalaman negatif sebagai pengalaman yang semua manusia pasti mengalaminya. (dalam Missilliana 2014). *Conscientiousness* memberikan gambaran mengenai perbedaan keteraturan dan kedisiplin diri seseorang. *Conscientiousness* menjelaskan pengendalian terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga dapat mengendalikan diri saat menghadapi suatu permasalahan.

#### 5. Peran Orang tua

Seseorang dengan tingkat *self-compassion* yang rendah lebih cenderung memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi dan menunjukkan kecemasan dibandingkan dengan individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi (Neff &



McGeehee, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masih anak-anak dan kritik diri mereka semakin keras di masa dewasa. Pola asuh orang tua juga mempengaruhi *self-compassion* masing-masing individu. Tingkah laku orangtua yang sering melakukan kritik diri saat berhadapan dengan kegagalan atau kesulitan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* terdiri dari faktor usia, jenis kelamin, budaya, kepribadian dan peran orangtua.

#### **4. *Self-Compassion* dalam Perspektif Islam**

*Self-compassion* adalah tentang memahami bahwa setiap penderitaan seseorang adalah bagian dari pengalaman hidup sebagai manusia yang tidak sempurna. Untuk itu, tidak ada gunanya bagi kita untuk menghakimi, mengkritik dan menilai ataupun merasa bahwa kegagalan hanya menimpa diri kita saja. *Self-compassion* berarti kita menghormati dan menerima segala sisi kemanusiaan. Tidak semua yang kita harapkan akan terwujud. Semua manusia akan mengalami kegagalan, frustrasi bahkan kehancuran. Menerima dan memahami diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghibur diri sendiri merupakan salah satu dimensi dari *self-compassion* yaitu *self-kindness*. *Self-kindness* membuat individu

menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan dapat mengimbangi cara menyikapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Ali-Imran ayat 139.

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)

Kajian tentang *self-compassion* juga tertuang dalam Al-Qur'an surah Al-Hasyr ayat 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلِنَنْظُرْ نَفْسٍ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan (QS. Al-Hasyr:18)

Ayat diatas menjelaskan tentang pentingnya merenung, sebagaimana yang telah tercantum dalam konsep *self-compassion*. Merenung pada suatu kondisi juga diperlukan, dalam artian introspeksi diri serta mempelajari hal-hal yang telah dilakukannya, menganalisa sebab-sebab peristiwa dan berkaca pada pengalaman tersebut untuk

tujuan hidup yang lebih baik untuk kedepannya serta tetap tenang dan berpikir positif tanpa memanipulasi kenyataan yang ada saat ini.

## **C. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Sebagai makhluk sosial, dalam menghadapi dan menjalani kehidupannya manusia membutuhkan dorongan dan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya untuk membantu menghadapi berbagai masalah. Dukungan sosial tersebut bisa didapatkan dari orang tua, saudara dan teman sebaya. Taylor (2003) mengatakan dukungan sosial ialah wujud pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat dan dihargai, serta merupakan bagian dari orang tua, saudara, teman sebaya serta lingkungan sosial masyarakat. Sarafino (2006) mendeskripsikan bahwa dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan diri seseorang atau kelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghormatan, atau bantuan untuk individu yang tersedia dari orang lain atau kelompok (Uchino 2004, dalam Sarafino & Smith, 2011).

Sarason (1995) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Shumaker dan Brone

yang berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan pertukaran bantuan antara dua individu yang berperan sebagai pemberi dan penerima (Duffy & Wong, 2003). Rock (Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi dari hubungan sosial yang menggambarkan tingkat dari kualitas umum hubungan interpersonal yang melindungi individu dari konsekuensi stress. Dukungan sosial yang diterima individu mampu membuat individu merasa tenang, merasa diperhatikan, menimbulkan rasa percaya diri dan kompetensi individu

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dukungan sosial adalah suatu dukungan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan, kepedulian, atau bantuan yang tersedia dari keluarga, teman, atau orang-orang terdekat.

## **2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial**

Aspek dukungan sosial menurut House Schaefer (dalam Sarafino, 1994), yaitu :

### **a. Dukungan emosional**

Dukungan secara emosional biasanya diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan dekat seperti keluarga, sahabat, pasangan hidup. Dukungan tersebut berupa ungkapan rasa empati, simpatik, perhatian dan rasa peduli terhadap individu sehingga ia merasakan kenyamanan dan merasa dicintai ketika

mengalami situasi-situasi sulit. Dukungan emosional yang diberikan bisa berupa semangat, merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.

b. Dukungan penilaian atau penghargaan

Dukungan ini berupa nasehat atau informasi-informasi positif yang diberikan pada individu dan mendorong rasa percaya dirinya dalam menghadapi situasi sulit. Menurut Clarke (dalam Yanita, 2001) dukungan ini dapat membantu individu untuk merasa percaya pada dirinya sendiri dan memiliki perasaan positif terhadap dirinya. Menurut Johnson (dalam Ruwaida, 2006) bentuk dari penghargaan dapat diwujudkan melalui dukungan perilaku atau gagasan pada individu, pemberian umpan balik, penguatan, dan evaluasi diri untuk mendorong kemajuan lebih baik dari dalam dirinya.

c. Dukungan Instrumental

Berupa dukungan secara langsung yang ditujukan pada individu yang merasa kesulitan dalam mengatasi situasi-situasi sulit. Dukungan ini diberikan oleh orang-orang terdekat untuk membantu dan menguatkan individu dalam menghadapi situasi sulit. Dukungan instrumental bisa berupa benda materi atau jasa, memberi peluang waktu, memberikan bantuan sarana dan prasarana dan modifikasi perilaku (Johnson dalam Ruwaida, 2006). Dukungan instrumental yang diberikan biasanya berupa

waktu luang untuk berbagi perasaan, memberikan bantuan ketika diperlukan, dan sebagainya.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi yang dimaksud adalah dukungan yang diberikan berupa nasihat, arahan, atau umpan balik atas apa yang sedang dialami oleh individu. Dukungan informasi dapat membantu individu untuk mencari jalan keluar dan mengatasi permasalahan yang sedang dialami melalui pemberian informasi, sugesti, ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan

e. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan yang didapatkan dari kelompok dan individu merasa adanya kebersamaan, berbagi dalam hal minat dan aktivitas sosial yang sama.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional yang biasanya diberikan oleh orang yang memiliki hubungan dekat, dukungan penghargaan yang berupa nasehat atau informasi positif, dukungan instrumental yang merupakan dukungan secara langsung, dukungan informasi yang merupakan arahan atau umpan balik, dan dukungan jaringan sosial yang biasanya berupa kebersamaan atau berbagi dalam hal minat dan aktivitas sosial yang sama.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Ada tiga faktor yang di kemukakan oleh Myers (dalam Maslihah, 2011) yang menjadi pendorong seseorang untuk memberikan atau melakukan dukungan sosial terhadap individu lain, yaitu :

#### **a. Empati**

Perasaan seseorang yang seolah-olah ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dengan tujuan mengantisipasi dan mengontrol emosi, serta menjadi motivasi perilaku dirinya untuk mengurangi kesulitan-kesulitan ketika menghadapi permasalahan dan membantu mensejahterakan orang lain.

#### **b. Norma dan Nilai Sosial**

Selama perkembangan, individu menerima norma dan nilai sosial dari lingkungannya sebagai alat atau sebagai bagian pengalaman sosial. Norma dan nilai sosial menjadi penentu perilaku individu. Dalam ruang lingkup sosial individu diharuskan melakukan interaksi sosial baik berupa kegiatan atau interaksi secara verbal guna mengembangkan kemampuan sosialnya.

#### **c. Pertukaran Sosial**

Pertukaran sosial merupakan hubungan timbalbalik yang diterima oleh individu dari hubungan interpersonalnya. Keseimbangan dalam pertukaran sosial akan menghasilkan kondisi yang positive antar individu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu empati yang merupakan perasaan ikut merasakan apa yang dialami oleh orang lain, norma dan nilai sosial yang menjadi penentu perilaku individu dan pertukaran sosial yang merupakan hubungan timbal balik yang diterima oleh individu dari hubungan interpersonalnya.

#### **4. Dukungan Sosial Perspektif Islam**

Dukungan sosial merupakan bentuk dukungan atau dorongan yang berupa perhatian, kasih sayang ataupun berupa penghargaan terhadap orang lain. Islam selalu mengajarkan kasih sayang kepada semua makhluk hidup serta memberikan perhatian kepada makhluk lainnya. Hubungan manusia dengan Tuhan (*hablumminallah*) merupakan bentuk dari ibadah manusia, yaitu berupa menjalankan segala perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangannya. Islam menjelaskan bahwa setiap orang harus peduli terhadap orang lain, menyenangkan orang lain dan saling mencintai.

Dalam pandangan Islam, dukungan sosial disebut dengan tolong menolong antar umat satu dengan umat yang lainnya (*hablumminannas*), mengingatkan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain. *Hablumminannas* merupakan jenis perilaku yang dimulai dengan satu individu kemudian ke individu berikutnya, khususnya dengan membantu orang lain ketika



mereka membutuhkan bantuan dan menjaga hubungan baik diantara mereka. Tanpa relasi sosial, kehidupan tidak akan berjalan sesuai aturan, baik dalam perspektif agama maupun di muka umum.

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya : “Kemudian dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan salingberpesan untuk berkasih sayang” (QS. Balad:17)

Berdasarkan ayat diatas sesuai dengan aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional yang mencakup empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan.

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرُّوا<sup>ط</sup> وَاذْكُرُوا<sup>ط</sup> اللَّهُ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا ۚ وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya : “Dan berpegangteguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa jahiliah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah

menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk”  
(QS.Ali-Imran:103).

#### **D. Pengaruh *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi**

*Self-Compassion* adalah sebuah cara berbaik hati dan tidak mengkritik kegagalan atau ketidakberdayaan diri. Memahami bahwa penderitaan, kegagalan dan ketidakmampuan adalah bagian dari hidup dan dialami oleh semua orang. Neff mengatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat lebih merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya. *Self-compassion* sangat penting karena individu dapat lebih menerima kekurangan dan keterbatasan diri, daripada bergantung kepada orang lain. Pada dasarnya, *self-compassion* dapat mempengaruhi dinamika resiliensi pada individu, sebab individu yang telah menanamkan pemahaman yang positif dan tidak menghakimi diri sendiri akan lebih baik dalam mengelola emosi dan membangkitkan aspek positif psikologis lainnya yang dimiliki dan hal ini merupakan kunci dalam menghidupkan resiliensi diri.

Penelitian yang dilakukan (Setyawan, 2018) menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hal ini menunjukkan bahwa rasa belas kasih terhadap diri sendiri berhubungan dengan daya tahan seseorang dalam menghadapi situasi sulit. Penelitian yang dilakukan (Listiyandini, 2017) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bernilai positif antara skor *self compassion* dengan resiliensi mantan pecandu narkoba dewasa awal sebesar  $r = 0.478$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa apabila seorang mantan pecandu narkoba memiliki *self-compassion* yang semakin tinggi, yaitu memiliki pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri, tidak menghakimi dirinya sendiri dengan keras, tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan atas kekurangan yang dimiliki, dan memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain, maka individu tersebut dapat dikatakan lebih mampu menghadapi tantangan-tantangan sebagai seorang mantan pecandu narkoba. Apabila mampu menghadapi dan mengatasi tantangan hidup untuk pulih dari krisis, dapat dikatakan bahwa individu memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Tantangan-tantangan yang dialami oleh mantan pecandu narkoba akan dapat dibantu dengan adanya *self-compassion*. Penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan oleh (Kawitri et al., 2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* terhadap resiliensi. Remaja di panti asuhan yang mampu memberikan belas kasih kepada dirinya akan lebih mudah bangkit kembali dengan kapasitas diri yang ia

miliki karena mampu memahami ketidaksempumaanya sebagai manusia dan seringkali harus dihadapkan pada situasi sulit.

Individu yang dikatakan resilien adalah yang mampu mengetahui seberapa jauh kemampuan dirinya dalam melakukan satu atau dua hal, tentunya hal ini berbeda antara individu satu dengan individu yang lain dan keterampilan dserta dibarengi dengan beberapa aspek, seperti mengelola emosi, sikap positif dan kemauan keras untuk memperbaiki keadaan. Sulit untuk memecahkan masalah ini. Terkait dengan ini (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi pada individu membuat individu merasa nyaman dengan lingkungan sosialnya, menerima diri apa adanya dan cakap mengenali perasaannya sendiri dan meningkatkan keadaan emosi negative. Penelitian Siswati & Hadiyati (2017) membuktikan adanya peran *self-compassion* terhadap aspek resiliensi yaitu efikasi diri, artinya semakin tinggi *self-compassion* pada individu menandakan keterbukaan untuk berpandangan positif terhadap peristiwa hidup sehingga ia dianggap lebih fleksibel membentuk kepercayaan diri yang positif.

Sementara dalam konteks dukungan sosial, Cohen & Wills (1985) menambahkan bahwa terlibat dalam jejaring sosial juga membantu menghindari pengalaman dan resiko negatif seperti kemungkinan hambatan psikologis. Ketika lingkungan sekitar memberikan banyak peluang untuk mengatasi tantangan atau tekanan, hal itu berdampak pada peningkatan resiliensi. Kondisi sosial dan lingkungan juga dapat mendukung

perkembangan kemampuan dan karakteristik pribadi. Kemampuan dan karakteristik tersebut biasanya berkaitan dengan resiliensi, antara lain kemampuan mengatur emosi, kemampuan memecahkan masalah dibawah tekanan, pembentukan kelekatan aman, pemeliharaan persahabatan, keintiman dan efikasi diri. (Southwick, 2016).

Rutter (1987) juga menjelaskan peran dukungan sosial terhadap resiliensi. Peningkatan resiliensi dapat terjadi karena interaksi banyak hal, termasuk hubungan interpersonal dan dukungan sosial, melalui pengaruh karakteristik individu terkait. Dampak positif dukungan sosial juga diarahkan pada beberapa aspek yang berkaitan dengan pembentukan resiliensi, seperti penyesuaian psikologis, peningkatan efikasi diri, pembentukan coping yang baik, ketahanan dan pemulihan penyakit serta faktor dari lingkungan eksternal yaitu, mengurangi kematian. (Mattson, 2011). Pemberian dukungan sosial tidak hanya mempengaruhi resiliensi antar individu, tetapi juga berasal dari komunitas dan masyarakat yang lebih luas.

## **E. Hipotesis**

Ha :

1. Adanya pengaruh positif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Adanya pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

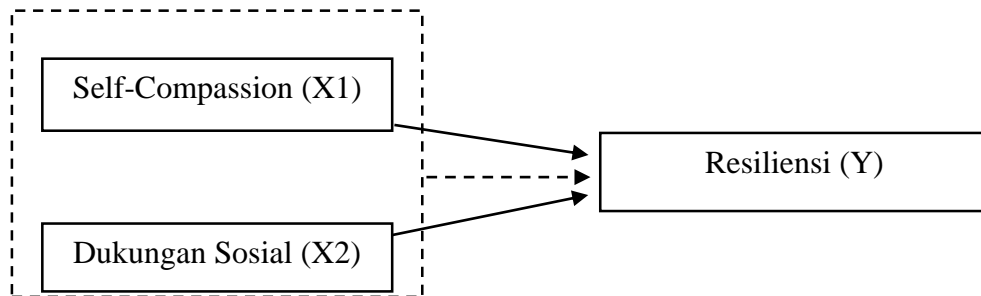
#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif antara variabel *self-compassion* (X1), dukungan sosial (X2) dan resiliensi (Y). Menurut jenis penelitiannya, penelitian ini menggunakan jenis penelitian regresi, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau lebih tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi antar variabel (Azwar, 2010). Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel adalah suatu objek yang menjadi sasaran pengamatan dalam penelitian atau fenomena yang menjadi pusat perhatian untuk diobservasi dan diukur. Arikunto (2005) mengartikan variabel sebagai objek penelitian yang menjadi perhatian utama dalam suatu fenomena. Ada tiga variabel dalam penelitian ini, yaitu dua variabel bebas (X1) dan (X2) dan satu variabel terikat (Y). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi pada munculnya perubahan dari variabel terikat. Sedangkan variabel terikat menjadi variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X1) : *Self-compassion*
2. Variabel bebas (X2) : Dukungan Sosial
3. Variabel terikat (Y) : Resiliensi



Gambar 3.1 Gambar Skema Variabel Penelitian

Keterangan

- > Pengaruh Parsial
- - - - -> Pengaruh Simultan

**C. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan cara peneliti menguraikan variabel yang sedang atau akan diteliti. Azwar (2010) menjelaskan definisi operasional sebagai pengertian atas variabel yang telah dirumuskan dengan didasarkan pada karakteristik yang teramati. Definisi operasional dapat dirumuskan berdasarkan proses, cara kerja maupun dinamika variabel yang diteliti. Dalam mengoperasionalkan suatu definisi diperlukan suatu rumusan yang singkat, jelas dan mudah dipahami agar tidak menimbulkan



kebingungan terhadap suatu pemahaman yang ingin dicapai. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu:

### 1. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit kembali dari situasi terpuruk atau situasi sulit yang dialami dalam kehidupannya. Aspek-aspek dari resiliensi Dalam hal ini, mengukur resiliensi berdasarkan aspek kompetensi pribadi, percaya pada naluri seseorang, toleransi efek negatif, dan efek penguatan stres, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, kontrol dan faktor dan pengaruh spiritual.

### 2. *Self-compassion*

*Self-compassion* adalah sebuah cara kita berbaik hati kepada diri sendiri. Tidak mengkritik kegagalan atau ketidakberdayaan diri, kita memilih untuk tetap memberikan kebaikan, pengertian dan kasih sayang dengan pemahaman penuh pada diri kita sendiri. Memahami bahwa penderitaan, kegagalan, ketidakmampuan adalah bagian dari hidup dan dialami oleh semua orang. Dalam hal ini mengukur *self-compassion* berdasarkan aspek kebaikan diri, kemanusiaan umum dan perhatian.

### 3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk perhatian, semangat, penghargaan, saran dan bantuan yang berasal dari orang terdekat yang dapat berpengaruh pada emosional dan tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini mengukur

dukungan sosial berdasarkan aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

#### **D. Subjek Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2010). Selain (Sugiyono, 2016) menjelaskan bahwa populasi adalah suatu wilayah yang digeneralisasikan yang terdiri atas objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk menarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Strata Satu (S1) angkatan 2017 yang sedang proses penyelesaian tugas akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah 3074 mahasiswa.

**Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang**

Fakultas	Jumlah Mahasiswa
Tarbiyah dan Keguruan	781
Psikologi	226
Sains dan Teknologi	609
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	135
Humaniora	387
Syariah	511
Ekonomi	425
<b>TOTAL</b>	<b>3074</b>

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi, yang hendak diselidiki karakteristiknya dan hasil dari penyelidikan tersebut dapat mewakili dan ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2010). Menurut Sugiyono (2011) sampel ialah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Secara umum, semakin besar sampel maka semakin representatif (mewakili). Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil sampel sebanyak 100 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sampel tersebut didapatkan dengan menggunakan rumus Slovin menurut Sugiyono (2011). Hal tersebut disebabkan karena dalam melakukan penarikan sebuah sampel harus memiliki jumlah yang representatif supaya hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Rumus Slovin yang digunakan dalam penarikan sampel yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran keterlibatan kesalahan pengambilan sampel yang masih ditolerir

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut:

Nilai e = 0,1 (10%) untuk populasi besar

Nilai e = 0,2 (20%) untuk populasi kecil

Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 3.074 mahasiswa. Sehingga presentase kelonggaran yang digunakan oleh peneliti yaitu 10%. Oleh karena itu, untuk mengetahui smapel penelitian dapat ditung sebagai berikut:

$$n = \frac{3.074}{1+3.074 (0,1)^2}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, didapatkan hasil sebesar 96,8 yang kemudian disesuaikan oleh peneliti menjadi 100 responden. Hal tersebut dapat mempermudah peneliti dalam pengolahan data dan dapatsebagai hasil pengujian yang lebih baik. Langkah selanjutnya yaitu menentukan jumlah sampel untuk masing-masing fakultas secara proporsional dengan menggunakan rumus presentase sebagai berikut:

$$n = \frac{S}{P} \times 100\%$$

$$n = \frac{100}{3074} \times 100\% = 3,26\%$$

Keterangan:

N = presentase sampel

S = jumlah sampel

P = jumlah populasi

**Tabel 3.2 Jumlah Mahasiswa Tingkat Akhir Masing-Masing Fakultas**

Fakultas	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel
Tarbiyah dan Keguruan	781 x 3,26%	26
Psikologi	226 x 3,26%	7
Sains dan Teknologi	609 x 3,26%	20
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	135 x 3,26%	4
Humaniora	387 x 3,26%	12
Syariah	511 x 3,26%	16
Ekonomi	425 x 3,26%	15
TOTAL		100

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Simple Random Sampling adalah memilih secara acak anggota sampel dari populasi tanpa memperhatikan hierarki dalam populasi. Dengan cara ini, setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipih atau diambil.

### E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala psikologi sebagai instrument pengumpulan data. Skala yang digunakan adalah skala langsung, dimana subjek yang diteliti yang akan menjawab pernyataan-pernyataan yang ada di skala. Dalam penelitian ini menggunakan bentuk pernyataan yang pernyataan dan jawabannya sudah dbatasi atau ditentukan, sehingga subjek tidak dapat memberikan jawaban yang seluas-luasnya.

Skala dalam pada penelitian ini adalah skala resiliensi, skala dukungan sosial dan skala *self-compassion*. Skala ini berisi pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. *Favourable* adalah pernyataan yang mendukung, sedangkan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung. Penyusunan pernyataan dalam skala tersebut terdiri atas empat pilihan yang menunjukkan frekuensi kejadian, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.3 Keterangan Nilai Masing-Masing Jawaban**

Jawaban	Bobot Nilai	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Tidak Pernah	1	4
Jarang	2	3
Sering	3	2
Selalu	4	1

#### 1. Skala Resiliensi

Untuk mengukur variabel resiliensi, peneliti menggunakan skala resiliensi yang telah diadaptasi dari Connor & Davidson. Skala tersebut berisi 26 item yang didasarkan pada aspek-aspek *Personal Competence*, *Trust in one's instincts*, *tolerance of negative affect*, *and strengthening effects of stress*, *Positive acceptance of change and secure relationship*, *Control and factor and spiritual influence*.

**Tabel 3.4 *Blueprint* Skala Resiliensi**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Personal Competence</i>	Individu mampu menyelesaikan permasalahannya	1	2	2
	Individu mampu bangkit dari situasi sulit	3,5,6	4	4
<i>Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress</i>	Individu percaya pada naluri	7	8	2
	Individu mampu berpikir positif meskipun dalam situasi sulit	9,11	10	3
<i>Positive acceptance of change and secure relationship</i>	Individu mampu beradaptasi dengan situasi yang ada	12	13	2
	Individu menjalin hubungan baik dengan orang lain	14	15	2
<i>Control and factor</i>	Individu menyadari bahwa setiap kehidupan tidak akan berjalan sesuai rencana	16	17	2
	Individu mampu menghadapi peristiwa secara positif karena adanya tujuan yang kuat	18,19,20,21		4
<i>Spiritual Influence</i>	Individu percaya terhadap takdir Tuhan	22,23	24	3
	Individu percaya bahwa semua kejadian ada hikmahnya	25	26	2
Total				26

## 2. Skala *self-compassion*

Untuk mengukur *self-compassion*, peneliti menggunakan skala *self-compassion* yang telah diadaptasi dari Neff. Skala tersebut berisi 24 item yang didasarkan pada aspek-aspek *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

**Tabel 1.5 Blueprint Skala *Self-Compassion***

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<i>Self-Kindness</i>	Individu peduli terhadap diri sendiri	3, 5	1, 2, 4	5
	Individu memahami dan menerima diri apa adanya	6, 8, 9	7	4
<i>Common Humanity</i>	Individu menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna	11, 12	10	3
	Individu mampu berpikir positif ketika mengalami kesulitan	13	14	2
	Individu menyadari setiap manusia mengalami tantangan hidup	15, 16		2
<i>Mindfulness</i>	Individu mampu melihat situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih luas	17, 20, 21	18, 19	5
	Individu mampu menerima dengan ketenangan hati baik pengalaman positif maupun negative	22	23, 24	3
Total				24



### 3. Skala Dukungan Sosial

Untuk mengukur variabel dukungan sosial, peneliti menggunakan skala dukungan sosial yang telah diadaptasi dari Sarafino. Skala tersebut berisi 24 item yang didasarkan pada aspek-aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

**Tabel 3.6 *Blueprint* Dukungan Sosial**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Dukungan Emosional	Individu merasakan kedekatan emosional dengan orang sekitar	1,2	3	3
	Individu merasakan perasaan aman, nyaman dan terlindungi	4, 5, 6	7	4
Dukungan Penghargaan	Individu mendapatkan penghargaan atau penilaian positif	8, 9	10	3
	Individu mendapatkan persetujuan terhdap ide dan pendapat	11		1
	Individu mendapatkan umpan balik atas pendapat yang disampaikan	12		1
Dukungan Instrumental	Individu mendapatkan bantuan berupa materi, jasa atau tindakan	13, 14, 15	16	4
Dukungan Informasi	Individu mendapatkan nasihat dan saran	17, 18, 20	19	4
	Individu saling berbagi informasi	21	22	2
Dukungan Jaringan Sosial	Individu ikut serta dalam aktivitas kelompok	23		1
	Individu memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok	24,25	26	3
Total				26

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti kakuratan alat uji atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Validitas adalah aspek akurasi pengukuran. Yang disebut hasil pengukuran yang valid tidak hanya menggambarkan data yang benar dari aspek yang diukur, tetapi juga memberika gambaran yang akurat tentang variabel yang diukur (Azwar, 2012). Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk menguji validitas menggunakan rumus koefisien korelasi product moment dari Karl Pearson (Yusup et al., 2018).

Berikut adalah rumus koefisien korelasi Product Moment dari Karl Pearson

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  = Korelasi

N = jumlah responden

X = Skor setiap aitem

$\Sigma Y$  = jumlah skor total soal

$\Sigma X^2$  = jumlah skor kuadrat butir soal

$\Sigma Y^2$  = jumlah skor total kuadrat butir soal

Dapat dikatakan apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel pada taraf signifikan 5%. Maka instrumen dikatakan valid dan layak digunakan dalam pengambilan data. Namun apabila  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel pada taraf signifikan 5%, maka instrumen dikatakan tidak layak untuk pengambilan data.

**Tabel 3.7 Uji Validitas Skala Resiliensi**

<b>Aspek</b>	<b>Item Valid</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Personal Competence</i>	1,3,5,6	4
<i>Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress</i>	7,8,9,10	4
<i>Positive acceptance of change and secure relationship</i>	13,14,15	3
<i>Control and factor</i>	16,18,19,20,21	5
<i>Spiritual Influence</i>	23	1
Total	17	

Berdasarkan tabel diatas hasil uji validitas skala resiliensi didapatkan hasil bahwa terdapat 9 aitem gugur dari 26 aitem yang tersedia, oleh karena itu aitem yang valid sebanyak 17 aitem pada skala resiliensi.

**Tabel 3.8 Uji Validitas Skala *Self-Compassion***

<b>Aspek</b>	<b>Item Valid</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Self-Kindness</i>	3, 5,6, 9	4
<i>Common Humanity</i>	11,14,16	3
<i>Mindfullnes</i>	17,18,21,22,23,24	6
Total		13

Berdasarkan tabel diatas hasil uji validitas skala *self-compassion* didapatkan hasil bahwa terdapat 11 aitem gugur dari 24 aitem yang tersedia, oleh karena itu aitem yang valid sebanyak 13 aitem pada skala *self-compassion*.

**Tabel 3.9 Uji Validitas skala Dukungan Sosial**

<b>Aspek</b>	<b>Item Valid</b>	<b>Jumlah</b>
Dukungan Emosional	1,4,5,7	4
Dukungan Penghargaan	9,11,12	3
Dukungan Instrumental	13,14,15	3
Dukungan Informasi	17,18,20,21,22	5
Dukungan Jaringan Sosial	23,24,26	3
Total		18

Berdasarkan tabel diatas hasil uji validitas skala dukungan sosial didapatkan hasil bahwa terdapat 8 aitem gugur dari 26 aitem yang tersedia, oleh karena itu aitem yang valid sebanyak 18 aitem pada skala dukungan sosial.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sebuah runtutan pengukuran atau alat ukur yang memiliki konsistensi apabila pengukuran yang dilakukan secara repetitif. Salah satu ciri instrumen ukur yang memiliki kualitas baik adalah reliabel, yaitu dapat menghasilkan skor yang tepat dengan nilai error yang minimal. Reliabilitas fungsi ukur skala diestimasi melalui komputasi dua macam statistik, yaitu koefisien reliabilitas dan eror standar dalam pengukuran. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS 25 for Window*, koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Sehingga apabila koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka dapat dikatakan bahwa pengukuran semakin reliabel. (Azwar, 2012).

Rumus untuk menguji reliabilitas adalah:

$$r_n = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan

$r_n$  = Koefisien reliabilitas

$n$  = Banyaknya aitem pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varian skor per aitem

$\sigma_t^2$  = Varian total

**Tabel 3.10 Uji Reliabilitas**

Variabel	Nilai Alpha Cronbach's	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> (X1)	0,950	Reliabel
Dukungan Sosial (X2)	0,897	Reliabel
Resiliensi (Y)	0,893	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas hasil uji reliabilitas diatas yaitu nilai Alpha Cronbach's dari variabel *self-compassion* (X1) sebesar 0,950, variabel dukungan sosial sebesar 0,897 dan variabel resiliensi sebesar 0,893. Dalam hal ini, maka dapat diketahui bahwa nilai Alpha Cronbach's pada masing-masing instrumen berada diatas nilai yang telah ditentukan yakni 0.600.

### **G. Metode Analisis Data**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan jenis penelitiannya yaitu penelitian korelasional. Jenis penelitian korelasional ini dirancang untuk mengetahui hubungan yang mempengaruhi antara kedua variabel yaitu *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

#### **1. Analisis Deskriptif**

Teknik analisis statistik deskriptif adalah sebuah teknik yang digunakan untuk meringkas data dalam bentuk angka, tabel atau grafik sehingga dapat memberikan informasi yang penting sebagai dasar

pengambilan keputusan spesifik (Norizan Esa et al., 2013). Untuk mengetahui tingkat tinggi, sedang dan rendah pada subjek penelitian, maka perlu diketahui jumlah rata-rata (*mean*) hipotetik dan standar deviasi hipotetik masing-masing variabel

a) Mean Hipotetik

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

$\mu$  : rerata (*mean*) hipotetik

$i_{\max}$  : skor maksimal item

$i_{\min}$  : skor minimal item

$\sum k$  : jumlah item

b) Standar Deviasi Hipotetik

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

$\sigma$  : standar deviasi hipotetik

$X_{\max}$  : Skor maksimal item

$X_{\min}$  : skor minimal item

c) Kategorisasi

**Tabel 3.11 Tabel Kategorisasi**

No.	Kategorisasi	Skor
1.	Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
2.	Sedang	$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
3.	Rendah	$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi sebaran data pada sebuah variabel, tanpa memandang apakah berdistribusi normal ataukah tidak. Uji normalitas diperlukan untuk mengetahui apakah data variabel yang diteliti layak dan dapat diuji menggunakan statistik parametric.

## 3. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah proses yang digunakan untuk menentukan linieritas sebaran data penelitian Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p \leq 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linier.

## 4. Uji Hipotesis

Untuk melakukan analisis data tentang pengaruh antara variabel bebas ( $X_1, X_2$ ) dan variabel terikat ( $Y$ ) menggunakan teknik statistik yang menggunakan analisis regresi. Analisis regresi atau sering disebut dengan Anareg adalah suatu teknik statistik parametrik yang dapat digunakan untuk mengadakan peramalan atau prediksi besarnya variasi yang terjadi pada variabel  $Y$  berdasarkan variabel  $X$ , menentukan bentuk hubungan antara variabel  $X$  dengan variabel  $Y$ , menentukan arah dan besarnya koefisien korelasi antara variabel  $X$  dan dengan variabel  $Y$ .



## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Profil Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

UIN Maulana Malik Ibrahim didirikan pada tanggal 21 Juni 2004. Awal mula berdirinya UIN dari Jawa Timur adalah para pionir untuk membentuk organisasi pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama. Secara kelembagaan, hingga saat ini perguruan tinggi tersebut memiliki 7 fakultas, yaitu Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Humaniora, Fakultas Ekonomi, Fakultas Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan Fakultas Sains dan Teknologi. Program Pascasarjana adalah program magister dan doktoral.

Unsur luar biasa dari perguruan tinggi yang berbeda sebagai model untuk membina wawasan mereka adalah kebutuhan mutlak bagi semua individu dari wilayah skolastik untuk menguasai bahasa Arab dan Inggris. Melalui bahasa Arab, mereka diharapkan memiliki pilihan untuk mengarahkan kajian keislaman melalui sumber-sumber yang ditemukan, khususnya Al-Qur'an dan Hadits, dan melalui bahasa Inggris, mereka diharuskan memiliki pilihan untuk merenungkan ilmu-ilmu umum dan terkini, selain dari menjadi aparat khusus di seluruh

dunia. Oleh karena itu, perguruan tinggi ini dikenal sebagai perguruan tinggi bilingual. Untuk mencapai tujuan ini, sebuah ma'had diciptakan di mana semua siswa tahun pertama perlu tinggal di ma'had. Selanjutnya, pelatihan di Universitas ini merupakan kombinasi antara perguruan tinggi dan ma'had atau pesantren. Melalui model pembelajaran seperti itu, diyakini akan lahir alumni yang berpredikat ulama yang intelek profesional dan/atau intelek profesional yang ulama.

Terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar, Universitas ini memodernisasi diri secara fisik sejak September 2005 melalui Surat Persetujuan IDB No. 41/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004. Pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden Republik Indonesia Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono berkenan memberikan nama Universitas ini dengan nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mengingat nama tersebut cukup panjang diucapkan, maka pada pidato dies natalis ke-4, Rektor menyampaikan singkatan nama Universitas ini menjadi UIN Maliki Malang. Dengan performansi fisik yang megah dan modern dan tekad, semangat, serta komitmen yang kuat dari seluruh anggota sivitas akademika seraya memohon ridha dan petunjuk Allah swt, Universitas ini bercita-cita menjadi the center of excellence dan the center of Islamic civilization sebagai langkah mengimplementasikan ajaran Islam sebagai rahmat bagi semesta alam (al Islam rahmat li al-alamin).

VISI : Terwujudnya pendidikan tinggi integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional.

MISI : - Mencetak sarjana yang berkarakter *Ulul Albab*  
- Menghasilkan sains, teknologi, seni yang relevan dan budaya saing tinggi

TUJUAN : - Memberikan akses pendidikan tinggi keagamaan yang lebih luas kepada masyarakat  
- Menyediakan sumber daya manusia terdidik untuk memenuhi kebutuhan masyarakat

STRATEGI : - Menyelenggarakan tridharma perguruan tinggi secara integratif yang berkualitas

## **2. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada bulan Mei 2021. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan skala penelitian menggunakan *Google form* dengan rincian 24 item skala *self-compassion*, 26 item skala dukungan sosial, dan 26 item skala resiliensi. Skala penelitian dibagikan kepada 100 Mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

### 3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu berjumlah 100 responden dengan kriteria Mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

**Tabel 4.1 Jumlah Sampel Masing-Masing Fakultas**

Fakultas	Jumlah responden
Tarbiyah dan Keguruan	26
Psikologi	7
Sains dan Teknologi	20
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	4
Humaniora	12
Syariah	16
Ekonomi	15

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi sebaran data pada sebuah variabel, tanpa memandang apakah berdistribusi normal ataukah tidak. Uji normalitas diperlukan untuk mengetahui apakah data variabel yang diteliti layak dan dapat diuji menggunakan statistik parametric. Dalam penelitian ini menggunakan *one sample kolmogorov-smirnov* dengan formula jika nilai signifikansinya  $> 0,05$  maka data berdistribusi dengan normal. Adapun Uji Normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.2 Uji Normalitas**

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> – Dukungan Sosial – Resiliensi	0.142	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi 0.142. Dasar pengambilan keputusan untuk uji normalitas *one sample kolmogorov-smirnov* adalah jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka nilai residual berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikansi  $0.142 > 0.05$ .

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah proses yang digunakan untuk menentukan linieritas sebaran data penelitian Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p \leq 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linier. Uji linieritas diuji dengan menggunakan *Compare Means Test for Linierity* dengan program IBM SPSS versi 25.0 for Windows. Adapun Uji Normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.3 Uji Linearitas**

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> – Dukungan Sosial – Resiliensi	0.817	Linier

Berdasarkan tabel uji linieritas diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi 0.817. Dasar pengambilan keputusan untuk uji linieritas menggunakan uji *Compare Means Test for Linierity* adalah jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka berkesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka berkesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear karena nilai signifikansi  $0.817 > 0.05$ .

### **3. Analisis Deskriptif**

Teknik analisis statistik deskriptif adalah sebuah teknik yang digunakan untuk meringkas data dalam bentuk angka, tabel atau grafik sehingga dapat memberikan informasi yang penting sebagai dasar pengambilan keputusan spesifik (Norizan Esa et al., 2013). Untuk mengetahui tingkat tinggi, sedang dan rendah pada subjek penelitian, maka perlu diketahui jumlah rata-rata (*mean*) hipotetik dan standar deviasi hipotetik masing-masing variabel.

**Tabel 4.4 Analisis Deskriptif**

Skala	Min	Max	Mean	Std.Deviasi
<i>Self-Compassion</i>	13	52	33	7
Dukungan Sosial	18	72	45	9
Resiliensi	17	68	43	9

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

a) *Self-Compassion*

$$\text{Mean Hipotetik} = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

$$= \frac{1}{2} (4 + 1) 13 = 33$$

$$\text{Standar Deviasi} = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

$$= \frac{1}{6} (52 - 13) = 7$$

Skala *self-compassion* memiliki skor tertinggi sebanyak 52 sedangkan skor terendah sebanyak 13 dengan mean 33 dan standar deviasi 7.

b) Dukungan Sosial

$$\text{Mean Hipotetik} = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

$$= \frac{1}{2} (4 + 1) 18 = 45$$

$$\text{Standar Deviasi} = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

$$= \frac{1}{6} (72 - 18) = 9$$

Skala dukungan sosial memiliki skor tertinggi sebanyak 72 sedangkan skor terendah sebanyak 18 dengan mean 45 dan standar deviasi 9.

c) Resiliensi

$$\begin{aligned} \text{Mean Hipotetik} &= \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) 1 = 43 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi} &= \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min}) \\ &= \frac{1}{6} (68 - 17) = 9 \end{aligned}$$

Skala resiliensi memiliki skor tertinggi sebanyak 68 sedangkan skor terendah sebanyak 17 dengan mean 43 dan standar deviasi 9.

d) Kategorisasi

**Tabel 4.5 Kategorisasi *Self-Compassion***

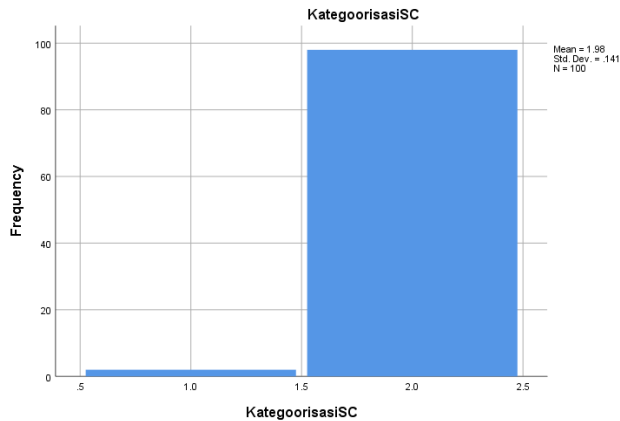
Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	$26 < X \leq 40$	98	98 %
Rendah	$X < 25$	2	2 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kategori 98% dengan frekuensi sebanyak 84 mahasiswa. Sedangkan 2% menunjukkan mahasiswa memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah dengan frekuensi sebanyak 2 mahasiswa.



Berikut diagram kategorisasi *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa

**Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi self-Compassion**



Berdasarkan diagram diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat selfcompassion dalam kategori sedang. Artinya, mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecenderungan tingkat *self-compassion* yang tinggi.

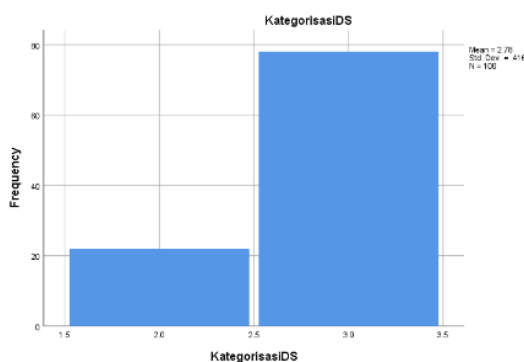
**Tabel 4.6 Kategorisasi Dukungan Sosial**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	$X \geq 55$	78	78 %
Sedang	$36 < X \leq 54$	22	22 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan

hasil kategori 78% dengan frekuensi sebanyak 78 mahasiswa. Sedangkan 22% menunjukkan mahasiswa memiliki dukungan sedang dengan frekuensi sebanyak 22 mahasiswa. Berikut diagram kategorisasi dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa.

**Gambar 4.2 Diagram Dukungan Sosial**



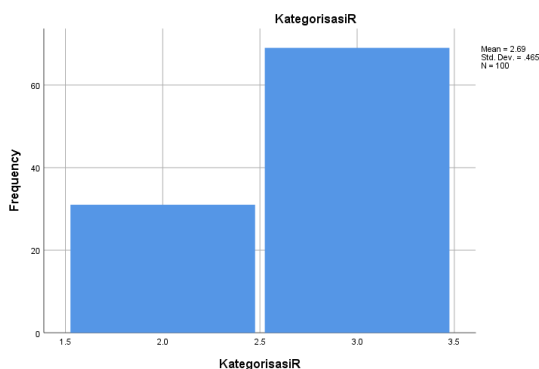
Berdasarkan diagram diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Artinya, mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecenderungan tingkat dukungan sosial yang tinggi dalam mengerjakan skripsi.

**Tabel 4.7 Kategorisasi Resiliensi**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	$X \geq 53$	69	69 %
Sedang	$34 < X \leq 52$	31	31 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa variabel resiliensi dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kategori 69% dengan frekuensi sebanyak 69 mahasiswa. Sedangkan 31% menunjukkan mahasiswa memiliki tingkat resiliensi sedang dengan frekuensi sebanyak 31 mahasiswa. Berikut diagram kategorisasi dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa.

**Gambar 4.3 Diagram Resiliensi**



Berdasarkan diagram diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat resiliensi dalam kategori tinggi. Artinya, mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecenderungan tingkat resiliensi yang tinggi sebagai mahasiswa tingkat akhir.

#### **4. Uji Hipotesis**

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sehingga, dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi

dengan bantuan program Microsoft for Windows versi 2013 dan IBM SPSS versi 25.0 for Windows. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu (Ha) adanya pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sedangkan (H<sub>0</sub>) tidak adanya adanya pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 4.8 Pengaruh X1 Terhadap Y**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.452 <sup>a</sup>	.204	.196	6.09520

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh antara variable *self-compassion* (X1) terhadap resiliensi (Y) diperoleh nilai R Square senilai 0.204 atau 20,4%. Artinya resiliensi dipengaruhi oleh *self-compassion* 20,4% dan sisanya 79,6% dipengaruhi faktor lain selain *self-compassion*.

**Tabel 4.9 Pengaruh X2 Terhadap Y**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.538 <sup>a</sup>	.290	.283	5.75885

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh antara variable dukungan sosial (X2) terhadap resiliensi (Y) diperoleh nilai R Square senilai 0.290 atau 29%. Artinya resiliensi dipengaruhi oleh dukungan sosial 29% dan sisanya 71% dipengaruhi faktor lain selain dukungan sosial.

**Tabel 4.10 Hasil Analisis Regresi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.616 <sup>a</sup>	.380	.367	5.41034

Berdasarkan tabel 4.10 diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh antara variable *self-compassion* (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap resiliensi diperoleh nilai R Square senilai 0.380 atau 38%. Artinya resiliensi dipengaruhi oleh *self-compassion* dan dukungan sosial sebesar 38% dan sisanya 62% dipengaruhi faktor lain *self-compassion* dan dukungan sosial.

**Tabel 4.11 Uji F (Simultan)**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1737.280	2	868.640	29.675	.000 <sup>b</sup>
Residual	2839.360	97	29.272		
Total	4576.640	99			

Dasar pengambilan keputusan untuk Uji F atau Uji Simultan yaitu jika nilai signifikansi < 0,05 atau f hitung > f tabel, maka terdapat

pengaruh variabel (X) secara simultan terhadap variabel (Y). Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  atau  $f \text{ hitung} < f \text{ tabel}$ , maka tidak terdapat pengaruh antara variabel (X) terhadap variabel (Y). Dalam penelitian ini didapatkan hasil  $f \text{ tabel}$  sebesar **3,09**.

Berdasarkan tabel 4.11 diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pengaruh variabel (X1 dan X2) terhadap (Y) yaitu **0,000**  $< 0,05$  dan nilai **f hitung 29,675**  $> f \text{ tabel } 3,09$ , yang artinya ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_0$ ) ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel *self-compassion* (X1) dan variabel dukungan sosial (X2) terhadap variabel resiliensi (Y) secara simultan.

**Tabel 4.12 Uji T (Parsial)**

Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	8.271	6.761		1.223	.224
SelfCompassion	.575	.154	.315	3.746	.000
DukunganSosial	.382	.073	.440	5.233	.000

Dasar pengambilan keputusan untuk Uji t atau Uji Parsial yaitu jika nilai signifikansi  $< 0,05$  atau  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ , maka terdapat pengaruh antar variabel (X) terhadap variabel (Y). Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  atau  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ , maka tidak terdapat pengaruh antar variabel (X) terhadap variabel (Y). Dalam penelitian ini didapatkan hasil  $t \text{ tabel}$  sebesar **1,985**.

Berdasarkan tabel 4.12 diatas diketahui bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh *Self-compassion* (X1) terhadap Resiliensi (Y) yaitu **0,000 < 0,05** dan nilai **t hitung 3,746 > t tabel 1,985**, yang artinya (Ha) diterima dan (H<sub>0</sub>) ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel *self-compassion* (X1) dengan variabel resiliensi (Y).

Kemudian dapat diketahui juga bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh dukungan sosial (X2) terhadap Resiliensi (Y) yaitu **0,000 < 0,05** dan nilai **t hitung 5,233 > t tabel 1,985**, yang artinya (Ha) diterima dan (H<sub>0</sub>) ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel dukungan sosial (X2) dengan variabel resiliensi (Y).

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil olah data dan hasil analisis yang telah dilakukan secara bertahap, maka didapatkan beberapa temuan. Adapun beberapa hasil akan dijelaskan sebagai berikut:

#### **1. Tingkat *Self-Compassion* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

*Self-compassion* sebagaimana ditunjukkan oleh Neff (Saragih & Kharina, 2012) merupakan suatu sikap yang mencerminkan perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi hal-hal yang dianggap tidak menyenangkan, tantangan, kekecewaan atau hal-hal lain yang menjenuhkan dan meresapi setiap kenyataan tersebut sebagai sesuatu yang manusiawi. *Self-compassion* berbeda dengan *self-pity*,

ketika seseorang merasa *self-pity* ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa kesulitan yang dihadapi adalah yang paling ekstrim dibandingkan dengan orang lain. *Self-compassion* merupakan komponen psikologis yang berperan dalam menggerakkan individu untuk lebih terbuka dalam menoleransi perasaan yang menyiksa, menerima perasaan tersebut, sehingga memiliki perspektif positif lebih positif tentang kehidupan yang ditunjukkan oleh keinginan mereka untuk melibatkan diri dan tidak bertindak yang menyakiti diri sendiri ketika sengsara (Neff, 2003 dalam Siswati & Hadiyati, 2017)

Tingkat *self-compassion* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kategori 98% dengan frekuensi sebanyak 98 mahasiswa. Sedangkan untuk kategori rendah sebesar 2% menunjukkan mahasiswa memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah atau dapat diartikan terdapat 2 mahasiswa yang memiliki *self-compassion* pada kategori rendah. Artinya, mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecenderungan tingkat *self-compassion* yang tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi proses penyelesaian tugas akhir. *Self-compassion* mahasiswa tingkat akhir tergolong sedang ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya. *Self-compassion*



sangat penting mengingat fakta bahwa seseorang dapat lebih mentolerir kekurangan dan keterbatasan mereka sendiri, daripada mengandalkan orang lain. Ketika subjek berhadapan dengan berbagai hal yang sudah dijelaskan pada bagian awal, umumnya subjek dianggap cukup baik dalam hal menanamkan pemahaman yang baik tentang dirinya dalam menghadapi tantangan dalam kehidupannya, tidak menunjukkan perilaku yang pada umumnya akan merasa frustrasi ketika ia tersandung ke dalam kesulitan, misalnya menganggap pengalamannya adalah paling berat dibandingkan orang lain. Subjek juga memiliki pandangan yang cukup objektif terhadap kewajiban yang sedang dijalani, misalnya diperlukan atau tidaknya subjek ditengah kondisi yang menyedihkan, mereka bersedia untuk melihat keterlibatan dalam pandangan luas bahwa apapun yang dijalani harus memiliki dampak positif, kualitas berharga untuk kehidupan masa depan. Sehingga ketika suatu saat subjek terpuruk mereka tidak akan merasa sendirian karena mereka paham bahwa peristiwa tersebut pasti tidak dialami oleh dirinya sendiri.

Mahasiswa tingkat akhir perlu memahami bahwa kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir merupakan hal yang akan dialami oleh seluruh mahasiswa tingkat akhir. Kebutuhan akan perhatian untuk memahami kesulitan sangat penting, kesulitan yang dialami dalam mengerjakan tugas akhir merupakan bagian dari hidup manusia, dialami oleh setiap

mahasiswa pada umumnya bukan hanya diri sendiri (Neff, 2003b; Neff & McGehee, 2010).

## **2. Tingkat Dukungan Sosial pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

Dukungan sosial adalah pemberian bantuan dari individu kepada individu lain dimana bantuan tersebut dapat berupa bantuan yang nampak maupun tidak nampak dan biasanya hal ini dilakukan karena adanya kelekatan kedua pihak tersebut. Pemberian dukungan sosial kepada seseorang sangat berharga untuk membantu dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan memiliki efek positif karena meningkatkan kesejahteraan hidup.

Dari hasil uji deskripsi, secara keseluruhan subjek dalam penelitian ini menerima dan memiliki dukungan sosial yang cukup baik. Tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kategori 78% dengan frekuensi sebanyak 78 mahasiswa. Sedangkan untuk kategori sedang sebesar 22% menunjukkan mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial sedang atau dapat diartikan terdapat 22 mahasiswa yang memiliki dukungan sosial pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecenderungan tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Dengan kategori tinggi yang didapatkan, berarti dukungan sosial berperan penting pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dapat diartikan bahwa secara keseluruhan subjek merasa cukup mendapat perilaku simpatik dari lingkungan sekitarnya yang kemudian pada saat itu membuat mereka diperhatikan, tidak sendirian dalam menghadapi masalah, merasa cukup mendapat bantuan nasihat dan informasi-informasi yang berguna ketika subjek membutuhkannya, serta tidak sedikit pula dari lingkungan sekitar yang bersedia membantu dengan keperluan-keperluan yang bersifat materiil. Bila dibandingkan dengan penemuan-penemuan sebelumnya, aksesibilitas dukungan sosial mendapatkan peran yang signifikan dalam pengembangan subjek untuk lebih tak kenal lelah dalam bekerja dengan siklus perubahan dan keadaan yang berbeda. (Narayanan & Cheang, 2016).

Seperti yang dikatakan oleh Sarwono (2012) bahwa manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan secara konsisten membutuhkan orang lain dalam kehidupan untuk berinteraksi dan menyelesaikan masalah sekalipun. Demikian pula mahasiswa tingkat akhir yang membutuhkan orang lain untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya seperti halnya penyelesaian tugas akhir. Maka dengan sebuah dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, diharapkan mahasiswa dapat memberikan pengaruh yang besar agar skripsinya dapat terselesaikan dengan cepat.

### **3. Tingkat Resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

Tingkat resiliensi mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kategori 69% dengan frekuensi sebanyak 69 mahasiswa. Sedangkan untuk kategori sedang sebesar 31% menunjukkan mahasiswa memiliki tingkat resiliensi sedang atau dapat diartikan terdapat 31 mahasiswa yang memiliki dukungan sosial pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecenderungan tingkat resiliensi yang tinggi.

Dengan kategori tinggi yang didapatkan, berarti seseorang atau individu mempunyai kemampuan dan kekuatan untuk dapat bangkit kembali dari sebuah kesulitan dan mampu melakukan hal yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Wagnild & Young (1993) menjelaskan bahwa individu yang memiliki cara respon yang sehat atau tidak berlebihan terhadap apapun, gigih berjuang, yakin dalam mengandalkan diri sendiri, terbuka dan mengambil pelajaran dari setiap pengalaman hidup, dan menghargai keunikan jalan hidup dan cara hidup masing-masing manusia dapat dikatakan sebagai individu yang resilien. Apabila melihat pada permasalahan utama, nyatanya secara keseluruhan subjek penelitian ini telah menunjukkan usaha meresiliensikan diri dengan cukup baik, artinya para subjek ini tidak serta merta berlarut-larut

terpuruk ketika beragam tuntutan yang berasal dari kewajiban menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pidgeon (2014) mendapatkan hasil bahwa apabila mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah pasti mereka memiliki perasaan stress yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi. Adapun pendapat dari Connor dan Davidson (2003) mengenai makna resiliensi yaitu, suatu orang atau individu yang mempunyai kemampuan untuk bertahan dan berkembang di situasi yang menyulitkan sehingga menciptakan jiwa yang tangguh pada individu tersebut. Dengan resiliensi yang tinggi individu memiliki keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik pada skripsi yang dikerjakan, memiliki pemikiran yang positif, rileks, memiliki rasa percaya diri, penuh harapan pada dirinya sendiri sehingga dapat mengurangi kecemasan, tidak mudah putus asa, dan tidak gegabah.

#### **4. Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Resiliensi**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan tentang pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh *Self-compassion* (X1) terhadap Resiliensi (Y) yaitu  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $3,746 > t$  tabel  $1,985$ , yang artinya ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_0$ ) ditolak. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa ada pengaruh variabel *self-compassion* (X1) dengan variabel resiliensi (Y).

Hal ini sejalan dengan pendapat Neff dan Knox (2017) bahwa individu yang resilien yaitu ketika mereka memiliki rasa keterbukaan pada dirinya sendiri, menganggap belas kasih adalah sesuatu yang diperlukan sehingga mereka sebagai manusia mampu menghadapi kehidupan dengan cara *self-compassion*. Dengan adanya *self-compassion* maka individu akan dapat terbantu karena mampu menjaga keseimbangan diri ketikadalam suasana yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* dianggap sebagai solusi yang mana memiliki fungsi untuk merangkulnya dengan lembut, kasih sayang dan kebahagiaan yang ada pada dirinya sehingga dapat meningkatkan perasaan positif dan mampu menurunkan depresi serta kecemasan. *Self-compassion* juga dijadikan sebagai sumber yang sangat penting untuk resiliensi dan menjadi upaya pada saat menghadapi segala stressor kehidupan.

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa *self-compassion* dapat membantu aspek resiliensi. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi menunjukkan reaksi yang tidak ekstrim, tidak memiliki emosi negatif dan lebih cenderung melihat suatu masalah dengan perspektif yang lebih luas dibandingkan dengan individu yang *self-compassion* rendah (Leary et al., 2007). Kemampuan mengelola respons emosional negatif dan melihat suatu masalah dari berbagai perspektif sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk

bangkit dari masalah yang sedang dihadapinya. *Self-compassion* mencakup *self-kindness, common humanity and mainfulness*. *Self-compassion* berarti memperluas kasih sayang yang dimiliki seperti yang diberikan kepada orang lain. *Self-compassion* tidak hanya bermanfaat untuk menjadikan mahasiswa tingkat akhir lebih positif terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau kesalahan, tetapi juga membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain. Mahasiswa tingkat akhir yang resilien dan berkembang dalam konteks hubungan yang mendukung dengan teman sebaya atau orang-orang disekitarnya yang positif dan melalui pengembangan strategi manajemen diri dan pengemabngan identitas individu yang positif dan profesional (Finn & Hafferty, 2014).

Penelitian yang dilakukan (Priatni & Listiyandini, 2018) menunjukkan hasil bahwa fungsi *self-compassion* sebagai variabel prediktor resiliensi ( $F = 94,396, p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berperan penting terhadap resiliensi di pada mahasiswa fakultas kedokteran. Nilai R-square atau koefisien determinasi diperoleh sebesar 0,246 atau sebesar 24,6%. Hal ini menunjukkan bahwa peran *self-compassion* terhadap resiliensi sebesar 24,6% dan lainnya sebesar 75,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* sebagai konstruksi penting dan menarik yang memfasilitasi resiliensi dan strategi coping.

Penelitian yang dilakukan (Setyawan, 2018) menunjukkan bahwa antara *self-compassion* dengan resiliensi terdapat hubungan yang signifikan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi dengan ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hal ini menunjukkan bahwa rasa belas kasih terhadap diri sendiri berhubungan dengan daya tahan seseorang dalam menghadapi situasi sulit. Penelitian yang dilakukan (Listiyandini, 2017) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bernilai positif antara skor *self compassion* dengan resiliensi mantan pecandu narkoba dewasa awal sebesar  $r = 0.478$  ( $p < 0.05$ ) Hal ini menunjukkan bahwa apabila seorang mantan pecandu narkoba memiliki *self-compassion* yang semakin tinggi, khususnya memiliki kesepakatan dan kapasitas untuk menghadapi diri sendiri, tidak membuat keputusan tentang diri mereka sendiri secara brutal, tidak melebih-lebihkan diri mereka sendiri untuk kekurangan mereka, dan memiliki perasaan asosiasi dengan orang lain, maka, pada saat itu individu dapat dianggap lebih siap menghadapi kesulitan sebagai musuh pengobatan sebelumnya ketika siap menghadapi dan mengalahkan kesulitan untuk memulihkan diri dari keadaan darurat, cenderung dikatakan bahwa individu memiliki kapasitas resiliensi yang besar. Individu dapat dikatakan memiliki



resiliensi yang baik, apabila mampu menghadapi dan mengatasi *Self-compassion* dapat membantu mengatasi tantangan dan kesulitan yang dialami oleh mantan pecandu narkoba. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Kawitri et al., 2019) mengenai hubungan antara *self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* terhadap resiliensi. Remaja di panti asuhan yang mampu memberikan belas kasih kepada dirinya akan lebih mudah bangkit kembali dengan kapasitas diri yang ia miliki karena mampu memahami ketidaksempumaanya sebagai manusia dan seringkali harus dihadapkan pada situasi sulit.

Individu yang dikatakan resilien adalah individu yang bisa mengetahui seberapa jauh kemampuannya dalam bergaul dalam beberapa hal, yang tentunya tidak bisa dibedakan antara inividu satu dengan individu lainnya dan kemampuannya untuk ini juga disertai dengan beberapa sudut pandang, misalnya mengawasi, perasaan, keyakinan dan sikap yang baik dan rela, sulit untuk memperbaiki keadaan. Terkait hal tersebut (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* akan menjadikan individu nyaman dengan lingkungan sosial, menerima diri apa adanya dan cakap mengenali perasaan diri dan memperbaiki keadaan emosi negative. Adanya peran *self-compassion* terhadap aspek resiliensi dibuktikan oleh ( Siswati & Hadiyati, 2017)

melalui penelitiannya yang mengatakan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan efikasi diri, yang mana bahwa semakin tinggi *self-compassion* pada individu menandakan keterbukaan untuk berpandangan positif terhadap peristiwa hidup sehingga ia dianggap lebih fleksibel membentuk keyakinan diri yang positif.

## **5. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan tentang pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh dukungan sosial (X3) terhadap Resiliensi (Y) yaitu  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $5,233 > t$  tabel  $1,985$ , yang artinya ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_0$ ) ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel dukungan sosial (X2) dengan variabel resiliensi (Y).

Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana hubungan sosial memberikan pengaruh bagi kemampuan individu. Menurut Sarafino, dukungan sosial merupakan salah satu perhatian, kenyamanan, penghargaan ataupun bantuan yang diperoleh individu dari orang lain. Dukungan sosial menyinggung hubungan interpersonal yang memberikan rasa aman individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang didapat dapat membuat individu merasa ceria, dicintai, timbul rasa percaya diri dan mampu (Kumalasari et al., 2012). Peran orang tua yang positif dan suportif akan menimbulkan pegungkapan perasaan

positif dan negatif pada individu, yang membantu perkembangan kompetensi sosial menjadi lebih bertanggung jawab (Desmita, 2013). Disisi lain peran teman sebaya juga dibutuhkan yang bisa memahami dan menolongnya, teman yang dapat merasakan suka maupun dukanya.

Memiliki hubungan sosial yang baik jelas merupakan strategi yang tepat dalam hidup, terkait dengan kesejahteraan psikologis dan fisik yang lebih baik. Jadi, tidak mengherankan bahwa hubungan sosial juga penting dalam hal resiliensi, sebagian karena membantu mengurangi stres saat dalam masa-masa sulit. Banyak penelitian menunjukkan bahwa faktor utama dalam resiliensi adalah memiliki hubungan yang peduli dan mendukung baik dari dalam maupun dari luar keluarga. Hubungan yang menciptakan cinta dan kepercayaan, memberikan panutan dan menawarkan dorongan dan kepastian sehingga membantu meningkatkan resiliensi pada seseorang. Mungkin itu sebabnya ketika individu sedang dalam masalah atau menghadapi tantangan dalam hidupnya, secara alami mencari bantuan di jejaring sosialnya, apakah mereka menawarkan dukungan emosional atau sekedar uluran tangan. “Memiliki teman yang bisa diajak bicara dan berbagi kekhawatiran, mungkin dengan begitu dapat membantu individu untuk mendapatkan pandangan yang luas tentang berbagai hal, nah disitulah dukungan sosial dapat berguna,” kata Friedman.

Penelitian terdahulu telah mengeksplorasi cara-cara dimana dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Telah

ditemukan bahwa jaringan sosial yang kaya dapat mengurangi tingkat dimana individu terlibat dalam tingkah laku yang beresiko dan mencegah penilaian negatif. Secara umum, individu yang resilien diperkirakan menggunakan mekanisme koping aktif ketika berhadapan dengan situasi kehidupan yang penuh dengan tekanan. Dukungan sosial yang tinggi memprediksi lebih sedikit stres dan depresi (Ozbay et al., 2007)

Dalam kaitannya dengan proses terbentuknya resiliensi, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Reivich & Shatte (2002), melalui penelitian-penelitian mereka menemukan bahwa proses yang menentukan kemampuan resiliensi individu adalah interaksi yang kompleks antara elemen-elemen eksternal individu dengan dunia internalnya. Lingkungan yang kurang mendukung dapat membentuk gaya berpikir yang kaku dan negatif yang menyebabkan munculnya keyakinan-keyakinan yang salah dalam diri individu. Motivasi dari dalam diri berkontribusi penting dalam membantu melewati masa-masa sulit. Motivasi yang bersumber dari dorongan internal memberi energi dan menjaga daya tahan psikis bagi mahasiswa tingkat akhir saat berhadapan dengan tantangan hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain motivasi internal juga diperlukan sumber motivasi eksternal untuk membantu individu melewati masa-masa sulit.

Dengan adanya dukungan sosial secara umum memberikan kekuatan pada individu untuk mengatasi berbagai kesulitan dan bangkit

dari kesulitan tersebut. Penelitian Pidgeon (2014) diketahui bahwa unsur dukungan sosial, keterhubungan kampus, dan tekanan psikologis menyumbang porsi yang signifikan (36%) dalam menentukan tinggi-rendahnya resiliensi pada 214 mahasiswa dari Hongkong, Australia dan USA. (Westfall, 2014) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi.

## **6. Pengaruh *Self-Compassion* Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pengaruh variabel (X1 dan X2) terhadap (Y) yaitu  $0.000 < 0,05$  dan nilai  $f$  hitung  $29,675 > f$  tabel  $3,09$ , yang artinya ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_0$ ) ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel *self-compassion* (X1) dan variabel dukungan sosial (X2) terhadap variabel resiliensi (Y) secara simultan.

Kemudian juga dapat diketahui bahwa adanya pengaruh antara variable *self-compassion* (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap resiliensi diperoleh nilai R Square senilai  $0.380$  atau  $38\%$ . Artinya resiliensi dipengaruhi oleh *self-compassion* dan dukungan sosial sebesar  $38\%$  dan sisanya  $62\%$  dipengaruhi faktor lain *self-compassion* dan dukungan sosial. Adapun variabel-variabel lain yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Pandu Prapanca (Prapanca, 2017) yang berjudul “Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap

*Self* Resiliensi Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar menunjukkan hasil bahwa variabel religiusitas berada pada kategori tinggi dan sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap resiliensi sebesar 15,6% dalam meningkatkan resiliensi siswa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Untung Manara (Manara, 2008) dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” menunjukkan hasil bahwa variabel *self-efficacy* berada pada kategori sedang dan sumbangan efektif variabel *self-efficacy* terhadap resiliensi sebesar 40% dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yogatama Wisnu Wardhana dan Afif Kurniawan (Wardhana & Kurniawan, 2018) dengan judul “Pengaruh *Sense Of Humor* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga” menunjukkan hasil bahwa *sense of humor* berhubungan positif dan berpengaruh signifikan, sumbangan efektif variabel *sense of humor* terhadap resiliensi sebesar 8%.

Dengan perhitungan yang lebih spesifik *self-compassion* menyumbang peran sebesar 20,4% dalam mempengaruhi resiliensi, sementara dukungan sosial menyumbang peran sebesar 29% dalam

mempengaruhi resiliensi, yang mana hal itu berarti dukungan sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap dinamika resiliensi subjek.

Secara teori, resiliensi dibentuk oleh “*I Have*”, “*I Am*” dan “*I Can*” (Grotberg, 1995). Ketiga faktor tersebut mencakup potensi-potensi yang berasal dari dalam diri dan luar diri individu yang kemudian menghimpun dan menyangga individu tersebut saat bersinggungan dengan kejadian yang memicu munculnya tekanan psikologis.

“*I Have*” berarti tentang komponen eksternal yang diperlukan sepanjang waktu dalam proses mengidentifikasi siapa dan bagaimanakan dirinya (*I Am*) serta apa yang mampu ia lakukan (*I Can*). “*I Have*” selain menjadi sekutu juga berperan dalam menciptakan kualitas terhadap masalah, yang ditunjukkan dalam pandangan kehadiran orang-orang yang mencintai individu dengan tulus, adanya individu yang mengingatkan mengingatkan sikap dan tindakan individu itu, adanya orang lain yang bisa dijadikan sebagai contoh yang baik, kehadiran orang-orang yang sepenuh hati menginspirasi untuk berkembang lebih mandiri, seperti halnya individu yang siap membantu di tengah keadaan darurat. Jenis “*I Have*” yang substansial ini seperti bentuk dukungan sosial.

“*I Have*” berhubungan dengan “*I Am*”, yang memanifestasikan dirinya dalam bentuk kekuatan yang melekat pada individu, yang

meliputi pikiran, perasaan, sikap, dan kepercayaan yang semuanya terwujud dalam bentuk seperti cinta, rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain, tanggung jawab, selalu termotivasi untuk berperilaku dan menyatakan keyakinan positif pada diri sendiri dan orang lain. Individu yang selalu mencintai untuk mencintai dan memiliki harapan positif pada diri sendiri dan orang lain menunjukkan karakteristik yang mencerminkan kesadaran akan pentingnya perawatan psikis dan cinta, yang berarti hal ini menggambarkan perlunya faktor salah satunya adalah *self-compassion* dalam konstruksi dan pengembangan resiliensi. “*I Have*” dan “*I Am*” berinteraksi secara dinamis dengan “*I Can*”, yaitu kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaan dan berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, serta proaktif dalam interaksi sehari-hari.

Secara terpisah, dalam penelitian ini variabel *self-compassion* berpengaruh sebesar 20,4% terhadap resiliensi sementara dukungan sosial berpengaruh lebih besar, yaitu 29%, yang berarti bahwa dukungan sosial lebih berdampak dalam pembentukan dan pengembangan sekaligus yang paling dominan mempengaruhi resiliensi subjek terkait dengan kelola respon terhadap masalah yang dijelaskan sebelumnya. Merujuk pada data statistik, subjek tampak lebih tangguh dalam menghadapi kondisi stres dan lebih termotivasi untuk berusaha lebih baik jika mendapatkan dukungan yang cukup dari lingkungan sekitar, baik berupa nasihat, solusi, motivasi maupun kepercayaan, dukungan



finansial atau hanya orang lain yang mau mendengarkan keluhan mereka dan berpartisipasi dalam kebersamaan. Dalam hal ini, Rutter (1987) berpendapat bahwa hubungan interpersonal dan dukungan sosial lebih mungkin untuk meningkatkan resiliensi daripada peran karakteristik individu tersebut.

Selain peran dukungan sosial sebagai elemen eksternal, peneliti melihatnya dan mempertimbangkan *self-compassion* sebagai elemen internal yang mempengaruhi resiliensi. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, pengaruh variabel ini adalah 20,4%. Namun, elemen internal tidak dapat diabaikan karena bagaimana individu merasakan kenyamanan dan berintegrasi ke dalam lingkungan sosialnya, kemampuan mereka untuk mengidentifikasi emosi dalam diri mereka, dan kemampuan mereka untuk melakukan keterampilan coping emosional yang tepat ditentukan oleh salah satu karakteristik *self-compassion* ini

*Self-compassion* merupakan alternatif cara menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri merasa gagal atau tidak mampu bertindak sebagai penderita, kegagalan, karena memiliki elemen ini mendorong individu untuk menangani lebih luas semua emosi negatif dan kenyataan hidup yang tidak menyenangkan (Muharrara, 2018). Setiap orang tentu punya sisi positif dan negatif masing-masing, atau singkatnya memiliki keunikan tersendiri. Dalam hal ini, perlunya pemahaman oleh subjek sebagai mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai kewajiban untuk

menyelesaikan tugas akhir, baik dalam segi menyikapi masalah hingga penyelesaiannya disesuaikan, agar tidak berdiam pada satu titik yang membuat seseorang menjadi lemah untuk berpikir secara objektif. (Neff & Pommier, 2013).

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan interpretasi yang dijelaskan di bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *self-compassion*, dukungan sosial dan resiliensi terbagi ke dalam dua kategorisasi yaitu tinggi dan sedang. Dalam penelitian ini variabel *self-compassion* dalam kategori sedang. Sementara untuk variabel dukungan sosial dan resiliensi berada pada kategori tinggi.
2. Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada subjek penelitian. Artinya, individu yang resilien yaitu ketika mereka memiliki rasa keterbukaan pada dirinya sendiri, menganggap belas kasih adalah sesuatu yang diperlukan sehingga mereka sebagai manusia mampu menghadapi kehidupan dengan cara *self-compassion*.
3. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada subjek penelitian.. Artinya, dengan adanya dukungan sosial secara umum memberikan kekuatan pada individu untuk mengatasi berbagai kesulitan dan bangkit dari kesulitan tersebut.
4. Terdapat pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan terhadap resiliensi diri. Artinya selain motivasi dalam diri yang berupa *self-compassion* juga dibutuhkan motivasi eksternal yang berupa dukungan sosial dalam menentukan tinggi rendahnya resiliensi.

## **B. Saran**

### **1. Untuk Subjek Penelitian**

- a. Subjek penelitian diharapkan untuk lebih membiasakan diri menggunakan kekuatan internalnya dalam hal melakukan penyesuaian terhadap masalah hidup sehari-hari, sehingga tidak terlalu bergantung kepada pihak lain
- b. Subjek penelitian diharapkan untuk melatih lebih baik lagi kemampuan berpikir positif.
- c. Agar kualitas *self-compassion* meningkat, sebaiknya mempertahankan kemampuan *mindfulness*
- d. Memanfaatkan dukungan sosial yang diterima dengan sebaik-baiknya, terutama yang paling berpengaruh terhadap diri sendiri.

### **2. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Untuk penelitian lebih lanjut ada baiknya untuk mengambil sampel yang lebih banyak lagi sehingga lebih dapat mempresentasikan populasi. Selanjutnya yaitu terkait pengambilan data yang sebaiknya dilakukan secara langsung atau tatap muka, dengan harapan agar maksud dan tujuan dapat tersampaikan sehingga nantinya dapat mengurangi eror data yang bisa saja disebabkan karena kurang tepatnya penyampaian instruksi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718. <http://libproxy.albany.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=57085901&site=eds-live&scope=site>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Belajar.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613–1622. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>
- Finn, G. M., & Hafferty, F. W. (2014). Medical student resilience, educational context and incandescent fairy tales. *Medical Education*, 48(4), 342–344. <https://doi.org/10.1111/medu.12415>
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The Mediating Role of Self-compassion in Student Psychological Health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431–441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Grotberg, E. H. (Edith H., & Bernard van Leer Foundation. (1995). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit* (Issue 8).
- Hidayah, D. (2012). Persepsi Mahasiswa Tentang Harapan Orang Tua Terhadap Pendidikan Dan Ketakutan Akan Kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 62–67.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019).

- Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Kumalasari, F., Pengajar, S., & Psikologi, F. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani*. 1(1).
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Listiyandini, R. A. (2017). *Hubungan Antara Self- Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu*. 7(April 2016).
- Manara, M. U. (2008). Pengaruh Self-efficacy Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. *Jurnal Psikologi Malang*, 2(3). <http://etheses.uin-malang.ac.id/4349/1/04410054.pdf>
- Mattson, M. & J. G. H. (2011). Linking Health Communication with Social Support. In *Health as Communication Nexus*.
- Narayanan, S. S., & Onn, A. C. W. (2016). The influence of perceived social support and self-efficacy on resilience among first year Malaysian students. *Kajian Malaysia*, 34(2), 1–23. <https://doi.org/10.21315/km2016.34.2.1>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Norizan Esa, Nordin Abd. Razak, & Mohd. Ali Samsudin. (2013). Analisis data kuantitatif. *Penyelidikan Dalam Pendidikan*, December. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31212.82566>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont (Pa.: Township))*, 4(5), 35–40. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20806028> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC2921311>

- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 02(11), 14–22. <https://doi.org/10.4236/jss.2014.211003>
- Prapanca. (2017). Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Self Resiliensi Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar the Effect of Religiosity on X Grader Student Self-Resilience in the High. *E-Journal Bimbingan Konseling*, 1, 62–70. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/6461>
- Priatni, M. R., & Listiyandini, R. A. (2018). *The influence of self compassion toward resilience among medical students. September.*
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126. <http://www.eskom.co.za/CustomerCare/TariffsAndCharges/Documents/RSA Distribution Tariff Code Vers 6.pdf%0Ahttp://www.nersa.org.za/>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In *American Journal of Orthopsychiatry* (Vol. 57, Issue 3, pp. 316–331). <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2016). “Yes ... I can”: psychological resilience and self-efficacy in adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 141. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.240>
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Masa Hidup* (ketigabelah). Erlangga.
- Saragih, J. I., & Kharina. (2012). *MEDITASI METTA-BHAVANA ( LOVING-KINDNESS MEDITATION ) UNTUK MENGEMBANGKAN SELF-COMPASSION.* 1(September), 9–16.
- Sarwono, S. W. (2012). *Pengantar Psikologi Umum.* Rajawali Press.
- Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 54–59.
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi*, 03(02), 22–28. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.3>
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan.* UNY Press.
- Smith, A. (2013). *The 7 Areas of Resilience.* 1–3.

- Southwick. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World Psychiatry*, 15(1), 77–79. <https://doi.org/10.1002/wps.20280>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2005). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and Pshycometric evaluation of a Recilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Wardhana, Y. W., & Kurniawan, A. (2018). Pengaruh Sense of Humor Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 7, 84–96.
- Westfall, K. (2014). *Exploration of the relationship between resilience, social support and formal help seeking, and evaluation of Guelph's 1 in 5 mental health awareness initiative*.
- Yusup, F., Studi, P., Biologi, T., Islam, U., & Antasari, N. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.



# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1 SKALA UJI COBA

### SKALA *SELF-COMPASSION*

NO	Aitem	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya suka mengkritik dan menghakimi diri sendiri				
2.	Saya berbaik hati kepada diri sendiri ketika mengalami masa sulit				
3.	Saya menjadi tidak peduli dengan diri sendiri ketika mengalami masa sulit				
4.	Saya berusaha menenangkan diri saat meghadapi masa sulit				
5.	Saya tidak bisa tenang ketika menghadapi suatu masalah				
6.	Saya mampu menghadapi cobaan dalam hidup saya				
7.	Saya dapat berpikir positif ketika menghadapi cobaan				
8.	Saya menerima kekurangan dan kelemahan diri sendiri				
9.	Saya merasa buruk ketika menyadari ada ketidaksempurnaan diri				
10.	Saya merasa puas dengan diri saya				
11.	Banyak hal menarik dalam hidup saya				
12.	Saya berusaha menerima kesalahan yang saya buat				
13.	Saya merasa hidup ini tidak adil				
14.	Saya berpikir semua orang juga pernah mengalami kegagalan				
15.	Kehidupan yang saya jalani berjalan seperti kehidupan orang lain				
16.	Saya menyadari diluar sana banyak orang yang memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami masa sulit				

17.	Saya merasa orang lain mempunyai kehidupan yang lebih baik				
18.	Ketika orang lain melakukan kesalahan, saya akan memaafkan				
19.	Saya tidak bisa menerima kenyataan apabila gagal melakukan sesuatu				
20.	Saya berpikir semua orang pasti mengalami tantangan dalam hidupnya				
21.	Tantangan dalam hidup membuat saya semakin dewasa				
22.	Pantang menyerah dalam menghadapi tantangan hidup				
23.	Saya menganggap hal buruk yang menimpa saya merupakan bagian dari hidup yang dialami semua orang				
24.	Saya adalah korban dalam setiap masalah				
25.	Semua orang harus tahu tentang masalah saya				
26.	Saya percaya bahwa setiap masalah ada hikmahnya				
27.	Saya berpikir setiap orang pasti mempunyai suatu masalah				
28.	Saya berusaha untuk tetap tenang dalam menghadapi suatu masalah				
29.	Pengalaman buruk seringkali membuat saya sulit untuk berpikir tenang				
30.	Ketika menghadapi masalah, pikiran negative selalu menghantui saya				
31.	Saya mudah terbawa perasaan ketika terjadi hal buruk				
32.	Saya sering meluapkan emosi ketika terjadi masalah				

### SKALA DUKUNGAN SOSIAL

NO	Item	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya merasakan ikatan emosi yang kuat dengan keluarga dan teman dekat				
2.	Saya sering mengerjakan skripsi dengan teman-teman				
3.	Saya tidak pernah membantu teman saat mengerjakan skripsi				
4.	Saya merasa dibutuhkan oleh teman-teman dalam hal mengerjakan skripsi				
5.	Ada beberapa pihak yang bersedia memberi motivasi ketika saya lemah				
6.	Saya memiliki teman dekat yang ikut merasakan apa yang saya rasakan				
7.	Orang-orang disekitar tidak peduli dengan saya				
8.	Perhatian orang-orang disekitar membuat saya nyaman				
9.	Saya termotivasi oleh teman-teman yang rajin mengerjakan skripsi				
10.	Tidak ada seorangpun yang membuat saya nyaman bercerita tentang masalah pribadi				
11.	Teman-teman memberikan pujian ketika saya rajin mengerjakan skripsi				
12.	Saya merasa dihargai oleh orang disekitar				
13.	Ada beberapa pihak yang bangga dengan pencapaian saya				
14.	Saya merasa diacuhkan				
15.	Saya sering mendapatkan persetujuan terhadap ide yang saya miliki				
16.	Teman-teman tidak pernah menyetujui ide yang saya miliki				

17.	Teman-teman memberikan umpan balik atas pendapat yang saya sampaikan				
18.	Saya tidak pernah mendapatkan umpan balik atas pendapat yang saya sampaikan				
19.	Jika kondisi keuangan sedang buruk, selalu ada pihak yang bersedia untuk membantu				
20.	Ada orang yang bisa saya hubungi ketika dalam keadaan darurat				
21.	Teman-teman sering memberikan dorongan semangat ketika saya malas mengerjakan skripsi				
22.	Tidak ada dorongan semangat dari teman-teman saya				
23.	Teman saya bersedia menolong ketika saya kesulitan mengerjakan skripsi				
24.	Saya sering mendapatkan saran dan nasihat dari teman-teman				
25.	Saya tahu kepada siapa saya harus datang ketika membutuhkan saran				
26.	Saya kesulitan menemukan seseorang yang bisa dimintai saran				
27.	Ada pihak yang bisa saya mintai nasihat tentang bagaimana mengelola masalah terkait tanggungjawab saya				
28.	Ada sekurang-kurangnya satu orang yang saya percayai dalam memberikan nasihat				
29.	Saya sering berbagi informasi dengan teman-teman				
30.	Saya mencari informasi secara mandiri				
31.	Saya sering mendapatkan informasi dari teman-teman mengenai skripsi				
32.	Teman-teman tidak pernah memberikan informasi mengenai skripsi				

33.	Saya sering berbagi minat dan ksenangan dengan teman-teman				
34.	Saya tidak memiliki kesempatan melakukan aktivitas bersama teman-teman				
35.	Saya dapat dengan mudah mengajak teman-teman mengerjakan skripsi bersama				
36.	Orang-orang dengan karakter berbeda membuat saya menikmati kebersamaan				
37.	Saya sering tidak diajak bergabung untuk berdiskusi atau berkumpul bersama				
38.	Saya merasa jarang dilibatkan dalam lingkup pergaulan				
39.	Saya bisa berbagi suka maupun duka dengan teman-teman				

### SKALA RESILIENSI

NO	Aitem	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya mampu menyelesaikan masalah yang sedang terjadi				
2.	Saya merasa kesulitan untuk menyelesaikan masalah yang sedang terjadi				
3.	Saya yakin bahwa masalah yang sedang terjadi pasti ada solusinya				
4.	Saya mempunyai tekad yang kuat				
5.	Saya merasa terpuruk jika dihadapkan pada situasi sulit				
6.	Saya merasa bahwa diri ini adalah orang yang kuat				
7.	Saya tidak mudah berkecil hati karenan kegagalan				
8.	Saya yakin apapun yang terjadi membuat saya lebih baik lagi				
9.	Saya menunda pekerjaan ketika merasa jenuh				
10.	Saya merasa cukup, meskipun hasilnya kurang maksimal				
11.	Saya berusaha melakukan yang terbaik tidak peduli apapun yang terjadi				
12.	Saya dapat mengatasi perasaan tidak nyaman				
13.	Saya memandang sesuatu secara positif				
14.	Saya merasa jenuh dan mudah putus asa dengan keadaan saat ini				
15.	Saya bisa berpikir jernih, meskipun berada dalam tekanan				
16.	Saya tetap tenang dalam menghadapi situasi sulit				
17.	Saya bersikap acuh pada lingkungan sekitar yang menurut saya kurang penting				
18.	Saya dapat berkompromi dengan apapun yang terjadi				
19.	Saya mudah beraaptasi dengan lingkungan yang mudah berubah				

20.	Saya mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain				
21.	Saya termasuk orang yang peka terhadap orang lain				
22.	Saya kesulitan untuk menjaga hubungan dengan orang lain				
23.	Saya mampu mengendalikan hidup saya				
24.	Saya sadar bahwa setiap kehidupan tidak akan berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan				
25.	Saya sulit memotivasi diri sendiri				
26.	Saya mampu melewati masa sulit, karena saya mengalami hal tersebut sebelumnya				
27.	Keyakinan terhadap diri sendiri membuat saya mampu menghadapi tantangan hidup				
28.	Saya merasa hidup saya bermakna dengan adanya pengalaman yang menyenangkan dan menyakitkan				
29.	Saya dapat menghadapi peristiwa secara positif karena mempunyai arah dan tujuan yang jelas				
30.	Saya percaya bahwa apapun yang terjadi sudah kehendak Tuhan				
31.	Saya yakin ketetapan Tuhan tidak pernah salah				
32.	Saya merasa bahwa kehidupan ini tidak adil				
33.	Saya yakin apapun yang terjadi menjadikan saya lebih baik lagi				
34.	Saya merasa apapun yang terjadi berasal dari diri sendiri				
35.	Saya yakin semua peristiwa yang terjadi akan ada pelajaran berharga				
36.	Tidak ada pelajaran berharga yang bisa saya ambil dari peristiwa yang terjadi				



## LAMPIRAN 2 SKALA SETELAH UJI COBA

### SKALA *SELF-COMPASSION*

No.	Aitem	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya suka mengkritik dan menghakimi diri sendiri				
2.	Saya menjadi tidak peduli dengan diri sendiri ketika mengalami masa sulit				
3.	Saya berusaha menenangkan diri saat meghadapi masa sulit				
4.	Saya tidak bisa tenang ketika menghadapi suatu masalah				
5.	Saya dapat berpikir positif ketika menghadapi cobaan				
6.	Saya menerima kekurangan dan kelemahan diri sendiri				
7.	Saya merasa buruk ketika menyadari ada ketidaksempurnaan diri				
8.	Saya merasa puas dengan diri saya				
9.	Banyak hal menarik dalam hidup saya				
10.	Saya merasa hidup ini tidak adil				
11.	Saya berpikir semua orang juga pernah mengalami kegagalan				
12.	Kehidupan yang saya jalani berjalan seperti kehidupan orang lain				
13.	Ketika orang lain melakukan kesalahan, saya akan memaafkan				

14.	Saya tidak bisa menerima kenyataan apabila gagal melakukan sesuatu				
15.	Saya berpikir semua orang pasti mengalami tantangan dalam hidupnya				
16.	Pantang menyerah dalam menghadapi tantangan hidup				
17.	Saya menganggap hal buruk yang menimpa saya merupakan bagian dari hidup yang dialami semua				
18.	Saya adalah korban dalam setiap masalah				
19.	Semua orang harus tahu tentang masalah saya				
20.	Saya percaya bahwa setiap masalah ada hikmahnya				
21.	Saya berpikir setiap orang pasti mempunyai suatu masalah				
22.	Saya berusaha untuk tetap tenang dalam menghadapi suatu masalah				
23.	Pengalaman buruk seringkali membuat saya sulit untuk berpikir tenang				
24.	Ketika menghadapi masalah, pikiran negative selalu menghantui saya				

### SKALA DUKUNGAN SOSIAL

No.	Item	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya merasakan ikatan emosi yang kuat dengan keluarga dan teman dekat				
2.	Saya sering mengerjakan skripsi dengan teman-teman				
3.	Saya tidak pernah membantu teman saat mengerjakan skripsi				
4.	Ada beberapa pihak yang bersedia memberi motivasi ketika saya lemah				
5.	Saya memiliki teman dekat yang ikut merasakan apa yang saya rasakan				
6.	Orang-orang disekitar tidak peduli dengan saya				
7.	Perhatian orang-orang disekitar membuat saya nyaman				
8.	Teman-teman memberikan pujian ketika saya rajin mengerjakan				
9.	Ada beberapa pihak yang bangga dengan pencapaian saya				
10.	Saya merasa diacuhkan				
11.	Saya sering mendapatkan persetujuan terhadap ide yang saya miliki				
12.	Teman-teman memberikan umpan balik atas pendapat yang saya sampaikan				
13.	Jika kondisi keuangan sedang buruk, selalu ada pihak yang bersedia untuk membantu				
14.	Ada orang yang bisa saya hubungi ketika dalam keadaan darurat				

15.	Teman-teman sering memberikan dorongan semangat ketika saya malas mengerjakan skripsi				
16.	Tidak ada dorongan semangat dari teman-teman saya				
17.	Saya sering mendapatkan saran dan nasihat dari teman-temn				
18.	Saya tahu kepada siapa saya harus datang ketika membutuhkan saran				
19.	Saya kesulitan menemukan seseorang yang bisa dimintai saran				
20.	Ada sekurang-kurangnya satu orang yang saya percayai dalam memberikan nasihat				
21.	Saya sering berbagi informasi dengan teman-teman				
22.	Saya mencari informasi secara				
23.	Saya sering berbagi minat dan ksenangan dengan teman-teman				
24.	Orang-orang dengan karakter berbeda membuat saya menikmati kebersamaan				
25.	Saya merasa jarang dilibatkan dalam lingkup pergaulan				
26.	Saya bisa berbagi suka maupun duka dengan teman-teman				

### SKALA RESILIENSI

No.	Aitem	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya mampu menyelesaikan masalah yang sedang terjadi				
2.	Saya merasa kesulitan untuk menyelesaikan masalah yang sedang terjadi				
3.	Saya mempunyai tekad yang kuat				
4.	Saya merasa terpuruk jika dihadapkan pada situasi sulit				
5.	Saya merasa bahwa diri ini adalah orang yang kuat				
6.	Saya yakin apapun yang terjadi membuat saya lebih baik lagi				
7.	Saya merasa cukup, meskipun hasilnya kurang maksimal				
8.	Saya berusaha melakukan yang terbaik tidak peduli apapun yang terjadi				
9.	Saya memandang sesuatu secara positif				
10.	Saya merasa jenuh dan mudah putus asa dengan keadaan saat ini				
11.	Saya bisa berpikir jernih, meskipun berada dalam tekanan				
12.	Saya bersikap acuh pada lingkungan sekitar yang menurut saya kurang penting				
13.	Saya dapat berkompromi dengan apapun yang terjadi				
14.	Saya mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain				
15.	Saya termasuk orang yang peka terhadap orang lain				
16.	Saya mampu mengendalikan hidup saya				

17.	Saya sadar bahwa setiap kehidupan tidak akan berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan				
18.	Saya mampu melewati masa sulit, karena saya mengalami hal tersebut sebelumnya				
19.	Keyakinan terhadap diri sendiri membuat saya mampu menghadapi tantangan hidup				
20.	Saya merasa hidup saya bermakna dengan adanya pengalaman yang menyenangkan dan menyakitkan				
21.	Saya dapat menghadapi peristiwa secara positif karena mempunyai arah dan tujuan yang jelas				
22.	Saya percaya bahwa apapun yang terjadi sudah kehendak Tuhan				
23.	Saya yakin ketetapan Tuhan tidak pernah salah				
24.	Saya merasa bahwa kehidupan ini tidak adil				
25.	Saya yakin apapun yang terjadi menjadikan saya lebih baik lagi				
26.	Saya merasa apapun yang terjadi berasal dari diri sendiri				

## LAMPIRAN 3

### UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

#### 1. SELF-COMPASSION

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	13

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00003	35.6300	96.013	.844	.944
VAR00005	36.1900	108.196	.341	.956
VAR00006	35.7100	99.016	.760	.946
VAR00009	35.8500	101.583	.614	.950
VAR00011	35.5000	91.727	.926	.941
VAR00014	35.6800	98.321	.794	.945
VAR00016	35.5200	93.848	.872	.943
VAR00017	35.7500	98.311	.765	.946
VAR00018	35.7700	100.583	.668	.948
VAR00021	35.5500	90.896	.950	.940
VAR00022	35.5400	92.312	.915	.941
VAR00023	35.7000	97.242	.816	.944
VAR00024	35.8900	107.755	.377	.955

## 2. SKALA DUKUNGAN SOSIAL

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	18

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	54.4200	56.812	.314	.899
VAR00004	53.8900	56.321	.554	.891
VAR00005	54.4100	51.679	.684	.886
VAR00007	54.1600	52.944	.674	.886
VAR00009	54.0600	55.249	.483	.893
VAR00011	54.3900	57.654	.363	.896
VAR00012	54.2800	57.820	.399	.895
VAR00013	54.2200	54.658	.527	.892
VAR00014	54.1200	53.622	.648	.887
VAR00015	54.1600	54.439	.538	.891
VAR00017	54.1500	56.735	.530	.892
VAR00018	54.0800	54.781	.590	.890
VAR00020	54.1100	53.372	.644	.888
VAR00021	54.1400	54.425	.663	.888
VAR00022	54.3600	57.142	.379	.896
VAR00023	54.2000	54.909	.721	.887
VAR00024	54.1600	55.489	.494	.893
VAR00026	54.3200	54.604	.574	.890



### 3. SKALA RESILIENSI

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.893	17

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	52.2500	42.553	.457	.890
VAR00003	52.1900	39.388	.738	.880
VAR00005	52.2200	40.476	.524	.888
VAR00006	51.8400	41.631	.605	.885
VAR00007	52.3100	42.378	.375	.893
VAR00008	52.1100	42.261	.459	.890
VAR00009	52.0900	41.679	.515	.888
VAR00010	52.6700	40.244	.496	.890
VAR00013	52.4100	41.376	.439	.891
VAR00014	52.2200	40.719	.571	.886
VAR00015	52.4100	40.426	.554	.887
VAR00016	52.4000	41.212	.521	.888
VAR00018	52.1700	40.789	.684	.883
VAR00019	52.0500	40.614	.665	.883
VAR00020	51.9100	41.315	.641	.884
VAR00021	52.1100	40.281	.649	.883
VAR00023	51.6800	43.472	.428	.891

## LAMPIRAN 4

### UJI NORMALITAS

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.35540931
Most Extreme Differences	Absolute	.113
	Positive	.113
	Negative	-.080
Test Statistic		.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.142

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## LAMPIRAN 5

### UJI LINEARITAS

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Unstandardized Residual *	100	100.0%	0	0.0%	100	100.0%
Unstandardized Predicted Value						

#### Report

Unstandardized Residual

Unstandardized Predicted

Value	Mean	N	Std. Deviation
41.57099	-5.5709920	1	.
46.55561	-12.5556092	1	.
46.57048	17.4295237	1	.
48.65362	1.3463787	1	.
49.03057	-2.0305729	1	.
49.04544	-1.0454400	1	.
49.62573	-3.6257344	1	.
49.80925	8.1907455	1	.
49.81421	-6.3142102	2	7.77817459
50.18621	-.1862061	1	.
50.74172	-3.7417221	1	.
50.75659	.2434108	1	.
50.76154	-1.7615448	1	.
50.77641	-3.7764119	1	.
50.95002	-2.4500206	2	4.94974747
51.15336	6.8466365	1	.
51.33688	1.6631164	1	.
51.35175	2.6482494	1	.
51.52536	-2.5253594	1	.

52.28917	-1.2891739	2	1.41421356
52.47765	8.5223503	1	.
52.48261	-3.4826054	1	.
52.49747	3.5025276	1	.
52.66613	3.3338745	1	.
52.85956	1.1404430	1	.
52.86451	.1354873	1	.
52.86947	-1.8694683	1	.
53.05299	1.9470115	1	.
53.06290	11.9371002	1	.
53.64815	-.6481499	1	.
53.82176	-3.8217587	1	.
54.01519	-3.0151901	1	.
54.02510	-9.0251015	2	.00000000
54.20862	7.7913784	1	.
54.21358	9.7864227	1	.
54.40205	.5979469	1	.
54.77900	4.2209953	1	.
55.16587	1.3341324	2	3.53553391
55.34939	1.6506123	1	.
55.35434	7.6456566	1	.
55.53786	-2.5378635	1	.
55.54282	-1.5428192	1	.
55.73130	-1.7312950	1	.
55.73625	9.2637493	1	.
55.91977	10.0802292	1	.
55.92473	3.0752735	2	5.65685425
55.92968	3.0703178	1	.
55.93464	-.9346379	2	1.41421356
56.11816	.8818420	1	.
56.12311	-6.1231136	2	14.14213562
56.30663	.6933662	1	.
56.50007	-4.5000652	1	.
56.68359	.3164147	1	.
56.87702	-.8770168	1	.
57.07540	-1.0754040	1	.
57.08036	-1.0803597	1	.
57.08532	-6.0853153	1	.

57.26388	-2.2638798	1	.
57.26884	.0644979	3	1.52752523
57.45236	-6.4523556	1	.
57.46227	.5377331	1	.
57.65570	-2.6556984	1	.
58.03265	4.9673500	1	.
58.22113	-4.7211258	2	3.53553391
58.22608	.7739185	2	11.31370850
58.59312	9.4068783	1	.
58.60799	1.3920113	1	.
58.79151	8.2084912	1	.
58.79646	.2035355	1	.
58.80142	.1985798	1	.
59.75371	-2.7537105	2	4.24264069
59.94219	1.0578137	1	.
59.94714	-4.9471420	1	.
60.51257	-9.5125694	1	.
60.51753	-.5175251	1	.
60.89448	5.1055233	1	.
60.89943	-.8994323	1	.
60.90439	3.0956120	1	.
61.08791	-1.0879081	1	.
61.09286	-3.0928638	1	.
61.66325	-5.6632469	1	.
62.23859	.7614144	1	.
62.24354	-.2435413	1	.
62.42706	4.5729386	1	.
63.38431	1.6156926	1	.
63.38926	-1.3892631	1	.
64.53498	-1.5349849	1	.
Total	.0000000	100	5.35540931

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Unstandardized Residual *	Between Groups	(Combined)	2342.694	86	27.241	.713	.825
		Linearity	.000	1	.000	.000	1.000
Unstandardized Predicted Value		Deviation from Linearity	2342.694	85	27.561	.721	.817
	Within Groups		496.667	13	38.205		
	Total		2839.360	99			

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Unstandardized Residual *	.000	.000	.908	.825
Unstandardized Predicted Value				

## LAMPIRAN 6

### KATEGORISASI

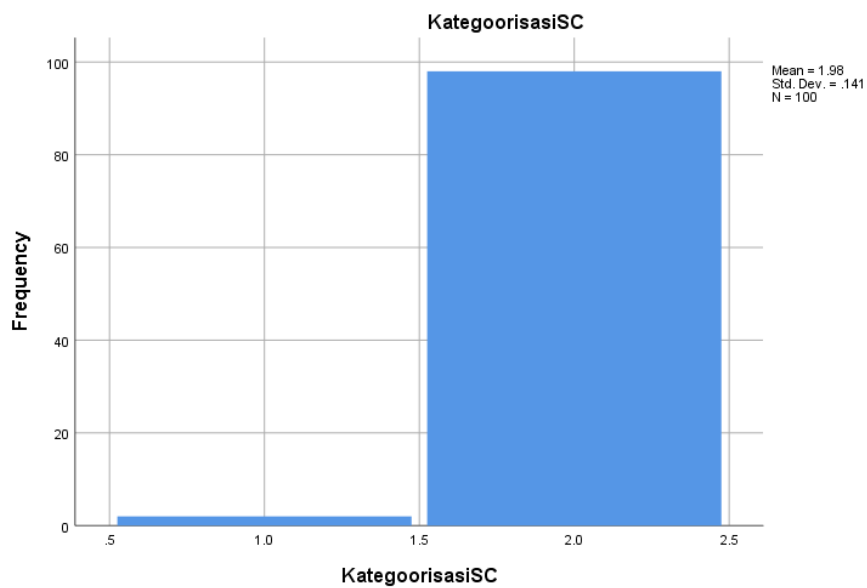
#### Statistics

		Kategorisasi Self-Compassion	Kategorisasi Dukungan Sosial	Kategorisasi Resiliensi
N	Valid	100	100	100
	Missing	0	0	0

#### 1. SELF-COMPASSION

#### Kategorisasi Self-Compassion

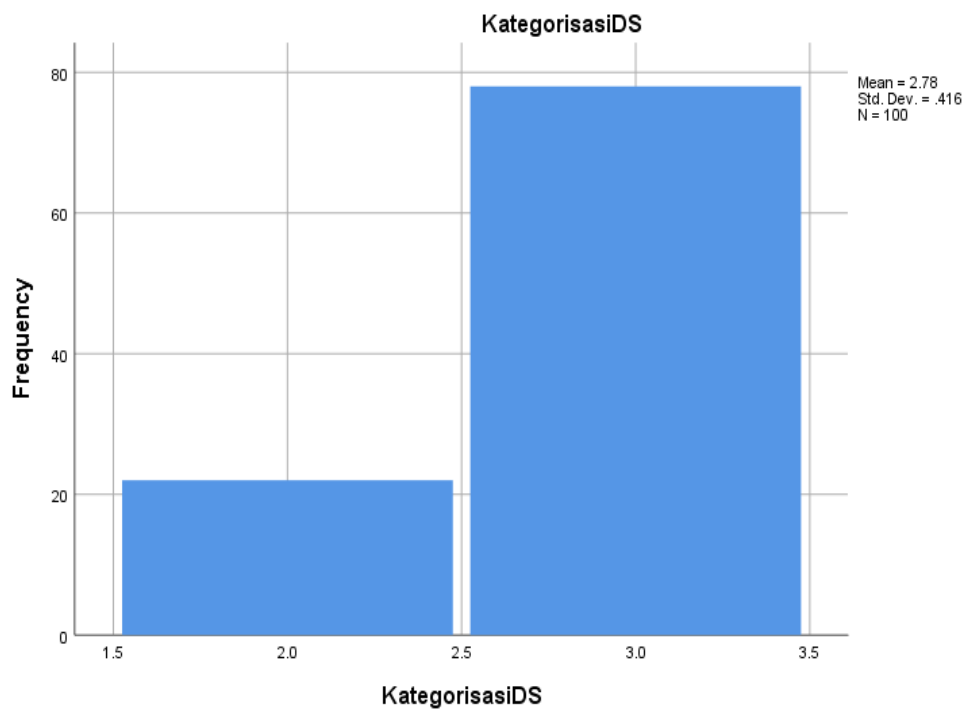
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	2.0	2.0	2.0
	Sedang	98	98.0	98.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	



## 2. DUKUNGAN SOSIAL

**Kategorisasi Dukungan Sosial**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	22	22.0	22.0	22.0
	Tinggi	78	78.0	78.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

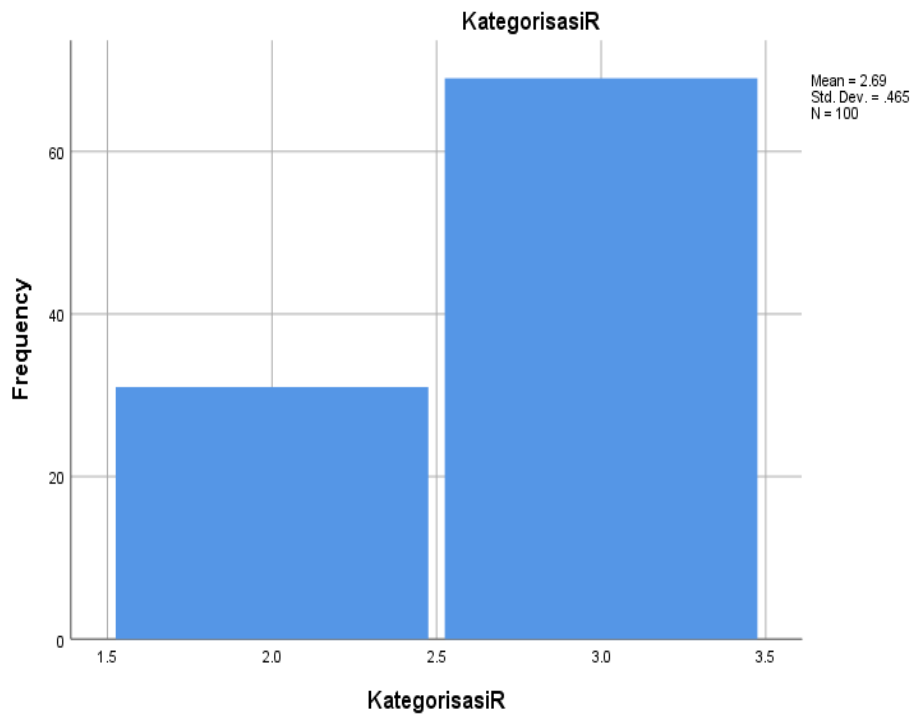




### 3. RESILIENSI

**Kategorisasi Resiliesni**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	31	31.0	31.0	31.0
	Tinggi	69	69.0	69.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	



## LAMPIRAN 7

### ANALISIS REGRESI

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	DukunganSosial, SelfCompassion <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. All requested variables entered.

#### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.616 <sup>a</sup>	.380	.367	5.41034

a. Predictors: (Constant), DukunganSosial, SelfCompassion

b. Dependent Variable: Resiliensi

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1737.280	2	868.640	29.675	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2839.360	97	29.272		
	Total	4576.640	99			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), DukunganSosial, SelfCompassion

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	8.271	6.761		1.223	.224
SelfCompassion	.575	.154	.315	3.746	.000
DukunganSosial	.382	.073	.440	5.233	.000

## LAMPIRAN 8

### TABULASI DATA

#### 1. SELF-COMPASSION

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	TOTAL
3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	39
3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	40
4	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	45
4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	2	40
3	2	2	4	3	2	4	2	2	2	4	1	1	32
3	1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	43
3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	3	1	38
2	1	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	38
4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	1	42
4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	46
4	2	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	3	44
3	2	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	41
4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	47
3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	41
4	1	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	44
4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	45
3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	41
3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	47
4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45
3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	44
4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	46
4	2	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	2	41
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	48
3	2	3	4	4	3	4	3	1	4	4	4	2	41

3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	37
4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	48
3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	46
3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	44
4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	45
3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	47
3	4	3	4	2	1	4	4	2	3	4	4	2	40
3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	46
2	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	2	42
4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	44
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	49
4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	42
3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	43
4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	47
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	50
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	47
4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	44
4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	45
3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	41
4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	48
4	3	4	3	4	3	4	4	1	4	4	3	3	44
4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	45
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	50
4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	43
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	41
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	48

4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	43
4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	46
4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	1	4	41
3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	47
4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	43
3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	47
3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	42
2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	4	2	4	35
4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	46
3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	44
4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	39
3	2	4	1	4	3	4	3	2	4	4	3	4	41
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	48
4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	47
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	49
4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	48
4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	47
3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	46
4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	46
4	2	3	1	4	3	4	2	4	4	4	4	4	43
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
3	1	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	40
4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	40
3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	47
4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	47
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	49
4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	47
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	39

4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	47
4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	46
3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	43
3	2	3	2	4	2	3	2	4	3	4	3	3	38
4	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	45
4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	45
1	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	30
3	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	3	44
4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	47
4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	44
4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	46
4	2	3	1	4	3	4	2	4	4	4	4	4	43
4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	46
3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	43
4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	43
3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	47
4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	45
3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	47

## 2. DUKUNGAN SOSIAL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	TOTAL
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	51
3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	55
4	4	4	4	4	2	3	1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	63
3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	63
4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	61
3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	54
3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	59
3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	61
3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	1	3	4	3	59
2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	62
3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	65
3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	61
3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	62
3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	59
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	63
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	54
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
2	3	1	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	53
2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	46
4	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	56
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	66
2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	47
2	4	3	2	3	4	2	2	3	2	4	3	1	4	2	3	3	3	50
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	69

3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	58
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	55
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	54
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	51
3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	59
1	4	4	3	1	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	54
3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	60
4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	51
3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	64
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	52
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	66
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
3	4	3	4	1	2	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	57
4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	60
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	70
2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	57
3	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	4	1	2	3	2	2	1	34
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	69
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	59
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	51
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	69
4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	60
4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	61
3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	63
2	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	64



4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	67
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	55
2	3	1	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	49
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	64
3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	54
3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	59
4	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	42
3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	57
1	3	1	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	45
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
4	4	3	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	4	3	58
2	4	3	3	2	2	3	2	1	4	3	2	3	1	2	3	2	3	45
3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	63
3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	60
4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	66
4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	3	3	4	56
1	4	1	2	4	3	3	3	4	4	2	1	1	2	3	2	3	1	44
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	69
3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	57
2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	53
2	3	1	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	49
2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	64
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	66
3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	58
1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	60
3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	63
2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	44
2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	43
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	70

3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	60
3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	42
1	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	57
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	66
4	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	42
3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	57
4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	51
3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	64
3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	60
3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	42
3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	57
1	3	1	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	45

### 3. RESILIENSI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	TOTAL
3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	50
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	50
3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	56
2	3	3	4	3	2	3	2	4	4	4	3	2	3	3	3	4	52
3	2	3	4	4	4	2	2	3	3	1	3	3	3	3	1	3	47
3	3	2	4	4	4	4	3	1	4	3	4	3	4	3	4	4	57
3	2	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	51
3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	56
3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	54
3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	57
3	3	3	4	3	3	3	2	1	4	4	3	3	4	4	4	4	55
3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	57
3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	60
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	53
3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	57
4	3	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	51
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	49
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	55
3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	58
3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	60
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	53
3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	58
3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	58
3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	50
3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	59
3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	60

4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	65
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	59
3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	56
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	49
3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	56
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	3	62
3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	57
3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	65
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	64
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	51
3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	56
4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	62
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	52
2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	45
4	3	4	4	1	3	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	56
4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	52
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	54
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	55
3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	64
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	63
3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	54
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	53
2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	63
3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	55
4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	63
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
4	4	4	4	2	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	60

4	4	4	4	3	4	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	60
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	51
3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	45
3	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	56
3	3	3	3	2	4	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	4	47
4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	59
2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	46
4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	61
3	2	2	3	4	3	4	1	3	3	1	2	3	3	4	3	4	48
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	65
4	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	58
3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	2	4	53
3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	3	4	55
3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	51
3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	61
3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	3	1	3	3	3	2	4	40
3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	2	2	4	49
3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	62
3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	55
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	4	49
3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	45
3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	54
3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	51
4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	60
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	54
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	67
3	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	59
3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	34
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	66

3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	56
3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	36
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	63
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	54
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	67
3	3	3	3	2	4	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	4	47
4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	59
3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	64
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	63
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	54
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	59
3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	56

## LAMPIRAN 9

### JURNAL

#### **PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Dinda Kartika Rani

Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email : [dindakr20@gmail.com](mailto:dindakr20@gmail.com) No. HP : 089525033766

### **ABSTRAK**

Mahasiswa tingkat akhir mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk kelulusan. Dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir, banyak mahasiswa menjumpai hambatan-hambatan yang memungkinkan untuk memunculkan perasaan cemas, stress, frustrasi kesal dan hilangnya motivasi. Untuk mengatasinya maka diperlukan resiliensi sebagai upaya untuk mengatasi dan meminimalisir tekanan dan hambatan yang diperoleh oleh mahasiswa akhir. "Dinamika resiliensi dalam diri individu dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya yaitu *self-compassion* dan *social support*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tiga macam instrumen penelitian, yaitu skala *self-compassion* yang diadaptasi dari Neff, *social support* yang diadaptasi dari Sarafino dan resiliensi yang diadaptasi dari Connor & Davidson. Subjek penelitian yang terlibat yaitu 100 responden dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data penelitian diolah menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Hasil dari penelitian dapat diketahui bahwa kategorisasi responden pada variabel *self-compassion* berada pada tingkat sedang dengan presentase sebesar 98%, sedangkan pada variabel dukungan sosial dan resiliensi berada pada kategori tinggi dengan presentase pada variabel dukungan sosial sebesar 78% dan pada variabel resiliensi sebesar 69%. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* berpengaruh sebesar 20,4% terhadap resiliensi, sedangkan variabel dukungan sosial berpengaruh sebesar 29% terhadap resiliensi. Variabel *self-compassion* dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap resiliensi sebesar 38%. Dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pengaruh variabel (X1 dan X2) terhadap (Y) yaitu  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $f_{hitung} 29,675 > f_{tabel} 3,09$ .

Kata Kunci : *Self-Compassion*, Dukungan Sosial, Resiliensi, Mahasiswa Tingkat Akhir

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan saat ini dalam proses belajar dalam suatu Perguruan Tinggi yang terdiri dari universitas, politeknik, sekolah tinggi, institut dan akademik (Hulukati & Djibran, 2018). Berdasarkan perspektif perkembangan, mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun yang termasuk dalam masa dewasa awal. Rentang usia tersebut merupakan masa pertumbuhan dari masa remaja menuju dewasa sebagai proses beranjak dewasa (Santrock, 2011).

Kehidupan Universitas bisa sangat menantang dan penuh dengan tekanan. Mahasiswa merasa lebih bertanggung jawab dan tuntutan bersaing di berbagai bidang kehidupan termasuk akademik, keluarga, sosial, pekerjaan, dan kepentingan pribadi. Selain tekanan akademik, beberapa mahasiswa mengalami tekanan adaptasi belajar, kejutan budaya, rindu rumah, kesulitan berhubungan dengan orang lain dan bekerja sambil belajar. Dengan demikian banyak mahasiswa mengalami tekanan yang sesungguhnya (Fong & Loi, 2016).

Hal ini juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir dalam hal ini yaitu mahasiswa yang berada pada semester delapan. Tugas akhir dijadikan sebagai persyaratan untuk lulus dari perguruan tinggi serta mendapat gelar sesuai dengan jurusan yang diampuh. Bentuk tugas akhir yang dikerjakan oleh para mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi adalah skripsi yang merupakan salah satu syarat kelulusan. Berdasarkan survey yang telah dilakukan peneliti bahwa dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi banyak dari mahasiswa menjumpai banyak hambatan-hambatan diantaranya adalah kesusahan dalam memilih sebuah judul yang akan diangkat atau diteliti, adanya rasa malas dan kurang tekun pada saat bimbingan dengan dosen pembimbing, memiliki kesulitan untuk membagi waktu antara bermain dengan mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.

Bukan hanya itu mahasiswa tingkat akhir juga tidak dapat menyelesaikan skripsi dikarenakan rendahnya motivasi, adanya rasa malas, adanya rasa takut pada dosen pembimbing, memiliki kesulitan pada saat mencari alat ukur, referensi, sampel, serta minimnya waktu dan tempat yang digunakan dalam penelitian, hingga



seringkali mengalami penolakan dari dosen pembimbing sehingga perlu adanya revisi. Terlebih lagi di masa pandemic yang seperti sekarang ini, dengan diterapkannya kebiasaan baru dimana semua aktifitas dilakukan dari rumah hal ini membuat sebagian individu merasa jenuh, stress, dan emosi-emosi negative lainnya. Susah untuk melakukan penelitian dengan kondisi yang saat ini dengan berbagai keterbatasan yang ada. Lebih lagi pada mahasiswa Sains dan Teknologi yang sebagian besar membutuhkan laboratorium untuk penelitian. Bukan hanya itu, permasalahan yang terjadi dalam keluarga, serta tuntutan yang diberikan oleh orang tua agar cepat dan segera lulus kepada mahasiswa tugas akhir juga menjadi salah satu hambatan yang berasal dari luar akademik atau hambatan yang berasal dari dalam keluarga.

Dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi oleh mahasiswa akhir pasti memiliki sebuah hambatan-hambatan yang terus bermunculan sehingga hambatan tersebut dianggap sebagai beban yang berat bagi mereka. Sehingga mempengaruhi perasaan atau *mood* mahasiswa, seperti adanya rasa cemas, *stress*, minder, frustrasi, kesal, dan hilangnya motivasi. (Suryadi 2008 dalam Cahyani & Akmal, 2017). Perasaan cemas yang dimiliki oleh mahasiswa akhir dapat diakibatkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah memiliki rasa malu, tidak percaya diri, dan merasa gagal ketika melihat mahasiswa lain telah lulus dengan tepat waktu atau bahkan melihat adik tingkat yang telah lulus lebih dulu dari pada dirinya sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah, 2012) sebelumnya digunakan sebagai penelitian terdahulu terdapat 33 mahasiswa dengan jurusan Psikologis di Universitas Psikologis Universitas Negeri Semarang yang membahas tentang rasa ketakutan dan kegagalan pada mahasiswa. dari 33 mahasiswa yang ada memiliki hasil 63% mahasiswa memiliki rasa cemas, malu, hinaan apabila orang lain memandang sebelah mata saat mengalami kegagalan dalam bidang pendidikan, sedangkan pada (93,93%) mahasiswa memiliki rasa kurang percaya diri pada kemampuan pada diri sendiri, dan kemudian pada (84,84%) mahasiswa memiliki ketakutan akan ketidakpastian dengan masa depan.

Begitu banyak permasalahan yang dihadapi sehingga dapat menghambat mahasiswa akhir untuk mengerjakan dan menyelesaikan sebuah skripsi dengan

tepat waktu, alhasil beberapa mahasiswa merasa tidak mampu atau tidak kuat dengan permasalahan yang dihadapi tersebut berakibat pada timbulnya rasa kecemasan, depresi, hingga bunuh diri. Untuk mengatasi akibat tersebut, maka diperlukan suatu resiliensi sebagai upaya untuk mengatasi dan meminimalisir tekanan dan hambatan yang diperoleh oleh mahasiswa akhir. Bertahan dan yakin untuk bisa melaluinya, kita diberikan pembelajaran dalam pernyataan bahwa pilihan untuk bertahan dan mencoba menerima keadaan adalah membangun persepsi positif untuk diri sendiri. Membangun kepercayaan diri bahwa semua kejadian ada masanya.

Menurut para ahli yaitu Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher dan Bernard (2008) dalam mengartikan kata resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan. Apabila seseorang atau individu mempunyai resiliensi yang tinggi atau kemampuan dan kekuatan untuk dapat bangkit kembali dari sebuah kesulitan dan mampu melakukan hal yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, dan Lo (2014) sebelumnya, menuai hasil apabila mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah pasti mereka memiliki perasaan stress yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi. Adapaun pendapat dari Connor dan Davidson (2003) mengenai makna resiliensi yaitu, suatu orang atau individu yang mempunyai kemampuan untuk bertahan dan berkembang di situasi yang menyulitkan sehingga menciptakan jiwa yang tangguh pada individu tersebut.

Rasa malu, takut, minder, kurang percaya diri, ketika mengalami kegagalan dalam pendidikan merupakan fenomena yang sering dialami oleh mahasiswa (Hidayah, 2012). Menurut K.D.Neff & Knox (2020) menilai atau mengkritik diri sendiri adalah aktivitas yang tidak dapat menjadi solusi atas tekanan hidup yang dimiliki. Sehingga mengelurkan emosi negatif atas sebuah kondisi yang tidak nyaman pada saat mahasiswa sedang mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir dengan cara *self-compassion* yaitu dengan meningkatkan kesadaran serta respon bahwa sebuah kesulitan yang dihadapi bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri melainkan juga dialami oleh semua orang.

Resiliensi pada individu ketika mereka memiliki rasa keterbukaan pada dirinya sendiri, menganggap belas kasih adalah sesuatu yang diperlukan sehingga mereka sebagai manusia mampu menghadapi kehidupan dengan cara *self-compassion* (Neff & Knox, 2017). Individu dapat terbantu dengan adanya *self-compassion* karena mampu menjaga keseimbangan diri ketika sedang dalam suasana yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* dianggap sebagai solusi yang mana memiliki fungsi untuk merangkulnya dengan kasih dan kebahagiaan yang ada pada dirinya sehingga dapat meningkatkan perasaan positif dan mampu menurunkan depresi serta kecemasan, *self-compassion* juga dapat digunakan untuk mengurangi dan meminimalisir rasa sakit atas tekanan yang dimiliki dalam hidupnya. (Neff & Seppala, 2016 dalam Neff & Knox, 2017).

*Self-compassion* merupakan konsep yang dikembangkan oleh Kristin Neff dan berakar dari filosofi Buddha. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kasih sayang yang ditujukan ke dalam diri, menganggap diri sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian dalam menghadapi penderitaan. *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek yaitu: (a) kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri (*self-kindness*), (b) kemampuan menganggap pengalaman diri sebagai cakupan yang luas (*common humanity*), (c) *mindfulness*, yaitu kemampuan memproses pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran. Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan konstruk psikologi positif yang ditandai dengan adanya kemampuan menerima diri secara positif ketika menghadapi kegagalan dalam kehidupan.

Salah satu faktor yang berperan terhadap keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan adalah resiliensi. Kemampuan resiliensi yang baik dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir diperkirakan dapat membantu mereka untuk bertahan dalam menghadapi tantangan ataupun hambatan sehingga dapat mencapai keberhasilan khususnya dibidang di bidang akademik. Dalam kaitannya dengan proses terbentuknya resiliensi, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Reivich & Shatte (2002), melalui penelitian-penelitian mereka menemukan bahwa proses yang menentukan kemampuan resiliensi individu adalah interaksi yang kompleks antara elemen-elemen eksternal individu dengan dunia internalnya.

Lingkungan yang kurang mendukung dapat membngkai gaya penalaran yang kaku dan negatif yang menyebabkan munculnya keyakinan yang salah pada seseorang. Motivasi dari dalam diri berkontribusi penting dalam membantu melewati masa-masa sulit. Motivasi yang bersumber dari dorongan internal memberi energi dan menjaga daya tahan psikis bagi mahasiswa tingkat akhir saat berhadapan dengan tantangan hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain motivasi internal juga diperlukan sumber motivasi eksternal untuk membantu individu melewati masa-masa sulit. Motivasi eksternal bisa berupa dukungan dari orang-orang disekitar seperti orang tua, kerabat, atau teman sebaya.

Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana hubungan sosial memberikan pengaruh bagi kemampuan individu. Menurut Sarafino, dukungan sosial merupakan salah satu pertimbangan, penghiburan, penghargaan atau bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain. Dukungan sosial mengacu pada hubungan interpersonal yang mengamankan seseorang dari akibat yang merugikan dari tekanan yang dihadapi. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa senang, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (Kumalasari et al., 2012). Peran orang tua yang positif dan suportif akan menimbulkan pegungkapan perasaan positif dan negatif pada individu, yang membantu perkembangan kompetensi sosial menjadi lebih bertanggung jawab (Desmita, 2013). Disisi lain peran teman sebaya juga dibutuhkan yang bisa memahami dan menolongnya, teman yang dapat merasakan suka maupun dukanya.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti ingin meperdiksi fenomena resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan variabel prediktor *self-compassion* dan dukungan sosial. Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Identifikasi Variabel**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-compassion* dan dukungan sosial. Selanjutnya, variabel yang menjadi variabel terikat merupakan resiliensi.

### **Populasi, sampel, teknik sampling**

Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Kemudian, populasi dapat ditemui pada lingkungan UIN Malang. Jumlah responden yang menjadi subjek penelitian adalah 100 subjek yang berstatus mahasiswa UIN Malang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Pengambilan sampel dilakukan selama satu minggu dengan cara membagikan *google form* secara acak kepada mahasiswa tingkat akhir.

### **Instrumen**

Pengukuran *self-compassion* yang dilakukan dengan skala likert yaitu skala *self-compassion* yang diadaptasi dari aspek-aspek yang dikembangkan oleh Kristin Neff terdiri dari 24 item dengan 3 aspek. Setelah dilakukan analisis validitas tersisa 13 item valid yang ditentukan melalui indikator validitas di atas 0,3 sehingga diketahui terdapat 11 item gugur. Kemudian pada analisis reliabilitas menggunakan alpha cronbach menunjukkan bahwa nilai  $\alpha$  sebesar 0,950 yaitu bahwa skala *self-compassion* ini merupakan skala yang reliabel. Artinya jika skala digunakan secara berulang-ulang dengan subjek yang sama maka akan tetap menunjukkan hasil yang sama.

Pengukuran dukungan sosial juga dilakukan dengan skala likert yaitu skala dukungan sosial yang diadaptasi dari aspek-aspek yang dikembangkan oleh Sarafino terdiri dari 24 item dengan 5 aspek. Setelah dilakukan analisis validitas tersisa 18 item valid yang ditentukan melalui indikator validitas di atas 0,3 sehingga diketahui terdapat 8 item gugur. Kemudian pada analisis reliabilitas menggunakan alpha cronbach menunjukkan bahwa nilai  $\alpha$  sebesar 0,897 yaitu bahwa skala dukungan sosial ini merupakan skala yang reliabel. Artinya jika skala digunakan secara berulang-ulang dengan subjek yang sama maka akan tetap menunjukkan hasil yang sama.

Sedangkan, variabel resiliensi diukur menggunakan skala likert yaitu resiliensi yang diadaptasi dari aspek-aspek yang dikembangkan oleh Connor & Davidson yang terdiri 26 item dengan 5 aspek dalam skala ini. Setelah dilakukan analisis validitas tersisa 17 item valid yang ditentukan melalui indikator validitas diatas 0,3 sehingga diketahui terdapat 9 item gugur. Kemudian pada analisis reliabilitas menggunakan alpha cornbach menunjukkan bahwa nilai  $\alpha$  sebesar 0,893 yaitu bahwa skala resiliensi ini merupakan skala yang reliable. Artinya jika skala digunakan secara berulang-ulang dengan subjek yang sama maka akan tetap menunjukkan hasil yang sama.

### **Analisis data**

Proses Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan model analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat atau kategorisasi masing-masing variabel. Selain itu, juga menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh antara variable-variabel yang diteliti. Proses analisis data ini menggunakan *software* SPSS versi 25.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis deskripsi**

Tujuan dilakukan analisis deskripsi adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai keadaan subjek terhadap variabelnya. Maka didapatkan hasil bahwa pada variabel *self-compassion* dari keseluruhan subjek berada pada kategori sedang. Ada 98% subjek yang berada pada tingkatan sedang dan 2% subjek dengan tingkatan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki kecenderungan mempunyai *self-compassion* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi proses penyelesaian tugas akhir. *Self-compassion* mahasiswa tingkat akhir tergolong sedang ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya.

Kemudian, pada variabel dukungan sosial, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 78% subjek memiliki dukungan sosial yang tinggi. Selanjutnya, terdapat

22% subjek yang memiliki dukungan sosial sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa secara keseluruhan subjek merasa cukup mendapat perilaku simpatik dari lingkungan sekitarnya yang kemudian pada saat itu membuat mereka diperhatikan, tidak sendirian dalam menghadapi masalah, merasa cukup mendapat bantuan nasihat dan informasi-informasi yang berguna ketika subjek membutuhkannya, serta tidak sedikit pula dari lingkungan sekitar yang bersedia membantu dengan keperluan-keperluan yang bersifat materiil.

Selanjutnya pada variabel resiliensi, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 69% subjek memiliki resiliensi yang tinggi. Kemudian, terdapat 31% subjek yang memiliki resiliensi sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang atau individu mempunyai kemampuan dan kekuatan untuk dapat bangkit kembali dari sebuah kesulitan dan mampu melakukan hal yang lebih baik lagi dari sebelumnya

#### Uji Hipotesis

Pada analisis ini dilakukan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh antara variabel *self-compassion* (x1) dan dukungan social (x2) dengan variabel reseiliensi (y). Pada hipotesis penelitian tercantum bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi.

**Tabel 1 : Uji F (Simultan)**

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	Nilai F	Signifikansi	Nilai R square
Resiliensi	<i>Self-Compassion</i> Dukungan Sosial	29,675	0,000	0,380

Tabel 1 menjelaskan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi ( $F=29,675$ ,  $p<0,05$ ). Besarnya presentase pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 38%, sementara 62% dipengaruhi oleh variable lain diluar variabel penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa

hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi dapat diterima.

**Tabel 2 : Uji T (Parsial)**

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	Nilai Beta	Prosentase Pengaruh
Resiliensi	<i>Self-Compassion</i>	0,575	0,204
	Dukungan Sosial	0,382	0,290

Tabel 2 menjelaskan kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel *self-compassion* menyumbang peran sebesar 20.4 % sedangkan variabel dukungan sosial menyumbang peran sebesar 29%. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap resiliensi dan dukungan sosial terhadap resiliensi dapat diterima.

Secara terpisah, dalam penelitian ini variabel *self-compassion* berpengaruh sebesar 20,4% terhadap resiliensi sementara dukungan sosial berpengaruh lebih besar, yaitu 29%, yang berarti bahwa dukungan sosial lebih berdampak dalam pembentukan dan pengemabangan sekaligus yang paling dominan mempengaruhi resiliensi subjek terkait dengan kelola respon terhadap masalah yang dijelaskan sebelumnya. Merujuk pada data statistik, subjek tampak lebih tangguh dalam menghadapi kondisi stres dan lebih termotivasi untuk berusaha lebih baik jika mendapatkan dukungan yang cukup dari lingkungan sekitar, baik berupa nasihat, solusi, motivasi maupun kepercayaan, dukungan finansial atau hanya orang lain yang mau mendengarkan keluhan mereka dan berpartisipasi dalam kebersamaan. Dalam hal ini, Rutter (1987) berpendapat bahwa hubungan interpersonal dan dukungan sosial lebih mungkin untuk meningkatkan resiliensi daripada peran karakteristik individu tersebut.

Selain peran dukungan sosial sebagai elemen eksternal, peneliti melihatnya dan mempertimbangkan *self-compassion* sebagai elemen internal yang mempengaruhi resiliensi. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, pengaruh variabel ini adalah 20,4%. Namun, elemen internal tidak dapat diabaikan karena



bagaimana individu merasakan kenyamanan dan berintegrasi ke dalam lingkungan sosialnya, kemampuan mereka untuk mengidentifikasi emosi dalam diri mereka, dan kemampuan mereka untuk melakukan keterampilan koping emosional yang tepat ditentukan oleh salah satu karakteristik self-compassion ini.

Self-compassion “merupakan alternatif cara menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri merasa gagal atau tidak mampu bertindak sebagai penderita, kegagalan, karena memiliki elemen ini mendorong individu untuk menangani lebih luas semua emosi negatif dan kenyataan hidup yang tidak menyenangkan (Muharrara, 2018). Setiap orang tentu punya sisi positif dan negatif masing-masing, atau singkatnya memiliki keunikan tersendiri. Dalam hal ini, perlunya pemahaman oleh subjek sebagai mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir, baik dalam segi menyikapi masalah hingga penyelesaiannya. yang seimbang, sehingga tidak berdiam pada satu titik yang membuat seseorang menjadi lemah untuk berpikir secara objektif. Self-compassion mengantarkan individu untuk menafsirkan peristiwa dari perspektif yang seimbang, sehingga tidak berdiam pada satu titik yang membuat seseorang menjadi lemah untuk berpikir” secara objektif (Neff & Pommier, 2013).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis dan interpretasi yang dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-compassion*, dukungan sosial dan resiliensi terbagi ke dalam dua kategorisasi yaitu tinggi dan sedang. Dalam penelitian ini variabel *self-compassion* dalam kategori sedang. Sementara untuk variabel dukungan sosial dan resiliensi berada pada kategori tinggi. Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada subjek penelitian. Artinya, individu yang resilien yaitu ketika mereka memiliki rasa keterbukaan pada dirinya sendiri, menganggap belas kasih adalah sesuatu yang diperlukan sehingga mereka sebagai manusia mampu menghadapi kehidupan dengan cara *self-compassion*. Sementara itu, pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada subjek penelitian ditemukan positif dan signifikan. Artinya, dengan adanya dukungan sosial secara umum memberikan kekuatan pada individu untuk mengatasi berbagai kesulitan dan

bangkit dari kesulitan tersebut. Terakhir, adanya pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan terhadap resiliensi diri. Artinya selain motivasi dalam diri yang berupa *self-compassion* juga dibutuhkan motivasi eksternal yang berupa dukungan sosial dalam menentukan tinggi rendahnya resiliensi.

Kemudian saran yang perlu peneliti sampaikan kepada subjek penelitian diharapkan untuk lebih membiasakan diri menggunakan kekuatan internalnya dalam hal melakukan penyesuaian terhadap masalah hidup sehari-hari, sehingga tidak terlalu bergantung kepada pihak lain. Subjek penelitian diharapkan untuk melatih lebih baik lagi kemampuan berpikir positif dan memanfaatkan dukungan sosial yang diterima dengan sebaik-baiknya, terutama yang paling berpengaruh terhadap diri sendiri. Untuk penelitian lebih lanjut ada baiknya untuk mengambil sampel yang lebih banyak lagi sehingga lebih dapat mempresentasikan populasi. Selanjutnya yaitu terkait pengambilan data yang sebaiknya dilakukan secara langsung atau tatap muka, dengan harapan agar maksud dan tujuan dapat tersampaikan sehingga nantinya dapat mengurangi eror data yang bisa saja disebabkan karena kurang tepatnya penyampaian instruksi.”

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The Mediating Role of Self-compassion in Student Psychological Health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431–441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>

- Hidayah, D. (2012). Persepsi Mahasiswa Tentang Harapan Orang Tua Terhadap Pendidikan Dan Ketakutan Akan Kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 62–67.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Kumalasari, F., Pengajar, S., & Psikologi, F. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani. 1(1).
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>.
- Priatni, M. R., & Listiyandini, R. A. (2018). *The influence of self compassion toward resilience among medical students. September*.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120–126.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In *American Journal of Orthopsychiatry* (Vol. 57, Issue 3, pp. 316–331). <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2016). “Yes ... I can”: psychological resilience and self-efficacy in adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 141. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.240>
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Masa Hidup* (ketigabelah). Erlangga

