

**PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI
SANTRI PONDOK PESANTREN PUTRI (MAHASISWA) AL HIKMAH
AL FATHIMIYYAH MALANG DENGAN *SELF COMPASSION* SEBAGAI
VARIABEL MODERASI**

SKRIPSI



Oleh

Filda Fuady As saidah

NIM. 210401110002

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

2025

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI
SANTRI PONDOK PESANTREN PUTRI (MAHASISWA) AL HIKMAH
AL FATHIMIYYAH MALANG DENGAN *SELF COMPASSION* SEBAGAI
VARIABEL MODERASI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

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

Oleh:

Filda Fuady As saidah
NIM. 210401110002

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI SANTRI
PONDOK PESANTREN PUTRI (MAHASISWA) AL HIKMAH AL FATHIMIYYAH
MALANG DENGAN *SELF COMPASSION* SEBAGAI VARIABEL MODERASI**

SKRIPSI

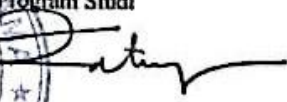
Oleh:

Filda Fuady As Saidah

NIM. 210401110002

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog NIP. 197505142000032003		14 05 25.

Malang, 14 Mei 2025
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 19800102020150310



HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI SANTRI
PONDOK PESANTREN PUTRI (MAHASISWA) AL HIKMAH AL
FATHIMIYYAH MALANG DENGAN *SELF COMPASSION* SEBAGAI
VARIABEL MODERASI**

Oleh:

Filda Fuady As saidah
NIM. 210401110002

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal 26 Juni 2025

Dewan Penguji Skripsi

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Sidang <u>Halimatus Sa'diyah, M.Pd</u> NIP. 198311202023212021		23/6 '25
Ketua Penguji <u>Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 19750142000032003		23/6 '25
Penguji Utama <u>Prof. Dr. H. Achmad Khudori Sholeh, M.Ag</u> NIP. 196811242000031001		22/6 '25



Disahkan oleh,
Dekan,

Prof. Dr. Rifa Hidayati, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

**PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI SANTRI
PONDOK PESANTREN PUTRI (MAHASISWA) AL HIKMAH AL FATHIMIYYAH
MALANG DENGAN *SELF COMPASSION* SEBAGAI VARIABEL MODERASI**

Yang ditulis oleh:

Nama : Filda Fuady As saidah
NIM : 210401110002
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang, 14 Mei 2025

Dosen Pembimbing,



Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog
NIP. 197505142000032003



Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Filda Fuady As saidah

NIM : 210401110002

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH DUKUNGAN TEMANSEBAYA TERHADAP RESILIENSI SANTRI PONDOK PESANTREN PUTRI (MAHASISWA) AL HIKMAH AL FATHIMIYYAH MALANG DENGAN *SELF COMPASSION* SEBAGAI VARIABEL MODERASI**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 14 Mei 2025

Penulis



Filda Fuady As saidah

NIM. 210401110002



Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

"The goal of challenging belief and putting in perspective is accuracy. The mission is to change your nonresilient thoughts so that they are more accurate and powerful enough to send the counterproductive beliefs packing."

- ANDREW SHATTE -

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan"

- Al Insyirah: 6 -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan *Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Abi Nur Said (alm) dan Ummi Amatul Fashihah yang telah membimbing saya mulai dari kecil hingga saat ini, terima kasih atas segala dukungan, motivasi, kasing sayang, dan doa yang tiada henti.
2. Saudara-saudara saya, Kakak Muhammad Chaidar Al Faruq yang selalu memberi saya semangat dan motivasi. Adik Muhammad Izzuddin Al Qosam yang senantiasa memberikan bantuan instrumental kepada saya selama proses pengerjaan skripsi. Adik Muhammad Khoirusy Syafa'at, Najma Zahira As saidah, dan Muhammad Mirza Hakim yang selalu memberikan energi positif melalui canda tawa.
3. Ama (Winarti) dan Aan (Siti Fatimah) yang selalu memberikan dukungan serta membantu banyak dalam proses kuliah saya, serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan serta doa yang melimpah kepada saya, yang mana dapat membuat saya semakin semangat dalam menimba ilmu dan menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Teman-teman santri pondok pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang selaku responden penelitian saya yang sudah banyak membantu dalam proses kelancaran pengerjaan skripsi.
5. Teman dekat saya, Rida Fadlilah dan Nabiilah Mahdiyah yang sudah menemani, membantu, serta menghibur saya di semester akhir ini.
6. Teman satu bimbingan, Luthfi, Liyan, Lalak, dan Wulan yang sudah saling memberikan dukungan selama proses mengerjakan skripsi.

7. Teman-teman aslab Psikodiagnostik dan Alat Ukur 24 yang senantiasa saling memberikan dukungan, motivasi, dan kebersamaan pada proses perjalanan semester akhir.
8. Teman-teman seperjuangan terkhusus teman-teman angkatan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas semua bantuannya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta HidayahNya kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **"Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Santri Pondok Pesantren Putri (Mahasiswa) Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang dengan *Self Compassion* Sebagai Variabel Moderasi"** dengan lancar sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan siding skripsi dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berjalan dengan lancar apabila tidak adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena ini peneliti menyampaikan banyak rasa terima kasih kepada

1. Prof. Dr. H. M. Zainudin, M.A. selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing yang senantiasa dengan sabar membimbing saya dalam menyelesaikan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Prof. Dr. H. Achmad Khudori Sholeh selaku penguji utama dan Ibu Halimatus Sa'diyah, M.Pd selaku sekretaris penguji yang bersedia meluangkan waktunya sehingga saya memiliki kesempatan untuk mempresentasikan hasil penelitian ini kepada para penguji.

6. Bapak Ibu dosen serta segenap civitas akademik Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu namun jasanya tetap terkenang dalam hati dan pikiran serta ilmu dan pengetahuan yang telah dibagikan kepada saya sehingga mengetahui dan Peneliti sangat berterima kasih atas dukungan dan kontribusinya semoga karya ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi kita semua *Amin ya rabbal alamin.*

Malang, 14 Mei 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Filda Fuady As saidah', written in a cursive style.

Filda Fuady As saidah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Resiliensi Diri	15
1. Pengertian Resiliensi Diri	15
2. Faktor-faktor Resiliensi diri.....	17
3. Aspek-aspek Resiliensi Diri.....	18
4. Resiliensi dalam Pandangan Islam.....	20
B. Dukungan Teman Sebaya.....	24
1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya	24
2. Faktor-faktor Teman Sebaya.....	26
3. Aspek-aspek Dukungan Teman Sebaya.....	27
4. Fungsi Teman Sebaya	28
5. Dukungan Teman Sebaya dalam Pandangan Islam	28

C.	<i>Self Compassion</i>	33
1.	Pengertian <i>Self Compassion</i>	33
2.	Faktor-faktor <i>Self Compassion</i>	34
3.	Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	36
4.	<i>Self Compassion</i> dalam Pandangan Islam.....	37
D.	Hubungan Antar Variabel	41
1.	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Diri	41
2.	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi dimoderasi oleh <i>Self Compassion</i>	42
E.	Kerangka Berpikir	44
F.	Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN.....		46
A.	Rancangan Penelitian	46
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	46
C.	Definisi Operasional	48
D.	Populasi dan Sampel.....	49
1.	Populasi.....	49
2.	Sampel.....	50
E.	Teknik Pengumpulan Data	50
F.	Instrumen Penelitian	51
1.	Skala Resiliensi.....	51
2.	Skala Dukungan Teman Sebaya	52
3.	Dukungan <i>Self Compassion</i>	53
G.	Teknis Analisis Data.....	54
1.	Uji Validitas	54
2.	Uji Reliabilitas	55
3.	Uji Deskriptif	56
4.	Uji Normalitas.....	56
5.	Uji Multikolinieritas.....	57
6.	Uji Regresi Linier Sederhana.....	57
7.	<i>Moderated Regression Analysis (MRA)</i>	58

BAB IV.....	59
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Pelaksanaan Penelitian	59
B. Hasil Penelitian.....	60
1. Analisis Data Instrumen.....	60
2. Analisis Tambahan.....	78
C. Pembahasan	79
1. Tingkat Resiliensi pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang	79
2. Tingkat Dukungan Teman Sebaya pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang.....	86
3. Tingkat <i>Self Compassion</i> pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang	91
4. Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang	95
5. Peran <i>Self Compassion</i> sebagai Variabel Moderasi pada Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang.....	97
BAB V	101
KESIMPULAN DAN SARAN.....	101
A. Kesimpulan.....	101
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	113

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Sampel Teks Islam tentang Resiliensi.....	21
Tabel 2. 2 Analisis Teks Islam tentang Resiliensi.....	22
Tabel 2. 3 Sampel teks Islam tentang Resiliensi	30
Tabel 2. 4 Analisis Teks tentang Teman Sebaya	31
Tabel 2. 5 Sampel Teks Islam tentang <i>Self Compassion</i>	38
Tabel 2. 6 Analisis Teks Islam tentang <i>Self Compassion</i>	39
Tabel 3. 1 Tabel Bobot skor skala	51
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi.....	52
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Teman	52
Tabel 3. 4 Aspek dan Indikator <i>Self Compassion</i>	53
Tabel 3. 5 Daftar Nama <i>Expert Judgment Aiken's V</i>	55
Tabel 3. 6 Kategori Cronbach's Alpha.....	56
Tabel 4. 1 Aitem Resiliensi.....	60
Tabel 4. 2 Aitem Dukungan Teman Sebaya.....	61
Tabel 4. 3 Aitem <i>Self Compassion</i>	61
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Teman Sebaya.....	62
Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas Resiliensi.....	63
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	63
Tabel 4. 7 Hasil Uji Deskriptif.....	64
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi.....	64
Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Resiliensi	65
Tabel 4. 10 Kategorisasi Resiliensi Antar Kampus	66
Tabel 4. 11 kategorisasi Dukungan Teman Sebaya.....	67
Tabel 4. 12 Kategorisasi Dukungan Sebaya Antar Kampus	68
Tabel 4. 13 Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	69
Tabel 4. 14 Kategorisasi <i>Self Compassion</i> Antar Kampus.....	69
Tabel 4. 15 Hasil Uji Deskriptif berdasarkan Kampus.....	70
Tabel 4. 16 Faktor Pembentuk Utama Resiliensi	71
Tabel 4. 17 Faktor Pembentuk Utama Dukungan Teman Sebaya	72
Tabel 4. 18 Faktor Pembentuk Utama <i>Self Compassion</i>	72
Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 4. 20 Hasil Uji Multikolinieritas	74
Tabel 4. 21 Hasil Uji Heteroskedastisitas	75
Tabel 4. 22 Hasil Uji Linier Sederhana	75
Tabel 4. 23 Hasil Nilai R Square	75
Tabel 4. 24 Hasil Uji Regresi Moderasi	77
Tabel 4. 25 Hasil Uji Regresi Aspek Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi.....	78
Tabel 4. 26 Hasil Nilai R Square Pengaruh <i>Self Compassion</i>	78
Tabel 4. 27 Hasil Uji Regresi Linier sederhana	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	44
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	113
Lampiran 2 Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Rater	115
Lampiran 3 Instrumen Skala Dukungan Teman Sebaya	117
Lampiran 4 Instrumen Skala Resiliensi	118
Lampiran 5 Instrumen Skala <i>Self Compassion</i>	119
Lampiran 6 Skor skala dukungan teman sebaya	120
Lampiran 7 Skor skala resiliensi	123
Lampiran 8 Skor skala <i>self Compassion</i>	126
Lampiran 9 Uji reliabilitas variabel X	129
Lampiran 10 Uji reliabilitas variabel Y	129
Lampiran 11 Uji reliabilitas variabel Z	129
Lampiran 12 Uji Validitas variabel X	130
Lampiran 13 Uji Validitas variabel Y	131
Lampiran 14 Uji Validitas variabel Z	132
Lampiran 15 Uji Normalitas	133
Lampiran 16 Uji Multikolinieritas	133
Lampiran 17 Uji Heteroskedastisitas	133
Lampiran 18 Tabel Uji Deskriptif	134
Lampiran 19 Tabel kategorisasi variabel X	134
Lampiran 20 Tabel kategorisasi variabel Y	134
Lampiran 21 Tabel kategorisasi variabel Z	135
Lampiran 22 Tabel kategorisasi antar kampus	135
Lampiran 23 Kategorisasi variabel X	136
Lampiran 24 Kategori kampus variabel Y	136
Lampiran 25 Kategorisasi kampus variabel Z	137
Lampiran 26 Uji Regresi Linier Sederhana	138
Lampiran 27 Uji MRA	138
Lampiran 28 Aspek pembentuk variabel	139
Lampiran 29 Analisis tambahan	140

ABSTRAK

As saidah, Filda Fuady. 210401110002. Psikologi. 2025. *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Santri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pembimbing: Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi, Psikolog

Kata Kunci: Resiliensi, Dukungan Teman Sebaya, *Self compassion*

Resiliensi merupakan sebuah kualitas atau kemampuan individu yang memungkinkan individu tersebut berkembang dalam menyikapi sebuah permasalahan. Santri yang tinggal di pondok pesantren akan dihadapkan dengan berbagai banyak kegiatan atau tekanan, khususnya santri yang sekaligus menjadi seorang mahasiswa. Keseimbangan dalam menghadapi berbagai macam hal dibutuhkan adanya resiliensi yang baik. Pada penelitian ini menguji adanya pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri pondok pesantren putri (mahasiswa) Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang dengan *self compassion* sebagai variabel moderasi. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk 1) Untuk mengetahui tingkat dukungan teman sebaya pada santri, 2) Untuk mengetahui tingkat *self compassion* pada santri, 3) Untuk mengetahui tingkat resiliensi santri, 4) Untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri, 5) Untuk mengetahui peran moderasi *self compassion* pada dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri

Resiliensi adalah bentuk dari sebuah kualitas individu yang dapat berkembang dalam menghadapi situasi yang sulit. Dukungan teman sebaya adalah sebuah dukungan yang berasal dari seseorang dengan tingkat umur yang hampir sama. *Self compassion* adalah sebuah peran dalam meningkatkan suatu hal yang positif kepada diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan perilaku tidak menghakimi diri sendiri. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik sampel jenuh dengan jumlah responden sebanyak 106 santri pondok pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang. Data disebar menggunakan metode kuesioner bermodel skala likert. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan 3 skala yakni resiliensi yang terdiri dari 25 aitem, skala dukungan teman sebaya yang terdiri dari 24 aitem, dan skala *self compassion* yang terdiri dari 12 aitem.

Hasil penelitian dapat disimpulkan: 1) Santri pondok pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang memiliki tingkat resiliensi dalam kategori tinggi yakni dengan jumlah persentase 65,6%, 2) Santri pondok pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang memiliki tingkat dukungan teman sebaya dalam kategori sedang dengan jumlah persentase 52,4%, 3) Santri pondok pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang memiliki tingkat *self compassion* dalam kategori tinggi yakni dengan persentase 54,7%, 4) Dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap resiliensi sebesar 12,5%, 5) *Self compassion* tidak mampu memoderasi terhadap pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0,43.

ABSTRACT

As saidah, Filda Fuady. 210401110002. *Psychology*. 2025. *The Influence of Peer Support on the Resilience of Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang Students*. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor: Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog

Keywords: *Resilience, Peer Support, Self compassion*

Resilience is a quality or ability of an individual that allows the individual to develop in responding to a problem. Students who live in Islamic boarding schools will be faced with many activities or pressures, especially students who are also students. Balance in dealing with various things requires good resilience. This study tested the influence of peer support on the resilience of female students at the Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang Islamic boarding school (students) with self-compassion as a moderating variable. This study was conducted with the aim of 1) To determine the level of peer support for students, 2) To determine the level of self-compassion for students, 3) To determine the level of resilience of students, 4) To determine the influence of peer support on student resilience, 5) To determine the role of self-compassion moderation on peer support on student resilience.

Resilience is a form of individual quality that can develop in facing difficult situations. Peer support is support that comes from someone with almost the same age level. Self-compassion is a role in increasing something positive to oneself, eliminating negative emotions, and non-judgmental behavior towards oneself. The design of this study uses a quantitative method using a saturated sample technique with a total of 106 respondents from the Al Hikmah Al Fathimiyyah Islamic boarding school in Malang. Data were distributed using a questionnaire method with a Likert scale model. Measurements in this study used 3 scales, namely resilience consisting of 25 items, a peer support scale consisting of 24 items, and a self-compassion scale consisting of 12 items.

The results of the study can be concluded: 1) Students of the Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang female Islamic boarding school have a high level of resilience, namely with a percentage of 65.6%, 2) Students of the Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang female Islamic boarding school have a moderate level of peer support with a percentage of 52.4%, 3) Students of the Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang female Islamic boarding school have a high level of self-compassion, namely with a percentage of 54.7%, 4) Peer support has an effect on resilience of 12.5%, 5) Self-compassion is unable to moderate the effect of peer support on resilience, namely with a significance value of 0.43.

خلاصة

السعيدة، فيلدا فؤادي. ٢٠٢٠. ١١١٠٠٠٢. علم النفس. ٢٠٢٥. تأثير دعم الأقران على مرونة طلاب مدرسة الحكمة الفاطمية مالانج. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المرشدة: الدكتور إنداه كورنياواتي فوروانينجتياس الماجستير عالم النفس

الكلمات المفتاحية: المرونة، دعم الأقران، التعاطف مع الذات

المرونة هي صفة أو قدرة يتمتع بها الفرد تمكنه من التطور في الاستجابة لمشكلة ما. سيواجه الطلاب الذين يعيشون في المدارس الداخلية الإسلامية العديد من الأنشطة أو الضغوط، وخاصة الطلاب الذين هم أيضاً طلاب. إن التوازن في التعامل مع مختلف الأمور يتطلب مرونة جيدة. هدفت هذه الدراسة إلى اختبار تأثير الدعم المقدم من الأقران على مرونة الطالبات في مدرسة الحكمة الفاطمية الإسلامية الداخلية في مالانج (الطالبات) مع التعاطف مع الذات كمتغير معتدل. أجريت هذه الدراسة بهدف (١) تحديد مستوى دعم الأقران للطلاب، (٢) تحديد مستوى التعاطف مع الذات لدى الطلاب، (٣) تحديد مستوى مرونة الطلاب، (٤) تحديد تأثير دعم الأقران على مرونة الطلاب، (٥) تحديد دور تعديل التعاطف مع الذات في دعم الأقران على مرونة الطلاب.

المرونة هي شكل من أشكال الجودة الفردية التي يمكن أن تتطور في مواجهة المواقف الصعبة. الدعم من الأقران هو الدعم الذي يأتي من شخص في نفس العمر. الشفقة على الذات لها دور في زيادة شيء إيجابي عن الذات، والقضاء على المشاعر السلبية، والسلوك غير القائم على الحكم. يعتمد تصميم هذه الدراسة على المنهج الكمي باستخدام تقنية العينة المشبعة بإجمالي ١٠٦ من المستجيبين من مدرسة الحكمة الفاطمية الإسلامية الداخلية في مالانج. تم توزيع البيانات باستخدام أسلوب استبيان مقياس ليكرت. استخدمت القياسات في هذه الدراسة ٣ مقاييس وهي مقياس المرونة ويتكون من ٢٥ بنداً، ومقياس دعم الأقران ويتكون من ٢٤ بنداً، ومقياس التعاطف مع الذات ويتكون من ١٢ بنداً

يمكن استنتاج نتائج الدراسة: (١) طالبات مدرسة الحكمة الفاطمية الإسلامية الداخلية مالانج لديهن مستوى عالٍ من المرونة، أي بنسبة ٦٥,٦٪، (٢) طالبات مدرسة الحكمة الفاطمية الإسلامية الداخلية مالانج لديهن من دعم الأقران بنسبة ٥٢,٤٪، (٣) طالبات مدرسة الحكمة الفاطمية الإسلامية الداخلية مستوى متوسط مالانج لديهن مستوى عالٍ من التعاطف مع الذات، أي بنسبة ٥٤,٧٪، (٤) دعم الأقران له تأثير على المرونة بنسبة ٥١,٢٪، (٥) التعاطف مع الذات غير قادر على تعديل تأثير دعم الأقران على المرونة، أي بقيمة دلالة ٤٣,٠

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pesantren merupakan sebuah sistem pendidikan nasional yang membantu mencerdaskan generasi bangsa serta mengembangkan ilmu agama dan menjadikan individu yang berakhlak, bermoral, dan berintelektual sesuai syariat Islam. Pesantren juga merupakan lembaga pendidikan agama Islam yang menganut akidah dan syariat Islam yang bertujuan untuk membentuk kepribadian muslim yang menguasai ilmu agama dan mampu untuk mengamalkan, sehingga diharapkan bisa bermanfaat untuk agama, masyarakat, dan bangsa (Amalia, 2024). Pada dasarnya pondok pesantren adalah salah satu lembaga pendidikan berbasis Islam yang mengajarkan berbagai macam ilmu agama Islam. Menurut KH. Imam Zarkasih pesantren diartikan sebagai lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama, di mana kyai sebagai panutan utama dan pengajaran agama langsung dibimbing oleh kyai dan diikuti oleh santri sebagai peran kegiatan utamanya (Fitri & Ondeng, 2022).

Padatnya kegiatan di pondok pesantren mengharuskan santri untuk memiliki resiliensi yang tinggi. Resiliensi merupakan sebuah ketahanan yang sangat penting dimiliki oleh individu dalam sebuah kehidupan sehari-hari karena dapat mengelola kesulitan dan tekanan yang dihadapi. Menurut Cannor dan Davidson (2003) resiliensi adalah sebuah kualitas atau kemampuan individu yang memungkinkan individu tersebut berkembang dalam menyikapi sebuah permasalahan. Menurut Cannor dan Davidson terdapat beberapa indikator dari resiliensi di antaranya *personal competence* dan ketahanan diri, toleransi terhadap stress dan pengendalian emosi, penerimaan terhadap perubahan dan adaptasi, pengaruh spiritual dan keyakinan, dan hubungan dengan orang lain (Octaryani & Baidun, 2018).

Perbedaan kemampuan resiliensi pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor jenis kelamin. Perbedaan penyesuaian diri antara laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh faktor-faktor biologis. Keadaan biologis mempengaruhi perilaku antara jenis kelamin seperti sifat bawaan seorang laki-laki menjadi agresif dan bebas sedangkan perempuan berperilaku sebagai pengasuh (Aviano, 2020). Perempuan umumnya memiliki karakteristik seperti empati yang tinggi, sifat keibuan, kepekaan yang lebih besar terhadap sekitar, serta cenderung mengandalkan perasaan dalam bertindak. (Nyiagani & Kristinawati, 2021).

Menurut Monks dalam (Yusuf Pranoto & Simbolon, 2021) setiap individu mengalami dua jenis perkembangan, yaitu perkembangan fisik dan perkembangan mental. Perkembangan fisik dapat diamati melalui usia kronologisnya, sementara perkembangan mental tercermin dari kemampuan serta pencapaian yang dimilikinya. Pencapaian yang harus digapai adalah kematangan emosi. Kematangan emosi dapat salah satunya disebabkan oleh faktor jenis kelamin. Laki-laki dan perempuan secara fisik mereka berbeda begitu juga secara psikologis. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pranoto & Simbolon (2017) bahwa tingkat kematangan emosi laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan. Kematangan emosi mempunyai keterikatan dengan resiliensi diri individu. Hal ini sepadan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Annisa et al., 2023) bahwa kematangan emosi memiliki hubungan erat dan positif terhadap resiliensi diri. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi diri antara laki-laki dan perempuan cukup berbeda salah satunya dilihat dari sudut pandang kematangan emosi.

Adapun emosi perempuan jika dalam keadaan menstruasi biasanya jauh lebih sensitif atau emosi yang sulit terkendali seperti mudah marah, terlalu peka terhadap keadaan, atau mudah menangis. Hal ini dikarenakan adanya dua hormon yang berperan dalam tubuh perempuan yakni *progesterone* dan *estrogen*. Ketika perempuan mengalami menstruasi, kedua hormon ini mengalami sebuah peningkatan atau penurunan pada saat masa pembuahan sel telur dalam tubuh. Salah satu sistem tubuh yang terpengaruh oleh kedua hormon ini adalah *serotin* atau sebuah elemen yang dapat mempengaruhi perubahan emosi dan perilaku makan individu (Murwitasari & Bimono, 2010). Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti ingin lebih menfokuskan pembahasan proses emosi perempuan pada saat menstruasi sehingga berpengaruh pada tingkat resiliensinya.

Kehidupan di lingkungan pondok pesantren memiliki perbedaan yang cukup signifikan dengan kehidupan di luar pesantren, banyak kegiatan yang wajib diikuti dan peraturan yang harus ditaati. Hal ini dikuatkan dengan hasil wawancara dari salah satu santri Al Hikmah Al Fathimiyyah

“Menurut saya kehidupan di pondok dengan di kos itu berbeda, karena di pondok itu masih terikat peraturan dan tata tertib sedangkan di kos bebas. Di pondok juga ada kegiatan ngaji, organisasi internal sedangkan di kos lebih fleksibel kegiatannya” (IA-Santri, 5 November 2024)

Tinggal di pondok pesantren membuat santri harus bisa mengatur waktu dengan baik. Sehingga banyak dari sebagian santri membutuhkan waktu yang cukup lama untuk berusaha bisa menyesuaikan diri agar merasa betah tinggal di pesantren. Pada sisi lain juga terdapat beberapa tuntutan yang harus diselesaikan seperti hafalan, *muthola'ah* kitab, setoran, dan masih banyak yang lainnya. Seorang mahasiswa yang tinggal di pesantren tentunya semakin memiliki tuntutan yang sangat

banyak mulai dari kegiatan kampus, organisasi, tugas mata kuliah, dan ditambah lagi kegiatan pondok yang sangat padat. Oleh karena itu seorang mahasiswa yang tinggal di pesantren harus pandai dalam membagi waktu belajar, mengerjakan tugas, hingga waktu istirahat yang cukup. Banyaknya tekanan yang ada membuat beberapa santri pandai dalam mengatur waktu kegiatan yang akan dilakukannya untuk bisa bertahan tinggal di pesantren.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti dengan membandingkan beberapa pesantren di lingkungan sekitar yakni Pondok Pembibitan Generasi Al Quran Sirojul Quran dan Pondok Pesantren Ulin Nuha dihasilkan bahwa terdapat beberapa perbedaan yang berada di Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang. Terdapat beberapa perbedaan yang paling menonjol ialah peraturan keluar malam.

“Batasan malam jam 10. Kalo izin kegiatan kampus yg ga sampai menginap tinggal izin ke ustadzah & ubudiyah. Kalo sampai menginap izin juga ke keamanan. Kalo izin pulang, nginap lebih dari 2 hari izinnya langsung ke pengasuh” (PT-Santri Sirojul Quran, 2 November 2024)

“jam malamnya mbak fil sampai jam 10” (NB-Santri Ulin Nuha, 2 November 2024)

“kalo menurutku yaaa, sebenarnya kalo kegiatan pondok sini lumayan padat yaaa dibanding Pondok-pondok mahasiswa yang laen, meskipun juga ada pondok yg kegiatannya lebih padat, klo dengan batas jam malamnya maghrib dipondok sini yaa pasti menurutku mahasiswa pingin pastinya keluar malam tanpa harus perizinan begitupun aku sendiri” (AS-Santri Fathimiyyah, 28 Oktober 2024)

Adapun hasil perbandingan tersebut menunjukkan perbedaan jam malam kembali ke pondok. Pondok Pesantren Sirojul Quran dan Ulin Nuha terdapat jam malam yakni batas kembali ke pondok jam 22.00 malam sedangkan Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah batas kembali santri yakni maksimal waktu adzan maghrib dikarenakan seluruh santri diharuskan mengikuti kegiatan pondok. Hal ini terkadang membuat sebagian dari santri merasa resah atas peraturan tersebut seperti hasil dari wawancara yang dilakukan oleh salah satu santri.

“Sebenarnya untuk peraturan keluar malam emang itu agak mengganggu banget, apalagi bagi kita anak kuliah yg masa kuliahnya itu harus bisa eksploratif, jadi sering banget ada keinginan untuk boyong, untuk ga bertahan ndek pondok hehe” (DW-santri, 28 Oktober 2024).

Berdasarkan adanya peraturan tersebut membuat sebagian dari santri ingin keluar dari pondok pesantren dikarenakan keterbatasan waktu yang dimilikinya di luar pondok pesantren. Namun di sisi lain pengasuh pondok atau yang biasanya disebut dengan Pak Kyai atau Bu Nyai sudah mempertimbangkan hal ini. Seperti halnya alasan dari beliau yakni

“Seorang perempuan itu kurang pantas jika berkeluyuran di waktu malam dan dirasa waktu pagi sampai sore itu sudah cukup untuk menghabiskan waktu di luar pondok. Juga ditakutkan pergaulan luar yang sangat membahayakan khususnya untuk anak perempuan” (Pengasuh Pondok).

Adanya peraturan perihal pembatasan waktu untuk kembali ke pondok bertujuan untuk menjaga keamanan santri khususnya pada kalangan perempuan. Pergaulan bebas seperti berkumpulnya antara lawan jenis dengan tanpa kepentingan membuat adanya kekhawatiran bagi pengasuh pondok pesantren.

Kegiatan yang ada di Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah dibagi menurut *takhosus* masing-masing. *Takhosus* yang ada di pondok ini dibagi menjadi tiga yakni bahasa, *tahfidz*, dan reguler. Terdapat perbedaan kegiatan pada setiap *takhosus*nya. Santri *tahfidz* kegiatannya dimulai sesudah solat jama'ah subuh yakni setoran hafalan selesai maksimal pada jam 06.00 pagi dan kegiatan malamnya yakni setelah ngaji kitab terdapat *mudarosah* hingga kurang lebih jam 21.30. Begitu juga santri *takhosus* bahasa dimulai setelah solat jamah subuh yaitu kegiatan kelas bahasa dan selesai maksimal jam 06.00 pagi. Adapun kegiatan malanya juga setelah ngaji kitab yakni setoran *vocabularies*. Sedangkan bagi santri reguler tidak ada kegiatan setelah solat subuh dan juga setelah ngaji kitab.

Adapun kegiatan umum yang harus diikuti oleh seluruh santri yakni mulai dari solat jama'ah, ta'lim quran, ta'lim kitab, kegiatan malam jum'at, dan kegiatan lainnya. Kegiatan pesantren dimulai dari maghrib hingga selesai kurang lebih jam 22.00 malam. Mulai pagi hingga sore hari waktu dihabiskan untuk menyelesaikan kegiatan kampus kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pesantren hingga malam. Hal ini tidak seperti mahasiswa kos yang setelah kuliah dapat istirahat ataupun melanjutkan tugas kuliah, namun mahasiswa yang tinggal di pesantren diharuskan untuk mengikuti beberapa kegiatan terlebih dahulu hingga menjelang larut malam.

Kegiatan yang tanpa henti dari pagi hingga malam membuat santri diharuskan bisa membagi waktunya dengan baik. Begitu juga beban pikiran yang ia dapat dari kampus dan juga pesantren membuat pikiran mereka mudah merasa lelah dan stres. Ditambah dengan beberapa peraturan yang membuat mereka merasa terbatas waktu untuk mengikuti kegiatan di luar terutama di waktu malam. Dalam menghadapi beberapa permasalahan tersebut santri sangat memerlukan

adanya resiliensi diri atau ketahanan diri untuk bisa tetap betah tinggal di pondok pesantren dan dapat menjalani kehidupan sehari-hari.

Terdapat beberapa aspek dari variabel resiliensi di antaranya pertama *personal competence*, dalam aspek ini individu dapat berkompeten dan ulet dalam mencapai sebuah tujuan. Kedua *trust in one's instincts and tolerance of negative affect*, dalam aspek ini individu dapat percaya pada naluri, toleransi akan hal buruk, dan bisa menghadapi sebuah permasalahan akibat stres. Ketiga *positive acceptance of change and secure relationships*, yaitu aspek dimana individu mampu menerima permasalahan secara positif serta menjalin hubungan yang harmonis dengan orang-orang sekitarnya. Keempat *control and factor*, merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengatur dirinya sendiri. Aspek yang terakhir adalah *spiritual influences*, mencerminkan kepercayaan individu kepada tuhan dan keyakinannya terhadap takdir yang telah ditetapkan (Octaryani & Baidun, 2018).

Fenomenanya didapatkan melalui hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa santri yang memiliki tingkat resiliensi diri yang rendah di antaranya

“ketika stress bisa menghadapi permasalahan, tapi perlu proses dan memerlukan waktu yang cukup lama untuk mengelola stress itu dan ketika aku mendapatkan permasalahan di pondok aku juga mengurangi komunikasi dengan orang sekelilingku” (FY- Santri, 24 Januari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa santri FY belum bisa mengelola stres dengan baik atau membutuhkan waktu yang cukup lama ketika menghadapi sebuah permasalahan dalam kondisi yang sulit dan memilih untuk menyendiri ketika mendapati sebuah permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini menunjukkan hasil indikator dari aspek resiliensi yang berupa *trust in one's instincts and*

tolerance of negative affect dan positive acceptance of change and secure relationships.

“Ada ketakutan dan keraguan atas rasa takutku ketika mencapai sebuah tujuan tapi aku tetep untuk mencoba dan ketika gagal yaweslah coba lagi tapi kalau gagal lagi biasanya aku bakal pesimis dan ketakutanku lebih besar dan keraguanku juga lebih besar” (NB – Santri, 24 Januari 2025)

Sedangkan dari hasil wawancara dengan kedua santri dihasilkan bahwa Santri NB memiliki rasa keraguan dan ketakutan pada saat mencapai sebuah tujuan yang diinginkannya. Hal ini berhubungan dengan aspek *personal competence* pada diri seorang santri. Kesimpulannya dari hasil wawancara tersebut terdapat sebagian dari santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah yang masih memiliki resiliensi rendah yakni dilihat melalui beberapa aspek yang ada pada variabel resiliensi di antaranya *personal competence, trust in one's and tolerance of negative affect, dan positive acceptance of change and secure relationships.*

Menurut Connor dan Davidson dalam (Putri & Rusli, 2020) resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menampilkan kualitas pribadinya sebagai bentuk upaya untuk mengembangkan potensi diri dalam menghadapi berbagai tantangan ataupun kesulitan. Santri yang memiliki resiliensi baik ia akan kuat dalam menjalankan kegiatan sehari-hari di pesantren. Sebaliknya, jika resiliensi diri santri rendah maka akan merasa sulit dalam menjalani kehidupannya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi santri adalah adanya dukungan teman sebaya. Kehidupan di pondok pesantren lebih mengacu pada kehidupan kolektivisme yakni lebih banyak berhubungan dengan orang lain. Di pondok pesantren pada setiap kegiatannya tak lepas denga adanya teman seperti ketika makan selalu

bersama, bertempat di kamar dengan banyak orang, melakukan kegiatan bersama, dan masih banyak lainnya.

Lingkungan pesantren yang tradisinya tinggal secara bersama-sama membuat peran teman sangatlah berpengaruh dalam setiap keadaan. Adanya dukungan dari teman sebaya, individu akan merasakan kasih sayang dan penghargaan dari lingkungan di sekitarnya (Febriyola et al., 2023). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Anugerah & Rusli, 2020) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki kontribusi yang efektif terhadap resiliensi santri. Hal ini sepadan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad et al., 2018) dengan subjek berbeda yakni remaja yang sedang menempuh Pendidikan SMA bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif terhadap resiliensi diri remaja.

Adanya dukungan teman sebaya sangatlah dibutuhkan untuk meningkatkan resiliensi santri. Santri yang mempunyai dukungan teman sebaya ia akan mendapatkan rasa kepedulian, empati, perhatian akan kehidupannya, adanya bantuan ketika sedang mengalami kesulitan baik berupa verbal atau non verbal, adanya nasihat ketika sedang melakukan kesalahan, dan kepedulian lainnya. Hal ini menjadi pengaruh positif untuk dapat meningkatkan resiliensi diri santri. Seperti hasil wawancara oleh salah satu santri yakni,

“kalo dari aku ngerasain syok di awal karena blm pernah mondok dan basicnya anak yg suka keluar sore malam. Tapi karena adaptasi dan lingkungan yang support buat naatin peraturan dan ngikutin kegiatan jadi sudah mulai biasa (meskipun agak lama proses penerimaannya). Itu sih yang buat aku tahan di pondok, lingkungan dan teman yang supportif” (NB-Santri, 2 November 2024)

Adapun beberapa aspek dari dukungan sebaya adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Dukungan emosional meliputi rasa kasih sayang, kehangatan, ataupun perhatian. Dukungan penghargaan meliputi penilaian positif, pemberian motivasi, ataupun pemberian persetujuan pendapat. Dukungan informasi meliputi pemberian informasi, saran, dan dan nasehat. Sedangkan dukungan instrumental meliputi bantuan langsung yang diberikan oleh seseorang seperti meminjamkan sebuah barang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti sebagian banyak santri memiliki dukungan teman sebaya yang baik, salah satunya adalah:

“iya teman saya bisa memahami permasalahan yang saya alami, bisa menghargai pendapat yang aku sampaikan, mengingatkan pada suatu hal positif, sama mau meminjamkan barang yang saya butuhkan” (NB-santri, 24 Januari 2024).

Pengaruh dari dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri dapat diperkuat dengan adanya *self compassion*. *Self compassion* ialah salah satu variabel yang sering dihubungkan dengan kondisi tekanan psikologis. Individu yang mempunyai *self compassion* yang tinggi ketika sedang mengalami kegagalan, ia akan tetap dapat bersikap positif secara emosional dan berbuat baik terhadap diri sendiri (Apsari & Budi Utomo, 2024). Sebagai variabel moderator, *self compassion* dapat memberikan bukti atas perannya tersebut seperti pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Marizka et al., 2019). bahwa *self compassion* dapat meningkatkan pengaruh penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh. Begitu juga *self compassion* dapat memperkuat pengaruh *forgiveness* terhadap *emotional distress* individu yang melakukan pacaran (Pandaleke & Tondok, 2023).

Beberapa aspek dari *self compassion* adalah *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* ialah sikap menerima

diri dalam kondisi apapun serta mampu menyayangi diri sendiri. *Common humanity* ialah sebuah kesadaran akan kesulitan atau permasalahan adalah bagian dari sebuah kehidupan yang juga dialami banyak orang. Adapun *mindfulness* ialah sikap penerimaan diri dalam kondisi apapun tanpa adanya penghakiman diri sendiri (Karinda, 2020). Fenomena *self compassion* santri dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dihasilkan bahwa terdapat beberapa yang santri yang memiliki *self compassion* yang baik dan kurang baik. Hal ini didukung oleh hasil wawancara,

“iya bisa, saya bisa menerima apa yang menjadi kekurangan pada diri saya dan saya juga percaya kalau saya bisa menyelesaikan permasalahan dengan cara yang positif yaa sekitar 80% lahh” (NB- Santri, 24 Januari 2024).

“kalau saya sedang banyak masalah itu kurang bisa tenang, tapi malah panik, pingin marah, bingung” (FY-Santri, 24 Januari 2024).

Hasil wawancara tersebut ditemukan hasil bahwa NB memiliki *self compassion* yang baik yakni ditunjukkan pada aspek *self kindness* sedangkan FY memiliki *self compassion* yang kurang baik pada aspek *mindfulness*. Dalam penelitian ini *self compassion* dijadikan sebagai variabel moderator pada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi dikarenakan *self compassion* memiliki hubungan dengan dukungan sosial teman terhadap resiliensi individu (Nurushsabbah et al., 2024).

Menurut penelitian sebelumnya *self compassion* memiliki peran hubungan dengan resiliensi. Kondisi resiliensi individu dapat berkembang karena adanya *self compassion* yang baik, yang dapat mengendalikan diri individunya dan juga emosinya. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Ediati (2022) dihasilkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh

(Permatasari et al., 2023) terdapat hubungan yang erat antara *self compassion* dan resiliensi diri. Individu mampu berpikir positif dan memberikan penguatan kepada dirinya sendiri dalam memainkan peranan penting dalam menghadapi berbagai hambatan atau kesulitan yang dialaminya. Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa meningkatkan resiliensi adalah tugas yang sangat penting karena dengan hal itu individu akan memperoleh pengalaman dalam menghadapi berbagai macam permasalahan ataupun kesulitan.

Selain itu, individu juga dapat mengembangkan keterampilan komunikasi, memiliki kemampuan yang realistis dalam merancang rencana kehidupan, serta mampu membuat keputusan secara tepat dan bijak. Mereka juga dapat mengubah tekanan tersebut menjadi sebuah kesempatan untuk mengeksplor pengembangan diri (Utami, 2017). Hal positif yang berhubungan dengan resiliensi diri adalah pehilangan efek negatif dari stres, peningkatan penyesuaian diri, dan pengembangan koping dalam menghadapi sebuah kesulitan. Individu yang mempunyai resiliensi tinggi akan memiliki karakter cenderung *easygoing*, mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berpikir yang baik, dan juga memiliki keterampilan sosial.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa santri dari masing-masing *takhosus* dihasilkan memiliki kemampuan resiliensi, dukungan teman sebaya, dan *self compassion* yang berbeda-beda. Terdapat santri yang memiliki resiliensi rendah namun memiliki tingkat dukungan sebaya yang tinggi ataupun sebaliknya. Hal ini ditemukan gap penelitian bahwa seharusnya jika dukungan teman sebaya tinggi maka resiliensi yang dimiliki juga tinggi. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terdapat beberapa permasalahan yang ada di pondok pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah. Begitu juga pada penelitian ini terdapat pembaruan dari penelitian sebelumnya yakni

menambahkan variabel moderator berupa *self compassion*. Manfaat secara teoritis dari penelitian ini adalah sebagai informasi, referensi, dan pengembangan ilmu dalam bidang psikologi. Hasil dari penelitian ini juga dapat menjadi manfaat praktis untuk lembaga pondok pesantren sekaligus para santri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat dukungan teman sebaya pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah?
2. Bagaimana tingkat *self compassion* pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah?
3. Bagaimana tingkat resiliensi pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah?
4. Bagaimana pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah?
5. Apakah *self compassion* dapat memoderasi dukungan sebaya terhadap resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan teman sebaya pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah
2. Untuk mengetahui tingkat *self compassion* pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah
3. Untuk mengetahui tingkat resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah
4. Untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah
5. Untuk mengetahui peran moderasi *self compassion* pada dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan, peneliti berharap dapat memberikan sebuah manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk menambah wawasan, pengetahuan, atau sebagai tambahan referensi bagi peneliti lainnya dalam bidang psikologi mengenai tiga variabel yakni dukungan teman sebaya, resiliensi, dan *self compassion*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sebuah manfaat serta dapat dipraktikkan secara langsung pada lingkungan sekitar mengenai permasalahan yang berhubungan dengan beberapa variabel tersebut. Adanya dukungan teman sebaya dan *self compassion* pada diri individu akan dapat menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dengan baik dan dapat meningkatkan resiliensi diri pada individu.

b. Bagi akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah tambahan wawasan, pengetahuan, bahan referensi pada lingkungan lembaga pendidikan khususnya pada lingkungan pesantren tersendiri agar santri dapat memiliki ketahanan diri yang tinggi dengan adanya dukungan teman sebaya dan *self compassion* yang diterapkan pada diri sendiri.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resiliensi Diri

1. Pengertian Resiliensi Diri

Secara etimologis, istilah resiliensi berasal dari kata *resilience* yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali ke keadaan semula setelah mengalami tekanan. Sementara itu, menurut *American Psychological Association (APA)*, resiliensi merupakan sebuah proses adaptasi yang dilakukan individu dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau situasi sulit lainnya. (Nashori & Saputro, 2021). Resiliensi pertama kali dikenalkan oleh Block dengan nama *ego resilience* yaitu kemampuan umum yang mencakup proses penyesuaian diri yang efektif terhadap tekanan, baik berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam merespon secara positif terhadap situasi berat yang mereka hadapi (Rahmanisa et al., 2021). Resiliensi merupakan salah satu variabel dalam psikologi positif yang menggambarkan kondisi individu yang tetap mempertahankan Kesehatan mentalnya meskipun menghadapi berbagai permasalahan. Konsep ini muncul dari perkembangan penelitian di bidang psikopatologi, yang menunjukkan bahwa individu yang berada dalam situasi sulit justru dapat menunjukkan kemampuan adaptasi yang positif, sehingga terhindar dari gangguan psikologis (Irianto et al., 2021).

Menurut Connor dan Davidson dalam (Nyiagani & Kristinawati, 2021) resiliensi adalah bentuk dari sebuah kualitas individu yang dapat berkembang dalam menghadapi situasi yang sulit. Reivich dan Shatte dalam (Tazkiyah, 2019) resiliensi merupakan bentuk upaya untuk bertahan dan beradaptasi ketika berada pada situasi yang serba salah. Jadi individu yang memiliki resiliensi diri akan

mampu beradaptasi saat berada dalam sebuah kondisi yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Individu yang memiliki resiliensi akan mampu bertahan meskipun berada dalam kondisi yang sangat sulit. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah sebuah kemampuan untuk menyesuaikan diri atau bertahan dalam sebuah kondisi yang cukup sulit dan tidak muda putus asa dalam menghadapi sebuah cobaan dalam hidup.

Snyder dan Lopez dalam (Nashori & Saputro, 2021) menjelaskan bahwa terdapat dua pendekatan yang memberikan pengertian bahwa resiliensi terbentuk dari *variable focuse models* dan *person focused models*. *variable focuse models* yakni resiliensi dapat terbentuk atas interaksi antara karakteristik individu, lingkungan, dan berbagai macam pengalaman yang menjadikan individu tersebut memiliki kekuatan dalam menghadapi resiko atau kesulitan yang berat. Kualitas interaksi dalam kehidupan individu akan menentukan kompetensi dan kemampuan adaptasinya dalam menghadapi sebuah kesulitan. Sedangkan *person focused models* mengidentifikasi resiliensi dan berusaha memahami bagaimana membandingkan seseorang ketika menghadapi situasi yang sulit. Terdapat tiga pendekatan individu dalam memahami resiliensi dalam diri. Pertama, memahami kondisi natural seperti kemampuan menilai, memecahkan masalah, dan belajar dari masalah. Kedua, memahami bagaimana individu memiliki resiliensi saat berada di situasi yang berbeda seperti berada dalam situasi penuh resiko, rendah resiko, atau pergaulan maladaptif. Ketiga, memahami individu ketika berada dalam kondisi yang penuh akan resiko.

2. Faktor-faktor Resiliensi diri

Menurut (Nashori & Saputro, 2021) dalam penelitiannya terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi resiliensi di antaranya:

1) Religiusitas

Religiusitas menjadi sebuah faktor terbentuknya resiliensi diri. Religiusitas adalah pengetahuan atau keyakinan pada sebuah agama dan akidah yang dianut. Sejumlah penelitian menjelaskan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan individu untuk bangkit kembali dari sebuah masalah dan kondisi kejiwaan tertentu. Dalam konsep Islam, mencakup lima dimensi utama, yaitu akidah, syariah, akhlak, pengetahuan agama, serta penghayatan dalam agama.

2) Kecerdasan emosi

Kondisi emosi menjadi salah satu faktor yang signifikan dalam menentukan apakah individu dapat resilien atau tidak. Salovey dan Mayer (1990) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengidentifikasi perasaan pribadinya dan menggunakannya untuk proses berpikir dan bertindak. Terdapat lima komponen dalam kecerdasan emosional di antaranya *self awareness*, *self regulation*, *motivation*, *empathy*, dan *social skill*.

3) Dukungan sosial

Dukungan sosial ialah kepedulian orang lain yang dapat diandalkan, menghargai, dan menyayangi individu. Dukungan sosial dapat diberikan melalui seorang teman, orang-orang sekitar, dan keluarga. Dukungan sosial dapat membantu meningkatkan resilien diri seseorang dalam situasi sulit yang juga membutuhkan proses adaptasi. Dukungan sosial terdiri dari empat aspek utama yakni dukungan

emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

4) Kebersyukuran

Dalam perspektif Islam, bersyukur didefinisikan sebagai pengakuan atas nikmat Allah SWT melalui sikap ketundukan dan memuji atas segala sesuatu yang diberikan dengan mengingat kenikmatan-kenikmatan yang didapat serta mengantarkan pada ketaatan atas perintahNya. Secara psikologis bersyukur diartikan sebagai sebuah perasaan yang menakjubkan, perasaan terima kasih, dan penghargaan dalam kehidupan. Rasa bersyukur dapat meningkatkan resiliensi individu dalam suatu kondisi yang berat.

3. Aspek-aspek Resiliensi Diri

Menurut Cannor dan Davidson resiliensi terdiri dari lima aspek yakni *personal competence*, *Trust in One's Instincts*, *positive acceptance of change* and *secure relationships*, *control and factor*, dan *spiritual influences*.

1. *Personal competence*

Aspek ini memiliki hubungan dengan kemampuan seorang individu dalam mencapai sebuah tujuan walaupun berada dalam situasi yang sulit sekalipun. Seorang individu yang berada pada situasi tertekan ia akan merasa ragu untuk bisa berhasil untuk mencapai sebuah tujuan sehingga dibutuhkan sebuah kegigihan atau keuletan dalam dirinya. Indikator dalam aspek ini seorang individu akan mampu menjadi kompeten dan memiliki keuletan dalam mencapai sebuah tujuan.

2. *Trust in One's Instincts and tolerance of negative affect*

Dalam aspek ini berhubungan dengan sikap dalam bertindak. Seorang individu akan tenang menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Individu yang seperti ini ia akan mampu melakukan

coping stress dengan mudah dan cepat serta dapat tetap fokus pada tujuan yang dicapainya walaupun sedang menghadapi sebuah tekanan atau sebuah masalah. Indikator dalam aspek ini mencakup kemampuan untuk mempercayai nalurinya, memiliki toleransi terhadap pengalaman buruk, serta mampu menghadapi dan mengelola permasalahan yang timbul akibat stres.

3. *Positive acceptance of change and secure relationships*

Dalam aspek ini memiliki hubungan dengan individu dapat menerima sebuah kesulitan dengan sikap positif serta dapat berhubungan baik dengan orang lain meskipun berada pada keadaan yang sulit. Indikator dalam aspek menunjukkan bahwa individu mampu menerima permasalahan secara positif serta tetap menjaga hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekitarnya.

4. *Control and factor*

Pada aspek ini berhubungan dengan kemampuan dalam mengontrol diri untuk mencapai sebuah tujuan. Individu memiliki kemampuan meminta pendapat atau dukungan dari orang lain ketika menghadapi sebuah permasalahan. Indikator dalam aspek ini mencerminkan kemampuan individu untuk mengontrol serta mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai situasi atau tekanan.

5. *Spiritual influences*

Pada aspek ini memiliki hubungan dengan kemampuan perjuangan dalam mencapai sesuatu dengan keyakinan atas Tuhan dan takdirnya. Individu memiliki kepercayaan yang tinggi pada Tuhan dan menganggap semua permasalahan yang dihadapinya berasal dari sebuah takdir yang harus dilalui dengan sikap yang positif. Indikator pada aspek ini menunjukkan bahwa individu memiliki keyakinan kepada Tuhan serta meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan bagian dari takdir yang telah ditetapkan (Octaryani & Baidun, 2017)

4. Resiliensi dalam Pandangan Islam

Dalam pandangan Islam, resiliensi atau kemampuan untuk bertahan pada sebuah kondisi yang mengancam biasa disebut dengan *al samhah* atau kelapangdadaan. Kelapangdadaan ialah sebuah kondisi psikospiritual yang dibuktikan dengan kemampuan individu dalam menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkontrol. Psiko-spiritual merupakan suatu kondisi dalam diri individu yang berkaitan dengan perasaan dan pemikirannya sebagai makhluk ciptaan Allah. Konsep ini mencakup kesadaran spiritual yang memengaruhi cara individu memandang diri, kehidupan, serta hubungannya dengan Allah, terutama dalam menghadapi berbagai situasi atau permasalahan hidup. Terdapat tujuh ciri-ciri kepribadian yang lapang dada. Pertama, kesadaran spiritual yakni kesadaran atas hamba Allah dalam menerima keadaan yang sulit merupakan ujian yang diberikan. Kedua, kesiapan psikologis yakni kesiapan atas penerimaan stimulasi yang tidak menyenangkan. Ketiga, keyakinan atas kesanggupan diri dalam menanggung beban yakni keyakinan bahwa setiap kesulitan atau ujian dari Allah SWT tidak akan melebihi batas kemampuan hambanya. Keempat, pertaubatan yakni individu akan melakukan pertaubatan kepada Allah SWT atas setiap kesalahan yang dilakukannya. Kelima, pencarian hikmah yakni keyakinan atas wujudnya hikmah dibalik permasalahan yang sedang dihadapi. Keenam, berpikir positif atas masa depan yakni individu yakin atas adanya sebuah keindahan atau kebaikan setelah peristiwa yang tidak menyenangkan terjadi (Nashori & Saputro, 2021).

a. Sampel teks Islam tentang Resiliensi

Menurut Denise Adrian (2024) resiliensi dalam Islam diartikan dengan suatu kemampuan individu untuk menghadapi sebuah ujian atau beban dengan cara keteguhan hati, berdasarkan suatu keyakinan diri, dan juga nilai-nilai ajaran Islam. Salah satu kunci dari resiliensi seorang muslim adalah tawakal yakni sebuah kepercayaan yang mendalam kepada sang pencipta seperti yang dijelaskan dalam Al Quran potongan surat At Talaq ayat 3 yang berbunyi:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Artinya: *Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya.*

Tabel 2. 1 Sampel Teks Islam tentang Resiliensi

No	Potongan Ayat	Sinonim	Antonim	Terjemah	Makna Psikologi
1.	وَ	-	-	Dan	-
2.	مَنْ	-	-	Seseorang	Individu
3.	يَتَوَكَّلْ	يَتَكَلَّفُ عَلَى	يَصْدِفُ	Bertawakkal	Resiliensi
4.	عَلَى	-	-	Kepada	-
5.	اللَّهُ	-	-	Allah	Penguasa tertinggi
6.	فَ	-	-	Maka	-
7.	هُوَ	-	-	Dia	-
8.	حَسْبُهُ	يَكْفِي	جَزْأَن	Cukup	Sejahtera

Dari penjelasan potongan surat tersebut menekankan akan pentingnya menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT sebagai wujud kepasrahan diri dalam menghadapi kesulitan. Pada ayat tersebut juga dijelaskan bahwa dengan bersikap tawakal maka Allah SWT akan memberikan kecukupan atas segala hal yang dibutuhkan oleh umatnya. Begitu juga seseorang dengan bersikap resilien dalam artinya ia mampu bertahan dan menghadapi permasalahan dengan perilaku yang positif maka akan terdapat kemudahan dan kelancaran di dalamnya. Pada Tafsir Kemenag (2022) menjelaskan bahwa bagi orang-orang yang bertaqwa tidak hanya Allah memberi kemudahan jalan keluar atas suatu

masalah, tetapi juga diberikan rizki dari arah yang tidak disangka-sangka yang belum pernah terlintas dalam pikiran umatnya, dan Allah akan mensukseskan segala urusannya.

b. Analisis teks Islam tentang Resiliensi

Tabel 2. 2 Analisis Teks Islam tentang Resiliensi

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	Adanya sikap berserah diri
		<i>verbal</i>	Berdoa meminta pertolongan dari Allah SWT
2.	Aktivitas	<i>Non verbal</i>	Sikap berserah diri terhadap suatu hal yang sedang dihadapi dengan berikhtiar dan melakukan ibadah kepada Allah SWT
3.	Aspek	Ikhtiyar dan berdoa	Sikap yang dibentuk dengan adanya usaha berupa verbal maupun non verbal
		<i>Internal</i>	Usaha dan tekad yang berasal dari diri sendiri dalam menghadapi sebuah tantangan
4.	Faktor	<i>Eksternal</i>	Adanya dukungan dari orang sekitar dalam membantu untuk menghadapi sebuah tantangan
		<i>Primary</i>	Menumbuhkan ketenangan batin kepada Allah SWT dalam menghadapi situasi apapun
5.	Tujuan	<i>Secondary</i>	Mengurangi adanya kecemasan dan meningkatkan sikap berserah diri kepada Allah SWT
6.	Norma	Agama dan sosial	Seseorang yang memiliki sikap tawakkal ia akan dapat mematuhi beberapa norma yang ada
		Fisik	Kondisi tubuh yang baik dan sehat
7.	Efek	Psikis	Selalu merasakan ketenangan batin

Sikap resilien menurut pandangan Islam disebut juga tawakal. Tawakal merupakan sikap berserah diri kepada Allah SWT sebagai wujud secara aktif dilakukan oleh seorang hamba kepada sang pencipta. Tawakal ini dapat dilakukan dengan cara berikhtiyar dan berdoa. Tujuan dari adanya sikap tawakal adalah untuk menumbuhkan ketenangan batin dalam menghadapi segala kondisi yang ada.

Sedangkan menurut Zeki dalam (Denise Adrian, 2024) resiliensi dalam pandangan tasawuf diartikan sebagai suatu kemampuan spiritual individu dalam menghadapi dan mampu bangkit dari berbagai situasi sulit dalam kehidupan melalui pendekatan sufisme. Ditambahkan oleh Khan (Denise Adrian, 2024) ajaran tasawuf seringkali menekankan pada penerimaan diri terhadap sebuah takdir atau cobaan yang diberikan oleh Allah SWT. Penjelasan ini mengantarkan individu untuk melihat cobaan sebagai sebuah kesempatan untuk berkembang dan proses pendekatan diri kepada Allah SWT yang nantinya akan meningkatkan ketahanan psikologis individu. Cara komunitas sufi dalam mempertahankan ketahanan diri adalah dengan melalui dukungan sosial dan keterlibatan dalam kegiatan spiritual bersama, dengan itu mereka akan merasa lebih kuat dan mampu dalam menghadapi berbagai macam permasalahan kehidupan.

c. Rumusan Konseptual Teks Psikologi

1). Partikular

Resiliensi dalam Islam diartikan dengan tawakal. Individu yang bersikap tawakal ia akan merasa hidupnya sejahtera. Tawakal dapat menjadikan seseorang mudah dalam menyikapi berbagai permasalahan yang sedang dialami dengan bersikap positif. Individu yang memiliki sikap tawakal ia akan mencoba berikhtiyar dan berdoa atas permasalahan yang dihadapi kemudian menyerahkannya kepada Allah SWT.

2). General

Tawakal merupakan sikap yang wajib dimiliki bagi semua umat Islam. Sikap berserah diri sepenuhnya setelah melakukan usaha atau ikhtiyar secara maksimal. Tawakal dalam sisi lain juga mencerminkan ketenangan hati, karena orang muslim telah meyakini atas keberhasilan apapun yang terjadi adalah hasil yang terbaik menurut Allah SWT.

B. Dukungan Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya

Menurut House (1981) dukungan sosial adalah salah satu mekanisme yang bisa mengurangi dampak stres dan dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Salah satu bentuk dukungan sosial adalah dukungan teman sebaya, karakteristik dari dukungan teman sebaya yakni dukungan yang berasal dari individu yang berada dalam kelompok usia atau lingkungan yang sama. Menurut House dukungan teman sebaya berfungsi sebagai *buffer* atau penyangga terhadap stress. Artinya, seseorang yang memperoleh dukungan dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan atau menjalani situasi yang sulit.

Menurut Santrock dalam (Rahma et al., 2023) teman sebaya adalah seseorang dengan tingkat umur yang hampir sama dan mempunyai keterikatan dan saling tergantung. Berkumpul dengan teman sebaya yang memiliki kesamaan dalam berbagai aspek dapat menjadi salah satu cara untuk mengubah kebiasaan hidup, mencoba hal-hal baru, serta menciptakan lingkungan yang saling mendukung dan memotivasi satu sama lain. Menurut Saroson dalam (Surakhmat & Kristin, 2024) dukungan teman sebaya dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang memberikan manfaat bagi individu dan berasal dari orang lain. Melalui dukungan ini, individu akan merasa disayangi, diperhatikan, dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kelebihan berupa sikap yang lebih optimis dalam menghadapi berbagai tantangan dan dinamika kehidupan.

Teman sebaya menjadi salah satu pemberi dukungan pada setiap kondisi apapun dan memutuskan atau mencapai suatu hal sehingga teman sebaya menjadi faktor pendukung yang penting bagi seseorang

(Rahma et al., 2023). Menurut Hurlock dalam (Ihsan & Marhani, 2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya tercermin melalui perasaan senasib yang menciptakan hubungan saling pengertian dan pemahaman terhadap permasalahan masing-masing. Hubungan ini ditandai dengan adanya saling memberi simpati, saling mendengarkan, serta saling memberikan nasihat dan dukungan emosional. Sedangkan menurut Hadi (Nasution, 2018) Teman sebaya merupakan kelompok pergaulan yang berperan sebagai wadah terjadinya proses pendidikan sosial, di mana individu dapat belajar melalui interaksi. Selain itu, keberadaan teman sebaya juga menjadi salah satu upaya dalam membantu individu dalam menjaga diri, baik dalam perilaku maupun pengambilan keputusan. Keberadaan kelompok teman sebaya juga dapat mendorong tercapainya cita-cita bersama, yang pada akhirnya memberikan makna dan nilai tersendiri bagi kelompok tersebut dalam proses tumbuh dan berkembang. Keberadaan dukungan dari teman-teman sebaya dapat memberikan bantuan yang signifikan dan menciptakan hubungan timbal balik yang saling menguntungkan bagi masing-masing individu dalam kelompok tersebut.

Menurut Laursen (Santi & Khan, 2019) kelompok teman sebaya yang memberikan pengaruh positif dapat menjadi sarana bagi remaja untuk saling membantu dan memperluas relasi sosial. Hal ini berkontribusi pada terbentuknya jaringan dukungan yang saling menguatkan dan mendorong pertumbuhan positif antar anggota kelompok. Selain itu, kelompok teman sebaya yang positif juga memberikan ruang bagi individu untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas dalam berinteraksi, berperilaku, serta memahami persepsi dan nilai-nilai kehidupan yang dianut. Jadi dukungan teman sebaya adalah dukungan atau bantuan dari orang lain atau kelompok dengan tingkat kematangan yang kurang lebih setara. Dukungan ini dapat berupa informasi, bantuan nyata atau perilaku tertentu yang diberikan

dalam lingkungan sosial, termasuk kehadiran serta manfaat emosional yang membuat penerimanya merasa senang dan diperhatikan (Ifa, 2022). Dapat disimpulkan definisi dukungan teman sebaya adalah sebuah dukungan positif yang berasal dari kelompok usia yang sama dan dapat mengurangi dampak stres atas tekanan yang sedang dihadapi.

2. Faktor-faktor Teman Sebaya

Menurut Egbert & Wright dalam (Ihsan & Marhani, 2020) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi efektifitas dukungan teman sebaya di antaranya; *pertama*, pemberian dukungan yakni sosok seseorang yang memiliki arti penting dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat berasal dari orang tua, keluarga lain, sahabat, tokoh masyarakat, dan lain-lain. *Kedua*, jenis dukungan merujuk pada segala bentuk bantuan yang diterima individu, yang akan bermakna jika sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. *Ketiga*, penerimaan dukungan dipengaruhi oleh kebiasaan, kepribadian, dan peran sosial seseorang, yang menjadi faktor penentu dalam efektivitas dukungan yang akan diterima. *Keempat*, permasalahan yang dihadapi menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial sangat bergantung pada kesesuaian antara jenis bantuan yang diberikan dengan permasalahan yang dialami. *Kelima*, waktu pemberian dukungan sangat menentukan karena dukungan akan lebih optimal jika diberikan pada momen yang tepat. *Keenam*, durasi pemberian dukungan bergantung pada seberapa lama tahun tersebut dapat diberikan secara konsisten dan berkelanjutan.

Menurut Sarafino dan Smith (Andini, 2024) bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi seorang mendapatkan sebuah dukungan, di antaranya:

1. Faktor penerima dukungan. Seseorang tidak akan mudah mendapatkan dukungan sosial jika mereka tidak ramah, jarang membantu orang lain, atau tidak memberi tahu orang lain jika

dirinya membutuhkan bantuan. Sebagian dari orang merasa kurang percaya diri untuk meminta bantuan kepada orang lain, merasa tidak nyaman untuk bercerita, atau bingung tentang kepada siapa mereka seharusnya meminta bantuan.

2. Faktor penyedia dukungan. Seseorang yang awalnya menjadi penyedia dukungan bagi orang lain mungkin saja tidak memiliki sesuatu yang akan dibutuhkan oleh orang lain. Sehingga bisa saja tidak memikirkan orang lain dan mengalami stres
3. Faktor usia. Umur yang sepadan akan sangat mempengaruhi seseorang dalam berbagai macam pembahasan di setiap interaksinya. Seseorang akan mudah menerima kritikan dan saran yang diberikan oleh teman sebayanya dari pada orang dewasa lainnya.
4. Faktor komposisi dan struktur jaringan sosial. Hubungan ini akan dimiliki oleh individu dengan orang-orang sekitar dapat mempengaruhi dukungan sosial. Hubungan ini juga dapat bervariasi seperti dari segi ukuran, frekuensi hubungan, komposisi, dan intimasinya.

3. Aspek-aspek dukungan teman sebaya

Menurut House (Ihsan & Marhani, 2020) terdapat empat aspek dukungan yang dapat diberikan oleh teman sebaya, di antaranya; 1) Dukungan emosional yaitu bentuk yang ditunjukkan melalui pemberian rasa kasih sayang, kehangatan, kepedulian, perhatian, serta ungkapan simpati dan empati antar sesama. 2) Dukungan penghargaan yaitu dukungan yang diwujudkan dalam bentuk penghargaan atau penilaian positif terhadap individu, memberikan dorongan motivasi untuk terus berkembang, serta memberikan persetujuan atau penguatan terhadap pendapat, ide, dan gagasan yang disampaikan. 3) Dukungan informasi yakni dukungan berupa pemberian informasi, saran, nasehat, ataupun timbal balik mengenai sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhan

orang lain. 4) Dukungan instrumental yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk bantuan langsung dan nyata kepada orang lain, seperti memberikan pinjaman uang, membantu menyelesaikan pekerjaannya, atau bentuk bantuan praktis lainnya.

4. Fungsi teman sebaya

Terdapat fungsi teman sebaya menurut Ahmadi (Nasution, 2018) adalah: 1) Setiap individu bisa bergaul lebih dekat dengan antar teman yang berbeda budaya. 2) Mempunyai tanggung jawab dan peran baru dalam sebuah kelompok. 3) Mempunyai pengetahuan lebih luas mengenai kebudayaan yang akan dipahami dari setiap teman yang berasal dari budaya yang berbeda. 4) Teman sebaya dapat mengajarkan mengenai mobilitas sosial. 5) Teman sebaya dapat mengartikan untuk patuh terhadap aturan sosial.

Sedangkan menurut (Ifa, 2022) fungsi dukungan sosial teman sebaya antara lain: 1) Memberikan sebuah sumber informasi dan dapat membandingkan kehidupan di luar keluarga. 2) Mendapatkan umpan balik tentang kompetensi yang diberikan dari teman sebaya. 3) Adanya evaluasi yang diberikan mengenai baik atau buruknya suatu perilaku yang sudah dilakukan. 4) Terhindar dari adanya relasi yang buruk dalam berperilaku kejahatan. 5) Mendapatkan sebuah relasi yang harmonis dengan teman sebaya.

5. Dukungan teman sebaya dalam pandangan Islam

Menurut Imam Ghazali dalam kitabnya *Ihya ulumuddin*, pergaulan diartikan dengan proses interaksi sosial yang melibatkan komunikasi antar dua orang atau lebih yang saling memberi pengaruh satu dengan yang lain. Manusia termasuk pengaruh sosial yang pasti membutuhkan dukungan atau bantuan dari orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam agama Islam pergaulan harus berkonotasi positif, sedangkan pergaulan positif yakni interaksi yang dilakukan

sesuai dengan norma sekitar dan tidak melanggar hukum syara' dan dapat saling memberikan pengaruh positif. Terdapat beberapa prinsip dasar dalam pergaulan menurut pandangan Islam yakni berakhlakul karimah, saling menghormati sesama, menghindari pergaulan bebas, membicarakan suatu hal yang baik, dan memilih teman yang baik (Kurnia, 2023)

Pada pandangan agama Islam terdapat beberapa aspek pergaulan dengan sebaya yang harus diketahui yakni teman sebaya atau teman karib adalah teman yang usianya tidak jauh beda. Adab dalam bergaul dengan teman sebaya senantiasa harus mengutamakan akhlak yang mulia. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam bergaul dengan teman sebaya di antaranya: 1) Mengucapkan salam setiap kali bertemu dan berjabat tangan dengan yang berjenis kelamin sama atau semahram. 2) Senantiasa menyambung silaturahmi dengan saling bertamu untuk suatu hal yang baik. Hal ini dapat memperkuat ukhuwah Islamiyah. 3) Saling mengerti dan memahami keadaan satu dengan yang lain (Kabila, 2018). Sikap dengan teman sebaya sebaiknya saling tolong menolong dalam suatu hal kebaikan seperti bersedekah, memberikan perhatian, membantu menyelesaikan permasalahan, memberikan pertolongan jika perlu, saling mengingatkan pada suatu hal yang buruk, mendoakan teman, dan menjenguk jika sedang sakit (Kabila, 2018).

a. Sampel teks Islam tentang Dukungan Teman Sebaya

Al quran juga menjelaskan akan perintah untuk saling tolong menolong dalam sebuah kebaikan yakni seperti dalam potongan surat Al Maidah ayat 2 yang berbunyi:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.”

Tabel 2. 3 Sampel teks Islam tentang Dukungan Teman Sebaya

No.	Potongan Ayat	Sinonim	Antonim	Terjemah	Makna Psikologi
1.	وَ	-	-	Dan	-
2.	تَعَاوَنُوا	نَصَرَ	وَدَعَ	Menolong	Empati
3.	عَلَى	-	-	Pada	-
4.	الْبِرِّ	خَيْر	سَيِّئ	Kebaikan	Kindness
5.	التَّقْوَىٰ	مُطِيع	عُفُوق	Takwa	Self awareness
6.	لَا	-	-	Tidak	-
7.	الْإِثْمِ	ذَنْب	ثَوَاب	Dosa	Punishment
8.	الْعُدْوَانِ	حَصْم	صَاحِب	Musuh	Hostility
9.	اللَّهِ	-	-	Allah	-
10.	إِنَّ	-	-	Sesungguhnya	-
11.	شَدِيدُ	جِدًّا	طَبِيعِي	Pedih	Excessive
12.	الْعِقَابِ	عَذَاب	نِعْمَة	Siksa	Punishment

Pada tabel 2.3 potongan ayat tersebut dijelaskan bahwa sesama umat Islam diperintahkan untuk saling tolong menolong dalam hal kebaikan dan ketakwaan, namun dilarang membantu dalam perbuatan yang mengandung unsur kejelekan atau pelanggaran. Saling memberikan dukungan ataupun bantuan dengan sesama juga dapat mengantarkan

pada ketakwaan. Begitu juga dalam penjelasan Tafsir Kemenag (2022) Allah mewajibkan kepada orang-orang mukmin untuk saling membantu satu sama lain dalam melakukan kebaikan dan menjunjung ketakwaan, dengan tujuan membawa manfaat, menciptakan kesejahteraan, serta mewujudkan kebahagiaan di antara mereka.

b. Analisis teks Islam tentang Teman Sebaya

Tabel 2. 4 Analisis Teks tentang Teman Sebaya

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Teman sebaya	Adanya sikap menolong sesama yang lain
2.	Aktivitas	<i>verbal</i>	Memberikan dukungan berupa nasihat ataupun saran yang baik
3.		<i>Non verbal</i>	Memberikan bantuan ketika saling membutuhkan
4.	Aspek	Empati dan kesadaran sosial	Sikap tolong menolong yang dibentuk dari adanya rasa kepekaan dan adanya merasakan permasalahan yang dialami orang lain
5.	Faktor	<i>Internal</i>	Adanya sikap kesadaran dan kepekaan dalam diri sendiri
		<i>Eksternal</i>	Adanya dukungan dari orang sekitar untuk dapat membantu orang lain
6.	Tujuan	<i>Primary</i>	Menumbuhkan adanya rasa kekeluargaan antar sesama umat Islam
		<i>Secondary</i>	Meringankan beban yang dialami oleh orang yang akan dibantu
7.	Norma	Agama dan sosial	Adanya sikap tolong menolong, dapat membuat seseorang menaati beberapa norma yang ada
8.	Efek	Fisik	Kondisi tubuh yang baik dan sehat
		Psikis	Merasakan kesenangan dapat membantu orang lain

Pada tabel 2.4 dijelaskan bahwa sikap tolong menolong merupakan bagian penting dari adanya hubungan sosial yang dibangun atas dasar empati dan kepedulian. Dukungan tersebut dapat berupa *verbal* maupun *non verbal*. Dukungan *verbal* mencakup dukungan informasi yang

dapat memberikan nasihat ataupun saran yang baik atas suatu permasalahan. Sedangkan dukungan *non verbal* biasanya mencakup materi seperti memberi bantuan secara langsung. Tujuan utama dari adanya sikap tolong-menolong agar tetap bisa terjalin rasa kekeluargaan sesama umat muslim dan dapat membantu meringankan beberapa permasalahan yang dialami oleh orang lain.

c. Rumusan Konseptual Teks Psikologi

a). Partikular

Dukungan teman sebaya dalam pandangan Islam dapat disebut dengan tolong menolong. Seorang individu tentunya akan membutuhkan bantuan satu sama lain. Hal ini dapat memberikan manfaat timbal balik bagi aktor individu tersendiri. Pada syariat Islam juga dijelaskan perintah saling tolong menolong dalam hal kebaikan.

b). General

Manusia adalah termasuk makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain. Setiap harinya akan terdapat aktivitas tolong menolong yang dilakukan oleh banyak orang baik dari hal terkecil hingga hal yang terbesar. Begitu juga dalam syariat Islam setiap umat muslim dianjurkan untuk saling tolong menolong dalam hal kebaikan.

C. *Self Compassion*

1. *Pengertian Self Compassion*

Self compassion berasal dari kata *compassion* dalam bahasa latin disebut “Patiri” dan bahasa Yunani “patein” yang memiliki arti mengalami, menjalani, atau menderita. Konsep *self compassion* merupakan sebuah gagasan yang relatif baru dan diambil dari filosofi Budha yang mempunyai arti secara umum yakni kasih sayang terhadap diri sendiri (Karinda, 2020). Menurut Neff (Permatasari et al., 2023) *self compassion* berperan dalam hal-hal positif dalam diri, membantu meredakan emosi negatif, serta mendorong sikap tidak menghakimi diri sendiri. Konsep ini juga mencakup atas mengakui bahwa manusia itu tidak sempurna dan pasti mempunyai sebuah kesalahan. *Self compassion* diartikan dengan mengakui atas penderitaan, kegagalan, dan kekurangan pada diri sendiri.

Menurut Chistian dan Suryadi (Syahputra & Abdurrahman, 2024) *self compassion* adalah sikap menyayangi diri sendiri ketika sedang menghadapi permasalahan kehidupan, menerima sebuah kegagalan, atau menerima rasa sakit. Seseorang dengan *self compassion* yang baik ia akan lebih bisa merasakan emosi positif seperti bahagia, percaya diri, dan antusias (Rahayu & Ediati, 2022). Menurut (Renggani & Wideasavitri, 2018) *self compassion* merupakan sebuah kemampuan diri dalam memberikan respon positif ketika sedang menghadapi sebuah kesalahan, tantangan, masalah, atau kesulitan dalam hidup yang menjadi sebagian pengalaman dalam hidup. Sedangkan menurut Gillbert dan Procter (Karinda, 2020) *self compassion* adalah sikap menenangkan diri sendiri ketika dihadapkan dengan kondisi yang kurang baik atau keadaan yang tidak diinginkan. Sikap untuk berhenti sejenak atau memberikan sebagian waktu untuk beristirahat secara emosional. Tak hanya itu, juga memberikan kata-kata afirmasi positif yang dapat meningkatkan semangat atau motivasi diri.

Berdasarkan beberapa penjelasan dapat disimpulkan *self compassion* adalah sikap memahami diri atas kekurangan, kegagalan, penderitaan yang dialami oleh diri sendiri dan dapat menyayangi diri tanpa adanya perilaku menghakimi diri sendiri. Adanya *self compassion* individu akan dengan mudah menerima diri ketika menghadapi berbagai permasalahan baik berasal dari luar atau dalam diri sendiri. Hal ini juga akan memberikan dampak positif untuk selalu dapat menyayangi diri sendiri.

Self compassion ialah suatu variabel yang sering dihubungkan dengan kondisi tekanan psikis. *Self compassion* juga diartikan dalam suatu hal yang berhubungan dengan diri sendiri ketika merasa putus asa, gagal, kesulitan, ataupun menderita. *Self compassion* merupakan sikap memahami kelemahan diri sendiri dan telah terbukti dapat mengurangi tekanan mental untuk meningkatkan resiliensi diri. Adanya *self compassion* dalam diri individu dapat memberikan ketahanan terhadap tekanan terhadap cemas, stress, ataupun mengelola emosi dengan baik (Apsari & Budi Utomo, 2024). Seseorang yang memiliki *self compassion* cenderung mampu terhindar dari stres dan depresi karena ia dapat menerima kenyataan dengan penuh kepedulian terhadap diri sendiri. Sikap ini membantu individu dalam menghadapi tekanan secara sehat serta mendorong terbentuknya kemampuan *emotional coping* yang efektif (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

2. Faktor-faktor *Self Compassion*

Menurut Neff (Karinda, 2020) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self compassion* di antaranya:

a) Jenis kelamin

Wanita memiliki pemikiran jauh lebih penuh daripada laki-laki sehingga perempuan lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan daripada seorang laki-laki. Hal ini terjadi dikarenakan perempuan cenderung lebih memikirkan situasi yang negatif pada masa lalu.

Alhasil perempuan lebih sering mengalami depresi dan kecemasan lebih tinggi daripada seorang laki-laki.

b) Budaya

Masyarakat Asia yang menganut budaya *collectivistic* umumnya memiliki konsep diri yang bersikap *interdependent* sehingga lebih menitikberatkan pada hubungan sosial, kesamaan berperilaku, dan kepedulian terhadap orang lain. Sedangkan budaya barat lebih *individualistic* mempunyai konsep diri yang *independent* yang menekankan pada kemandirian, keutuhan pribadi, keunikan pribadi dalam bertingkah laku. *Self compassion* lebih menekankan pada kesadaran pada *common humanity* dan rasa keterhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa *self compassion* lebih sesuai dengan budaya yang bersifat *interdependent* dibandingkan dengan budaya yang *independent*.

c) Usia

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff & Vonk bahwa *self compassion* terkelompokkan secara signifikan dengan tingkat usia. Teori tahap perkembangan Erikson menyatakan bahwa seseorang akan mencapai tingkat *self compassion* yang tinggi ketika berada pada tahap *integrity*, yaitu tahap di mana individu mampu menerima dirinya sendiri secara positif, merefleksikan kehidupan dengan rasa puas, serta memiliki penerimaan terhadap pengalaman hidup tanpa penyesalan yang berlebihan.

d) Kepribadian

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI bahwa *self compassion* diketahui memiliki keterkaitan dengan beberapa dimensi kepribadian dalam model *Big Five*, yaitu *neuroticism*, *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness*. Pada dimensi *extraversion* individu akan mempunyai tingkat motivasi yang lebih tinggi dalam hubungan sosial. *Agreeableness* berorientasi pada sifat

sosial sehingga dapat membantu dalam bersikap baik pada diri sendiri terhadap pengalaman negatif yang dialami.

e) Peran orang tua

Individu yang memiliki tingkat *self compassion* rendah kemungkinan besar mengalami permasalahan dengan orang tuanya, berasal dari keluarga yang disfungsi, dan cenderung menampilkan kecemasan daripada individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi. Pola asuh orang tua cenderung sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kesulitan dapat menjadi contoh bagi anak, yang kemudian akan meniru pola tersebut. Hal ini dapat menyebabkan individu memiliki Tingkat *self compassion* yang rendah, karena mereka belajar untuk bersikap keras terhadap diri sendiri daripada merespons dengan kepedulian dan pengertian.

3. Aspek-aspek *Self Compassion*

Menurut Neff (Karinda, 2020) terdapat enam aspek *self compassion* di antaranya:

a) *Self kindness vs self judgement*

Suatu kompetensi individu yang digunakan individu untuk memahami dan menerima diri dalam keadaan apapun serta menyayangi diri atau tidak menghakimi diri sendiri. *Self kindness* dapat memberikan kehangatan pada diri sendiri dan tidak menyakitinya. Sedangkan *self judgement* adalah antonim dari *self kindness* yakni lebih menyerang pada diri sendiri dan menghakimi diri atas kekurangan yang dimiliki. Individu seperti itu akan merendahkan diri dan mengkritik beberapa kekurangan yang ada di dirinya sendiri.

b) *Common humanity vs isolation*

Suatu kesadaran bahwa seseorang dapat memandang sebuah permasalahan atau kesulitan merupakan bagian yang normal dalam kehidupan dan hal yang semua orang pasti mengalaminya. Komponen dasar yang merupakan bagian dari *self compassion* adalah pengakuan terhadap pengakuan terhadap pengalaman manusia bersama. *Common*

humanity dihubungkan dengan kelemahan yang dimiliki oleh individu pada keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut tidak hanya dilihat berdasarkan subjektif. Sedangkan individu yang merasa *isolation* cenderung mempunyai pandangan yang sempit pada sebuah permasalahan, kesulitan, ujian, dan tantangan sehingga individu tersebut hanya fokus pada kekurangan yang dimilikinya. Individu yang merasa *isolation* akan merasa dirinya saja yang menderita ataupun merasa kesusahan.

c) *Midnfullness vs overidentification*

Mindfulness ialah menerima atau menghadapi sebuah kenyataan tanpa menghakimi terhadap kondisi yang terjadi pada dirinya. *Mindfulness* diperlukan oleh individu agar tidak selalu terlibat pikiran negatif. *Mindfulness* menjadikan individu dapat mengetahui sepenuhnya apa yang ia rasakan. *Overidentification* ialah antonim dari *mindfulness* yakni reaksi yang berlebihan dari individu ketika dihadapkan dengan situasi kesulitan. Individu yang memiliki sikap ini akan cenderung mudah merasa cemas dan depresi.

4. *Self Compassion* dalam Pandangan Islam

Self compassion menurut Neff (Permatasari et al., 2023) adalah sebuah pemberian peran serta mengembangkan suatu hal yang positif pada diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, tidak menghakimi diri sendiri, memahami bahwa manusia tidak ada yang sempurna. Dalam kajian Islam *self compassion* diartikan sebagai tawakal yakni sebuah keyakinan dalam hati yang dapat memberikan dorongan kuat pada diri manusia dalam menggantungkan harapan pada Allah. Tawakal juga dapat menjadi ukuran tingginya iman yang dimiliki oleh seseorang kepada tuhan. Umat Islam dianjurkan untuk berikhtiar dan sekaligus bertawakal karena sebuah pencapaian ekspektasi dipengaruhi oleh aspek religiusitas (Setiawan & Mufarihah, 2021).

a. Sampel teks Islam tentang *Self Compassion*

Begitu juga *self compassion* dapat diartikan dengan sikap bersyukur atas segala keadaan diri sendiri yang telah diberikan oleh Allah SWT. Menerima segala hal yang terjadi pada diri sendiri baik berupa hal positif maupun negatif.

Dalam al quran juga menjelaskan untuk selalu bersyukur dalam situasi apapun, seperti yang dijelaskan dalam potongan ayat surat Luqman ayat 12 yang berbunyi:

وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

“Dan barangsiapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji.”

Tabel 2. 5 Sampel Teks Islam tentang *Self Compassion*

No.	Potongan Ayat	Sinonim	Antonim	Terjemah	Makna Psikologi
1.	وَ	-	-	Dan	-
2.	مَنْ	-	-	Seseorang	Individu
3.	يَشْكُرْ	يَسْتَقْبِلُ	يَعْتَرِضُ	Bersyukur	<i>Acceptance</i>
4.	فَ	-	-	Maka	-
5.	إِنَّ	-	-	Sesungguhnya	-
6.	مَا	-	-	Sesuatu	-
7.	لِ	-	-	Untuk	-
8.	نَفْسِهِ	رُوح	إِنْسَان	Dirinya	Individu
9.	كَفَرَ	أَعْفَلَ	شَكَرَ	Kufur	Denial
10.	اللَّهُ	-	-	Allah	-
11.	غَنِيٌّ	مُقْتَدِرٌ	فَقِيرٌ	Kaya	Sejahtera
12.	حَمِيدٌ	مَذِيحٌ	حَقِيرٌ	Terpuji	Positif

Pada table 2.5 potongan surat Luqman ayat 12 dijelaskan bahwa seseorang yang merasa bersyukur atas segala hal yang telah diberikan maka Allah akan memberikan kesejahteraan dalam hidupnya. Namun sebaliknya jika terdapat seseorang yang tidak bersyukur maka Allah akan memberikan kesengsaraan. Pada Tafsir Kemenag (2022)

dijelaskan bahwa orang-orang yang mengingkari nikmat Allah dan tidak bersyukur kepadaNya maka berarti ia telah berbuat aniaya terhadap dirinya sendiri. Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang bersyukur itu akan mendapatkan manfaat pada dirinya sendiri, mensyukuri nikmat yang telah diberikan salah satunya adalah dapat menerima diri sendiri apa adanya tanpa ada penghakiman.

b. Analisis teks Islam tentang *Self Compassion*

Tabel 2. 6 Analisis Teks Islam tentang *Self Compassion*

No.	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	Adanya sikap menerima segala sesuatu yang telah terjadi
2.	Aktivitas	<i>verbal</i>	Selalu mengucapkan Alhamdulillah atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah SWT
		<i>Non verbal</i>	Melakukan segala hal yang terjadi dengan senang hati
3.	Aspek	Penerimaan diri dan menyayangi diri	Sikap bersyukur dibentuk oleh adanya proses penerimaan diri dengan baik dan mampu menyayangi diri dalam segala kondisi apapun
4.	Faktor	<i>Internal</i>	Adanya sikap penerimaan diri dalam segala kondisi
		<i>Eksternal</i>	Pola asuh dari orang tua yang selalu mengajarkan akan bersyukur
5.	Tujuan	<i>Primary</i>	Meningkat rasa syukur atas semua hal yang diberikan oleh Allah SWT
		<i>Secondary</i>	Memberikan rasa kasih sayang dan tidak menghakimi pada diri sendiri
6.	Norma	Agama dan sosial	Seseorang yang memiliki sikap bersyukur ia akan dapat mematuhi beberapa norma yang ada
7.	Efek	Fisik	Kondisi tubuh yang baik dan sehat
		Psikis	Selalu merasakan kesenangan atas sesuatu yang dimiliki

Berdasarkan analisis teks Islam tentang *self compassion* pada tabel 2.6 dijelaskan bahwa *self compassion* dalam pandangan Islam dapat diartikan dengan sikap bersyukur. Hal ini ditandai dengan kemampuan

dapat menerima segala sesuatu yang terjadi pada dirinya dengan lapang dada, seperti selalu mengucapkan “*Alhamdulillah*” ataupun menjalani aktivitas dengan sikap yang selalu positif. Tujuan dari adanya *self compassion* dalam diri adalah upaya agar selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah dan dapat menyayangi diri sendiri.

c. Rumusan Konseptual Teks Psikologi

1). Partikular

Self compassion dalam pandangan Islam disebut juga dengan bersyukur. Seorang individu yang bersyukur ia akan tidak akan menyalahkan dirinya atas sebuah permasalahan, namun melihatnya sebagai bentuk sebuah proses. Beberapa tindakannya meliputi memaafkan diri sendiri atas sebuah kesalahan, tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan tetap menjaga hubungan dengan Allah meskipun berada dalam keadaan yang sulit. Bersyukur dalam Islam tidak hanya bentuk dari penerimaan terhadap nikmat, tetapi menerima diri sebagai makhluk yang terbatas namun dicintai oleh Allah.

2). General

Bersyukur dalam pandangan Islam ialah sebuah kesadaran diri dalam menerima segala hal yang sudah ditentukan oleh Allah. Bersikap lapang dada ketika sedang mengalami sebuah permasalahan atau berada pada kondisi yang sulit dan melihat hal tersebut sebagai bentuk kasih sayang Allah kepada dirinya karena Allah tidak akan membebani seorang hambanya di luar batas kemampuannya.

D. Hubungan Antar Variabel

1. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Diri

Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi diri akan menghasilkan pengaruh yang signifikan. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya pada individu maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Menurut House dukungan sosial teman sebaya memiliki beberapa aspek di antaranya yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental (Ihsan & Maharani, 2020). Sedangkan aspek resiliensi menurut Cannor dan Davidson memiliki lima aspek di antaranya kompetensi pribadi, kepercayaan pada naluri diri sendiri, penerimaan positif, dan pengaruh spiritual. Dari beberapa aspek tersebut memiliki hubungan antara satu dengan yang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad et al., 2018) tentang “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Remaja di SMA Banda Aceh” menghasilkan dukungan sosial teman sebaya yang cukup tinggi terhadap resiliensi remaja. Sebagian besar dari mereka merasakan adanya dukungan sosial yang sangat baik dunia di luar keluarga dan menjadikan sebagai tempat nyaman dalam berbagai kesenangan dan kesedihan. Artinya para remaja mendapatkan dukungan emosional dan penghargaan diri yang diberikan oleh teman sebayanya meskipun dalam keadaan suka maupun duka. Sebagian besar remaja juga memiliki taraf resiliensi dalam kategori tinggi yakni dapat memahami dan tetap stabil meskipun berada dalam kondisi yang menekan baginya, artinya remaja tersebut memiliki sikap penerimaan positif baik dalam keadaan yang cukup sulit.

Penelitian lainnya tentang “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Remaja Pesantren Modern Nurul Ikhlas” yang dilakukan oleh Anugerah & Rusli (2020) dihasilkan terdapat pengaruh

dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi santri. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya yang diberikan semakin tinggi pula tingkat resiliensi santri. Dalam penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Kumalasari & Hendriani, n.d.) tentang “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Kehamilan di Luar Nikah” didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja yang hamil di luar nikah. Adanya interaksi dengan kelompok sebaya individu akan mendapatkan timbal balik mengenai kelebihan dan kekurangan dalam dirinya yang nantinya akan digunakan untuk bahan evaluasi dalam menghadapi berbagai macam keadaan yang dialaminya. Dalam hal ini seorang teman sebaya dapat memberikan dukungan informasi yang akan dapat membantu dalam menjalani kehidupan setiap harinya.

Dapat disimpulkan adanya hubungan atau pengaruh yang positif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi individu. Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan tingginya dukungan sosial teman sebaya yang diberikan akan dapat meningkatkan resiliensi seorang individu. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental.

2. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi dimoderasi oleh *Self Compassion*

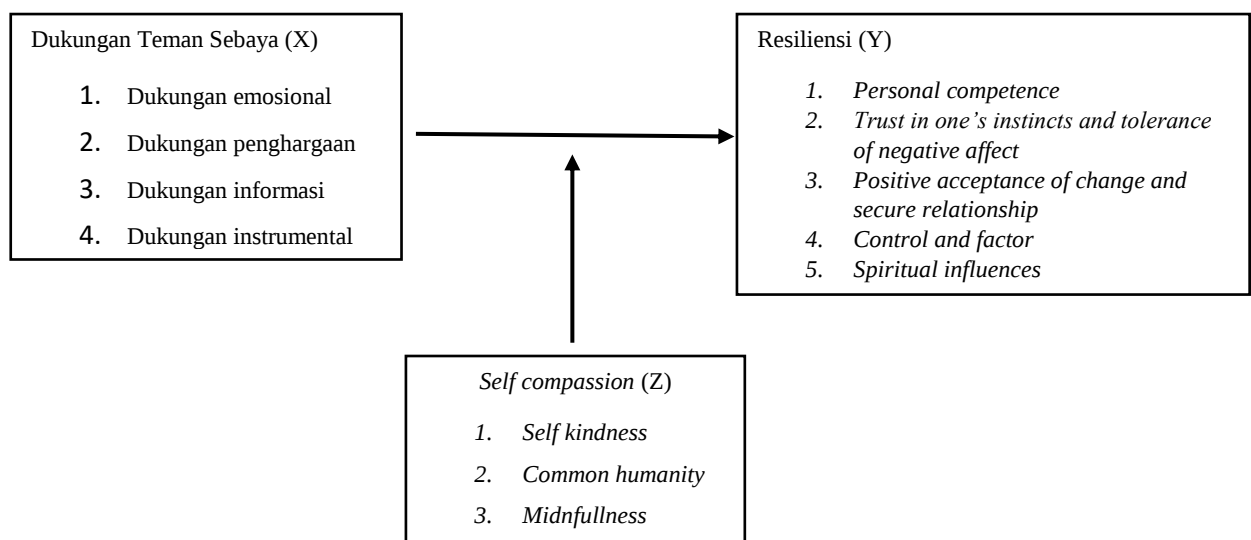
Dukungan sosial merupakan sebuah kesenangan, kepedulian yang dirasakan, atau menerima sebuah pertolongan dari orang lain atau kelompok lain. Sedangkan teman sebaya adalah kelompok sosial yang memiliki status umur yang sama. Jadi dukungan sosial teman

sebaya adalah dukungan yang didapatkan dari orang lain yang memiliki tingkat kematangan yang sama baik berupa informasi ataupun bantuan yang nyata (Ifa, 2022). Menurut Cobb dalam (Kumalasari & Hendriani, 2023) dukungan sosial dapat membuat individu merasa lebih mampu dalam meghadapi sebuah keadaan yang cukup sulit, terutama pada kondisi yang mencekam. Salah satu bentuk dukungan sosial yang diperoleh individu adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Dalam hal ini seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad et al., 2018) bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja.

Penelitian terdahulu mengenai pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja yang dilakukan oleh Fachrial & Herdiningtyas (2023) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* terhadap resiliensi remaja yang memiliki orang tua tunggal. Diketahui bahwa variabel *self compassion* dan resiliensi pada remaja berada pada kategori tinggi artinya jika *self compassion* yang dimiliki tinggi maka resiliensi dirinya juga tinggi. Menurut Neff (Kawitri et al., 2019) individu yang memiliki *self compassion* ia akan dapat memahami kebaikan pada diri sendiri, memahami akan kekurangan diri, kesadaran akan tidak menghukumi diri sendiri, tidak menyudutkan diri dari sebuah kesalahan, dan tidak mengitrik diri berlebihan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Sari & Prasetyaningrum, 2020) menjelaskan terdapat hubungan antara *self compassion*, teman sebaya, dan juga resiliensi menunjukkan sama-sama dalam kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa apabila kemampuan *self compassion* tinggi dan perolehan dukungan teman sebaya tinggi maka resiliensi yang dimiliki oleh individu juga tinggi.

E. Kerangka Berpikir

Dukungan teman sebaya (variabel independen) memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi diri individu (variabel dependen) seperti hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad et al., 2018) bahwa dukungan teman sebaya di SMA Kota Banda Aceh berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional jika terbentuk dengan baik maka akan menumbuhkan rasa bahwa individu dapat menyikapi berbagai masalah yang akan dihadapi. Sepadan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Rusli, 2020) bahwa berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja Pesantren Modern Nurul Ikhlas. Oleh karena itu peneliti ingin menghadirkan variabel moderasi untuk memperkuat atau memperlemah pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

F. Hipotesis

H1: *Self compassion* dapat memoderasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang

H0: *Self compassion* tidak dapat memoderasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini akan mengkaji tentang pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah yang dimoderasi oleh *self compassion*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yakni menurut Ezmir (Aiman et al., 2022) pendekatan kuantitatif merupakan metode yang pada dasarnya berpijak pada paradigma *postpositivist* dalam pengembangan ilmu pengetahuan, yang menekankan pada hubungan sebab akibat. Pendekatan ini melibatkan proses merumuskan variabel, Menyusun hipotesis serta pertanyaan yang terfokus, dan menerapkan Teknik pengukuran serta observasi untuk menguji sebuah teori. Strategi umum yang digunakan dalam pendekatan ini meliputi eksperimen dan survei yang membutuhkan data dalam berbentuk angka. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif memerlukan data berupa angka, penafsiran, dan penampilan hasil penelitiannya.

Sedangkan menurut Creswell (1994) penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk mengidentifikasi sebuah permasalahan sosial berdasarkan pada pengujian teori yang melibatkan sejumlah variabel, diukur secara numerik, dan dianalisis menggunakan prosedur statistik guna menentukan kebenaran generalisasi prediktif dari teori tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah dengan dimoderasi *self compassion*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Hatch & Farhady secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, objek yang memiliki variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Variabel juga

merupakan atribut dari suatu bidang keilmuan atau kegiatan tertentu. Seperti tinggi, berat badan, sikap, motivasi, kepemimpinan, disiplin kerja, merupakan atribut dari setiap orang. Dinamakan variabel karena variasinya, misalnya berat badan dapat dikatakan variabel karena berat badan sekelompok orang itu bervariasi antara satu orang dengan yang lain. Menurut Kerlinger, variabel merupakan suatu konstruk atau sifat objek kajian dalam sebuah penelitian. Contohnya meliputi tingkat aspirasi, penghasilan, pendidikan, status sosial, jenis kelamin, dan sebagainya. Kerlinger juga menyatakan bahwa variabel adalah suatu karakteristik yang memiliki variasi nilai, sehingga dapat diukur dan dianalisis dalam konteks penelitian (Sugiyono, 2022). Terdapat tiga variabel yang akan digunakan untuk penelitian ini yakni:

1). Variabel Bebas atau Variabel Independent (X)

Variabel ini sering disebut dengan variabel stimulus, prediktor, *antecedent* dan dalam Bahasa Indonesia seringkali disebut dengan variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel independen (terikat).

2). Variabel Terikat atau Variabel Dependen (Y)

Variabel ini sering disebut dengan output, kriteria, konsekuen dan dalam Bahasa Indonesia seringkali disebut variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

3). Variabel Moderator (Z)

Variabel yang mempengaruhi (memperkuat dan melemahkan) hubungan antara variabel independen dengan dependen. Variabel ini disebut juga sebagai variabel independen kedua.

Identifikasi variabel pada penelitian ini adalah:

- 1). Variabel terikat atau variabel dependent (Y): Resiliensi santri Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyah
- 2). Variabel bebas atau variabel independent (X): Dukungan sosial teman sebaya
- 3). Variabel Moderator (Z): *Self compassion*

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu atribut atau nilai sebuah kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk ditarik sebuah kesimpulan. Hal ini bertujuan untuk menentukan prosedur yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur variabel.

1). Resiliensi

Sebuah kemampuan santri untuk bertahan atau berproses dalam lingkungan pondok pesantren dengan berbagai macam kondisi. Resiliensi terbentuk dari adanya *variable focuse models* dan *person focused models*. *Variable focused models* adalah resiliensi yang terbentuk dari adanya pengalaman atau pengaruh lingkungan sekitar guna menghadapi kondisi yang sulit. Sedangkan *person focused models* adalah resiliensi yang terbentuk dari membandingkan dengan orang lain dalam menghadapi sebuah permasalahan atau kondisi yang cukup sulit. Terdapat beberapa aspek resiliensi di antaranya; 1) *Personal competence*, 2) *Trust in One's Instincts*, 3) *Positive acceptance of change and secure relationships*, 4) *Control and factor*, dan 5) *spiritual influences*.

2). *Self compassion*

Self compassion adalah sebuah usaha seorang santri dalam memberikan sikap positif dalam diri sendiri, tidak mudah menghakimi diri, dapat menerima kekurangan diri ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit. *Self compassion* juga dapat menenangkan diri sendiri dalam

ketika berada dalam suatu kondisi yang tidak diinginkan. Individu yang mempunyai *self compassion* dalam dirinya akan terdapat beberapa komponen yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*

3) Dukungan Sosial Teman Sebaya.

Dukungan sosial teman sebaya adalah sebuah upaya dukungan dalam mengurangi dampak negatif pada diri santri dan mampu meningkatkan kemampuan diri dalam menghadapi keadaan yang cukup sulit. Beberapa aspek dukungan sosial teman sebaya di antaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Fungsi dari adanya teman sebaya adalah dapat memberikan beberapa informasi kehidupan di luar keluarga, mendapatkan relasi yang harmonis dengan teman sebaya, adanya umpan balik mengenai evaluasi perilaku, dan mendapatkan pengetahuan yang cukup luas.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016) populasi merupakan daerah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil untuk diberi kesimpulan. Sedangkan menurut Cooper dan Emory (1997) menjelaskan bahwa populasi adalah sebuah kumpulan elemen yang dapat digunakan untuk membuat sebuah kesimpulan (Masita, 2022). Jadi populasi itu tidak hanya orang tetapi juga berupa objek dan benda alam lainnya. Populasi juga bukan hanya jumlah yang ada pada objek atau subyek yang dipelajari, tetapi mencakup pada semua karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut (Sugiyono, 2022). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang yakni berjumlah 106 santri.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel adalah sebagian objek yang digunakan untuk mewakili beberapa banyak populasi yang ada. Apa yang dipelajari dari sampel tersebut akan dapat keberlakuan untuk populasi. Karenanya sampel yang diambil dari populasi harus dipastikan representatif atau dapat mewakili (Sugiyono, 2022). Menurut Pasaribu, sampel adalah sebagian dari anggota-anggota suatu golongan atau kumpulan beberapa objek yang digunakan sebagai dasar dalam mendapatkan sebuah keterangan (Aiman et al., 2022). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh yakni teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2022). Sampel yang diambil yakni sebanyak 106 santri atau seluruh jumlah santri.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian diperlukan adanya pengumpulan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai macam bentuk *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Jika diambil berdasarkan *setting* data bisa didapatkan melalui *setting* alamiah, eksperimen, mengambil beberapa responden, dan lain-lain. Jika pengambilan data diambil dari sumbernya maka pengumpulan data dapat diambil dari sumber primer ataupun sumber sekunder. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui penyebaran kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengambilan data yang dilakukan dengan cara memberikan beberapa pernyataan kepada responden untuk dijawab. Kuesioner juga merupakan Teknik pengumpulan data yang efisien. Selain itu kuesioner juga cocok digunakan untuk jumlah responden yang cukup besar. Kuesioner bisa berupa pernyataan terbuka atau tertutup dan dapat diberikan secara langsung atau melalui *online*.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk melakukan pengukuran terhadap fenomena, baik yang bersifat alamiah maupun sosial. Instrumen tersebut harus memiliki validitas dan reliabilitas yang telah teruji agar dapat digunakan secara akurat dalam mengukur suatu variabel. Hal ini bertujuan untuk mengukur fenomena permasalahan tertentu melalui skala pengukuran. Skala pengukuran ialah kesepakatan yang digunakan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada pada alat ukur, sehingga dapat menghasilkan data kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang ataupun kelompok mengenai fenomena sosial. Jawaban pada instrument yang digunakan dalam skala likert memiliki gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif dan jawaban tersebut dapat juga diberi skor seperti sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Tabel Bobot skor skala

Skala	Bobot skor
Tidak benar sama sekali	1
Jarang benar	2
Kadang-kadang benar	3
Seringkali benar	4
Hampir selalu benar	5

1. Skala Resiliensi

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cannor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Listyandini & Akmal (2015) yang terdiri dari lima aspek dan disusun menjadi 25 aitem.

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Resiliensi

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Personal Comptence</i>	2, 4, 5, 10, 11, 14, 16, 17, 20, 21	-	10
<i>Trust in One's Instincts</i>	6, 7, 8, 9, 15, 19, 25	-	6
<i>Positive acceptance of change and secure relationships</i>	1, 12, 13, 18	-	4
<i>Control and factor</i>	3, 24	-	2
<i>Spiritual Influences</i>	22, 23	-	2
Jumlah			25

2. Skala Dukungan Teman Sebaya

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan teman sosial yang dikemukakan oleh House yang diadaptasi dari (Zahira, 2022) yakni terdiri dari empat aspek dan disusun menjadi 24 aitem sebagai berikut:

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala Dukungan Teman

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan Emosional	1, 2, 3	4, 5, 6	6
Dukungan Penghargaan	7, 8, 9	10, 11, 12	6
Dukungan Instrumental	13, 14, 15	16, 17, 18	6
Dukungan Informasi	19, 20, 21	22, 23, 24	6
Total			24

3. Dukungan *Self Compassion*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah diambil dari teori yang dikemukakan oleh Neff (2003) yang terdiri dari tiga aspek di antaranya:

Tabel 3. 4 Aspek dan Indikator *Self Compassion*

Aspek	Indikator
<i>Self-kindness</i>	1. Memiliki kecenderungan peduli terhadap diri sendiri 2. Memiliki kecenderungan untuk mendukung diri sendiri 3. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri
<i>Self-judgment</i>	1. Menghakimi diri atas kejadian buruk yang dialami 2. Menolak kekurangan diri sendiri 3. Mengkritik diri sendiri secara berlebihan
<i>Common humanity</i>	1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap orang 2. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup 3. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap orang
<i>Isolation</i>	1. Merasa terasingkan saat merasakan kesulitan 2. Meyakini kegagalan hanya dialami diri sendiri 3. Cenderung menarik diri saat merasakan kesedihan
<i>Mindfulness</i>	1. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan 3. Menyadari pengalaman menyakitkan dengan cara yang seimbang
<i>Over-identification</i>	1. Melebih-lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan 2. Terbawa pada situasi yang sulit 3. Berpandangan sempit mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan

G. Teknis Analisis Data

1. Uji Validitas

Menurut Sugiharto dan Sitinjak dalam (Sanaky, 2021) validitas memiliki hubungan dengan suatu perubahan dengan cara mengukur apa yang seharusnya diukur. Arti dari validitas dari sebuah penelitian adalah derajat ketepatan alat ukur penelitian terhadap isi sebenarnya yang diukur. Uji validitas merupakan suatu pengujian yang digunakan untuk mengetahui seberapa tepat suatu alat ukur dalam mengukur hal yang memang dimaksud untuk diukur. Kuesioner dikatakan valid apabila pernyataan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Validitas isi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Aiken's V yakni pemberian nilai indeks numerik yang menggambarkan sejauh mana para ahli sepakat pada suatu instrument tersebut dapat dikatakan relevan dengan konstruk yang diukur. Berikut rumus Aiken's V:

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

Keterangan:

V: Indeks kesepakatan rater

s: Skor yang diberikan oleh rater dikurangi skor terendah dalam kategori

n: Jumlah rater

c: Banyaknya kategori yang didapatkan dipilih oleh rater

Tabel 3. 5 Daftar Nama *Expert Judgment* Aiken's V

Nama	Pelaksanaan
Dr. Retno Mangestuti, M.Si	13 Februari – 15 Februari 2025
Muhammad Jamaluddin, M.Si	14 Februari 2025
Muhammad Arif Furqon, M.Psi	22 Februari – 27 Februari 2025

Peneliti melakukan proses validitas isi melalui para ahli dengan cara memberikan beberapa dokumen yang terdiri dari identitas ahli, definisi operasional, skala penelitian, dan kolom penilaian. Skala *self compassion* terdiri dari 12 aitem. Sebelum dilakukannya Aiken's V, peneliti menghubungi dosen untuk meminta kesediaan waktunya untuk memberikan sebuah penilaian terhadap kesesuaian dan ketepatan dalam aitem tersebut, sekaligus memberikan saran ataupun kritikan apabila terdapat beberapa kesalahan pada beberapa aitem yang telah dibuat oleh peneliti. Tujuannya adalah agar memudahkan responden dalam memahami skala.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu pengertian bahwa instrument yang digunakan dalam penelitian dalam memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sesuai fakta di lapangan. Menurut Masri Sigarimbun (dalam Sanaky, 2021) realibitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Salah satu cara untuk dapat melihat alat ukur tersebut reliabel atau tidak adalah dapat menggunakan *Cronbach's Alpha* (Situmorang & Lutfi, 2014).

Menurut Sugiyono (2017) terdapat klasifikasi tingkatan nilai reliabilitas, berikut tabel kategorisasi:

Tabel 3. 6 Kategori Cronbach's Alpha

<i>Cronbach's Alpha</i>	Kategorisasi
> 0.70	Tinggi
0.50 – 0.70	Moderat/Sedang
<0.50	Rendah

3. Uji Deskriptif

Uji deskriptif adalah uji analisis yang digunakan untuk memberikan gambaran atau dekripsi suatu data yang dilihat dari rata-rata (mean), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, sum, range, kurtosis, dan skewness (Wahyuni, 2020). Hasil data yang didapatkan oleh peneliti akan diolah menjadi beberapa tahapan dan kemudian menentukan setiap kategorisasi antar responden, yakni dimulai dari kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah.

4. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi normal. Data yang layak digunakan dalam sebuah penelitian adalah data yang berdistribusi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan pendekatan *kolmogorv smirnov* yakni dengan melihat data residualnya apakah berdistribusi normal atau tidak. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai Asymp.Sig (2-tailed) > 0,05 dan sebaliknya apabila nilai Asymp.Sig (2-tailed) kurang dari 0,05 maka data dikatakan tidak normal (Situmorang & Lutfi, 2014).

5. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas adalah uji analisis yang digunakan untuk menguji apakah terdapat korelasi yang tinggi atau sempurna antara variabel bebas atau dalam model regresi. Pada uji multikolinieritas ini untuk mendeteksi adanya tinggi antar variabel independen dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya ialah menggunakan *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Asumsi dari *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) dapat dinyatakan multikolinieritas apabila ($VIF > 10$) dan (nilai *tolerance* $< 0,10$) maka terjadi multikolinieritas. Sebaliknya, apabila ($VIF < 10$) dan (nilai *tolerance* $> 0,10$) maka tidak ada multikolinieritas (Situmorang & Lutfi, 2014).

6. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana adalah uji analisis yang digunakan untuk melihat pengaruh satu variabel independen (variabel X) terhadap satu variabel dependen (variabel Y). Antara korelasi dan regresi keduanya memiliki hubungan yang sangat erat. Setiap regresi pasti ada korelasinya, namun korelasi belum tentu dilanjutkan dengan regresi. Dampak dari penggunaan analisis regresi ini dapat digunakan untuk memutuskan apakah naik dan menurunnya variabel dependen dapat dilakukan melalui menaikkan dan menurunkan keadaan variabel independen, atau untuk meningkatkan keadaan variabel dependen dapat dilakukan dengan meningkatkan variabel independen sebaliknya (Situmorang & Lutfi, 2014).

7. Moderated Regression Analysis (MRA)

Menurut Ghozali (dalam Atika Puranamasari, 2022) *Moderated Regression Analysis* (MRA) merupakan aplikasi khusus regresi berganda linear yang mana mengandung unsur interaksi. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui apakah variabel moderator akan memperkuat atau melemahkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah yang beralamat di jalan Joyosuko No. 60 A Merjosari Kelurahan Lowokwaru Kota Malang. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan pra penelitian dengan melakukan wawancara kepada beberapa santri yakni dari masing-masing program reguler, bahasa, dan juga *tahfidz*. Setelah melakukan pra penelitian, peneliti membuat beberapa instrumen penelitian dari salah satu skala yang digunakan dan melakukan validitas isi berupa Aiken's V dengan melibatkan beberapa dosen ahli dalam mengevaluasi beberapa instrumen yang telah dibuat oleh peneliti. Hasil yang didapat melalui Aiken's V akan dihitung menggunakan *Microsoft Excel* dan menghasilkan beberapa instrumen yang layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Kemudian melakukan uji keterbacaan pada 10 subjek yang berasal dari pondok pesantren yang berbeda. Pengambilan data melalui kuesioner *google form* yang ditujukan kepada 106 responden (sampel jenuh). Pelaksanaan pengambilan data dilakukan pada tanggal 4 Maret 2025 – 8 Maret 2025. Pada tahap terakhir yakni proses perhitungan hasil data penelitian mencakup uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji multikolinieritas, uji heteroskedastisitas, uji deskriptif, dan uji regresi moderasi.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Data Instrumen

a. Hasil Uji Validitas

Pengujian validitas dilaksanakan guna mengetahui kuesioner tersebut sudah valid atau tidak untuk digunakan sebagai kuesioner sebuah penelitian. Pengujian validitas dilaksanakan dengan menggunakan *Product Moment* pada SPSS. Instrumen dapat dikatakan valid atau tidak valid apabila sebagai berikut.

a) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ = Valid

b) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ = Tidak Valid

Nilai r_{tabel} dengan $N=106$ pada signifikansi 5% dilihat dari nilai distribusi r_{tabel} statistic, maka dapat diperoleh nilai r_{tabel} 0,1909. Sedangkan jika dilihat dari signifikan (Sig.)

a) Jika nilai signifikan (Sig.) $< 0,05$ = Valid

b) Jika nilai signifikan (Sig.) $> 0,05$ = Tidak Valid

Daftar pernyataan kuesioner Resiliensi berjumlah 25 aitem yang terdiri dari 5 aspek. Dihasilkan bahwa terdapat aitem gugur berwarna kuning yakni aitem 15, sehingga menghasilkan jumlah akhir aitem yang valid sebanyak 24 aitem yang digunakan dalam penelitian, sebagaimana yang ditemukan hasil dari uji validitas yakni:

Tabel 4. 1 Aitem Resiliensi

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	<i>Personal competence</i>	2, 4, 5, 10, 11, 14, 16, 17, 20, 21	-	10
2	<i>Trust in One's Instincts</i>	6, 7, 8, 9, 15, 19, 25	1	6
3	<i>Positive Acceptance of Change Secure Relationships</i>	1, 12, 13, 18	-	4
4	<i>Control and Factor</i>	3, 24	-	2
5	<i>Spiritual Influences</i>	22, 23	-	2
Jumlah			1	24

Berikutnya, daftar pernyataan kuesioner Dukungan Teman Sebaya berjumlah 24 aitem yang terdiri dari 4 aspek. Dihasilkan bahwa tidak ada aitem yang gugur. Sehingga masih tetap menghasilkan jumlah akhir aitem yang valid sebanyak 24 aitem yang digunakan dalam penelitian, sebagaimana yang ditemukan hasil dari uji validitas yakni:

Tabel 4. 2 Aitem Dukungan Teman Sebaya

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	Dukungan Emosional	1, 2, 4, 3, 5, 6	-	6
2	Dukungan Penghargaan	7, 8, 9, 10, 11, 12	-	6
3	Dukungan Instrumental	13, 14, 15, 16, 17, 18	-	6
4	Dukungan Informasi	19, 20, 21, 22, 23, 24	-	6
Jumlah			-	21

Berikutnya, daftar pernyataan kuesioner *Self compassion* berjumlah 12 aitem yang terdiri dari 3 aspek. Dihasilkan bahwa tidak ada aitem yang gugur, sehingga tetap menghasilkan jumlah akhir aitem yang valid sebanyak 12 aitem yang digunakan dalam penelitian, sebagaimana yang ditemukan hasil dari uji validitas yakni:

Tabel 4. 3 Aitem *Self compassion*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	<i>Self-Kindness</i>	1, 2, 3, 4	-	4
2	<i>Common Humanity</i>	5, 6, 7, 8	-	4
3	<i>Mindfulness</i>	9, 10, 11, 12	-	4
Jumlah			-	12

b. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Salah satu cara untuk dapat melihat alat ukur tersebut reliabel atau tidak adalah dapat menggunakan *Cronbach's Alpha* (Situmorang & Lutfi, 2014). Berikut hasil uji reliabilitas pada masing-masing variabel:

- 1) Pada skala Dukungan Teman Sebaya menunjukkan hasil reliabilitas dibawah ini:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Teman Sebaya

Variabel	Reliabilitas	Keterangan
Dukungan Teman Sebaya	0,837	Reliabel

Hasil dari Uji Reliabilitas dengan menggunakan aplikasi statsitika pada tabel 4.4 menunjukkan *Cronbach's Alpha* dari instrumen variabel dukungan teman sebaya sebesar 0,837. Menurut Sugiyono (2017) terdapat klasifikasi tingkatan nilai reliabilitas, jika $\alpha > 0.70$ maka reliabilitasnya tinggi, jika α antara 0.50 – 0.70 maka reliabilitasnya moderat, jika $\alpha < 0.50$ maka reliabilitasnya rendah. Maka dari hasil uji reliabilitas yang diperoleh menghasilkan reliabilitas tinggi yakni sangat baik. Reliabilitas kategori tinggi merupakan suatu instrument yang memiliki nilai konsistensi internal yang baik, dengan artian instrumen yang digunakan dalam kuesioner saling mendukung dan menghasilkan skor yang stabil jika digunakan berulang kali (Sugiyono, 2017).

- 2) Pada skala Resiliensi menunjukkan hasil reliabilitas di bawah ini:

Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas Resiliensi

Variabel	Reabilitas	Keterangan
Resiliensi	0,942	Reliabel

Hasil dari Uji Reliabilitas pada tabel 4.5 menunjukkan hasil *Cronbach's Alpha* dari instrumen variabel resiliensi sebesar 0,942 yakni masuk pada rentang 0.70 – 0.90 yang berarti instrumen skala resiliensi termasuk reliabilitasnya tinggi.

- 3) Pada skala *Self compassion* menunjukkan hasil reliabilitas di bawah ini:

Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas *Self compassion*

Variabel	Reabilitas	Keterangan
<i>Self compassion</i>	0.761	Reliabel

Hasil dari Uji Reliabilitas menunjukkan hasil *Cronbach's Alpha* dari instrumen skala *self compassion* sebesar 0,761 yakni masuk pada rentang 0.70 – 0.90 yang berarti instrumen skala *self compassion* termasuk reliabilitasnya tinggi.

c. Uji Deskriptif

Uji deskriptif digunakan untuk mengetahui jawaban dari rumusan masalah sekaligus mencapai sebuah tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Berikut penjelasan uji deskriptif melalui *mean*, nilai *maximum*, *minimum*, dan *standart deviation*.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Teman Sebaya	106	68	120	98.80	9.465
Resiliensi	106	26	118	93.45	14.687
<i>Self compassion</i>	106	18	60	46.06	6.119

1. Variabel Resiliensi (Y), berdasarkan tabel 4.7 bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 26 sedangkan nilai maksimum sebesar 118, nilai rata-rata resiliensi sebesar 93.45, dan standar deviasi data resiliensi adalah 14.687.
2. Variabel Dukungan Teman Sebaya (X), berdasarkan table 4.7 bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 68 sedangkan nilai maksimum sebesar 120, nilai rata-rata dukungan teman sebaya sebesar 98.80, dan standar deviasi dari dukungan teman sebaya adalah 9.465.
3. Variabel *Self compassion* (Z), berdasarkan table 4.7 bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 18 sedangkan nilai maksimum sebesar 60, nilai rata-rata *self compassion* sebesar 46.06. dan standar deviasi dari *Self compassion* adalah 6.119.

Dalam penelitian ini terdapat kategorisasi data yang bertujuan untuk mengetahui kategori responden penelitian yakni kategori skor skala tinggi, sedang, dan rendah. Rumus menentukan tingkat kategorisasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumusan
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Kategori data dalam penelitian ini menunjukkan nilai mean dan standar deviasi pada setiap variabelnya. Kemudian akan diperoleh hasil yang mengelompokkan menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah dengan menggunakan bantuan aplikasi statistika. Berikut penjelasan pada tiap variabelnya:

1) Resiliensi

Hasil kategorisasi yang dilakukan oleh peneliti pada variabel resiliensi sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Resiliensi

Kategori	Range	Subjek	Presentase
Tinggi	$X < 87.3$	67	65.6 %
Sedang	$56.7 \leq X < 87.3$	34	33.3 %
Rendah	≤ 56.7	1	0.9 %

Bedasarkan tabel 4.9 diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat resiliensi tinggi sebanyak 67 santri, yang berada tingkat sedang berjumlah 34 santri, dan yang berada pada tingkat rendah berjumlah 1 santri. Hal ini yang termasuk kategori tertinggi dalam variabel resiliensi adalah pada kategori tinggi yakni berjumlah 65,6% artinya lebih dari setengah responden memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Sedangkan yang berada pada tingkat sedang memiliki selisih setengah dari kategori tingkat tinggi yakni berjumlah 33,3%. Santri yang termasuk pada kategori rendah berjumlah 0,9%. Pada variabel ini hasil yang didapatkan cukup baik karena menunjukkan kategori tingkat tinggi yang lebih dominan dari pada kategori tingkat lainnya. Adapun perincian kategorisasi menurut masing-masing kampus dengan menggunakan Crosstab atau tabulasi silang, sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Kategorisasi Resiliensi Antar Kampus

Kampus	Kategori	Range	Jumlah	%
UIN	Tinggi	$X < 87.3$	53	52,0 %
	Sedang	$56.7 \leq X < 87.3$	30	29,4%
	Rendah	≤ 56.7	-	0,0 %
UB	Tinggi	$X < 87.3$	8	7,8 %
	Sedang	$56.7 \leq X < 87.3$	2	2,0%
	Rendah	≤ 56.7	-	0,0%
UM	Tinggi	$X < 87.3$	6	5,9%
	Sedang	$56.7 \leq X < 87.3$	2	2,0%
	Rendah	≤ 56.7	-	0,0%
UNISMA	Tinggi	$X < 87.3$	-	0,0%
	Sedang	$56.7 \leq X < 87.3$	-	0,0%
	Rendah	≤ 56.7	1	1,0%
Total			102	96,2%

Pada tabel 4.10 diperoleh hasil bahwa resiliensi pada santri rata-rata masuk pada tingkatan tinggi. Adapun santri yang berasal dari UIN yang masuk pada kategori tinggi berjumlah 53 responden, yang berasal dari UB berjumlah 8 responden, yang berasal dari UM berjumlah 6 responden, dan yang berasal dari UNISMA tidak ada. Kemudian pada tingkatan kategori sedang yang berasal dari UIN berjumlah 30 responden, yang berasal dari UB berjumlah 2 responden, yang berasal dari UM berjumlah 2 responden, dan yang berasal dari UNISMA tidak ada. Sedangkan pada kategori rendah hanyalah santri dari UNISMA. Hasil ini berdasarkan dari jumlah data yang valid sebanyak 102 responden dan terjadi *cases missing* sebanyak 4 responden.

2) Dukungan Teman Sebaya

Hasil kategorisasi yang dilakukan oleh peneliti pada variabel dukungan teman sebaya sebagai berikut:

Tabel 4. 11 kategorisasi Dukungan Teman Sebaya

Kategori	Range	Subjek	Presentase
Tinggi	$X < 102.6$	43	41.7 %
Sedang	$85.4 \leq X < 102.6$	54	52.4 %
Rendah	≤ 85.4	6	5.8%

Berdasarkan tabel 4.11 diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 43 santri, yang berada tingkat sedang berjumlah 54 santri, dan yang berada pada tingkat rendah berjumlah 6 santri. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat variabel teman sebaya yang dimiliki oleh santri adalah kategori sedang. Terdapat selisih cukup banyak antara santri yang berada pada kategori tinggi dan sedang. Pada tingkat kategorisasi tinggi berjumlah 41.7 %, kategori sedang berjumlah 52.4 %. Namun hasil ini dapat dikatakan baik karena santri yang masuk dalam kategori rendah berjumlah 5.8 % atau hanya berjumlah 6 orang.

Adapun perincian kategorisasi menurut masing-masing kampus sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Kategorisasi Dukungan Sebaya Antar Kampus

Kampus	Kategori	Range	Jumlah	%
UIN	Tinggi	$X < 72,67$	31	30,1 %
	Sedang	$59,3 \leq X < 72,67$	48	46,6 %
	Rendah	$\leq 59,3$	5	4,9 %
UB	Tinggi	$X < 72,67$	5	4,9 %
	Sedang	$59,3 \leq X < 72,67$	4	3,9 %
	Rendah	$\leq 59,3$	1	1,0 %
UM	Tinggi	$X < 72,67$	6	5,8 %
	Sedang	$59,3 \leq X < 72,67$	2	1,9%
	Rendah	$\leq 59,3$	-	0,0%
UNISMA	Tinggi	$X < 72,67$	1	1.0%
	Sedang	$59,3 \leq X < 72,67$	-	0,0%
	Rendah	$\leq 59,3$	-	0,0%
Total			103	97.2%

Pada tabel 4.12 dihasilkan kategorisasi data berdasarkan masing-masing kampus dalam variabel dukungan teman sebaya. Adapun hasil yang berada pada kategori tinggi yang berasal dari UIN terdapat 31 responden, yang berasal dari UB terdapat 5 responden, yang berasal dari UM terdapat 6 responden, dan santri yang berasal dari UNISMA hanya satu responden . Kemudian pada kategori sedang santri UIN berjumlah 48 responden, santri UB berjumlah 4 responden, santri UM berjumlah 2 responden, dan santri UNISMA berjumlah 1 orang. Sedangkan pada kategori rendah santri UIN berjumlah 5 responden, santri UB berjumlah 1 orang, santri UM dan UNISMA tidak ada. Hasil ini berdasarkan dari jumlah data yang valid sebanyak 103 responden dan terjadi *cases missing* sebanyak 3 responden.

3) *Self compassion*

Hasil kategorisasi yang dilakukan oleh peneliti pada variabel *self compassion* sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Kategorisasi *Self compassion*

Kategori	Range	Subjek	Presentase
Tinggi	$X < 46$	58	54.7 %
Sedang	$32 \leq X < 46$	47	44.3 %
Rendah	≤ 32	1	9 %

Berdasarkan tabel 4.13 diketahui bahwa individu yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi sebanyak 58 orang, yang berada tingkat sedang berjumlah 47 orang, dan yang berada pada tingkat rendah berjumlah 1 orang. Hal ini yang termasuk perolehan kategori terbanyak adalah kategori tingkat tinggi yakni berjumlah 54.7%. Kemudian dilanjutkan dengan kategori sedang yakni berjumlah 44.3% dan kategori rendah berjumlah 9%. Adapun perincian kategorisasi menurut masing-masing kampus sebagai berikut:

Tabel 4. 14 Kategorisasi *Self compassion* Antar Kampus

Kampus	Kategori	Range	Jumlah	%
UIN	Tinggi	$X < 46$	47	44.3 %
	Sedang	$32 \leq X < 46$	40	37.7 %
	Rendah	≤ 32	-	0.0 %
UB	Tinggi	$X < 46$	7	6.6 %
	Sedang	$32 \leq X < 46$	3	2.8 %
	Rendah	≤ 32	-	0.0 %
UM	Tinggi	$X < 46$	4	3.8 %
	Sedang	$32 \leq X < 46$	4	3.8 %
	Rendah	≤ 32	-	0.0%
UNISMA	Tinggi	$X < 46$	-	0,0%
	Sedang	$32 \leq X < 46$	-	0,0%
	Rendah	≤ 32	1	1,1%
Total			106	100%

Pada tabel 4.14 dapat diketahui bahwa hasil kategori terbanyak adalah kategori tinggi yakni santri yang berasal dari UIN berjumlah 47 responden, santri yang berasal dari UB berjumlah 7, santri yang berasal dari UM berjumlah 4, dan santri yang berasal dari UNISMA tidak ada. Selanjutnya yang berada pada kategori sedang, santri yang berasal dari UIN berjumlah 40, santri yang berasal dari UB berjumlah 3, santri yang berasal dari UM berjumlah 4 responden, dan santri yang berasal dari UNISMA yakni tidak ada. Sedangkan yang berada pada kategori rendah tidak ada, kecuali santri yang berasal dari UNISMA yakni 1 responden. Pada analisis kategorisasi ini semua data terhitung valid yakni berjumlah 106 responden.

4) Deskripsi berdasarkan Kampus

Tabel 4. 15 Hasil Uji Deskriptif berdasarkan Kampus

Kampus	Dukungan Teman Sebaya	Resiliensi	<i>Self compassion</i>
UIN	97	93	46
UB	100	99	47
UM	106	94	47
UNISMA	104	26	18

Pada variabel resiliensi dari hasil hasil uji *compare mean* santri UB menduduki tingkatan tertinggi dibanding dengan kampus lainnya yakni memiliki rata-rata 99, kemudian dilanjutkan oleh santri UM dengan rata-rata 94, lalu santri UIN dengan rata-rata 93 dan dilanjut santri UNISMA terendah yakni 26 dikarenakan hanya ada 1 santri yang berasal dari UNISMA. Pada variabel dukungan teman sebaya dari hasil uji *compare mean* santri UM menduduki tingkatan tertinggi dibanding dengan kampus lainnya yakni memiliki rata-rata 106 kemudian dilanjutkan oleh santri UNISMA

dengan rata-rata 104, lalu santri UB dengan rata-rata 100, dan dilanjut santri UIN yakni dengan rata-rata 97.

Kemudian pada variabel *self compassion* dari hasil uji *compare mean* santri UB dan UM menduduki tingkatan tertinggi dibanding dengan kampus lainnya yakni memiliki rata-rata 47, kemudian dilanjutkan oleh santri UIN dengan rata-rata 46, lalu santri UNISMA dengan rata-rata 18. Dalam tingkatan variabel *self compassion* terhadap beberapa santri dengan asal kampus yang berbeda memiliki tingkat perselisihan yang sedikit.

d. Faktor Pembentuk Utama Variabel

Faktor utama pembentuk setiap variabel berdasarkan aspek yang telah ada sebagai berikut:

1. Resiliensi

Faktor utama pembentuk variabel resiliensi berdasarkan beberapa aspek yang telah ada sebagai berikut:

Tabel 4. 16 Faktor Pembentuk Utama Resiliensi

Aspek	Mean
<i>Personal Comptence</i>	4.12
<i>Trust in One's Instincts</i>	3.43
<i>Positive acceptance of change and secure relationships</i>	3.85
<i>Control and factor</i>	3.54
<i>Spiritual Influences</i>	4.58

Berdasarkan tabel 4.16 dapat diketahui bahwa faktor pembentuk utama pada variabel resiliensi terdapat pada *spiritual influences* dengan nilai mean sebesar 4.58. Hal ini dapat diartikan bahwa santri dengan resiliensi yang baik memiliki keyakinan religiusitas yang tinggi. Kemudian aspek

yang terendah adalah pada aspek *Trust in One's Instincts* yakni dengan nilai mean sebesar 3.43.

2. Dukungan Teman Sebaya

Tabel 4. 17 Faktor Pembentuk Utama Dukungan Teman Sebaya

Aspek	Mean
Dukungan Emosional	3.58
Dukungan Perhargaan	4.25
Dukungan Instrumental	4.08
Dukungan Informasi	4.55

Berdasarkan tabel 4.17 dapat diketahui bahwa faktor pembentuk utama pada variabel dukungan teman sebaya terdapat pada dukungan informasi dengan nilai mean sebesar 4.55. Hal ini dapat diartikan bahwa santri dengan dukungan teman sebaya yang baik memiliki dukungan informasi yang sangat besar. Kemudian aspek yang terendah adalah pada aspek dukungan emosional yakni dengan nilai mean sebesar 3.58. dapat disimpulkan bahwa dukungan informasi pada variabel dukungan teman sebaya lebih berkontribusi aktif.

3. *Self compassion*

Tabel 4. 18 Faktor Pembentuk Utama *Self compassion*

Aspek	Mean
<i>Self Kindness</i>	3.96
<i>Common Humanity</i>	4.02
<i>Mindfulness</i>	3.53

Berdasarkan tabel 4.18 diperoleh hasil bahwa faktor pembentuk utama variabel *self compassion* adalah *common humanity* dengan nilai mean sebesar 4.02. Dapat diartikan bahwa santri yang memiliki *self compassion* tinggi itu

dikarenakan merasa bahwa segala sesuatu yang mereka alami itu semua orang juga mengalaminya. Adanya anggapan seperti ini seorang santri dapat dengan mudah belas kasih terhadap diri sendiri. Adapun aspek yang terendah dalam variabel *self compassion* adalah *Mindfulness* yakni dengan nilai mean sejumlah 3.53.

e. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah analisis data yang bertujuan untuk mengetahui sebuah data berdistribusi normal atau tidak. Data yang baik adalah data yang berdistribusi normal yakni jika berdasarkan pendekatan *Kolmogorov smirnov* nilai signifikan di atas 0,05 dengan kata lain variabel residual berdistribusi normal. Segi pandangan statistik sifat dan karakter populasi itu berdistribusi secara normal. Penelitian ini menggunakan aplikasi statistika untuk melakukan uji normalitas. Berikut hasil uji normalitas berdasarkan pendekatan *kolmogorov smirnov*:

Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov	0.200
--------------------	-------

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan pendekatan *Kormogorov-Smirnov* pada table 4.19 dihasilkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 yakni sebesar 0,200. Maka dapat disimpulkan uji normalitas pada penelitian ini berdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan analisis berikutnya.

2. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas adalah uji analisis regresi linear yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antar variabel bebas. Multikolinieritas menjadi sebuah permasalahan karena dapat menyebabkan hasil estimasi regresi menjadi tidak stabil dan sulit untuk diinterpretasikan. Berikut hasil uji multikolinieritas:

Tabel 4. 20 Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Dukungan Teman Sebaya	0.839	1.192
<i>Self compassion</i>	0.839	1.192

Hasil uji multikolinieritas pada table 4.20 menunjukkan bahwa nilai VIF pada variabel dukungan teman sebaya dan *self compassion* 1,192 atau <10.00 dan nilai tolerance sebanyak 0,839 atau $>0,10$. Hal ini menunjukkan bahwa pada uji penelitian ini tidak terdapat permasalahan multikolinieritas.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas adalah analisis regresi bertujuan untuk mengetahui peranan variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji heteroskedastisitas pada prinsipnya menguji pada sebuah grup apakah memiliki varians sama atau tidak pada anggota grup tersebut. Apabila terjadi varian sama maka disebut dengan homokedastisitas, jika varians tidak sama dikatakan terjadi heteroskedastisitas. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan statistik uji park dalam menentukan adanya heteroskedastisitas atau tidak.

Berikut hasil uji heteroskedastisitas dengan menggunakan uji park:

Tabel 4. 21 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig
Pengaruh Teman Sebaya	0.380
<i>Self compassion</i>	0.066

Berdasarkan hasil dari uji heteroskedastisitas park melalui regresi nilai absolut residual terhadap variabel independen, yang terdapat pada tabel 4.21 dapat dinyatakan bahwa tidak ada gejala heteroskedastisitas dari hasil data tersebut dengan melalui pengambilan keputusan yakni nilai sig > 0,05.

f. Uji Hipotesis

Uji hipotetis dilakukan dengan tujuan untuk menentukan keputusan atas hipotesis yang telah dirumuskan oleh peneliti, yaitu apakah hipotesis tersebut diterima ataupun ditolak. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji hipotesis berupa:

a. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana dilakukan menggunakan aplikasi statistika guna mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya (variabel bebas) terhadap resiliensi (variabel terikat). Berikut hasil dari uji regresi linier sederhana:

Tabel 4. 22 Hasil Uji Linier Sederhana

	B	Sig
Contant	39.261	.006
X	.548	.000

Tabel 4. 23 Hasil Nilai R Square

R Square
0.125

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.22 menghasilkan nilai constant (a) sebesar 39.261, sedangkan nilai b (koefisien regresi) sebesar 0,548. Dari hasil tersebut dapat dimasukkan dalam persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + Bx + e$$

$$Y = 61,80 + 0,524 X$$

Hasil persamaan pada tabel 4.23 dapat diterjemahkan konstanta sebesar 39.261 yang mempunyai arti bahwa nilai konsistensi variabel dukungan teman sebaya (X) sebesar 39.261 koefisien regresi X sebesar 0,548 yang menyatakan bahwa penambahan 1% nilai variabel dukungan teman sebaya maka variabel resiliensi akan bertambah sebesar 0,548. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh dukungan teman sebaya (variabel X) terhadap resiliensi (variabel Y) adalah positif. Berdasarkan nilai signifikan yang diperoleh dari table di atas sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap variabel resiliensi. Berdasarkan table 4. 23 Diketahui nilai R Square sebesar 0,125. Dapat disimpulkan pengaruh yang diberikan sebesar 12,5% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

b. Uji Regresi Moderasi

Uji regresi moderasi dilakukan dengan menggunakan analisis secara *Moderated Regression Analysis* (MRA) yang bertujuan untuk mengetahui adanya sebuah pengaruh pada dukungan teman sebaya sebagai variabel bebas terhadap resiliensi sebagai variabel terikat dengan menambah satu variabel *self compassion* sebagai variabel moderasi yang dapat memperkuat atau memperlemah pada hubungan antara

variabel bebas dan variabel terikat. Adapun hasil dari uji regresi moderasi sebagai berikut:

Tabel 4. 24 Hasil Uji Regresi Moderasi

Koefisien Model	Sig.
Constant	0.000
XZ	0.430

Berdasarkan hasil uji regresi moderasi yang terdapat pada tabel 4.24 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,430 > 0,05 sehingga hal ini dapat dinyatakan variabel *self compassion* tidak dapat memoderasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi atau *self compassion* tidak dapat berperan sebagai variabel moderator.

Keterangan:

H1: *Self compassion* dapat memoderasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi.

H0: *Self compassion* tidak dapat memoderasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi.

Adanya hasil demikian, hipotesis yang disusun oleh peneliti tidak diterima dikarenakan *self compassion* tidak dapat berperan menjadi variabel moderator. Maka H1 ditolak dan H0 diterima.

2. Analisis Tambahan

a. Aspek Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi

Tabel 4. 25 Hasil Uji Regresi Aspek Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi

Aspek	B	Sig.
Dukungan emosional	0.577	0.262
Dukungan Penghargaan	1.367	0.015
Dukungan Instrumental	-0,074	0.884
Dukungan informasi	0.274	0.646

Berdasarkan tabel 4.25 diketahui hasil analisis regresi pada masing-masing aspek dukungan teman sebaya. Hasil tersebut menunjukkan dukungan penghargaan yang memberikan pengaruh utama terhadap resiliensi yakni dengan nilai signifikan $0.015 < 0.05$ dan aspek lainnya dikatakan tidak berpengaruh dikarenakan hasil signifikan berjumlah > 0.05 .

b. Pengaruh *Self compassion* terhadap Resiliensi

Tabel 4. 26 Hasil Nilai R Square Pengaruh *Self compassion*

R Square
0.313

Tabel 4. 27 Hasil Uji Regresi Linier sederhana

Variabel	B	Sig.
<i>Self compassion</i>	1.343	0.000

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana pada tabel 4.27 diperoleh nilai signifikansi $0,000 > 0,05$ yang berarti *self compassion* memiliki pengaruh terhadap resiliensi. Kemudian pada tabel 4.26 diperoleh nilai R square sebesar 0,313 yang berarti *self compassion* memberikan pengaruh terhadap resiliensi sebesar 31,3%.

C. Pembahasan

Analisis data pada penelitian ini meliputi 106 responden santri putri Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang. Setelah didapatkan hasil melalui beberapa analisi data dan kemudian diartikan ke dalam bentuk kuantitatif, seperti persentase, frekuensi, nilai minimal, nilai maksimal, dan lainnya. Kumpulan data tersebut kemudian diberikan dalam bentuk tabel ataupun lainnya yang kemudian dilakukan analisis serta dideskripsikan dan dibandingkan dengan penelitian terdahulu sehingga diperoleh sebuah hasil dan kesimpulan akhir.

1. Tingkat Resiliensi pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang

Menurut Werner & Smith (1992) resiliensi adalah sebuah kapasitas psikologis individu dalam menghadapi, menyesuaikan diri, dan pulih dari pengalaman hidup yang penuh akan tekanan. Individu yang memiliki resiliensi tinggi ia akan mampu bertahan pada kondisi sulit dan juga mampu menjadikan sebuah pengalaman atas semua hal yang ia alami (Luthar, dkk, 2000). Pada perspektif modern menganggap resiliensi sebagai hasil dari interaksi antara faktor internal seperti regulasi emosi dan efikasi diri, dengan faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan yang suportif (Johanna et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa tingkat resiliensi pada santri pondok pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang memiliki tingkat tinggi. Hasil ini

dilihat berdasarkan hasil uji deskriptif yakni santri yang berada pada resiliensi tinggi berjumlah 67 orang dengan persentase 65,6%, pada kategori sedang 33, 3% dengan jumlah 34 responden, dan kategori rendah 0,9% dengan jumlah 1 responden. Sedangkan hasil analisa data pada masing-masing kampus, santri UB berada pada tingkat resiliensi tertinggi yakni memiliki rata-rata 99. Kemudian dilanjutkan oleh santri UM dengan rata-rata 94, lalu santri UIN Malang dengan rata-rata 93 dan dilanjut santri UNISMA terendah yakni 26 dikarenakan hanya ada 1 santri yang berasal dari UNISMA. Namun pada hasil analisis ini terjadi ketidakseimbangan antar responden pada masing-masing kampus yakni santri UIN berjumlah 87 responden, santri UB berjumlah 10 responden, santri UM berjumlah 8 responden, dan santri UNISMA berjumlah 1 responden.

Meskipun santri yang berasal dari UB terhitung tinggi tingkat resiliensinya, namun hanya terdapat selisih sedikit dengan santri yang berasal dari kampus lainnya. Jika dilihat berdasarkan analisis data pada kategorisasi berdasarkan masing-masing kampus, santri UIN yang memiliki kategorisasi tinggi berjumlah 53 responden, santri UB berjumlah 8 responden, dan santri UM berjumlah 6 responden. Dapat diartikan responden pada masing-masing kampus sudah memiliki tingkat resiliensi tinggi.

Faktor pembentuk utama pada variabel resiliensi terdapat pada aspek *spiritual influences* dengan nilai mean sebesar 4,58. Hal ini berarti bahwa santri dengan keyakinan tingkat religiusitas yang tinggi akan memiliki ketahanan diri yang baik, ia akan mampu bertahan dalam kondisi yang cukup sulit dan tidak mudah untuk putus asa dalam menghadapi suatu hal yang cukup menantang baginya. Hal ini sepadan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suprpto (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara tingkat religiusitas dengan resiliensi seorang santri yakni

semakin tinggi tingkat religiusitas santri, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

Hasil telaah jawaban skala, rata-rata responden setuju dengan aitemn nomor 22 yakni “Saya percaya bahwa hal-hal terjadi karena suatu alasan”, dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa banyak dari responden sudah bisa menerima atas suatu hal yang terjadi pada dirinya. Mereka percaya bahwa segala hal yang terjadi pasti ada sisi positifnya. Di lingkungan pesantren para santri banyak dibekali dengan ilmu keagamaan, yang mana juga dapat digunakan dapat kehidupan sehari-hari. Salah satunya adalah bersikap tawakkal yakni berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang terjadi dengan lapang dada. Adanya sikap ini dapat membantu santri dalam menerima segala permasalahan atau cobaan yang ada dengan tetap berkepala dingin tanpa dengan emosi negatif.

Jawaban skala selanjutnya yakni aitem nomor 23 “Saya percaya terkadang takdir atau tuhan bisa membantu”, rata-rata responden setuju dengan pernyataan ini. Dapat disimpulkan bahwa banyak dari responden yang sudah percaya atas takdir yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT dan akan membawa pada kebaikan. Pada sisi lain, di lingkungan pondok pesantren juga sudah dikenalkan tentang qada’ dan qadarnya Allah SWT yakni keyakinan atas segala takdir yang sudah ditentukan dan adanya usaha dalam mencapai sebuah kebaikan. Pada hal ini, para santri dapat mempercayai bahwa segala hasil yang sudah ia usahakan adalah merupakan bentuk takdir yang Allah berikan, dengan ini ketika menghadapi suatu hal yang sulit mereka masih tetap bisa menjalaninya dengan baik.

Sedangkan aspek yang memiliki nilai rendah adalah *personal competence* yaitu sebesar 4,12. *Personal competence* adalah kemampuan seorang individu dalam mencapai sebuah tujuan

walaupun berada dalam tekanan. Ketika individu memiliki *personal competence* yang rendah maka ia akan merasa ragu untuk bisa berhasil kembali dalam mencapai sebuah tujuan. Padahal menurut (Connor & Davidson, 2003) aspek *personal competence* adalah salah satu faktor utama yang penting yakni pembentuk ketahanan diri dalam individu. Mereka juga mengatakan bahwa dengan adanya *personal competence* tinggi dapat menunjukkan ketahanan diri individu akan lebih baik terhadap stres dan memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri yang kuat. Hal ini diharapkan seluruh santri dapat meningkatkan *personal competence* sehingga mereka akan memiliki kepercayaan diri, keberanian dalam menghadapi kegagalan, keyakinan dalam menghadapi sebuah tantangan ataupun mandiri dalam mengambil keputusan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Neenan dan Dryden (2009) bahwa pentingnya mengembangkan *personal competence* melalui pendekatan kognitif perilaku dalam meningkatkan resiliensi individu.

Agar tingkat resiliensi yang dimiliki oleh santri berada pada tingkat tinggi maka santri diharapkan dapat meningkatkan beberapa aspek yang masih berada di bawah tingkat aspek *spiritual influences* yakni pada aspek *Trust in One's Instincts and tolerance of negative affect, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor*, dan *personal competence*. *Trust in One's Instincts* adalah kepercayaan terhadap insting atau penilaian terhadap diri sendiri. Sedangkan *tolerance of negative affect* adalah kemampuan dalam bertahan dalam emosi negatif. Agar dapat meningkatkan pada aspek ini, salah satunya santri dapat berlatih dalam mengambil keputusan secara mandiri. Menurut Connor dan Davidson (2003) latihan mengambil keputusan dapat membantu membangun kepercayaan diri terhadap penilaian seorang individu dalam berbagai macam situasi. Selanjutnya, santri

juga dapat berlatih dalam mengelola emosi negatif seperti meluapkan emosinya dalam sebuah tulisan jurnal harian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irdi et al., 2024) bahwa journaling menghasilkan efek positif dalam meregulasi emosi dan memberikan pengetahuan bagi individu dalam mengelola emosi.

Positive acceptance of change adalah sikap dalam menerima sebuah perubahan suatu hal dengan cara yang optimis. Seseorang yang memiliki aspek ini akan mampu menghadapi suatu perubahan yang tidak ia inginkan dengan sikap yang positif. Sedangkan *secure relationships* adalah hubungan sosial yang aman, stabil, dan saling mendukung secara emosional. Seseorang yang memiliki keamanan dalam berhubungan sosial ia akan memiliki kepercayaan yang baik dengan orang sekitar, tidak enggan dalam meminta atau memberikan bantuan, dan memiliki rasa kenyamanan dalam berbagi emosi positif atau negatif pada orang lain. Santri yang memiliki aspek ini dengan baik maka ia akan menerima adanya perubahan serta kemampuan membentuk dan mempertahankan hubungan yang suportif dengan orang sekitar (Bonanno, 2004).

Meningkatkan *positive acceptance of change* adalah dapat dimulai dengan mengelola pola pikir terhadap suatu hal perubahan itu sendiri. Individu yang mampu memandang perubahan dengan sebuah peluang untuk berkembang cenderung lebih mudah untuk beradaptasi dan mampu mengembangkan resiliensi (Fugate, dkk, 2008). Salah satu cara yang efektif adalah dengan membangun fleksibilitas psikologis yakni kemampuan tetap tenang dan terbuka dalam menghadapi sesuatu yang tidak pasti. Strategi melalui *mindfulness* dan *cognitive reappraisal* terbukti membantu individu mengurangi resistensi terhadap suatu perubahan (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Selanjutnya untuk membangun *secure relationships* atau hubungan yang aman dan sehat, kunci utamanya adalah sebuah kepercayaan, adanya komunikasi terbuka, dan empati. Adanya sebuah kepercayaan adalah melalui konsistensi perilaku dan kejujuran dalam berinteraksi sosial (Holmes & Rempel, 1989). Komunikasi yang sehat melibatkan kemampuan untuk mendengarkan secara aktif, mengekspresikan kebutuhan secara asertif, serta menghindari pola komunikasi yang merusak seperti kritik tajam atau defensif (Gottman & Silver, 1999).

Control and factor adalah kemampuan dalam mengelola diri sendiri secara sadar dan terarah dalam menghadapi sebuah tekanan atau menghadapi kondisi yang cukup sulit. Individu yang mampu dalam mengontrol diri cenderung lebih mudah dalam merumuskan strategi coping, mempertahankan tujuan jangka panjang, dan tidak mudah putus asa ketika dihadapkan dengan sebuah tekanan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wibowo dan Dewi (2016) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi, di mana individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung lebih tangguh dalam menghadapi sebuah permasalahan. Pada sisi lain, kemampuan dalam mengenali, menilai, dan mengatur emosi secara efektif sangat berkaitan dengan peningkatan kontrol diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Poegoeh & Hamidah, 2016) mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat mendukung meningkatkan resiliensi seseorang.

Sedangkan dalam sudut pandang Islam resiliensi diartikan dengan sikap tawakkal yang berarti menyerahkan segala permasalahan pada Allah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa para santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah sebagian banyak memiliki sikap tawakal. Santri yang bersikap tawakal ketika sedang menghadapi berbagai permasalahan atau berada

pada kondisi yang sulit mereka akan dapat menghadapinya dengan baik dan positif, setelah itu mereka akan pasrahkan kepada Allah. Pada potongan surat At Talaq ayat 3 Allah juga sudah menjelaskan bahwa *"Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya"*. Sebagian para santri yang memiliki resiliensi tinggi mereka akan yakin atas pertolongan yang diberikan oleh Allah atas permasalahan yang sedang dihadapinya.

Pada sisi lain, dapat diketahui bahwa 34,4% dari jumlah keseluruhan santri pondok pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang masih memiliki tingkat resiliensi yang sedang ataupun rendah. Santri dengan tingkat resiliensi sedang biasanya bisa mengatasi tantangan yang dihadapinya, namun belum sepenuhnya efektif dalam menggunakan strategi koping adaptif sehingga terkadang masih mengalami hambatan psikologis dalam proses pemulihan. Menurut (Johanna et al., 2023) individu yang memiliki tingkat resiliensi sedang cenderung masih membutuhkan bantuan eksternal salah satunya seperti dukungan sosial untuk mempertahankan stabilitas emosinya dan bersemangat dalam menghadapi sebuah tekanan.

Sedangkan santri dengan tingkat resiliensi rendah akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap sebuah perubahan, lebih mudah mengalami stres berkepanjangan, dan kurang mampu dalam memaknai positif terhadap suatu hal yang dirasa kurang menyenangkan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Apriawal, 2022) bahwa individu dengan tingkat resiliensi rendah mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, mudah merasa putus asa, dan cenderung menghindari masalah. Penting individu untuk dapat menghadapi situasi yang banyak akan tekanan dan mampu untuk mengondisikannya. Jika permasalahan tersebut tidak dapat terselesaikan atau tidak tertangani maka akan dapat mempengaruhi kehidupan sehari-harinya seperti mengalami permasalahan

psikologis cemas, stress, ataupun lainnya (Putri & Laeli, 2024). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (widyawati, putri, 2017) menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan stress artinya semakin tinggi tingkat stres individu maka semakin rendah tingkat resiliensi yang dimilikinya.

Adapun cara lain untuk meningkatkan resiliensi diri adalah memperhatikan beberapa faktor yang dapat meningkatkannya. Menurut Rachman (Putri & Laeli, 2024) resiliensi individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal namun juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang saling berinteraksi di antaranya yakni mencakup masalah individu, keluarga, dan masyarakat sekitar. Pertama, faktor individu seperti konsep diri, harga diri, kemampuan sosial, serta kapasitas kognitif yang baik. Adanya keyakinan dan harapan dalam diri sendiri juga menjadi unsur terpenting dalam membentuk ketahanan diri yang kuat. Kedua, faktor keluarga. Keluarga sangat berperan besar, terutama melalui hubungan dengan orang tua yang memiliki andil dalam membentuk ketangguhan mental dan emosional anak. Ketiga, faktor masyarakat mencakup hubungan sosial yang dimiliki individu dalam lingkungan sekitarnya.

2. Tingkat Dukungan Teman Sebaya pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang

Menurut Stroul dalam (Fadhilah et al., 2023) dukungan teman sebaya adalah sebuah proses yang meliputi pemberian dukungan, persahabatan, empati, saling berbagi, dan perhatian yang diberikan oleh teman sebaya. Begitu juga menurut (Puspita & Kustanti, 2018) dukungan sosial teman sebaya didefinisikan sebagai bentuk bantuan, perhatian, serta kenyamanan yang didapatkan dari teman. Teman sebaya bagi seorang santri menjadi salah satu pemberi dukungan pada setiap hal yang akan dilakukan, memutuskan

sesuatu ataupun hal yang ingin dicapai, sehingga teman sebaya menjadi salah satu pemberi dukungan sosial yang penting untuk kalangan santri (Rahma et al., 2023).

Tingkat dukungan teman sebaya pada santri Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang berada pada kategori sedang, dimana responden dengan kategori sedang sebanyak 54 santri yakni dengan persentase sebesar 52,4%. Selanjutnya kategori tinggi sebanyak 43 santri dengan persentase sebesar 41,7% dan pada kategori rendah sebanyak 6 responden yakni dengan persentase sebesar 5,8%.

Kemudian hasil analisis data berdasarkan masing-masing kampus dihasilkan santri UM yang menduduki tingkat tertinggi dibanding kampus lainnya yakni memiliki rata-rata 106 kemudian dilanjutkan oleh santri UNISMA dengan rata-rata 104, lalu UB dengan rata-rata 100 dan dilanjut santri UIN yakni 97. Dalam hal ini menunjukkan bahwa santri UM memiliki dukungan teman sebaya yang lebih kuat dibandingkan santri dari kampus lainnya. Hasil yang diperoleh dalam analisis ini tidak seimbang dikarenakan terdapat ketidakseimbangan responden yang ada.

Responden dalam penelitian ini rata-rata sebagian besar termasuk pada kategori sedang dan santri yang berasal dari UM lebih memiliki dukungan teman sebaya paling besar dibanding santri dari kampus lainnya namun selisih yang ada tidak terlalu banyak. Dapat diartikan berdasarkan hasil data tersebut, sebagian besar santri sudah mendapatkan dukungan teman sebaya yang cukup karena jumlah responden yang termasuk dalam kategori rendah hanyalah 6 santri. Faktor utama pembentuk variabel dukungan teman sebaya adalah terletak pada aspek dukungan informasi yakni dengan nilai mean sebesar 4,55. Dapat disimpulkan bahwa santri yang memiliki dukungan teman sebaya yang baik ia mendapatkan dukungan informasi yang tinggi.

Dukungan informasi merupakan pemberian dukungan terkait informasi, saran, nasihat, ataupun adanya *feedback* mengenai apa yang seharusnya dilakukan oleh individu lain yang membutuhkannya (Ihsan & Marhani, 2020). Dukungan informasi ini sangat penting dimiliki individu untuk melakukan pengambilan keputusan dan memecahkan masalah secara praktis (Pratiwi & Laksmiwati, 2012). Adanya dukungan informasi akan mempermudah individu dalam meningkatkan pemahaman terhadap suatu masalah, membantu dalam mengambil sebuah keputusan, dan juga dapat memperkuat individu dalam menghadapi tantangan hidup. Lingkungan pondok pesantren dapat mendukung adanya dukungan informasi yang baik pada diri seorang santri.

Pada sisi lain, terdapat beberapa aspek dukungan sosial teman sebaya yang sama pentingnya yakni dukungan penghargaan, dukungan emosional, dan dukungan instrumental. Dukungan penghargaan ialah berupa mendapatkan afirmasi positif, mendapatkan motivasi, mendapatkan sebuah persetujuan terhadap gagasan yang ia miliki, ataupun mendapatkan sebuah pujian atas keberhasilan yang ia capai. Adanya dukungan penghargaan yang cukup akan membuat seorang santri dapat tampil percaya diri, membuat dirinya merasa berharga, dan dapat membangun identitas diri yang kuat (Taylor, 2011). Pada sisi lain, dukungan penghargaan juga dapat memberikan timbal balik dalam memperkuat ikatan sosial antar teman sebaya, yang mana sangat penting dimiliki dalam kehidupan pondok pesantren (Wentzel, 1998). Hal ini juga dapat disebabkan oleh kehidupan para santri yang setiap harinya tidak lepas dari teman sebaya. Lingkungan sosial yang memberikan dampak positif seperti saling membantu satu sama lain, saling memberikan perhatian, memperhatikan kebutuhan sesama ataupun perilaku emosional lainnya membuat

para santri terpenuhi akan dukungan sosialnya. Tak hanya di kalangan pesantren, para santri juga mendapatkan dukungan teman sebaya yang berasal dari teman kampusnya.

Dukungan emosional adalah sebuah dukungan yang melibatkan pemberian simpati, cinta, kepercayaan, dan kebutuhan untuk didengarkan. Individu yang memiliki dukungan emosional yang baik, ia akan dapat merasakan bahwa orang di sekitarnya memberikan perhatian penuh dan memberikan simpati terhadap masalah yang sedang dihadapinya (Maryam & Sovitriana, 2023). Tinggal di pondok pesantren khususnya sesama santri putri dapat dengan mudah mendapatkan dukungan emosional. Sesama perempuan akan lebih mengetahui antara satu dengan yang lain tentang karakteristik atau sifat masing-masing. Di sisi lain setiap harinya yang sering bertemu akan membuat kelekatan sosial semakin kuat. Dukungan emosional mampu menjadi tempat berbagi perasaan, berkeluh kesah, atau membantu dalam mengurangi rasa stres dan mampu membangun rasa aman.

Dukungan Instrumental adalah dukungan yang diberikan secara langsung berupa fasilitas atau materi lain. Adanya dukungan instrumental yang diperoleh seorang individu akan membantunya dalam melakukan berbagai hal kegiatan sehingga mampu mengurangi perasaan ketidakmampuan individu dalam melakukan sebuah pekerjaan (Pratiwi & Laksmiwati, 2012). Dimensi dukungan instrumental mencakup dukungan yang bersifat nyata seperti bantuan, pinjaman uang, transportasi, membantu dalam menyelesaikan tugas, ataupun dengan meluangkan waktu (Maryam & Sovitriana, 2023). Kehidupan di pondok pesantren seringkali terlibat dalam adanya dukungan instrumental seperti saling meminjam barang yang dibutuhkan, meminta bantuan terkait suatu pekerjaan, ataupun meminjam uang untuk suatu kebutuhan. Oleh

karena itu, berada di pondok pesantren dapat dengan mudah untuk mendapatkan adanya dukungan instrumental.

Dukungan teman sebaya dalam sudut pandang Islam diartikan sebagai tolong menolong sesama umat muslim. Santri yang berada di pondok pesantren tidak lepas dengan bantuan teman-teman santri lainnya. Pada potongan surat Al Maidah ayat 2 juga sudah dijelaskan bahwa Allah memerintahkan untuk saling tolong menolong dalam hal kebaikan dengan sesama umat muslim. Adanya sikap tolong menolong akan memberikan banyak manfaat padang masing-masing orang yang terlibat. Santri yang suka menolong dengan sesama, ia juga akan diberikan kemudahan untuk kemudian hari. Sikap tolong menolong yang dilakukan setiap harinya oleh para santri tidak hanya memperkuat ukhuwah Islamiyah tetapi juga melatih keikhlasan, empati, kemandirian, dan jiwa kepemimpinan. Tolong menolong dalam dunia pesantren juga menjadi budaya di kalangan para santri. Pada sisi lain, sikap tolong menolong yang dilakukan para santri juga menjadi wadah pembinaan karakter dan pengembangan akhlak mulia yang sesuai dengan ajaran Islam.

Setiap harinya para santri menjalani kehidupan di pondok pesantren secara bersama-sama seperti mengikuti kegiatan, memiliki banyak tekanan, ataupun saling memberikan *support* satu dengan yang lain. Meski berasal dari tempat yang berbeda, latar belakang yang berbeda, keluarga yang berbeda namun di pondok pesantren ibarat seperti dalam satu keluarga. Seperti halnya peran keluarga yang saling melindungi, berbagi kasih, perhatian, ataupun lainnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fikriyyah dkk, 2024) bahwa dukungan sosial teman sebaya secara signifikan mampu berkontribusi dalam kesejahteraan psikologis santri. Adanya kesejahteraan psikologis pada santri akan cenderung

menunjukkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari seperti mudah mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang baik, dan mampu menghadapi tantangan dengan cara optimisme. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Soputan & Mulawarman, 2021) bahwa kesejahteraan psikologis dapat mengarahkan perilaku individu kepada usaha pencapaian tujuan serta mampu mengatasi tantangan yang ada.

Seorang santri tentunya memiliki tujuan hidup masing-masing, sebuah harapan masa depan, ataupun kesuksesan. Adanya dukungan teman sebaya membantu memberikan dukungan untuk dapat mencapai suatu hal yang mereka inginkan. Dukungan teman sebaya juga mampu memberikan dukungan emosional, dorongan untuk mengungkapkan perasaan, serta memberi nasihat atau informasi dalam lingkup hubungan sosial. Dukungan ini juga dapat mengatasi adanya stres ataupun kecemasan yang sedang dialaminya (Zalika & Rusmawati, 2022).

3. Tingkat *Self Compassion* pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang

Menurut Neff (2003) *self compassion* adalah bersikap terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, merasakan kasih sayang terhadap diri, memiliki sikap memahami dan tidak menghakimi atas kekurangan dan kegagalan diri serta menyadari bahwa pengalaman tersebut adalah pengalaman manusia secara umum. *Self compassion* juga merupakan konsep tentang bersikap baik kepada diri sendiri, terutama dalam menghadapi sebuah kesulitan atau kegagalan. *Self compassion* juga memiliki hubungan erat dengan kondisi psikologis seseorang yang sedang atau telah mengalami masa-masa sulit. Adanya tingkat *self compassion* yang baik maka

seorang individu akan mampu menghadapi situasi yang penuh akan tekanan dengan baik (Isnaeni, 2023).

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa tingkat *self compassion* pada santri Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang memiliki tingkat tinggi. Hasil ini dilihat berdasarkan hasil uji deskriptif yakni santri yang berada pada kategori tinggi berjumlah 58 orang dengan persentase 54,7%. Santri yang berada pada kategori sedang berjumlah 47 orang dengan persentase 44,3% dan yang berada pada kategori rendah berjumlah 1 orang dengan persentase 9%. Hal ini menunjukkan bahwa setengah dari jumlah keseluruhan santri memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi. Adapun rincian pada masing-masing kampus, santri UB dan UM memiliki tingkat *self compassion* lebih tinggi daripada kampus yang lain yakni memiliki rata-rata 47. kemudian dilanjutkan oleh santri UIN dengan rata-rata 46, lalu santri UNISMA dengan rata-rata 18.

Adapun perincian kategorisasi berdasarkan masing-masing kampus yakni pada kategori tinggi santri UIN berjumlah 47 responden, santri UB berjumlah 7 responden, santri UM berjumlah 4 orang, sedangkan UNISMA tidak ada. Sedangkan pada kategori sedang yakni santri UIN berjumlah 40 responden, santri UB berjumlah 3 responden, santri UM berjumlah 4 orang, dan santri UNISMA tidak ada. Pada kategori rendah hanya terdapat 1 responden yakni santri UNISMA.

Kategorisasi *self compassion* pada santri pondok pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah tergolong tinggi. Faktor utama pembentuk variabel *self compassion* adalah terletak pada aspek *common humanity* yakni dengan nilai mean 4,02. Dapat disimpulkan bahwa santri yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi menyadari

bahwa segala sesuatu hal negatif yang mereka alami itu orang lain juga mengalaminya. Menurut Neff (2003) *common humanity* adalah bentuk kesadaran individu bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan adalah bagian alami kehidupan yang juga dialami oleh semua orang. Adanya kesadaran seperti ini individu tidak akan merasa sendirian atau terasingkan saat sedang menghadapi suatu permasalahan, melainkan justru merasa terhubung dengan orang lain yang juga bersama merasakan bagian alami kehidupan. Hal ini juga akan mengurasi perasaan isolasi pada diri individu dan memperkuat empati terhadap diri sendiri dan orang lain.

Kehidupan di pondok pesantren membantu santri dalam menyadarkan beberapa makna kehidupan, seperti mengetahui permasalahan santri lain ataupun mengetahui beberapa tantangan yang santri lain hadapi. Adanya pandangan seperti itu akan membantu kesadaran diri bahwa orang lain juga merasakan apa yang kita rasakan. Penderitaan, permasalahan, ataupun tantangan bukan hanya dimiliki dengan sendirinya, tetapi merupakan bagian dari proses umum yang juga dialami banyak orang namun dengan bentuk hal yang juga berbeda antara masing-masing orang lainnya.

Self compassion dalam pandangan Islam dimaknai dengan rasa bersyukur. Pada potongan ayat surat Luqman ayat 12 dijelaskan bahwa "*Barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri*" dari potongan ayat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa santri yang selalu bersyukur ia akan mendapatkan kemanfaatan pada dirinya sendiri. Syukur di sini diartikan dengan menerima segala sesuatu yang dimiliki pada diri sendiri tanpa ada penolakan atau penghakiman. Mensyukuri atas nikmat yang diberikan oleh Allah berupa kesehatan raga, jiwa, bakat yang dimiliki, dapat menerima

kekurangan diri, dan tanpa ada membandingkan dirinya dengan orang lain. Sebagian banyak dari para santri sudah memiliki rasa bersyukur, hal ini dapat dilihat dari adanya tingkat *self compassion* yang tinggi.

Selain *common humanity* terdapat aspek lainnya yakni *self kindness*, *self kindness* merupakan sebuah sikap hangat, lembut, atau baik pada diri sendiri. Individu yang memiliki *self kindness* ketika menghadapi sebuah kegagalan, kesulitan, ataupun rasa sakit ia tidak akan mengkritik dirinya sendiri. Tak hanya itu, individu yang menerapkan *self kindness* ia akan cenderung memiliki toleransi lebih terhadap kekurangan pada diri sendiri (Neff, 2003). Kehidupan di pondok pesantren memberikan dampak positif bagi para santri yakni mendukung adanya pertumbuhan spiritual, emosional, dan sosial yang seimbang. Nilai-nilai agama serta dukungan sosial menjadikan santri mampu menerima diri dengan rasa kasih sayang dan terus berupaya menjadi pribadi yang lebih baik. Oleh karena itu, kebanyakan dari santri memiliki *self compassion* yang baik.

Aspek selanjutnya adalah *mindfulness*, aspek ini merupakan bentuk kesadaran individu dalam menghadapi berbagai macam hal, dengan kata lain memberikan perhatian penuh terhadap penderitaan yang sedang dialami tanpa adanya menghakimi (Neff, 2003). Aspek selanjutnya adalah *mindfulness*, aspek ini merupakan bentuk kesadaran individu dalam menghadapi berbagai macam hal, dengan kata lain memberikan perhatian penuh terhadap penderitaan yang sedang dialami tanpa adanya menghakimi (Neff, 2003). Individu yang memiliki *mindfulness* akan membantu dalam menghadapi emosi negatif ataupun kesulitan dengan cara yang positif dan seimbang. Kehidupan di pondok pesantren memberikan dampak positif pada diri individu. Nilai-nilai agama dan dukungan

sosial menjadikan para santri mampu menerima diri dengan rasa kasih sayang, tidak keras dalam menilai diri, dan terus berupaya menjadi pribadi yang lebih baik.

Mindfulness juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini sepadan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anuar (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan *mindfulness* dengan peningkatan kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri dan juga hubungan positif dengan orang lain. Oleh karena itu *mindfulness* juga berperan penting dalam diri santri karena dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dapat membawa dalam keefektivitasan belajar di pondok pesantren yang penuh akan kegiatan ataupun tekanan yang ada.

4. Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi adalah $0,000 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang. Hasil R square menunjukkan skor 0,125 sehingga dapat diketahui bahwa dukungan teman sebaya memiliki tingkat pengaruh yang tidak cukup besar terhadap resiliensi.

Hasil ini sepadan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri & Rusli (2020) yang menyatakan hasil penelitiannya bahwa adanya pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja pesantren modern Nurul Ikhlas, dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$ yakni terdapat pengaruh signifikan di antara kedua variabel tersebut. Pengaruh dukungan teman juga memiliki sumbangan

efektif sebesar 10,5%. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Muhammad, dkk (2018) menunjukkan hasil nilai $p = 0,000 < 0,05$ yakni terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh dan memiliki pengaruh sebesar 12,6%. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan teman sebaya maka akan semakin baik kemampuan resiliensi individu. Sepadan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari & Hedriani (2023) dihasilnya nilai $p = 0,003 < 0,05$ yang berarti dukungan teman sebaya berpengaruh pada resiliensi remaja di luar nikah.

Hasil menunjukkan bahwa aspek dukungan penghargaan menjadi aspek yang membentuk adanya resiliensi yang dimiliki oleh para santri. Hal ini ditunjukkan dengan hasil analisa pada masing-masing aspek dukungan teman sebaya yakni pada aspek dukungan penghargaan terhadap resiliensi menghasilkan skor 0,015 atau $< 0,05$ dengan nilai B (simbol beta) sebesar 0,294. Maka diharapkan bagi para santri memiliki dukungan penghargaan yang baik agar dapat memiliki tingkat resiliensi yang ideal. Dukungan penghargaan memang sangat berperan dalam terbentuknya resiliensi diri. Adanya pengakuan, apresiasi diri, ataupun keyakinan dari orang lain akan mempermudah seseorang dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Pada aspek dukungan emosional menghasilkan nilai (Beta) sebesar 0,577 yang berarti dukungan emosional memberikan pengaruh terhadap resiliensi. Semakin tinggi dukungan emosional akan memberikan pengaruh positif terhadap meningkatnya resiliensi. Sedangkan dihasilkan nilai signifikansi sebesar 0,262 $> 0,05$ yang berarti pengaruh dukungan emosional terhadap resiliensi tidak signifikan secara statistik. Hal yang sama ditemukan pada aspek dukungan informasi yakni dihasilkan nilai

(beta) sebesar 0,274 yang berarti dukungan informasi memberikan pengaruh terhadap resiliensi sebesar 0,274. Kemudian pada nilai signifikan didapatkan nilai sebesar $0,646 > 0,05$ yang berarti pengaruh dukungan informasi terhadap resiliensi tidak signifikan. Sedangkan pada aspek instrumental didapatkan nilai (beta) sebesar -0,074 yang berarti pengaruh yang diberikan sangat kecil dan dengan nilai signifikansi 0,884 yakni tidak signifikan. Adanya hasil ini menunjukkan bahwa bantuan instrumental yang berasal dari teman sebaya tidak selalu berkorelasi langsung dengan peningkatan resiliensi.

Adanya analisis data ini dapat disimpulkan bahwa ketika dilakukan uji analisis secara langsung melalui variabel dukungan teman sebaya mempengaruhi variabel resiliensi didapatkan nilai yang signifikan yakni 0,028 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri. Walaupun jika dilakukan uji analisis pada masing-masing aspek dukungan teman sebaya hanya satu aspek yang signifikan yakni dukungan penghargaan. Dapat disimpulkan bahwa dukungan penghargaan menjadi aspek yang paling menonjol dalam mempengaruhi resiliensi.

5. Peran *Self Compassion* sebagai Variabel Moderasi pada Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Resiliensi santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang

Variabel moderator dalam penelitian ini dianalisis berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari jumlah sampel sebanyak 106 santri pondok pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang dengan menggunakan uji *Moderated Regression Analysis* (MRA) melalui aplikasi statistika. Diketahui nilai signifikan sebesar $0,430 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa

variabel *self compassion* tidak mampu memoderasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi dan efek moderasi tersebut tidak signifikan. Hal ini dapat disebabkan karena pengaruh *self compassion* lebih besar daripada dukungan teman sebaya. Oleh karena itu, *self compassion* dapat secara langsung mempengaruhi resiliensi dalam artian variabel *self compassion* lebih berperan sebagai prediktor bukan sebagai moderator.

Hasil uji regresi yang dilakukan oleh peneliti pada variabel *self compassion* terhadap resiliensi menghasilkan nilai R square sebesar 0,313 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dapat diartikan pengaruh yang diberikan oleh *self compassion* lebih besar daripada dukungan teman sebaya terhadap resiliensi. Hal ini juga sepadan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fachrial & Herdiningtyas (2023) bahwa terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja yang memiliki orang tua tunggal yakni dengan nilai R square sebesar 0,356 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Syahputra & Abdurahman (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi mahasiswa tingkat akhir I prodi keperawatan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,399.

Hal ini terjadi juga dikarenakan beberapa alasan, menurut Neff (2003) *self compassion* adalah sebuah sikap penuh kasih sayang terhadap diri sendiri dalam menghadapi sebuah kondisi yang cukup sulit. *Self compassion* meliputi tiga aspek yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* adalah kebaikan terhadap diri sendiri, yang berarti seorang individu memiliki kecenderungan peduli terhadap diri sendiri. Adanya perasaan peduli terhadap diri sendiri, individu akan mampu mengontrol emosi saat menghadapi sebuah tekanan atau kegagalan yang sedang dialami. Individu tidak akan terjebak dalam menyalahkan

diri sendiri, menerima kekurangan yang ada pada diri sendiri, dan peduli terhadap diri sendiri walaupun pada saat menghadapi kondisi yang sulit.

Aspek selanjutnya yakni *common humanity* merupakan sebuah kesadaran yang dimiliki oleh individu dalam memandang sebuah permasalahan ataupun kesulitan sebagian dari normal dalam kehidupan dan meyakini bahwa semua orang juga mengalaminya (Karinda, 2020). Jika seorang individu memiliki *common humanity* yang baik maka ketika ia dihadapkan dengan kondisi yang banyak akan tekanan ataupun permasalahan yang ada, ia akan jauh lebih bisa menerimanya karena memahami bahwa semua orang pasti pernah mengalami hal yang sama. Sedangkan *mindfulness* merupakan sebuah kesadaran penuh dan seimbang terhadap kondisi saat ini tanpa ada penghakiman diri sendiri (Neff, 2003). Adanya *mindfulness* pada diri individu akan membantu dalam menyadari suatu permasalahan dengan baik. Individu akan dapat dengan mudah menjaga emosinya dengan stabil pada saat menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan.

Dapat disimpulkan bahwa faktor internal (*self compassion*) lebih memberikan pengaruh yang baik daripada faktor eksternal (dukungan teman sebaya). *Self compassion* adalah sebuah sikap yang ada dalam diri individu dan sebuah sikap yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Sedangkan dukungan teman sebaya adalah faktor eksternal yang hanya mengandalkan pada orang lain atau teman sebaya. Jika seorang tersebut hanya mengandalkan faktor eksternal dan ketika tidak mendapatkan adanya teman atau orang lain yang dapat mendukung maka ia akan merasa kesulitan dalam menghadapi suatu hal. Namun sebaliknya jika ia dapat mengandalkan diri sendiri meskipun tidak mendapatkan dukungan eksternal dari orang lain ia akan mampu dalam menghadapi suatu hal ataupun permasalahan yang ada.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa para santri pondok pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang sudah memiliki tingkat *self compassion* yang baik. Adanya *self compassion* yang baik mereka akan mampu menghadapi berbagai macam tekanan ataupun permasalahan yang ada, baik pada lingkungan pesantren ataupun luar pesantren. Mereka tidak akan mudah putus asa dan mampu menjadikan sebuah permasalahan menjadi sebuah pengalaman. Hal ini dapat menjadi jawaban bahwa *self compassion* tidak dapat memoderasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi dikarenakan *self compassion* dapat memberikan pengaruh secara langsung yang lebih baik terhadap resiliensi para santri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian “Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri putri (mahasiswa) pondok pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang dengan *self compassion* sebagai variabel moderasi” dapat diambil kesimpulan:

1. Berdasarkan hasil analisis data yang diketahui bahwa tingkat resiliensi pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang adalah pada kategori tinggi yakni dengan presentase 65,6%. Kemudian dilanjutkan oleh kategori sedang sebanyak 33,3%, dan pada kategori rendah sebesar 0,9%. Aspek resiliensi yang paling mendominasi pada penelitian ini adalah aspek *Spiritual Influences*. Hal ini dapat disimpulkan bahwa santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang sudah memiliki resiliensi yang baik.
2. Berdasarkan hasil analisis data yang diketahui bahwa tingkat dukungan sebaya pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang adalah berada pada kategori sedang yakni dengan persentase 52,4%, pada kategori sedang berjumlah 41,7%, dan kategori rendah berjumlah 5,8%. Aspek dukungan teman sebaya yang paling mendominasi adalah dukungan informasi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang sudah memiliki dukungan teman sebaya yang cukup.
3. Berdasarkan hasil analisis data yang diketahui bahwa tingkat *self compassion* pada santri Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang adalah berada pada kategori tinggi yakni dengan jumlah persentase 54,7%, kemudian pada kategori sedang berjumlah 44,3%, dan pada kategori rendah berjumlah 9%. Aspek *self compassion* yang paling mendominasi adalah *common humanity*. Hal ini dapat

disimpulkan bahwa santri pondok pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang sudah memiliki *self compassion* yang baik.

4. Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi santri pondok pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang, sesuai dengan uji regresi linier sederhana yang dilakukan oleh peneliti memperoleh hasil nilai signifikansi sebesar $0,000 > 0,05$ dan memperoleh nilai R square sebesar 0,125. Sehingga sehingga dapat diketahui bahwa dukungan teman sebaya memiliki tingkat pengaruh yang tidak cukup besar terhadap resiliensi.
5. *Self compassion* sebagai variabel moderator mempunyai nilai signifikansi sebesar $0,430 > 0,05$ yang berarti bahwa *self compassion* tidak mampu menjadi variabel moderator terhadap pengaruh dukungan teman sebaya pada resiliensi, maka hipotesis penelitian tidak diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti mengajukan saran-saran yang diharapkan dapat dipertimbangkan lagi oleh pihak-pihak yang bersangkutan, di antaranya sebagai berikut:

1. Bagi lembaga pondok pesantren dan santri

Untuk dapat mempertahankan tingkat resiliensi yang dimiliki oleh para santri, salah satunya ialah pihak pondok pesantren dapat mempertahankan aspek pembentuk utama yakni *spiritual influences*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara memaksimalkan kajian keislaman yang sudah ada. Begitu juga bagi para santri dapat lebih memperhatikan aspek lainnya yakni yang lebih mengarah pada internal diri, dengan cara melakukan hal-hal positif yang dapat mendukung diri sendiri.

Selain itu, pondok pesantren juga diharapkan mampu meningkatkan keakraban antar santri seperti memaksimalkan kegiatan *bounding* ataupun kegiatan lainnya. Bagi para santri diharapkan dapat meningkatkan rasa kepedulian, empati, ataupun perhatian kepada teman lainnya dan saling memberikan dukungan positif. Kemudian para santri juga

diharapkan dapat mempertahankan adanya rasa kasih sayang terhadap diri sendiri seperti berlatih menghargai setiap usaha yang sudah dilakukan, menyadari arti sebuah kegagalan, dan mampu menyadari akan permasalahan yang dihadapinya dengan cara yang positif. Hal ini dapat mendukung para santri dalam menghadapi berbagai macam tekanan yang ada pada lingkungan pondok pesantren.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan agar melakukan penelitian yang lebih dalam lagi mengenai resiliensi santri pada beberapa pondok pesantren lainnya karena mengingat resiliensi sangat dibutuhkan pada kehidupan sehari-hari khususnya dalam menghadapi permasalahan atau tekanan yang ada. Kemudian peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menghadirkan variabel lain untuk dapat mencari pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan resiliensi. Begitu juga pada sampel penelitian, diharapkan dapat menambah variasi sampel seperti mengenai perbandingan jenis kelamin, tingkat umur, ataupun yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, N., Afrinaldi, A., Kamal, M., & Yusri, F. (2023). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Resiliensi Siswa Di MTSn 6 Agam. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(5), 14–22. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i5.18354>
- Anugerah, D. T., & Rusli, D. (2020). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja pesantren modern Nurul Ikhlas. *Jurnal Riset Psikologi*, 1, 1–12.
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) Resilience in employees who have been termination (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 27–38. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN>
- Apsari, D. A., & Budi Utomo, H. (2024). Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 025–033. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167>
- Area, U. M. (2024). *Adversity Quotient Pada Siswa Sma Kartika I-2 Medan Skripsi Oleh : Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan Adversity Quotient Pada Siswa Sma Kartika I-2 Medan.*
- Atika Puranamasari. (2022). Pengaruh Corporate Social Responbility Terhadap Nilai Perusahaan dengan Return On Assets Sebagai Variabel Moderasi (Pada Perusahaan Manufaktur Sub Sektor Makanan dan Minuman yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Tahun 2017 - 2020). *Jurnal Penelितain, Pengembangan Ilmu Manajemen Dan Akuntansi*, 26(November 2022), 3149–3170.
- Bonanno, G. A. (2004). *Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- 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>
- Denise Adrian. (2024). Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 322–329. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.569>
- Fadhilah, A. A. N., Alviyanti, D., & Husny, M. R. R. (2023). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI UIN Jakarta. *RAZIQA: Jurnal Pendidikan Islam*, 174–178.
- Febriyola, D., Ikhsan, H., & Kosasih, I. (2023). Febriyola. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7), 442–451.
- Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 42–54.
- Fugate, M., Kinicki, A. J., & Prussia, G. E. (2008). Employee coping with organizational change: An examination of alternative theoretical perspectives and models. *Personnel Psychology*, 61(1), 1–36.
- Gottman, J., & Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work. Crown.
- Hanif, A. (2018). Etika Bergaul Dalam Islam. *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 1(2), 17–22.
- Hartanti, D. R. (2023). Peran Teman Sebaya dalam Membentuk Kepribadian Islam pada Masa Dewasa Muda (Usia 18-23 Tahun). *Journal Analytica Islamica*, 12(1), 112. <https://doi.org/10.30829/jai.v12i1.15747>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Holmes, J. G., & Rempel, J. K. (1989). Trust in close relationships. In C. Hendrick (Ed.), *Close relationships* (pp. 187–220). Sage.
- Ifa, M. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Gaya Belajar Siswa Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa MTS Rudhlatut Thalabah Ngadiwulih

- Kediri. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1, 1–10.
- Irdi, I., Az-Zahra, A. F., Meidynita Kadir, A., Harfinah, & Renaldi. (2024). Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal Cognitive Reappraisal. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 106–112. <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i2.38>
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4120>
- Johanna, P., Tarigan, B. A., Sitorus, F. H. ., & Lumbantoruan, H. (2023). Literatur Review: Resiliensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasca Pandemi Covid-19. *Psikologi Prima*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v6i1.3490>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (*self compassion*) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
- 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. A., & Hendriani, W. (n.d.). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Kehamilan Di Luar Nikah. X*.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>

- Maryam, R. I. S. A., & Sovitriana, R. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XI SMAN 53 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 159–165. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3370>
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Remaja di SMA Banda Aceh. *SULOH Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 3(1), 1–8.
- Muna, Z. (2024). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi Akademik pada Santri Akhir Pesantren Modern Al-Zahrah. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 303–314.
- Murwitasari, S., & Bimono. (2010). Perbedaan Kepekaan Sensivitas Emosi pada Saat Haid dan Tidak Haid. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 6).
- Mz, I., & Marhani, I. (2020). Dukungan Teman Sebaya Dan Pengaruhnya Terhadap Kedisiplinan Siswa. *Psycho Idea*, 18(2), 197. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.7103>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia* (Issue 1).
- Nasution, N. C. (2018). Dukungan Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Al-Hikmah*, 12(2), 159–174. <https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v12i2.1135>
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101
- Neenan, M., & Dryden, W. (2009). *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach*. Routledge.
- Nurushsabbah, A. A., Psikologi, F., Negeri, U. I., Syarif, S., & Riau, K. (2024). *COMPASSION DAN DUKUNGAN SOSIAL*.
- Nyiagani, P. W., & Kristinawati, W. (2021). Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi

- Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja di Panti Asuhan. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(2), 295.
<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i2.4446>
- Octaryani, M., & Baidun, A. (2018). Uji Validitas Konstruk Resiliensi. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 6(1), 43–52.
<https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i1.8150>
- Pandaleke, V. R. T., & Tondok, M. S. (2023). Peran Self-Compassion Dalam Memperkuat Pengaruh Forgiveness Terhadap Emotional Distress Individu Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 315–327.
<https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.8011>
- Pera, A. (2018). Social media use and perceived social isolation: A cross-national analysis of young individuals in the digital age. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 271–282.
- Permatasari, S., Puspitawati, I., & Fuad, A. (2023). Hubungan Antara *Self compassion* Dan Resiliensi Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Bercerai. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 194–202.
<https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9583>
- Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i12016.12-21>
- Puspita, V. D., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Perundungan Pada Siswa SMP PL Domenico Savio Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 252–259.

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23458/21418>

- Putri, A. E., & Laeli, S. (2024). Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan : Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan. *Karimah Tauhid*, 3, 6846–6854.
- Rahayu, T. A., & Ediaty, A. (2022). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 362–367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>
- Rahma, U., Yasmi, F., & Chandra, Y. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMA N 1 Dua Koto Kabupaten Pasaman. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 1(2), 141–148. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i2.85>
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategy To Develop Individual Resilience In The Middle Of The Covid-19 Pandemic Using Islamic Art Therapy. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 45–46.
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). PERAN *SELF COMPASSION* TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PENGAJAR MUDA DI INDONESIA MENGAJAR Atikah Fairuz Renggani dan Putu Nugraheni Wideasavitri. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 177–186.
- Resiliensi, P., Dari, D., Kelamin, J., Remaja, P., Asuhan, P., Sepakat, A., Jalan, D. I., Medan, H., & Utara, S. (2020). 138600171 - *Dedo Aviano - Fulltext*.
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Santi, N. N., & Khan, R. I. (2019). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas III Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 4(2), 191. <https://doi.org/10.29407/jpdn.v4i2.13013>

- Sari, U. L., & Prasetyaningrum, J. (2020). Hubungan Antara *Self compassion* Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Resiliensi Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–13.
- Sari, N. D., Sulistiani, N., & Rahmawati, T. (2022). *Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga dalam Membentuk Resiliensi*. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(2), 99–106.
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/21478>
- Setiawan, D., & Mufarihah, S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Online Studi Al-Qur An*, 17(01), 1–18. <https://doi.org/10.21009/jsq.017.1.01>
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MASA PANDEMI COVID-19 Abstrak. *COUNSENEsia : Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 41–51.
www.ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suprpto, S. A. P. (2020). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada santri pondok pesantren. *Cognicia*, 8(1), 69–78.
- Surakhmat, A., & Kristin, O. (2024). *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya , Kemampuan Self-Control , Dan Tingkat Keseriusan Mahasiswa Terhadap Kinerja Tugas Perkuliahan Dalam Mata Kuliah Kewirausahaan*. 1(1), 30–38.
- Syahputra, A., & Abdurrahman, A. (2024). Hubungan Antara *Self compassion* dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(7), 2667–2674.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14572>
- Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 383–393.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796>

- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Utami, C. T. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Wentzel, K. R. (1998). *Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers*. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202–209. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.2.202>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Wibowo, H., & Dewi, R. S. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan resiliensi pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 97–104
- widyawati, putri, R. (2017). *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 2, 53–62. [file:///D:/DATA C 20-10-2021/Documents/PPS/yang dipakai/01.NASKAH PUBLIKASI.pdf](file:///D:/DATA%20-%2020-10-2021/Documents/PPS/yang%20dipakai/01.NASKAH%20PUBLIKASI.pdf)
- Yusuf Pranoto, & Simbolon, M. J. (2021). Perbedaan Kematangan Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fk Uisu Angkatan 2017. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam*

- Sumatera Utara*, 20(2), 142–149. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.138>
- Zahira. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Perilaku Prosocial pada Remaja Awal di SMP Ulul Ilmi Medan. *Skripsi*.
- Zakiyatul Fikriyyah¹, Muhammad Farid², A. R. (2024). Kecerdasan Spiritual dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktitor Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Zakiyatul. *Sports Culture*, 15(1), 72–86. <https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6>
- Zalika, R. D. Z., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren Kelas X Ma Ribatul Muta'Allimin Pekalongan. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 72–79.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon 0341-558918, Website: fpsu.uin-malang.ac.id

Nomor : 385/FPsi.1/PP.009/3/2025
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

10 Maret 2025

Kepada Yth.
Pengasuh Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al
Fathimiyyah
Jl. Joyosuko No. 60 A Merjosari Lowokwaru
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : FILDA FUADY AS-SAIDAH/210401110002
Tempat Penelitian : Pondok Pesantren Putri Al Hikmah Al Fathimiyyah
Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Santri Pondok Pesantren Putri (Mahasiswa) Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang dengan Self Compassion sebagai Variabel Moderator
Dosen Pembimbing : Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
Tanggal Penelitian : 12-03-2025 s.d 25-03-2025
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:
1. Dekan;
2. Wakil Dekan 2 dan 3;
3. Ketua Prodi;



KAYANAN AL-HIKMAH AL-FATHIMIYYAH MALANG
PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH AL-FATHIMIYYAH

Nomor : 023/B/SB/PP.AHAF/V/2025

Malang, 14 Mei 2025

Lamp : -

Hal : Pemberitahuan

Kepada:

Yth. Bapak/Ibu Dosen Pembimbing

Di- Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan izin penelitian yang disampaikan oleh mahasiswa atas nama:

Nama : Filda Fuady As Saidah
NIM : 210401110002
Program Studi : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini kami dari pihak Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyyah memberikan izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian di lingkungan pondok kami, yang direncanakan berlangsung pada:

Waktu pelaksanaan : 4 Maret – 25 Maret 2025
Jenis kegiatan : Observasi, wawancara, pengambilan data, dll.
Judul penelitian : "Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Santri Putri Mahasiswa Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang dengan Self Compassion sebagai Variabel Moderasi"

Kami berharap kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi kedua belah pihak. Demikian surat balasan ini kami buat sebagai bentuk persetujuan dari pihak pondok.

Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terima kasih.

Pengasuh PP Al-Hikmah Al-Fathimiyyah



Drs. H. Yahya Dja'far, M.A



Lampiran 2 Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Rater

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Jamaluddin, M.Si.
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN :

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala resiliensi yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Santri Pondok Pesantren Putri (Mahasiswa) Al Hikmah AlFathimiyyah Malang dengan *Self Compassion* Sebagai Variabel Moderasi” yang disusun oleh :

Nama : Filda Fuady As saidah
NIM : 210401110002

Adapun catatan yang diberikan untuk skala *Self Compassion* sebagai berikut :

.....
Malang, 14 Februari 2025

Rater,


Muhammad Jamaluddin, M.Si.

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala *Self Compassion*

NO	Aspek	Indikator	No. Aitem	Aitem	Skor (1-5)	Saran perbaikan
1.	<i>Self-Kindness</i>	- Memiliki kecenderungan peduli terhadap diri sendiri - Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri	1	Favorable: Saya merawat diri sendiri di sela-sela banyak kegiatan	4	Bisa lebih spesifik tentang "merawat diri" apakah terkait fisik, emosional, atau keduanya?
			2	Unfavorable: Saya membiarkan badan kotor karena banyak kegiatan	4	Terlalu fokus pada kebersihan fisik, bisa lebih luas seperti "Saya sering mengabaikan kebutuhan diri saya sendiri karena kesibukan."
			3	Favorable: Saya bisa menerima kekurangan atau kelemahan dalam diri dengan lapang dada	4	
			4	Unfavorable: Saya menghakimi diri sendiri atas kekurangan yang saya miliki	4	Sudah sesuai sebagai item unfavorable.
2.	<i>Common Humanity</i>	- Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup - Mengakui kegagalan pernah	5	Favorable: Saya dapat menerima adanya sebuah tantangan dalam hidup	4	Sudah baik, Saran; bisa diperjelas dengan tambahan, ".....dan melihatnya sebagai bagian dari perkembangan diri."

		dialami oleh setiap orang	6	Unfavorable: Saya merasa hanya diri saya yang menghadapi banyak tantangan dalam hidup	4	
			7	Favorable: Saya memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses menuju keberhasilan	5	Sudah sesuai
			8	Unfavorable: Saya merasa kegagalan hanya ada dalam diri saya sendiri	4	
	<i>Mindfulness</i>	- Individu memiliki kesadaran yang jernih atas masalah yang dihadapi - Individu dapat menjaga emosi tetap seimbang	9	Favorable: Saya dapat menghadapi permasalahan dengan sikap yang positif	4	Sudah sesuai, tetapi kata.. sikap positif bisa lebih eksplisit contoh : "Saya tetap tenang dan mencari solusi ketika menghadapi kesulitan."
			10	Unfavourable: Saya menghadapi permasalahan dengan sikap negatif	4	idem
			11	Favourable: Saya bisa menyelesaikan banyaknya tugas hafalan dengan tenang	4	
			12	Unfavourable: Saya menyelesaikan tugas hafalan dengan penuh amarah	4	

Lampiran 3 Instrumen Skala Dukungan Teman Sebaya

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1	Teman-teman memahami masalah yang saya hadapi					
2	Teman-teman bertanya apabila saya tidak mengikuti kegiatan pondok					
3	Saya tidak merasa ragu untuk berbagi rahasia dengan teman saya					
4	Teman-teman bersedia untuk mendengarkan pendapat saya					
5	Teman-teman saya memuji prestasi yang saya dapatkan					
6	Saya memiliki nama panggilan menarik dari teman-teman saya					
7	Teman-teman bersedia meminjamkan catatan mereka untuk saya					
8	Teman-teman bersedia meminjamkan barang kepada saya					
9	Teman-teman bersedia mengajari saya terkait materi yang sulit saya pahami					
10	Teman-teman bersedia memberi tahu apabila saya ketinggalan informasi di kelas					
11	Saya meminta pendapat teman apabila saya merasa tidak percaya diri					
12	Teman-teman mengingatkan saya untuk sholat					
13	Saya merasa ragu untuk bercerita dengan teman-teman saya					
14	Saya merasa teman-teman akan membocorkan rahasia saya					
15	Saya berkelahi dengan teman saya					
16	Teman-teman membandingkan saya dengan orang lain					
17	Teman-teman mengejek fisik saya					
18	Teman-teman memberikan nama yang buruk untuk saya					
19	Teman-teman tidak mau meminjamkan catatan kepada saya					
20	Teman-teman enggan untuk diajak belajar bersama					
21	Teman-teman enggan untuk mengajari saya terkait materi yang belum saya pahami					
22	Teman-teman enggan memberikan informasi seputar kelas ta'lim					
23	Pendapat teman-teman membuat saya kurang percaya diri					
24	Teman-teman tidak pernah mengingatkan saya untuk sholat					

Lampiran 4 Instrumen Skala Resiliensi

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1	Saya mampu beradaptasi terhadap perubahan					
2	Saya bangga atas pencapaian saya					
3	Saya dapat mengendalikan hidup saya					
4	Saya suka tantangan					
5	Saya bisa menghadapi apapun yang terjadi pada saya					
6	Saya dapat menangani perasaan tidak menyenangkan					
7	Saya cenderung bangkit kembali setelah sakit atau kesulitan					
8	stress membuat saya lebih kuat					
9	Jika saya disakiti saya melihat sisi lucunya					
10	Kesuksesan di masa lalu memberikan saya kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan baru					
11	Saya tidak mudah putus asa karena kegagalan					
12	Saya mampu menjalin hubungan dekat dan aman					
13	Saya mengetahui kemana harus meminta bantuan					
14	Saya bekerja untuk mencapai tujuan					
15	Saya bertindak berdasarkan firasat					
16	Saya memiliki impian yang besar					
17	Saya dapat mencapai impian saya					
18	Ketika segalanya terlihat tidak ada harapan, saya tidak menyerah					
19	Saat sedang dibawah tekanan, saya tetap fokus dan berpikir jernih					
20	Saya selalu berusaha yang terbaik apapun hasilnya					
21	Saya menganggap diri sendiri sebagai orang yang kuat					
22	Saya percaya bahwa hal-hal terjadi karena suatu alasan					
23	Saya percaya terkadang takdir atau tuhan bisa membantu					
24	Saya lebih suka memimpin dalam pemecahan masalah					
25	Saya mampu membuat keputusan yang sulit					

Lampiran 5 Instrumen Skala *Self compassion*

NO	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1	Saya merawat diri sendiri di sela-sela banyak kegiatan					
2	Saya membiarkan badan kotor karena banyak kegiatan					
3	Saya bisa menerima kekurangan atau kelemahan dalam diri dengan lapang dada					
4	Saya menghakimi diri sendiri atas kekurangan yang saya miliki					
5	Saya dapat menerima adanya sebuah tantangan dalam hidup					
6	Saya merasa hanya diri saya yang menghadapi banyak tantangan dalam hidup					
7	Saya memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses menuju keberhasilan					
8	Saya merasa kegagalan hanya ada dalam diri saya sendiri					
9	Saya dapat menghadapi permasalahan dengan sikap yang positif					
10	Saya menghadapi permasalahan dengan sikap negatif					
11	Saya bisa menyelesaikan banyaknya tugas hafalan dengan tenang					
12	Saya menyelesaikan tugas hafalan dengan penuh amarah					

Lampiran 6 Skor skala dukungan teman sebaya

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24
4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5
4	5	4	5	5	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	4	3	4	4	2	5	5	5	5	5	4	3	3	5	5	5	4	5	3	5	5	2	5
3	4	2	5	5	2	5	5	5	5	5	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5
4	5	3	4	4	3	4	5	5	4	5	5	2	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	4	4	4	4	2	5	5	4	3	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	3	5
3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	2	3	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	1	3	4	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	3	4	5	4	3	5	5	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5
3	4	2	4	2	5	5	5	5	4	5	4	2	4	5	3	5	4	5	3	3	5	1	5
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	3	1	4	4	2	5	5	4	4	4	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5
3	4	2	4	5	3	2	4	3	3	4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5
2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	5	3	4	5	5	5
3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	5	1	2	5	1	4	5	5	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5
5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	5
3	4	3	5	4	3	3	4	4	5	3	5	3	4	5	4	5	5	4	3	3	5	5	5
3	3	2	4	3	5	4	5	5	3	2	5	1	4	5	3	5	5	5	4	4	5	3	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	5	3	4	4	2	5	5	5	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	5	4	4	4	2	4	5	3	3	4	5	4	2	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4
3	3	4	3	4	3	5	4	3	3	5	5	3	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5
3	3	2	4	4	3	5	5	4	5	4	3	2	3	4	3	5	5	5	4	5	5	3	5
4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	2	3	3	4	5	5	5	4	4	4	2	3	3	3	4	2	5	4	5	4	2	4
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5
3	5	2	5	4	4	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5
4	5	4	5	4	2	5	4	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	5	2	4	3	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5
2	1	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	4	2	3	4	4	5	5	4	4	3	5	1	3	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5
3	4	2	4	4	2	4	5	4	4	5	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
3	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5
3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	5	5	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	2	5	3	2	4	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	3	2	5	3	5	5	5	5	4	4	3	2	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4
3	4	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5

2	4	1	5	4	5	3	4	4	4	4	4	3	1	5	4	5	4	3	4	4	4	4	5
2	3	1	4	3	1	4	5	4	4	4	4	3	2	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4
4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	4	3	5
3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	5	4	4	5	4	4
3	3	5	4	4	4	4	4	4	5	3	3	2	5	2	2	5	2	5	5	5	5	5	5
2	3	3	3	2	4	4	5	4	4	5	3	3	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3
3	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	3	2	5	5	4	5	4	1	4	2	5
3	4	2	3	3	5	4	4	3	4	5	2	3	3	5	4	5	5	5	4	4	4	4	3
4	5	3	3	4	2	3	5	3	1	3	5	3	3	3	3	3	5	5	4	3	3	3	5
4	3	4	5	4	2	4	5	2	1	2	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5
1	3	3	5	5	5	4	5	4	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	5	3	3	5	5	4	5	5	4	4	4	3	5

Lampiran 7 Skor skala resiliensi

Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25
4	4	4	3	3	3	4	3	5	4	4	4	4	4		5	4	4	4	5	5	5	5	3	4
4	4	4	2	3	2	3	3	4	3	2	4	4	4		4	3	2	2	4	2	4	5	3	4
5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	5	3	3	3	4	3	3	3	5	4	4	4	3		5	3	3	2	3	3	5	5	3	3
3	5	3	3	4	4	4	3	3	5	2	3	3	4		5	5	3	3	4	5	5	5	3	3
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4		3	3	4	2	3	3	4	5	4	3
3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4		5	3	3	3	5	4	4	5	2	2
4	5	5	4	4	5	5	3	2	4	4	4	3	4		5	5	5	5	5	5	5	5	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
3	3	5	3	5	5	5	4	1	5	5	5	5	5		5	5	5	3	5	5	5	5	3	3
4	5	4	5	4	3	5	5	3	4	5	5	5	5		5	5	5	4	5	5	5	5	4	4
3	5	3	3	3	3	5	3	1	4	3	4	5	5		5	5	5	3	5	5	5	5	3	3
3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	5		4	4	3	3	4	3	5	5	4	3
2	3	4	1	2	3	3	1	1	5	3	1	3	2		5	5	5	3	5	4	3	5	1	2
3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4		5	4	3	3	4	3	3	5	3	3
5	5	5	4	5	3	5	4	3	5	4	5	5	5		5	5	5	4	5	5	5	5	4	4
5	5	5	4	4	4	4	4	3	5	5	5	3	5		5	5	5	4	4	3	5	5	3	4
4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3		5	4	3	3	3	3	3	4	2	2
2	4	2	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4		5	5	4	4	4	4	4	5	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		5	3	3	3	4	4	4	4	3	3
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5		5	4	5	4	5	5	4	4	3	3
3	3	2	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4		5	5	4	3	5	4	3	5	3	3
4	4	4	3	3	5	3	2	4	3	3	5	2	4		4	4	2	3	4	4	5	5	2	4
5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
5	4	4	5	3	4	4	3	3	5	5	3	4	5		5	5	5	4	4	5	4	5	3	3
3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4		4	3	3	2	3	3	4	4	3	3
4	5	4	5	5	4	4	4	2	4	4	4	3	4		5	5	4	3	4	5	5	5	4	4
3	4	2	3	3	5	3	5	4	5	2	2	4	3		5	4	3	2	5	3	4	5	2	2
3	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	4		4	4	4	3	5	3	5	5	3	4
4	5	5	5	4	3	5	3	4	4	4	4	3	4		5	4	4	4	5	5	5	5	4	4
4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4		4	5	3	3	4	3	4	5	3	3
5	3	4	3	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4		4	5	4	4	4	4	4	5	3	4
3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4		5	4	3	3	4	4	5	5	3	4
4	5	5	3	5	4	4	4	3	5	4	5	5	5		5	5	4	4	5	5	5	5	5	4
4	5	3	4	3	4	5	2	3	4	2	3	2	3		4	3	2	3	5	3	5	5	2	3
3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3		5	5	3	4	5	5	5	5	2	3
3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	2	3	4	2		5	5	4	2	5	5	5	5	2	2
3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4		5	4	3	2	4	5	4	5	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	4	3	4		5	4	4	4	4	4	4	4	3	3
2	4	3	3	3	2	4	2	4	5	4	5	5	5		4	4	4	3	5	5	5	5	3	3
4	5	5	4	5	5	5	4	3	5	4	4	5	4		5	5	5	4	5	5	4	5	3	3
4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	5	5	3		4	5	4	4	5	3	5	5	3	3
4	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	3		5	4	2	3	4	4	3	5	3	3

3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		5	4	4	5	4	5	4	5	4	3
4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5		5	5	4	4	5	4	4	5	5	4
4	4	3	3	2	1	3	1	3	4	3	4	3	4		5	4	3	3	4	5	4	5	1	2
4	4	5	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4		5	5	4	4	4	4	4	5	4	4
5	5	4	4	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5		5	5	4	4	5	5	4	5	5	5
3	5	4	3	3	3	5	3	4	5	4	5	4	5		5	5	5	4	5	5	5	5	3	3
3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	5	5	3		5	4	4	5	5	5	5	5	5	3
5	5	5	5	4	3	4	1	1	5	3	4	5	5		5	5	2	3	4	4	5	5	5	3
3	5	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	4		5	5	3	1	4	5	5	5	1	3
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2		5	3	3	1	3	1	5	5	3	2
5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	5	5		5	5	5	3	4	4	3	5	4	4
4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5		5	4	2	4	5	4	4	5	3	4
5	5	4	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5		5	5	5	4	5	5	5	5	5	4
4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3		5	4	4	4	4	3	3	4	3	3
3	3	4	3	4	4	4	2	3	5	3	4	5	5		5	5	4	2	4	3	3	4	2	2
3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	5	4	3	5		5	5	4	4	5	5	5	5	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	4	5	5	5	4	5	5
5	5	5	5	5	5	4	3	3	4	4	5	4	4		5	5	5	3	5	5	5	5	4	5
5	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4		5	5	4	3	5	5	5	5	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5		5	5	5	3	4	4	5	5	4	4
3	5	3	3	3	3	5	1	1	5	3	3	3	5		5	4	4	3	3	5	5	5	3	3
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4		5	3	4	3	4	4	4	5	3	4
4	5	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4		5	5	4	4	4	5	4	5	4	3
5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5		5	4	5	3	5	5	5	5	3	4
4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3		5	5	5	5	5	5	5	5	3	5
3	4	4	3	5	4	3	2	4	3	4	4	3	5		5	5	4	4	5	5	4	5	4	3
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4		5	4	4	4	4	3	3	5	3	2
2	4	4	5	5	5	5	4	2	5	3	4	2	5		5	5	4	5	5	4	5	5	4	3
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3		4	3	4	4	4	4	4	4	3	3
4	4	3	5	3	1	4	3	4	4	3	3	5	5		5	5	3	2	5	5	4	5	3	5
5	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4		5	4	4	5	5	5	5	5	5	4
4	4	5	4	5	5	4	1	5	5	4	4	4	5		5	4	5	3	5	5	5	5	1	3
4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4		4	3	3	3	3	3	4	5	3	3
4	4	4	2	2	2	5	5	2	2	3	3	2	2		5	5	2	2	3	4	4	4	2	3
3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4		5	3	4	3	4	4	5	5	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
3	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3		4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	5	4	4	3	4	5	3	3	5	3	3	5	5		5	4	5	3	5	5	5	5	3	4
5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4		5	5	3	3	3	3	3	3	3	3
3	5	3	3	4	2	4	1	1	5	4	4	2	4		4	4	4	1	5	4	5	5	3	2
3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5		5	5	5	4	5	5	4	5	4	4
4	5	5	4	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
4	5	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4		5	5	5	4	5	4	5	5	4	3
4	4	4	4	5	4	5	3	3	5	4	5	5	5		5	4	4	5	5	4	5	5	4	3

5	5	4	5	5	4	5	4	3	4	5	5	5	5		5	5	5	4	5	5	5	5	5	4
2	3	3	3	2	4	4	4	1	3	3	4	3	3		3	3	3	2	4	3	3	4	1	1
4	3	5	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4		5	5	4	3	5	4	5	5	3	3
4	4	4	3	3	4	4	1	1	5	2	3	5	5		3	3	2	2	4	4	4	5	3	3
2	4	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	2	3		5	4	4	3	4	3	2	4	2	3
2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5		5	5	5	4	5	5	5	5	5	4
5	5	5	5	3	2	1	5	1	2	3	2	5	3		5	5	5	2	5	5	5	5	5	5
3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3		4	4	4	2	3	3	4	4	4	3
3	2	2	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	3		3	5	4	2	3	5	5	5	2	3
4	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	5		5	5	3	4	5	5	5	5	3	4
1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	5	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4		5	5	5	4	4	5	5	5	3	4
4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	3	3	3	4		5	4	4	4	4	3	4	5	4	3

Lampiran 8 Skor skala *self compassion*

Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	Z9	Z10	Z11	Z12
4	4	4	1	5	4	5	4	5	5	5	1
5	3	3	2	4	5	4	4	4	4	4	5
5	4	5	1	5	2	5	1	5	3	2	2
5	3	5	3	4	4	5	5	3	5	3	3
5	5	3	3	4	5	5	5	3	4	5	3
4	4	3	2	4	3	5	5	4	3	5	1
4	3	4	4	3	4	5	5	4	3	3	3
5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5
4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5
5	1	5	4	4	3	5	3	4	4	3	2
5	3	4	3	4	3	5	3	4	5	3	3
5	5	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4
4	5	3	4	3	1	5	5	3	3	2	2
5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	2
3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	2
5	5	3	4	4	3	4	3	4	5	4	3
3	4	4	4	4	3	5	5	3	3	3	3
4	4	3	3	3	4	3	4	3	5	2	3
5	5	5	2	5	1	1	3	5	5	5	5
5	5	3	3	3	5	4	4	3	4	3	4
5	5	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3
5	5	5	4	4	3	4	3	3	4	4	1
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
5	5	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3
4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3
5	5	4	3	3	3	5	3	3	4	3	2
4	5	3	3	2	5	4	4	2	5	1	1
4	3	4	2	4	5	5	5	3	3	4	2
4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5
3	2	4	3	4	3	5	4	3	3	4	3
4	4	4	3	3	5	4	5	3	4	4	2
4	5	4	3	4	4	4	3	4	5	3	4
5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4
4	2	4	4	3	5	5	5	2	4	3	1
5	5	4	4	3	5	5	4	3	4	3	3
5	5	4	3	4	2	5	2	4	4	3	1
4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3
4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4
5	5	2	3	3	1	5	5	4	5	3	1
5	5	4	5	4	3	5	4	4	5	4	3
4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	3	3
5	5	2	5	4	4	4	5	4	4	3	4

5	5	4	3	3	5	3	5	4	5	3	4
5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3
5	4	2	5	4	4	5	4	4	5	2	4
5	5	2	4	4	4	4	5	4	5	4	2
4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
5	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	3
5	5	3	4	4	4	5	5	4	5	3	2
5	2	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3
5	5	3	3	4	3	5	3	4	4	2	1
4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3
4	5	3	1	3	3	5	1	3	4	2	3
5	5	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2
4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	4	3
4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3
5	5	4	3	4	4	4	5	3	5	4	5
4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3
5	5	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3
5	2	5	4	5	4	5	5	5	5	3	3
4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	3	3
4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	3	3
4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	2
5	5	1	1	3	3	5	3	3	3	1	1
3	4	4	2	4	5	5	4	4	4	3	3
4	5	4	5	4	3	5	3	4	4	3	2
4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	3
4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	4	3
5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	2
5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5
4	5	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4
5	3	5	2	5	3	4	3	4	5	3	3
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5
5	4	4	4	5	3	5	5	4	4	3	3
5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	4	2
4	3	4	4	3	5	5	5	3	4	3	3
3	3	4	2	4	2	2	2	3	3	4	2
5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	3	4
5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4
4	5	5	5	3	4	3	4	3	5	3	4
5	3	5	4	4	3	5	3	4	3	4	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2
4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	3	5
5	5	4	5	4	3	4	4	4	5	4	4
5	1	5	2	5	2	5	3	5	5	4	3
5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4

5	5	4	3	5	5	5	5	4	4	3	3
5	5	4	4	5	1	5	5	4	4	3	3
4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
5	4	3	3	4	5	5	5	3	5	4	3
4	3	4	1	4	5	5	5	3	3	4	3
5	5	3	4	2	4	2	4	3	3	3	3
5	5	4	4	4	2	5	3	4	3	2	5
5	5	1	1	4	1	5	5	3	3	2	1
5	5	2	2	3	4	5	4	3	3	3	4
2	4	5	1	4	5	5	5	3	3	2	2
5	3	4	1	4	1	5	2	3	3	5	1
1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3
5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	3	3
5	5	3	4	4	5	5	5	3	4	3	3

Lampiran 9 Uji reliabilitas variabel X**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	24

Lampiran 10 Uji reliabilitas variabel Y**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	25

Lampiran 11 Uji reliabilitas variabel Z**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	25

Lampiran 12 Uji Validitas variabel X

		Correlations																												
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	Xtotal				
X1	Pearson Correlation	1	.494**	.279**	.375**	.236*	.185	.248*	.162	.220*	.060	.380**	.293**	.159	.178	.176	.192*	.054	.100	.116	.225*	.136	.120	.079	.116	.504**				
	Sig. (2-tailed)		.000	.004	.004	.015	.097	.010	.098	.024	.539	.000	.002	.104	.068	.071	.049	.582	.306	.236	.020	.165	.219	.420	.234	.000				
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X2	Pearson Correlation	.494**	1	.182	.211*	.258**	.137	.223*	.174	.374**	.136	.340**	.347**	.108	.158	.087	.119	.117	.213*	.182	.096	.040	.209*	.032	.182	.490**				
	Sig. (2-tailed)		.000		.062	.030	.008	.161	.022	.074	.000	.164	.000	.000	.269	.106	.373	.225	.232	.028	.062	.325	.685	.035	.742	.063	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X3	Pearson Correlation	.279**	.182	1	.270**	.168	.021	.055	-.015	.009	.179	.202*	.225*	.190	.377**	-.110	.071	.077	.015	.077	.062	.027	.176	.250**	.150	.395**				
	Sig. (2-tailed)		.004	.062		.005	.086	.827	.573	.877	.025	.066	.038	.021	.051	.000	.282	.488	.434	.878	.435	.527	.787	.071	.010	.125	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X4	Pearson Correlation	.275**	.211*	.270**	1	.454**	.184	.321**	.251**	.439**	.398**	.249**	.249**	.134	.280**	.337**	.206*	.405**	.293**	.207*	.096	.126	.151	.292**	.355**	.168	.636**			
	Sig. (2-tailed)		.004	.030	.005		.000	.059	.001	.009	.000	.000	.010	.170	.004	.000	.034	.000	.002	.033	.326	.198	.123	.002	.000	.085	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X5	Pearson Correlation	.236*	.258**	.168	.454**	1	.071	.314**	.319**	.422**	.302**	.259**	.309**	.085	.097	.115	.116	.171	.100	.173	.245*	.105	.139	.126	.203*	.503**				
	Sig. (2-tailed)		.015	.008	.086	.000		.472	.001	.001	.000	.002	.007	.001	.389	.320	.240	.237	.079	.306	.075	.011	.284	.156	.198	.037	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X6	Pearson Correlation	.185	.137	.021	.184	.071	1	.246*	.125	.201*	.372**	.093	.011	-.115	.112	-.021	.065	.058	-.071	.007	-.027*	-.015	.124	.039	-.085	.275**				
	Sig. (2-tailed)		.057	.161	.827	.059	.472		.011	.201	.039	.000	.344	.912	.239	.253	.829	.507	.556	.472	.939	.785	.879	.206	.688	.385	.004			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X7	Pearson Correlation	.248*	.223*	.055	.321**	.314*	.246*	1	.457**	.516**	.432**	.323**	.146	-.008	.108	.142	.147	.204*	.084	.236*	.099	.229*	.120	.033	-.029	.480**				
	Sig. (2-tailed)		.010	.022	.573	.001	.001	.011		.000	.000	.000	.001	.137	.935	.272	.147	.132	.036	.390	.015	.314	.018	.219	.736	.764	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X8	Pearson Correlation	.162	.174	-.015	.251**	.319**	.125	.457**	1	.429*	.138	.271**	.153	-.094	.061	.070	.120	.196	.180	.129	.080	.168	.147	-.055	.061	.366**				
	Sig. (2-tailed)		.098	.074	.877	.009	.001	.201	.000		.000	.158	.005	.116	.337*	.407	.478	.222	.041	.065	.187	.418	.085	.132	.573	.531	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X9	Pearson Correlation	.220*	.374**	.009	.439**	.422**	.201*	.518**	.429**	1	.554**	.404**	.113	-.054	.186	.188	.167	.363**	.225*	.265**	.157	.301**	.369**	.088	.111	.591**				
	Sig. (2-tailed)		.024	.000	.925	.000	.000	.039	.000	.000		.000	.000	.250	.582	.057	.053	.089	.002	.020	.006	.107	.002	.000	.369	.257	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X10	Pearson Correlation	.080	.136	.179	.398**	.302**	.372**	.432**	.138	.554**	1	.294**	.029	.035	.170	.216*	.310**	.243*	.093	.168	.104	.293**	.268**	.225*	-.029	.541**				
	Sig. (2-tailed)		.539	.164	.066	.000	.002	.000	.000	.158	.000		.002	.771	.721	.082	.026	.001	.012	.340	.090	.290	.002	.005	.020	.771	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X11	Pearson Correlation	.380**	.340**	.202*	.249**	.259**	.093	.323**	.271**	.404**	.294**	1	.197*	.059	.059	.292**	.131	.160	.128	.187	.084	.217*	.242*	.077	.213*	.516**				
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.038	.010	.007	.344	.001	.005	.000	.002		.043	.555	.548	.002	.182	.100	.191	.055	.393	.026	.012	.434	.028	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X12	Pearson Correlation	.293**	.347**	.225*	.174	.309**	.011	.146	.153	.113	.029	.197*	1	.078	.060	.093	.059	.062	.114	.231*	.307**	-.013	.132	.054	.541**	.415**				
	Sig. (2-tailed)		.002	.000	.021	.170	.001	.912	.137	.116	.250	.771	.043		.430	.540	.343	.546	.527	.244	.017	.001	.892	.176	.583	.000	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X13	Pearson Correlation	.159	.108	.190	.280**	.085	-.115	-.008	-.094	-.054	.035	.058	.078	1	.453**	.107	.304**	-.011	.126	.056	.157	.176	.230*	.316*	.102	.364**				
	Sig. (2-tailed)		.104	.269	.051	.004	.389	.239	.935	.337	.562	.721	.555	.430		.000	.274	.002	.912	.197	.567	.108	.071	.018	.001	.296	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X14	Pearson Correlation	.178	.158	.377**	.337**	.097	.112	.108	.081	.186	.170	.059	.060	.453**	1	.077	.229*	.282**	.210*	.226*	.208*	.210*	.342**	.329*	.122	.526**				
	Sig. (2-tailed)		.068	.106	.000	.000	.320	.253	.272	.407	.057	.082	.549	.540	.000		.433	.018	.003	.031	.020	.033	.031	.000	.001	.212	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X15	Pearson Correlation	.176	.087	-.110	.206*	.115	-.021	.142	.070	.188	.216*	.292**	.093	.107	.077	1	.353**	.300**	.387**	.094	.174	.375*	.195*	.119	-.021	.392**				
	Sig. (2-tailed)		.071	.373	.262	.034	.240	.829	.147	.478	.053	.026	.002	.343	.274	.433		.000	.002	.000	.338	.074	.000	.046	.224	.827	.000			
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	
X16	Pearson Correlation	.192*	.119	.071	.405**	.116	.065	.147	.120	.167	.310*	.131	.059	.304*	.229*	.353*	1	.349**	.393**	.194*	.267**	.271**	.173	.344*	.066	.512**				
	Sig. (2-tailed)		.049	.225	.468	.000	.237	.507	.132	.222	.088	.001	.182	.546	.002	.018	.000		.000	.000	.046	.006	.005	.076	.000	.503	.000			
	N	106																												

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 14 Uji Validitas variabel Z

		Correlations												
		Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	Z9	Z10	Z11	Z12	Ztotal
Z1	Pearson Correlation	1	.347**	.060	.202*	.299**	.002	.227*	.070	.254**	.277**	.199*	.071	.421**
	Sig. (2-tailed)		.000	.542	.038	.002	.981	.019	.478	.008	.004	.040	.467	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z2	Pearson Correlation	.347**	1	-.127	.294**	.007	.167	.000	.260**	-.016	.316**	-.057	.148	.400**
	Sig. (2-tailed)	.000		.195	.002	.944	.088	.997	.007	.868	.001	.561	.131	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z3	Pearson Correlation	.060	-.127	1	.246*	.498**	.177	.213*	.096	.401**	.146	.417**	.156	.489**
	Sig. (2-tailed)	.542	.195		.011	.000	.069	.028	.327	.000	.135	.000	.109	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z4	Pearson Correlation	.202*	.294**	.246*	1	.175	.346**	.170	.466**	.231*	.346**	.117	.354**	.667**
	Sig. (2-tailed)	.038	.002	.011		.072	.000	.082	.000	.017	.000	.232	.000	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z5	Pearson Correlation	.299**	.007	.498**	.175	1	.067	.444**	.250**	.672**	.235*	.478**	.187	.610**
	Sig. (2-tailed)	.002	.944	.000	.072		.496	.000	.010	.000	.015	.000	.055	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z6	Pearson Correlation	.002	.167	.177	.346**	.067	1	.198*	.575**	-.007	.311**	.129	.336**	.583**
	Sig. (2-tailed)	.981	.088	.069	.000	.496		.042	.000	.945	.001	.189	.000	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z7	Pearson Correlation	.227*	.000	.213*	.170	.444**	.198*	1	.338**	.210*	.001	.090	-.155	.398**
	Sig. (2-tailed)	.019	.997	.028	.082	.000	.042		.000	.031	.988	.357	.113	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z8	Pearson Correlation	.070	.260**	.096	.466**	.250**	.575**	.338**	1	.117	.340**	.227*	.220*	.670**
	Sig. (2-tailed)	.478	.007	.327	.000	.010	.000	.000		.232	.000	.019	.023	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z9	Pearson Correlation	.254**	-.016	.401**	.231*	.672**	-.007	.210*	.117	1	.309**	.381**	.218*	.524**
	Sig. (2-tailed)	.008	.868	.000	.017	.000	.945	.031	.232		.001	.000	.025	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z10	Pearson Correlation	.277**	.316**	.146	.346**	.235*	.311**	.001	.340**	.309**	1	.094	.302**	.578**
	Sig. (2-tailed)	.004	.001	.135	.000	.015	.001	.988	.000	.001		.335	.002	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z11	Pearson Correlation	.199*	-.057	.417**	.117	.478**	.129	.090	.227*	.381**	.094	1	.170	.474**
	Sig. (2-tailed)	.040	.561	.000	.232	.000	.189	.357	.019	.000	.335		.082	.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Z12	Pearson Correlation	.071	.148	.156	.354**	.187	.336**	-.155	.220*	.218*	.302**	.170	1	.509**
	Sig. (2-tailed)	.467	.131	.109	.000	.055	.000	.113	.023	.025	.002	.082		.000
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
Ztotal	Pearson Correlation	.421**	.400**	.489**	.667**	.610**	.583**	.398**	.670**	.524**	.578**	.474**	.509**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 15 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		106
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.99646233
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.048
	Negative	-.066
Test Statistic		.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 16 Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	14.834	13.123		1.130	.261		
	Dukungan Teman Sebaya	.239	.136	.154	1.752	.083	.839	1.192
	SelfCompassion	1.195	.211	.498	5.666	.000	.839	1.192

a. Dependent Variable: Resiliensi

Lampiran 17 Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.273	2.002		4.132	.000
	Dukungan Teman Sebaya	-.018	.021	-.092	-.881	.380
	SelfCompassion	-.060	.032	-.194	-1.859	.066

a. Dependent Variable: LN_RES2

Lampiran 18 Tabel Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
resiliensi	106	26	118	93.45	14.687
self compassion	106	18	60	46.06	6.119
dukungan teman sebaya	106	68	120	98.80	9.465
Valid N (listwise)	106				

Lampiran 19 Tabel kategorisasi variabel X

kategoriX					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	5.7	5.8	5.8
	Sedang	54	50.9	52.4	58.3
	Tinggi	43	40.6	41.7	100.0
	Total	103	97.2	100.0	
Missing	System	3	2.8		
Total		106	100.0		

Lampiran 20 Tabel kategorisasi variable Y

kategoriY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.9	1.0	1.0
	Sedang	34	32.1	33.3	34.3
	Tinggi	67	63.2	65.7	100.0
	Total	102	96.2	100.0	
Missing	System	4	3.8		
Total		106	100.0		

Lampiran 21 Tabel kategorisasi variabel Z

kategoriZ					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.9	.9	.9
	Sedang	47	44.3	44.3	45.3
	Tinggi	58	54.7	54.7	100.0
	Total	106	100.0	100.0	

Lampiran 22 Tabel kategorisasi antar kampus

Report				
kampus		Dukungan Teman Sebaya	Self Compassion	Resiliensi
UIN	Mean	97.91	46.10	93.49
	N	87	87	87
	Std. Deviation	9.480	5.418	13.501
UB	Mean	100.30	47.70	99.00
	N	10	10	10
	Std. Deviation	9.821	7.273	12.927
UM	Mean	106.00	47.00	94.50
	N	8	8	8
	Std. Deviation	6.279	3.964	9.289
UNISMA	Mean	104.00	18.00	26.00
	N	1	1	1
	Std. Deviation	.	.	.
Total	Mean	98.80	46.06	93.45
	N	106	106	106
	Std. Deviation	9.465	6.119	14.687

Lampiran 23 Kategorisasi variabel X

Kampus * KategoriEX Crosstabulation

Kampus	UIN		KategoriEX			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Kampus	UIN	Count	5	48	31	84
		Expected Count	4.9	44.0	35.1	84.0
		% within Kampus	6.0%	57.1%	36.9%	100.0%
		% within KategoriEX	83.3%	88.9%	72.1%	81.6%
		% of Total	4.9%	46.6%	30.1%	81.6%
	UB	Count	1	4	5	10
		Expected Count	.6	5.2	4.2	10.0
		% within Kampus	10.0%	40.0%	50.0%	100.0%
		% within KategoriEX	16.7%	7.4%	11.6%	9.7%
		% of Total	1.0%	3.9%	4.9%	9.7%
	UM	Count	0	2	6	8
		Expected Count	.5	4.2	3.3	8.0
		% within Kampus	0.0%	25.0%	75.0%	100.0%
		% within KategoriEX	0.0%	3.7%	14.0%	7.8%
		% of Total	0.0%	1.9%	5.8%	7.8%
	UNISMA	Count	0	0	1	1
		Expected Count	.1	.5	.4	1.0
		% within Kampus	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
		% within KategoriEX	0.0%	0.0%	2.3%	1.0%
		% of Total	0.0%	0.0%	1.0%	1.0%
Total		Count	6	54	43	103
		Expected Count	6.0	54.0	43.0	103.0
		% within Kampus	5.8%	52.4%	41.7%	100.0%
		% within KategoriEX	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	5.8%	52.4%	41.7%	100.0%

Lampiran 24 Kategori kampus variabel Y

Kampus * kategoriY Crosstabulation

Kampus	UIN		kategoriY			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Kampus	UIN	Count	0	30	53	83
		Expected Count	.8	27.7	54.5	83.0
		% within Kampus	0.0%	36.1%	63.9%	100.0%
		% within kategoriY	0.0%	88.2%	79.1%	81.4%
		% of Total	0.0%	29.4%	52.0%	81.4%
	UB	Count	0	2	8	10
		Expected Count	.1	3.3	6.6	10.0
		% within Kampus	0.0%	20.0%	80.0%	100.0%
		% within kategoriY	0.0%	5.9%	11.9%	9.8%
		% of Total	0.0%	2.0%	7.8%	9.8%
	UM	Count	0	2	6	8
		Expected Count	.1	2.7	5.3	8.0
		% within Kampus	0.0%	25.0%	75.0%	100.0%
		% within kategoriY	0.0%	5.9%	9.0%	7.8%
		% of Total	0.0%	2.0%	5.9%	7.8%
	UNISMA	Count	1	0	0	1
		Expected Count	.0	.3	.7	1.0
		% within Kampus	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within kategoriY	100.0%	0.0%	0.0%	1.0%
		% of Total	1.0%	0.0%	0.0%	1.0%
Total		Count	1	34	67	102
		Expected Count	1.0	34.0	67.0	102.0
		% within Kampus	1.0%	33.3%	65.7%	100.0%
		% within kategoriY	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	1.0%	33.3%	65.7%	100.0%

Lampiran 25 Kategorisasi kampus variabel z

Kampus * kategoriZ Crosstabulation

Kampus	UIN		kategoriZ			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Kampus	UIN	Count	0	40	47	87
		Expected Count	.8	38.6	47.6	87.0
		% within Kampus	0.0%	46.0%	54.0%	100.0%
		% within kategoriZ	0.0%	85.1%	81.0%	82.1%
		% of Total	0.0%	37.7%	44.3%	82.1%
	UB	Count	0	3	7	10
		Expected Count	.1	4.4	5.5	10.0
		% within Kampus	0.0%	30.0%	70.0%	100.0%
		% within kategoriZ	0.0%	6.4%	12.1%	9.4%
		% of Total	0.0%	2.8%	6.6%	9.4%
	UM	Count	0	4	4	8
		Expected Count	.1	3.5	4.4	8.0
		% within Kampus	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
		% within kategoriZ	0.0%	8.5%	6.9%	7.5%
		% of Total	0.0%	3.8%	3.8%	7.5%
	UNISMA	Count	1	0	0	1
		Expected Count	.0	.4	.5	1.0
		% within Kampus	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within kategoriZ	100.0%	0.0%	0.0%	0.9%
		% of Total	0.9%	0.0%	0.0%	0.9%
Total		Count	1	47	58	106
		Expected Count	1.0	47.0	58.0	106.0
		% within Kampus	0.9%	44.3%	54.7%	100.0%
		% within kategoriZ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	0.9%	44.3%	54.7%	100.0%

Lampiran 26 Uji Regresi Linier Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.353 ^a	.125	.117	13.805

a. Predictors: (Constant), dukungan tmn sby

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39.261	14.127		2.779	.006
	dukungan tmn sby	.548	.142	.353	3.853	.000

a. Dependent Variable: resiliensi

Lampiran 27 Uji MRA

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.273	2.002		4.132	.000
	Dukungan Teman Sebaya	-.018	.021	-.092	-.881	.380
	SelfCompassion	-.060	.032	-.194	-1.859	.066

a. Dependent Variable: LN_RES2

Lampiran 28 Aspek pembentuk variabel

Report				
	dukungan emosional	dukungan penghargaan	dukungan instrumental	dukungan informasi
Mean	3.58	4.25	4.08	4.55
N	106	106	106	106
Std. Deviation	.559	.527	.542	.471

Report					
	Personal Competence	Trust in One's Instincts	Positive Acceptance of Change Secure Relationships	Control and Factor	Spiritual Influences
Mean	4.12	3.43	3.85	3.54	4.58
N	106	106	106	106	106
Std. Deviation	.629	.734	.740	.850	.620

Report			
	Self-Kindness	Common Humanity	Mindfulness
Mean	3.96	4.02	3.53
N	106	106	106
Std. Deviation	.619	.694	.587

Lampiran 29 Analisis tambahan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.496	14.703		2.754	.007
	Dukungan Emosional	.577	.511	.132	1.129	.262
	Dukungan Penghargaan	1.367	.550	.294	2.487	.015
	Dukungan Instrumental	-.074	.511	-.016	-.146	.884
	Dukungan Informasi	.274	.595	.053	.460	.646

a. Dependent Variable: Resiliensi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.559 ^a	.313	.306	12.232

a. Predictors: (Constant), self compassion

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	31.610	9.063		3.488	.001
	self compassion	1.343	.195	.559	6.883	.000

a. Dependent Variable: resiliensi