

**HUBUNGAN *MEANING OF LIFE* DAN *SELF COMPASSION*
DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Festia Mulia Ashari

NIM.220401110170

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

2026

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN *MEANING OF LIFE* DAN *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada

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



Oleh :

Festia Mulia Ashari

NIM.220401110170

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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *MEANING OF LIFE* DAN *SELF COMPASSION*
DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
SKRIPSI**

Oleh :

Festia Mulia Ashari

NIM.220401110170

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Rofiqah, M.Pd</u> NIP.196709282001122002		18 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Yusuf Ratu Agung, M.A</u> NIP.198010202015031002		18 Juni 2026

Malang, 18 Juni 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Ema Hidayati, M.A
NIP.19861009201503202



LEMBAR PENGESAHAN

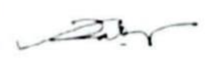
LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *MEANING OF LIFE* DAN *SELF COMPASSION*
DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
SKRIPSI**

Oleh

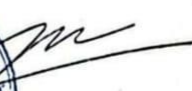
Festria Mulia Ashari
NIM 220401100170

Telah diperiksa dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam
Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 10 Juli 2026

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u> NIP. 197007242005012003		21 Juli 2026
Ketua Penguji <u>Yusuf Ratu Agung, M.A</u> NIP. 198010202015031002		21 Juli 2026
Sekretaris Penguji <u>Dr. Rofiqah, M.Pd</u> NIP. 196709282001122002		22 Juli 2026

Disahkan oleh,




Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19709282001122002

NOTA DINAS I

NOTA DINAS I

Kepada Yth,
Dekan Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum Wr.Wb

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

**HUBUNGAN *MEANING OF LIFE* DAN *SELF COMPASSION* DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Festia Mulia Ashari

NIM : 220401110170

Program : S1 Psikologi

Peneliti berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Malang, 14 Juni 2026
Dosen Pembimbing I,



Dr. Rofiqah, M.Pd
NIP.196709282001122002

NOTA DINAS II

NOTA DINAS II

Kepada Yth,
Dekan Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum Wr.Wb

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

**HUBUNGAN *MEANING OF LIFE* DAN *SELF COMPASSION* DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Festia Mulia Ashari
NIM : 220401110170
Program : S1 Psikologi

Peneliti berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Malang, 18 Juni 2026
Dosen Pembimbing II,



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP.198010202015031002

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Festia Mulia Ashari

NIM : 220401110170

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul *Hubungan Meaning of Life dan Self Compassion dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 19 Juni 2026



Festia Mulia Ashari

NIM.220401110170

MOTTO

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

“Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu” (Q.S. At Talaq :3)

Painful feelings are, by their very nature, temporary. They will weaken over time as long as we don't prolong or amplify them through resistance or avoidance. The only way to eventually free ourselves from debilitating pain, therefore, is to be with it as it is. The only way out is through.

-Kristin Neff-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penelitian ini penulis persembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta, Bapak Sukiman dan Ibu Lina.

Dua orang hebat yang senantiasa memberikan cinta tanpa syarat, doa yang tak pernah putus, serta pengorbanan dan dukungan yang luar biasa. Terima kasih atas segala bimbingan, kesabaran, dan kepercayaan yang selalu menjadi alasan terkuat bagi penulis untuk terus bangkit, tangguh, dan menyelesaikan pendidikan ini.

2. Kedua adik penulis, Fatwa dan Fathia.

Terima kasih karena telah menjadi adik-adik yang baik, penyemangat, dan penghibur di kala lelah. Kehadiran, doa, dan dukungan dari kalian memberikan kekuatan dan warna tersendiri dalam perjalanan ini. Teruslah tumbuh menjadi kebanggaan keluarga.

3. Keluarga besar penulis, terutama Kakek dan Nenek tercinta,

yang selalu tulus menyematkan nama penulis dalam setiap untaian doa mereka. Terima kasih atas segala kasih sayang, petuah, dan kehangatan yang selalu mengiringi setiap langkah penulis hingga berada di titik ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya, sehingga penulis senantiasa diberikan kekuatan dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini. Salawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan alam, Nabi Muhammad SAW, sosok teladan yang syafaatnya selalu kita nantikan kelak di hari kiamat.

Penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya doa, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing I, dan Yusuf Ratu Agung, M.A., sebagai Dosen Pembimbing II, atas keikhlasan, kesabaran, serta waktu yang telah diluangkan untuk memberikan arahan dan evaluasi selama proses penyusunan skripsi.
5. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Segenap bapak/ibu dosen beserta seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, atas ilmu bermanfaat dan pengalaman berharga yang dibagikan selama masa perkuliahan.
7. Sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah menjadi teman bertukar pikiran, penyemangat, tempat berbagi cerita, serta penghibur di tengah dinamika perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

8. Mahasiswa Angkatan 2022 yang telah berkenan menjadi responden penelitian saya, terima kasih atas keikhlasan dan dedikasinya mengisi kuesioner yang saya bagikan.
9. Seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi, kemudahan, dan dukungan dalam bentuk apa pun demi kelancaran penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, kritik dan saran yang membangun sangat terbuka penulis terima. Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan memberikan sumbangsih pada pengembangan keilmuan psikologi, khususnya mengenai *meaning of life*, *self-compassion*, dan resiliensi akademik

Malang, 19 Juni 2026

Festia Mulia Ashari

NIM.220401110170

ABSTRAK

Ashari, Festia Mulia. 220401110170, Hubungan *Meaning of Life* dan *Self Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kata Kunci : *Meaning of Life*, *Self Compassion*, Resiliensi Akademik

Pembimbing : Dr. Rofiqah, M.Pd dan Yusuf Ratu Agung, M.A

Penyusunan skripsi kerap memicu tekanan akademik dan stres pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga membutuhkan resiliensi akademik yang didukung oleh *meaning of life* dan *self compassion*. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat dan menguji hubungan antara *meaning of life* dan *self compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 347 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih melalui *nonprobability purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), *Self-Compassion Scale* (SCS), dan *Academic Resilience Scale* (ARS-30), yang kemudian dianalisis dengan uji korelasi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki *meaning of life* (69,2%), *self compassion* (67,7%), dan resiliensi akademik (68,3%) pada kategori sedang. Uji hipotesis memperoleh nilai Sig. F Change < 0,001 dan koefisien korelasi (R) 0,616, yang membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan dan kuat antara *meaning of life* dan *self compassion* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik. Kedua variabel tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 37,9%. Kesimpulannya, semakin tinggi *meaning of life* dan *self compassion*, semakin tinggi pula resiliensi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan tugas akhir.

ABSTRACT

Ashari, Festia Mulia. 220401110170, The Relationship Between the Meaning of Life and Self-Compassion and Academic Resilience Among Senior Undergraduate Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Keywords: Meaning of Life, Self-Compassion, Academic Resilience

Advisors : Dr. Rofiqah, M.Pd and Yusuf Ratu Agung, M.A

Writing a thesis often triggers academic pressure and stress among senior students, thus requiring academic resilience supported by a sense of meaning in life and self-compassion. This study aims to determine the levels of and examine the relationship between a sense of meaning in life and self-compassion, considered jointly, on academic resilience among senior students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

This quantitative correlational study involved 347 senior students selected through nonprobability purposive sampling. Data were collected using the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), the Self-Compassion Scale (SCS), and the Academic Resilience Scale (ARS-30), which were then analyzed using multiple correlation tests.

The results of the study show that the majority of students have a moderate level of meaning of life (69.2%), self-compassion (67.7%), and academic resilience (68.3%). Hypothesis testing yielded a Sig. F Change value of < 0.001 and a correlation coefficient (R) of 0.616, proving a significant and strong positive relationship between a sense of purpose and self-compassion, taken together, and academic resilience. These two variables account for 37.9% of the variance. In conclusion, the higher the levels of meaning of life and self-compassion, the higher the students' academic resilience in completing the requirements of their final projects.

الملخص

أزهري، فيستيا موليا. 220401110170، العلاقة بين «معنى الحياة» و«التعاطف مع الذات» والمرونة الأكاديمية لدى طلاب السنة النهائية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ. أطروحة. تخرج. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ

الكلمات المفتاحية: معنى الحياة، التعاطف مع الذات، المرونة الأكاديمية

المشرفان: د. روفيقه، ماجستير في التربية

يوسف راتو أغونغ، ماجستير في الآداب

غالبًا ما يؤدي إعداد أطروحة التخرج إلى إثارة الضغوط الأكاديمية والتوتر لدى طلاب السنة النهائية، مما يتطلب مرونة أكاديمية مدعومة بمعنى الحياة والتعاطف الذاتي. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى واختبار العلاقة بين معنى الحياة والتعاطف الذاتي معًا تجاه المرونة الأكاديمية لدى طلاب السنة النهائية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ

شملت هذه الدراسة الكمية الارتباطية 347 طالبًا في السنة النهائية تم اختيارهم من خلال عينة هادفة غير «، ومقياس «التعاطف مع الذات» (MLQ) «احتمالية. تم جمع البيانات باستخدام استبيان «معنى الحياة»، ثم تم تحليلها باستخدام اختبار الارتباط المتعدد (ARS-30) «، ومقياس «المرونة الأكاديمية» (SCS)

أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية الطلاب يتمتعون بـ «معنى الحياة» (69,2%)، و«التعاطف مع الذات» Sig. F (67,7%)، و«المرونة الأكاديمية» (68,3%) في الفئة المتوسطة. وأسفر اختبار الفرضية عن قيمة يبلغ 0,616، مما يثبت وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية (R) ومعامل ارتباط $0,001 < \text{Change}$ وقوية بين «معنى الحياة» و«التعاطف مع الذات» معًا تجاه المرونة الأكاديمية. وقد ساهم هذان المتغيران بنسبة فعالة بلغت 37,9%. وختامًا، كلما ارتفع مستوى «معنى الحياة» و«التعاطف مع الذات»، زادت مرونة الطلاب الأكاديمية في إنجاز متطلبات مشروع التخرج

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS I	v
NOTA DINAS II.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan.....	10
D. Manfaat.....	10
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
A. <i>Meaning of Life</i>	12
1. Pengertian <i>Meaning of Life</i>	12
2. Aspek-aspek <i>Meaning of Life</i>	13
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Meaning of Life</i>	14
4. <i>Meaning of Life</i> dalam Perspektif Islam.....	15
B. <i>Self Compassion</i>	16
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	17

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self Compassion</i>	18
4. <i>Self Compassion</i> dalam Perspektif Islam.....	19
C. Resiliensi Akademik.....	21
1. Pengertian Resiliensi Akademik.....	21
2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik	23
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik.....	24
4. Resiliensi Akademik dalam Perspektif Islam	25
D. Hubungan <i>Meaning of Life</i> dan <i>Self Compassion</i> dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	27
E. Kerangka Konseptual	30
F. Hipotesis	30
BAB III	31
METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Variabel Penelitian.....	31
1. Variabel Bebas.....	31
2. Variabel Terikat	32
C. Definisi Operasional.....	32
1. <i>Meaning of Life</i>	32
2. <i>Self Compassion</i>	32
3. Resiliensi Akademik	32
D. Subjek Penelitian.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
1. Skala <i>Meaning of Life</i>	35
2. Skala <i>Self Compassion</i>	36
3. Skala Resiliensi Akademik	37
G. Validitas dan Reliabilitas	39
1. Uji Validitas Alat Ukur	39

2. Reliabilitas	42
H. Metode Analisis Data	44
1. Analisis Deskriptif.....	44
2. Uji Asumsi Klasik	44
3. Uji Hipotesis	45
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Gambaran Subjek Penelitian.....	46
B. Pelaksanaan Penelitian	48
C. Hasil Penelitian	49
1. Uji Deskriptif	49
2. Kategorisasi Data	50
3. Faktor Pembentuk Variabel.....	52
4. Uji Asumsi Klasik	54
5. Uji Hipotesis	56
D. Pembahasan	59
1. Tingkat <i>Meaning of Life</i> Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	59
2. Tingkat <i>Self Compassion</i> Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	62
3. Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	64
4. Hubungan <i>Meaning of Life</i> dan <i>Self Compassion</i> dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	67
BAB V.....	75
KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Meaning of Life	35
Tabel 3.2 Blueprint Skala Self Compassion	36
Tabel 3.3 Blueprint Skala Resiliensi Akademik	38
Tabel 3.4 Aitem Skala Meaning of Life	39
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Meaning of Life Setelah Uji Coba.....	40
Tabel 3.6 Aitem Skala Self Compassion	40
Tabel 3.7 Blueprint Skala Self Compassion Setelah Uji Coba.....	41
Tabel 3.8 Aitem Skala Resiliensi Akademik	41
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Resiliensi Akademik Setelah Uji Coba	42
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Meaning of Life	43
Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala Self Compassion	43
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik	44
Tabel 4.1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia	47
Tabel 4. 3 Distribusi Subjek Berdasarkan Fakultas	47
Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif.....	49
Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi Data.....	50
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Meaning of Life	50
Tabel 4. 7 Kategorisasi Data Self Compassion	51
Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Resiliensi Akademik.....	52
Tabel 4. 9 Faktor Pembentuk Variabel Meaning of Life	52
Tabel 4. 10 Faktor Pembentuk Variabel Self Compassion	53
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas.....	55
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas.....	56
Tabel 4. 14 Uji Korelasi	57
Tabel 4. 15 Uji Korelasi	57
Tabel 4. 16 Uji Korelasi Berganda.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa program sarjana pada umumnya memiliki batas maksimal masa studi selama tujuh tahun akademik dengan beban pembelajaran minimal 144 satuan kredit semester (SKS). Salah satu persyaratan utama untuk memperoleh gelar sarjana adalah penyelesaian tugas akhir berupa skripsi. Namun demikian, dalam praktiknya tidak semua mahasiswa mampu menyelesaikan studi sesuai dengan waktu yang ditetapkan karena adanya berbagai kendala yang muncul selama proses penyusunan skripsi (Rose et al., 2025)

Mahasiswa tingkat akhir merujuk pada mahasiswa yang berada pada tahap akhir perkuliahan dan sedang berfokus pada penyelesaian skripsi sebagai karya ilmiah hasil penelitian. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara mandiri dan menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola berbagai aspek, seperti permasalahan akademik, manajemen waktu, serta tanggung jawab personal secara efektif. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya banyak mahasiswa yang mengalami hambatan, baik yang bersifat teknis maupun nonteknis, sehingga menghambat kelancaran penyelesaian skripsi (Asrun et al., 2020)

Pada fase akhir masa studi, mahasiswa kerap menghadapi beragam kesulitan dalam penyusunan skripsi, antara lain kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan sumber literatur, kendala dalam analisis teori, rendahnya kemampuan akademik, hingga menurunnya minat terhadap kegiatan penelitian Alafgani dalam Nurfadillah et al. (2022) Kondisi tersebut menyebabkan proses penyusunan skripsi yang idealnya dapat diselesaikan dalam satu semester sering kali memerlukan waktu yang lebih lama, sehingga meningkatkan tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Selain tuntutan akademik, mahasiswa tingkat akhir juga berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan untuk membangun kemandirian, merencanakan karier, serta memikirkan arah kehidupan di masa depan. Santrock dalam Pratama & Hadi (2022) menjelaskan bahwa pada tahap ini individu mulai dihadapkan pada tuntutan hidup yang semakin kompleks. Oleh karena itu, proses penyusunan skripsi sering kali disertai dengan tekanan psikologis akibat beban akademik yang harus dijalani bersamaan dengan tanggung jawab perencanaan masa depan.

Permasalahan akademik yang muncul dalam penyusunan skripsi cenderung bersifat berkelanjutan dan kompleks, meliputi kesulitan memahami materi penelitian, revisi yang berulang dari dosen pembimbing, rendahnya motivasi belajar, serta kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat menyebabkan keterlambatan penyelesaian studi, bahkan berujung pada putus kuliah (Fitriana, 2023).

Tekanan waktu dan meningkatnya beban akademik menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola waktu dan energi secara optimal, sementara kegagalan menyelesaikan studi tepat waktu dapat menimbulkan dampak akademik maupun psikologis yang serius (Gisela et al., 2025).

Berbagai permasalahan dalam penyusunan skripsi juga dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal tersebut diperoleh berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir. Berikut beberapa kutipan pernyataan informan terkait hambatan yang dialami selama proses penyusunan skripsi:

“Judulku baru di acc akhir semester kemaren, jadi aku ngerasa telat mulai. Terus alat penelitiannya juga belum bisa dipakai karena masih perbaikan, jadi nggak bisa langsung ambil data. Selain itu ada faktor keluarga juga, ada keluarga yang sakit. Fokus jadi kemana-mana” (Informan SF).

“Jujur, agak takut ya. Soalnya di semester akhir ini kita dipertemukan sama skripsi. Skripsi itu kan menurut orang-orang sulit, dan emang beneran sulit. Apalagi kalau dapet revisian, terus ngumpulin niat buat ngerjain skripsinya

itu susah banget. Terus karena ini tahap akhir, habis ini kita udah dewasa, harus cari kerja. Itu juga bikin kepikiran. Habis ini hidup kayak orang dewasa, bukan anak-anak lagi. Kadang juga aku ngrasa” (Informan NR).

“Kesulitannya itu dari dosen pembimbing yang lumayan teliti. Judulku sempat beberapa kali ditolak, terus setiap kalimat itu harus ada sitasinya. Jadi kayak benar-benar diperiksa detail banget. Selain itu, dosen pengujinya juga lumayan susah ditemui, apalagi pas revisi setelah sempro. Juga masalah sama pasangan dan teman yang ada aja, kayak sering berantem lah” (Informan M).

Selain hambatan akademik, beberapa informan juga mengungkapkan adanya tekanan dari lingkungan sosial dan tekanan internal yang dirasakan selama masa penyusunan skripsi, sebagaimana tercermin dalam kutipan berikut:

“Tekanan yang paling aku rasai ya dari temen dan lingkungan. Aku kan mahasiswa gap year, jadi teman-teman seangkatan sudah banyak yang lulus. Jadi ya itu semua buat aku menuntut diri sendiri buat segera lulus, meskipun dalam kenyataannya terasa sangat sulit”. (Informan RS).

“Kalau dari orang tua sih nggak ada tekanan yang gimana-gimana, nggak dituntut harus lulus sekian tahun. Tekanan paling kerasa itu dari diri sendiri, apalagi kalau lihat teman-teman sudah sempro, sudah sidang. Terus sekarang juga ada tekanan dari revisi sama dosen penguji, karena masih ribet di bagian populasinya”. (Informan M).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi hambatan dalam penyusunan skripsi, seperti keterlambatan persetujuan judul, kendala penggunaan instrumen penelitian, faktor keluarga, revisi yang kompleks dari dosen pembimbing, kesulitan bertemu dosen penguji, serta permasalahan personal dan relasi sosial. Selain itu, beberapa mahasiswa juga merasakan tekanan dari lingkungan sosial, khususnya ketika membandingkan

diri dengan teman sebaya yang telah lebih dahulu menyelesaikan studi, yang kemudian memicu tekanan internal untuk segera lulus.

Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik, kecemasan, *burnout*, penurunan motivasi, serta berbagai emosi negatif lainnya. Kondisi ini berpotensi mendorong perilaku penundaan dalam pengerjaan skripsi dan menghambat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi permasalahan yang muncul selama masa perkuliahan.

Fenomena tersebut diperkuat oleh temuan empiris yang menunjukkan bahwa tekanan akademik berdampak nyata terhadap kondisi psikologis dan perilaku akademik mahasiswa tingkat akhir. Penelitian oleh Marchella et al. (2023) pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya menunjukkan bahwa 73,8% mahasiswa berada pada tingkat *academic burnout* sedang dan 9,2% berada pada tingkat tinggi, yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas akademik, serta penurunan rasa kompetensi diri. Kondisi *burnout* tersebut terbukti memiliki hubungan positif dan signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *burnout* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan mereka menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini sejalan dengan Meirawati & Abdurrohman (2025) yang menemukan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara stres akademik dan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir sehingga menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berkepanjangan berpotensi menurunkan motivasi, menghambat keterlibatan akademik, serta melemahkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tuntutan akademik, khususnya pada masa penyusunan skripsi. Dampak tersebut tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada penurunan motivasi dan meningkatnya perilaku penundaan dalam penyelesaian tugas akademik, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Meskipun mahasiswa tingkat akhir umumnya menghadapi tekanan akademik yang relatif serupa, tidak semua menunjukkan kemampuan bertahan yang sama dalam menjalani proses penyusunan skripsi. Sebagian mahasiswa

mampu tetap melanjutkan pengerjaan skripsi meskipun dihadapkan pada berbagai hambatan, sementara sebagian lainnya mengalami kesulitan untuk menghadapi serta bangkit dari permasalahan akademik yang muncul. Kondisi ini mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan individu dalam beradaptasi dan merespons tekanan akademik. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir membutuhkan daya tahan psikologis yang memadai agar mampu mempertahankan motivasi, beradaptasi, dan mengelola permasalahan selama proses penyusunan tugas akhir. Daya tahan tersebut dikenal sebagai resiliensi (Anggraini & Yanto, 2023).

Kemampuan mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan masalah dan mengatasi kesulitan selama penyusunan skripsi berperan penting dalam membantu mereka menghadapi tantangan serta tekanan akademik. Keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan, disertai dengan sikap optimis dalam menghadapi tantangan, menjadi aspek yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir (Nuraini et al., 2025). Resiliensi, dalam konteks ini, menjadi faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan melanjutkan proses akademik secara efektif.

Secara umum, resiliensi dimaknai sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan menghadapi berbagai tekanan hidup secara adaptif. Individu dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung mampu kembali ke kondisi psikologis yang stabil serta mengelola emosi secara sehat ketika menghadapi situasi sulit (Uyun, 2012). Sejalan dengan hal tersebut, Rutter dalam Adisya et al., (2025) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi stres atau kesulitan, tidak hanya dengan bertahan, tetapi juga dengan pulih dan bangkit kembali dari kondisi yang menantang. Resiliensi berfungsi sebagai mekanisme dan faktor pelindung yang memungkinkan individu tetap mencapai hasil positif, meskipun mereka terpapar stres yang berisiko memicu gangguan psikologis atau psikopatologi (Rofiqah et al., 2023).

Dalam konteks akademik, kemampuan ini dikenal sebagai resiliensi akademik, yakni kapasitas mahasiswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai hambatan serta tekanan yang muncul selama proses perkuliahan (Cassidy, 2016). Resiliensi akademik menjadi sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir mengingat kompleksnya tantangan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi.

Fenomena mengenai dinamika resiliensi ini tergambar dari wawancara terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa kerap menghadapi tantangan psikologis seperti rasa cemas, takut gagal, hingga munculnya keinginan untuk menyerah. Meski demikian, para mahasiswa menunjukkan berbagai upaya resiliensi dengan strategi yang berbeda-beda untuk dapat bertahan.

Salah satunya adalah melalui regulasi emosi dan pencarian dukungan sosial, "*Biasanya nangis dulu, habis itu istirahat. Terus cerita ke orang tua atau ke teman. Itu cukup ngebantu*" (Informan S.F). Di sisi lain, resiliensi juga ditunjukkan melalui dorongan moral dan manajemen waktu. Saat dihadapkan pada kesulitan, perjuangan orang tua dijadikan motivasi utama untuk menolak menyerah, "*Aku mencoba manajemen waktu. Orangtua udah kerja keras buat biayain kuliah. Masa aku mau nyerah gitu aja, nggak sebanding sama perjuangan orangtua*" (Informan NR).

Sementara itu, bentuk resiliensi lainnya dilakukan dengan menerapkan regulasi diri yang lebih ketat demi menjaga fokus penyelesaian tugas akhir, "*Cara yang saya lakukan untuk menghadapi hambatan adalah dengan membuat target harian. Saya juga membatasi penggunaan handphone dan mengharuskan diri saya untuk pergi ke kampus setiap hari supaya tidak bermalas-malasan di kamar*" (Informan R). Selain itu, strategi menghadapi hambatan juga ditunjukkan melalui upaya menjaga konsistensi pengerjaan secara bertahap dan mencari hiburan sebagai mekanisme koping, "*Biasanya aku tetap berusaha buka laptop tiap hari. Walaupun cuma baca satu jurnal atau nulis satu kalimat, yang penting ada progres. Kadang aku juga nge-game,*

nonton series, atau film buat ngilangin stres, walaupun jujur aja kadang ngerasa bersalah kalau habis itu" (Informan M).

Temuan lapangan tersebut memperlihatkan bahwa tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidaklah sama. Perbedaan tingkat resiliensi akademik ini memiliki keterkaitan erat dengan faktor-faktor psikologis internal yang ada di dalam diri individu. Meskipun faktor eksternal seperti dukungan sosial atau lingkungan akademik turut hadir, faktor-faktor tersebut cenderung bersifat fluktuatif dan berada di luar kendali mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pengkajian pada hubungan antara faktor internal individu dengan resiliensi akademik. Resiliensi yang tangguh diasumsikan sejalan dengan pondasi internal yang menetap, di mana mahasiswa memiliki arah dan tujuan yang jelas mengenai masa depannya (*meaning of life*) serta kemampuan untuk bersikap welas asih dan tidak menghakimi diri sendiri saat menghadapi kegagalan akademik (*self-compassion*).

Ketergantungan yang terlalu tinggi pada faktor eksternal dapat dikaitkan dengan rentannya daya tahan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, kapasitas resiliensi yang adaptif memiliki hubungan yang signifikan dengan respon kognitif dan afektif di dalam diri mahasiswa itu sendiri (Cassidy, 2016). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat keterkaitan dari kekuatan internal tersebut, di mana *meaning in life* berhubungan dengan stabilitas arah tujuan mahasiswa di tengah tekanan (Steger et al., 2006), sementara *self-compassion* berkaitan erat dengan perlindungan emosional yang menghindarkan mahasiswa dari penghakiman diri secara berlebihan saat mengalami kendala akademik (Neff & McGehee, 2010).

Namun demikian, tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidaklah sama. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya faktor-faktor psikologis internal yang bersinggungan dengan kemampuan individu dalam bertahan dan bangkit dari tekanan akademik.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam membentuk resiliensi akademik adalah *meaning of life*. *Meaning of life* merupakan aspek penting yang perlu dimiliki oleh mahasiswa karena dapat menumbuhkan semangat serta

tujuan hidup yang mendorong individu untuk terus berusaha mencapai apa yang dianggap bernilai. Pada mahasiswa tingkat akhir, *meaning of life* berperan dalam membentuk pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif, termasuk semangat untuk menyelesaikan studi tepat waktu dengan tetap mengoptimalkan potensi dan prestasi akademik yang dimiliki Prenda & Lachman dalam Hidayat (2019).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz & Mustafa (2021) terhadap 740 mahasiswa Universitas Koya yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara ketahanan akademik dan makna hidup. Meskipun ditemukan bahwa tingkat ketahanan akademik mahasiswa cenderung rendah karena faktor lingkungan dan sosio-ekonomi, mereka tetap memiliki kebermaknaan hidup yang tinggi yang dipengaruhi oleh aspek religiusitas dan dukungan sosial. Hasil analisis regresi mengonfirmasi bahwa ketahanan akademik merupakan prediktor signifikan yang berkontribusi terhadap pembentukan makna hidup mahasiswa.

Selain *meaning of life*, faktor psikologis lain yang diduga turut berperan dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir adalah *self-compassion*. *Self compassion* mengacu pada sikap individu dalam memperlakukan diri dengan penuh pengertian dan kebaikan, tidak menghakimi diri secara berlebihan ketika menghadapi kegagalan, serta menyadari bahwa kesulitan dan penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang bersifat universal (Neff, 2003). Dalam konteks penyusunan skripsi, *self-compassion* membantu mahasiswa menghadapi kegagalan, revisi, dan keterlambatan secara lebih adaptif tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan, sehingga tetap mampu melanjutkan usaha penyelesaian tugas akhir. Hal tersebut didukung oleh penelitian Syahputra & Abdurrahman (2024) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir ($r = 0,399$; $p = 0,002$), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan resiliensi akademik yang lebih

baik dalam menghadapi tekanan dan hambatan selama proses penyelesaian tugas akhir.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara variabel-variabel tersebut, namun umumnya dilakukan secara terpisah dan dalam konteks yang berbeda. Oktaviani & Cahyawulan (2021) menemukan hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, sementara Platsidou & Daniilidou (2021) mengonfirmasi bahwa *meaning of life* memiliki hubungan positif dengan berbagai aspek resiliensi sebagai sumber psikologis yang penting. Lebih lanjut, Pagayang et al. (2023) dalam penelitiannya pada 421 mahasiswa teknik di Kota Makassar menemukan hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi akademik ($r = 0,469$), sedangkan Wang et al., (2025) menemukan bahwa *meaning of life* berperan memperkuat hubungan antara resiliensi akademik dan penurunan stres pada mahasiswa.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks profesi tertentu atau situasi khusus seperti masa pandemi, serta mengkaji masing-masing variabel secara terpisah tanpa menguji hubungan *meaning of life* dan *self-compassion* secara simultan terhadap resiliensi akademik. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji ketiga variabel tersebut pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi Islam di Indonesia, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pengujian hubungan *meaning of life* dan *self compassion* secara bersamaan sebagai faktor internal yang memengaruhi resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir dalam konteks penyusunan skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dengan memperluas kajian mengenai resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, serta kontribusi praktis berupa dasar pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan makna hidup dan sikap welas asih terhadap diri sebagai upaya meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan *meaning of life* dan *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir

menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang mendukung ketahanan mahasiswa dalam menyelesaikan studi.

B. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah tingkat *meaning of life* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimanakah tingkat *self compassion* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimanakah tingkat resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Apakah terdapat hubungan antara *meaning of life* dan *self compassion* dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

C. Tujuan

1. Mengetahui tingkat *meaning of life* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui tingkat *self compassion* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Mengetahui tingkat resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Mengetahui adanya hubungan antara *meaning of life* dan *self compassion* dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai peran *meaning of life* dan *self compassion* dalam membentuk resiliensi akademik pada

mahasiswa tingkat akhir. Selain memperluas pemahaman konseptual, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi pengembangan model teoretis yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam konteks pendidikan tinggi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi resiliensi akademik serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan analisis empiris di bidang psikologi.

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, pendidik, maupun pihak kampus dalam memahami peran *meaning of life* dan *self compassion* dalam meningkatkan resiliensi akademik. Temuan penelitian juga dapat dijadikan dasar dalam pengembangan program pendampingan atau intervensi bagi mahasiswa tingkat akhir.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Meaning of Life

1. Pengertian *Meaning of Life*

Menurut Frankl dalam Yulianti & Cahyani (2019) , makna hidup merujuk pada hal-hal yang dipandang penting, benar, dan bernilai bagi individu, serta memberikan makna khusus dalam kehidupannya. Makna hidup bersifat personal dan unik, karena setiap individu memiliki kebebasan dalam menentukan cara untuk menemukan dan mewujudkan makna tersebut. Oleh karena itu, proses penemuan dan penciptaan makna hidup menjadi tanggung jawab individu, yang tidak dapat sepenuhnya dialihkan kepada orang lain, mengingat hanya individu itu sendiri yang dapat mengalami, memahami, dan memaknai kehidupannya secara langsung.

Bastaman menjelaskan bahwa makna hidup merujuk pada proses individu dalam menghayati berbagai hal yang dianggap bernilai, penting, serta diyakini kebenarannya, sehingga hal tersebut memiliki arti khusus dan menjadi arah atau tujuan dalam kehidupan. Proses penghayatan terhadap kehidupan ini mendorong individu untuk merasakan kepuasan dan kebahagiaan. Ketika seseorang mampu memaknai kehidupannya dengan baik, kehidupan akan dipersepsikan sebagai sesuatu yang bermakna, penting, dan bernilai Bastaman dalam Ni et al. (2022).

Steger mengemukakan bahwa makna hidup dapat dipahami melalui tiga pendekatan definisional. Pertama, *purpose-centered definitions*, yang memandang makna hidup sebagai keberadaan tujuan hidup serta nilai-nilai personal yang dimiliki individu. Dalam perspektif ini, makna hidup diperoleh ketika individu berupaya mewujudkan nilai-nilai personal tersebut, sehingga makna hidup berfungsi sebagai sumber motivasi yang

mengarahkan individu dalam mengejar tujuan hidupnya Steger dalam Palupi (2022).

Kedua, *significance-centered definitions*, yang menekankan bahwa makna hidup diperoleh ketika individu mampu memahami dan menafsirkan berbagai pengalaman, informasi, atau pesan yang diperoleh dalam kehidupannya. Makna hidup terbentuk melalui proses interpretasi pengalaman hidup, sehingga individu dapat memaknai pengalaman tersebut sebagai tujuan dan arti keberadaan dirinya Steger dalam Palupi (2022).

Ketiga, *multifaceted definitions*, yang memandang makna hidup sebagai konstruk multidimensional yang mencakup aspek afektif, motivasional, dan kognitif. Dalam pandangan ini, makna hidup dipahami sebagai kemampuan individu untuk merasakan keteraturan, koherensi, serta keterhubungan dirinya dengan eksistensi kehidupan, sekaligus dalam upaya mengejar dan mencapai tujuan hidup. Individu yang memandang hidupnya bermakna umumnya memiliki tujuan yang jelas dan menjalani kehidupannya dengan keterlibatan afektif yang positif Steger dalam Palupi (2022).

2. Aspek-aspek Meaning of Life

Steger et al. (2006) menjelaskan bahwa terdapat dua aspek *meaning of life*, yakni:

1) *Presence of Meaning*

Keberadaan makna menekankan bahwa makna hidup yang dimiliki individu bersifat subjektif dan personal. Makna hidup dipahami sebagai pengalaman internal yang dirasakan secara berbeda oleh setiap individu. Oleh karena itu, makna hidup bersifat unik, tidak seragam antarindividu, serta dapat berubah seiring dengan perjalanan waktu dan pengalaman hidup yang dialami. Aspek ini juga menekankan bahwa sumber makna hidup berasal dari pengalaman dan konteks kehidupan individu itu sendiri. Dengan demikian, makna hidup tidak bersifat statis,

melainkan berkembang sesuai dengan situasi, peran, dan nilai yang dihayati individu dalam rentang kehidupannya.

2) *Search of Meaning*

Pencarian makna merupakan komponen yang menekankan peran motivasi dalam mengarahkan individu untuk terus berupaya menemukan makna hidup. Proses ini mendorong individu mencari arti dari berbagai pengalaman kehidupan, baik yang bersifat menyenangkan maupun yang penuh penderitaan. Melalui pencarian makna, individu mampu memberi arti terhadap kehidupannya dalam beragam situasi yang dihadapi. Dengan demikian, pencarian makna menjadi faktor penting dalam pembentukan makna hidup. Upaya aktif untuk mencari dan memahami arti pengalaman hidup memungkinkan individu membangun tujuan serta arah kehidupan yang lebih jelas.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Meaning of Life*

Faktor-faktor yang menentukan tercapainya makna hidup menurut Bastaman dalam Utami & Setiawati (2018) meliputi beberapa aspek utama.

- 1) Pemahaman diri atau *self-insight*, yaitu kemampuan individu menyadari kondisi diri yang kurang baik serta disertai upaya untuk melakukan perbaikan.
- 2) Makna hidup atau *the meaning of life*, yang merujuk pada nilai-nilai yang dianggap penting dan berfungsi sebagai tujuan serta pedoman hidup yang perlu diwujudkan.
- 3) Pengubahan sikap atau *changing attitude*, yaitu perubahan sikap yang semula kurang tepat menjadi lebih adaptif dalam menghadapi masalah atau musibah yang tidak dapat dihindari.
- 4) Komitmen diri atau *self-commitment*, yang ditunjukkan melalui kesungguhan dan keteguhan individu dalam memenuhi makna hidup yang telah ditetapkan.
- 5) Kegiatan yang terarah atau *directed activities*, yakni berbagai usaha yang dilakukan secara konsisten untuk meraih makna hidup melalui pengembangan minat, potensi, dan kemampuan positif yang dimiliki.

- 6) Dukungan sosial atau *social support*, yaitu bantuan yang berasal dari individu atau kelompok yang dipercaya dan bersedia memberikan dukungan emosional, penghargaan, maupun bantuan praktis ketika dibutuhkan.

4. *Meaning of Life* dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an secara tegas menyatakan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah (QS. Az-Zariyat: 56). Ibadah dalam konteks ini tidak terbatas pada aktivitas ritual, tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk perilaku sehari-hari dan interaksi sosial. Oleh karena itu, setiap tindakan yang dilakukan dengan niat yang benar dan sesuai dengan nilai-nilai Islam dapat bernilai ibadah serta menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT (Satrio et al., 2025).

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

“Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.”

Dalam perspektif Islam, manusia dituntut untuk menemukan makna hidup agar keberadaannya di dunia tidak menjadi sia-sia serta mengantarkannya pada keselamatan, baik di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, manusia diperintahkan untuk senantiasa berikhtiar dalam menjalani kehidupan dan mengarahkan setiap usaha yang dilakukan pada pencarian makna hidup. Hal ini ditegaskan oleh Allah SWT dalam Q.S Ar-Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۖ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ وَّالٍ ﴿١١﴾

“Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah

menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (Q.S. Ar Rad: 11).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa perubahan dalam kehidupan seseorang berkaitan erat dengan usaha dan tindakan yang dilakukannya. Kehidupan perlu diarahkan menuju kondisi yang lebih baik melalui kesadaran untuk mencari dan membangun makna hidup. Makna hidup menjadi salah satu tujuan fundamental bagi setiap manusia yang berkembang secara psikologis. Tanpa makna, kehidupan yang dijalani cenderung dirasakan kosong, kehilangan arah, dan tidak memiliki tujuan yang jelas.

B. *Self Compassion*

1. *Pengertian Self Compassion*

Self compassion merupakan sikap menerima diri secara penuh kepedulian ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, atau kekurangan pribadi. Individu yang memiliki *self-compassion* tidak merespons pengalaman negatif dengan kritik diri yang keras, melainkan dengan kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri. Selain itu, individu memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari kondisi universal manusia (*common humanity*), sehingga tidak merasa terasing atau sendirian dalam penderitaannya. *Self compassion* juga melibatkan kesadaran penuh (*mindfulness*), yaitu kemampuan untuk menyadari pikiran dan emosi yang tidak menyenangkan secara seimbang tanpa menekan maupun terlarut secara berlebihan di dalamnya (Neff, 2003)

Sedangkan menurut Gilbert dan Procter dalam Karinda (2020), belas kasih terhadap diri sendiri dipahami sebagai sikap individu dalam menenangkan dan memperlakukan diri secara hangat ketika menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan atau situasi yang penuh tekanan. Sikap ini ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk menghentikan sejenak aktivitas yang dilakukan guna memberikan ruang pemulihan secara

emosional. Selain itu, penguatan diri juga diwujudkan melalui pemberian afirmasi positif yang dapat membangkitkan semangat serta mendorong penerimaan terhadap diri sendiri.

Neff dan Germer dalam Sari & Prasetyaningrum (2022) mengatakan bahwa *self compassion* dipahami sebagai sikap keterbukaan individu dalam menerima kekurangan, kesalahan, dan kegagalan diri, serta berbagai pengalaman hidup yang menimbulkan penderitaan. Sikap ini membantu individu memandang kesulitan yang dialami sebagai bagian dari pengalaman manusia yang bersifat universal, sehingga tidak dipersepsikan secara berlebihan atau menyalahkan diri. Dengan pemahaman tersebut, individu menjadi lebih mampu merespons permasalahan secara adaptif dan konstruktif.

2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Dalam Neff (2003) disebutkan bahwa terdapat tiga aspek dalam *self compassion* yakni :

1) *Self Kindness vs Self Judgment*

Self-kindness merupakan kecenderungan individu untuk bersikap hangat, memahami, dan menerima diri sendiri ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan, sebagai lawan dari *self-judgment* yang ditandai oleh sikap menghakimi diri secara keras dan kritik diri yang berlebihan.

2) *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity mengacu pada kemampuan individu untuk memandang pengalaman penderitaan dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum, bukan sebagai pengalaman yang bersifat personal dan memisahkan diri dari orang lain. Lawannya adalah *isolation*, yaitu perasaan terpisah dan terasing akibat memandang penderitaan sebagai pengalaman yang hanya dialami oleh diri sendiri.

3) *Mindfulness vs Over-identification*

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk menyadari pikiran dan emosi yang menyakitkan secara seimbang tanpa menyangkal maupun melebih-lebihkan pengalaman tersebut. Lawannya adalah *over-identification*, yaitu kecenderungan individu untuk terlalu larut dan melekat secara berlebihan pada emosi negatif yang dialami.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Self Compassion*

Menurut Neff dalam Karinda (2020) *self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, dan peran orang tua.

1. Jenis Kelamin

Neff menjelaskan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang sedikit lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih sering melakukan *rumination* terhadap pengalaman negatif di masa lalu, sehingga lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan. Meskipun perbedaan ini dipengaruhi oleh peran sosial dan budaya, penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan berpikir berlebihan menjadi salah satu faktor yang menurunkan belas kasih diri pada perempuan.

2. Budaya

Perbedaan budaya turut memengaruhi derajat *self compassion*. Masyarakat asia yang cenderung kolektivistik memiliki konsep diri interdependen, menekankan keharmonisan dan keterkaitan sosial. Sementara itu, budaya barat yang individualistik menekankan kemandirian dan keunikan individu. Meskipun nilai *common humanity* lebih selaras dengan budaya kolektivistik, kecenderungan masyarakat asia untuk mengkritik diri secara berlebihan menyebabkan tingkat *self-compassion* tidak selalu lebih tinggi dibandingkan budaya Barat.

3. Usia

Self compassion berasosiasi secara signifikan dengan usia. Individu yang lebih dewasa cenderung memiliki belas kasih diri yang

lebih tinggi, sejalan dengan teori perkembangan Erikson, khususnya pada tahap *ego integrity*, di mana individu lebih mampu menerima diri dan pengalaman hidup secara positif.

4. Kepribadian

Kepribadian juga memengaruhi *self compassion*, khususnya berdasarkan dimensi *Big Five Personality*. Hasil pengukuran menggunakan NEO-FFI menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan *neuroticism*, serta berkorelasi positif dengan *extraversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Individu dengan *extraversion* cenderung terbuka terhadap pengalaman baru dan lebih mudah menerima diri. *Agreeableness* membantu individu bersikap hangat terhadap diri sendiri dan memandang pengalaman negatif sebagai bagian dari kemanusiaan bersama. *Conscientiousness* berperan dalam kemampuan mengontrol diri dan menyikapi masalah secara adaptif.

5. Peran Orang Tua

Individu dengan tingkat *self compassion* rendah sering kali tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kritis atau disfungsional. Pola asuh yang penuh kritik membuat individu terbiasa mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan. Sebaliknya, orang tua yang menunjukkan penerimaan dan respons penuh kasih terhadap kesulitan menjadi model bagi individu untuk mengembangkan belas kasih diri yang lebih sehat di masa dewasa.

4. *Self Compassion* dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, *self compassion* tercermin melalui ajaran rahmat (kasih sayang), pengampunan, dan larangan berputus asa dari rahmat Allah. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang lemah dan rentan melakukan kesalahan, namun selalu diberi ruang untuk kembali, memperbaiki diri, dan bertumbuh secara spiritual.

Hal ini secara tegas ditegaskan dalam QS. Az-Zumar:53, di mana Allah berfirman agar hamba-Nya tidak berputus asa dari rahmat-Nya,

meskipun telah banyak melakukan dosa. Ayat ini menunjukkan bahwa Islam menolak sikap menyalahkan diri secara berlebihan (self-condemnation) dan justru mendorong penerimaan diri yang penuh harapan.

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ
الْعَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”

Konsep ini sejalan dengan salah satu utama *self compassion*, yaitu: self-kindness. Islam mengajarkan kelembutan terhadap diri sendiri melalui taubat dan harapan akan ampunan Allah. Dengan demikian, *self-kindness* dalam Islam bukan berarti membenarkan kesalahan, tetapi bersikap lembut dan penuh pengharapan terhadap diri sendiri, disertai komitmen untuk memperbaiki diri. Sikap ini mencegah keputusasaan, rasa bersalah yang berlebihan, dan penghukuman diri, yang justru dapat menjauhkan individu dari pertumbuhan spiritual dan psikologis.

Dalam QS. At-Taubah:117 menggambarkan penerimaan Allah terhadap Nabi Muhammad ﷺ serta kaum Muhajirin dan Ansar yang mengalami tekanan berat pada Perang Tabuk hingga sebagian dari mereka hampir berpaling. Ayat ini menunjukkan bahwa bahkan manusia-manusia terbaik dalam Islam tidak luput dari kelelahan batin dan kelemahan psikologis. Namun, Allah tidak merespons kondisi tersebut dengan hukuman, melainkan dengan penerimaan, kasih sayang, dan rahmat-Nya, sebagaimana ditegaskan pada penutup ayat bahwa Allah Maha Pengasih dan Maha Penyayang.

لَقَدْ تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ
مِنْ بَعْدِ مَا كَادَ يَزِيغُ قُلُوبُ فَرِيقٍ مِّنْهُمْ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ إِنَّهُ بِهِمْ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١١٧﴾

“Sungguh, Allah benar-benar telah menerima tobat Nabi serta orang-orang Muhajirin dan orang-orang Ansar yang mengikutinya pada masa-masa sulit setelah hati sekelompok dari mereka hampir berpaling (namun) kemudian Allah menerima tobat mereka. Sesungguhnya Dia Maha Pengasih lagi Maha Penyayang kepada mereka”

Dalam perspektif *self compassion*, ayat ini merepresentasikan aspek common humanity, yaitu pemahaman bahwa kesulitan, kelelahan, dan kekhilafan merupakan bagian universal dari pengalaman manusia. Islam tidak menuntut kesempurnaan emosional atau spiritual secara mutlak, melainkan mengajarkan penerimaan diri yang disertai upaya untuk kembali kepada jalan yang benar. Dengan demikian, QS. At-Taubah: 117 menegaskan bahwa kelemahan manusiawi bukanlah alasan untuk menyalahkan diri secara berlebihan, melainkan momentum untuk kembali dengan penuh harapan dan kasih sayang, baik dari Allah maupun terhadap diri sendiri.

C. Resiliensi Akademik

1. Pengertian Resiliensi Akademik

Connor & Davidson mendefinisikan resiliensi sebagai aspek psikologis yang mencerminkan kemampuan individu untuk *coping* (mengatasi) secara efektif dan pulih setelah terpapar *adversity* (kesulitan, tekanan, atau stres yang berat) (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi merupakan aspek penting yang memungkinkan individu untuk bangkit kembali ketika menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Menurut Wagnild dan Young dalam Rachmawati & Listiyandini (2014) resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu dalam menyesuaikan diri saat berhadapan dengan kesulitan hidup. Oleh karena itu, individu yang memiliki tingkat resiliensi yang baik cenderung mampu keluar dari kondisi keterpurukan serta menghadapi tantangan kehidupan secara lebih adaptif.

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan dan kondisi yang penuh kesulitan. Selain

itu, resiliensi mencerminkan kapasitas seseorang untuk mempertahankan keseimbangan serta kondisi kesehatan psikologis dan fisik yang relatif stabil, meskipun berada dalam situasi dengan tingkat stres yang tinggi maupun mengalami peristiwa traumatis Meichenbaum dalam Azizah et al. (2021).

Grotberg dalam Shintaningtyas & Wibawa (2020), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, serta menjadi lebih kuat ketika berhadapan dengan berbagai kesulitan dan permasalahan kehidupan. Dalam perjalanan hidup, setiap individu berpotensi mengalami peristiwa yang dapat menimbulkan keterpurukan, seperti tekanan hidup, permasalahan personal, perubahan dalam diri, maupun keterbatasan yang dimiliki. Namun demikian, melalui dukungan lingkungan, kekuatan internal, serta interaksi dan komunikasi yang adaptif dengan lingkungan sekitar, individu mampu melakukan penyesuaian secara positif. Proses tersebut memungkinkan seseorang untuk mengubah risiko penderitaan yang dialami menjadi tantangan yang mendorong pengembangan diri dan membangun kehidupan ke arah yang lebih baik. Dengan demikian, resiliensi berperan sebagai kekuatan yang membantu individu menghadapi, mengatasi, dan mentransformasi pengalaman kesulitan dalam kehidupan.

Sedangkan menurut Rutter dalam Shean (2015), resiliensi merupakan suatu konsep interaktif yang menekankan adanya pengalaman risiko atau tekanan serius yang diikuti dengan hasil psikologis yang relatif positif meskipun individu telah menghadapi pengalaman tersebut. Rutter menegaskan bahwa resiliensi terlihat ketika seseorang mampu menunjukkan hasil perkembangan atau penyesuaian yang lebih baik dibandingkan individu lain yang mengalami tingkat stres atau adversitas yang serupa.

Menurut Cassidy (2016) resiliensi akademik merupakan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai hambatan pendidikan, baik yang bersifat mendadak maupun berkepanjangan. Hal ini tercermin

dari kekuatan individu untuk pulih dari keterpurukan akademis dengan menerapkan strategi kognitif, emosional, serta tindakan yang tepat sasaran demi meraih prestasi di tengah situasi yang sulit.

Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kapasitas psikologis mahasiswa untuk tetap tangguh dan bertahan dalam menyelesaikan studinya meski berada dalam situasi yang sulit. Kemampuan ini mencakup kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan serta kesiapan mental dalam menghadapi berbagai tantangan, tuntutan, dan hambatan akademik secara tenang dan adaptif (Wulandari & Kumalasari, 2022).

2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik

Dalam Cassidy (2016) disebutkan bahwa terdapat tiga aspek dalam resiliensi akademik, yakni :

1) *Perseverance*

Aspek ketekunan mencerminkan kecenderungan individu untuk tetap gigih dan tangguh saat menghadapi tantangan atau kegagalan akademik. Aspek ini ditandai dengan kemauan untuk bekerja keras, tidak mudah menyerah, serta konsistensi dalam mempertahankan rencana dan tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu, aspek ini melibatkan kemampuan untuk menerima serta memanfaatkan umpan balik kritis secara konstruktif, menerapkan pemecahan masalah yang imajinatif, dan memandang kesulitan sebagai peluang untuk meningkatkan kapasitas diri melalui tantangan.

2) *Reflecting and adaptive help-seeking*

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu untuk mengevaluasi strategi belajar dan mencari dukungan secara tepat. Hal ini mencakup kecenderungan untuk merefleksikan kekuatan serta kelemahan pribadi, serta fleksibilitas untuk mengubah pendekatan belajar apabila strategi sebelumnya dianggap tidak efektif. Aspek ini juga melibatkan kemampuan dalam mencari bantuan, dukungan, dan dorongan dari pihak lain secara adaptif, melakukan pemantauan mandiri

terhadap usaha dan pencapaian, serta menerapkan sistem penghargaan atau konsekuensi (*reward and punishment*) terhadap diri sendiri.

3) *Negative affect and emotional response*

Aspek ini berkaitan dengan manajemen kondisi emosional saat menghadapi situasi yang penuh tekanan. Individu yang memiliki resiliensi akademik yang baik cenderung mampu meregulasi kecemasan dan menghindari berpikir buruk secara berlebihan mengenai dampak kegagalan. Aspek ini juga mencakup kemampuan untuk memitigasi respons emosional negatif, serta mempertahankan sikap optimisme alih-alih jatuh ke dalam keputusasaan saat menghadapi hambatan dalam proses pendidikan.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik

Dalam jurnal Surya & Armianti (2023) disebutkan bahwa terdapat lima faktor utama yang memengaruhi resiliensi akademik mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas akhir:

1) **Regulasi Diri**

Faktor ini merupakan kontributor paling dominan terhadap resiliensi akademik. Regulasi diri mencakup kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses metakognitif, menjaga motivasi berprestasi, serta mengatur perilaku secara adaptif. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik cenderung lebih tekun dalam menghadapi revisi dan mampu mengelola hambatan teknis maupun personal selama penyusunan skripsi.

2) **Dukungan Sosial**

Dukungan yang berasal dari lingkungan eksternal, seperti keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing, berperan sebagai pelindung (*buffer*) terhadap tekanan akademik. Dukungan ini mencakup aspek emosional, instrumental, serta informasional yang membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan motivasi kerja saat menghadapi kesulitan bimbingan.

3) Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda penyelesaian tugas akademik merupakan faktor yang dapat menghambat resiliensi. Kecenderungan untuk menunda pekerjaan sering kali disebabkan oleh persepsi bahwa skripsi merupakan beban yang berat, yang pada akhirnya memicu perasaan tidak nyaman, kecemasan, dan rasa bersalah yang mengganggu produktivitas.

4) Optimisme

Sikap optimis tercermin dari keyakinan individu terhadap hasil akhir yang positif dan harapan akan keberhasilan studi. Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung lebih responsif terhadap umpan balik dari dosen pembimbing dan lebih aktif dalam mencari solusi atas kendala penelitian yang dihadapi.

5) Spiritualitas

Spiritualitas memberikan pondasi bagi mahasiswa untuk menemukan makna di balik kesulitan. Melalui keyakinan religius dan hubungan dengan kekuatan transenden, mahasiswa dapat mengembangkan mekanisme coping yang lebih tenang, mengurangi tingkat stres, dan tetap memiliki daya tahan meskipun berada dalam situasi akademik yang penuh tekanan.

4. Resiliensi Akademik dalam Perspektif Islam

Resiliensi dalam perspektif Islam dipahami sebagai kemampuan individu untuk menghadapi cobaan dan kesulitan hidup dengan keteguhan hati yang berlandaskan keyakinan serta nilai-nilai ajaran Islam. Konsep ini mencerminkan keterpaduan aspek spiritual, sosial, dan psikologis yang terinternalisasi dalam ajaran agama dan praktik kehidupan umat Muslim. Salah satu faktor utama dalam resiliensi Muslim adalah tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada kehendak Allah SWT setelah melakukan ikhtiar (Adrian, 2024).

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝ (٣)

“Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu” (Q.S. At Talaq :3)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar (Q.S. Al Baqarah :155), “(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali) (Q.S. Al Baqarah :156).

Firman Allah tersebut menunjukkan bahwa setiap manusia pasti dihadapkan pada masalah dalam kehidupannya. Kesadaran untuk menyerahkan segala peristiwa kepada Allah SWT, disertai keyakinan bahwa seluruh yang ada di dunia merupakan milik-Nya, membantu individu memperoleh ketenangan batin serta mencegah munculnya sikap kecewa dan putus asa.

Sikap ini memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan mempertahankan kestabilan psikologis ketika berhadapan dengan kesulitan. Individu yang mampu bertahan, menyelesaikan permasalahan, dan bangkit kembali dari kondisi sulit dipandang memperoleh balasan berupa kebaikan dan ketenangan dari Allah SWT. Dengan demikian, resiliensi dalam Islam dapat dipahami sebagai sikap yang bersifat normatif dan bernilai ibadah. Kepemilikan resiliensi mencerminkan ujian keimanan sekaligus ketangguhan seorang Muslim dalam menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam (Wahidah, 2018).

D. Hubungan *Meaning of Life* dan *Self Compassion* dengan Resiliensi

Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang

Mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada fase akademik yang sarat tekanan, terutama terkait penyelesaian tugas akhir dan tuntutan kelulusan. Dalam kondisi tersebut, resiliensi menjadi kapasitas penting yang memungkinkan mahasiswa tetap menunjukkan hasil psikologis yang relatif positif meskipun menghadapi tekanan. Rutter dalam Shean (2015) mendefinisikan resiliensi sebagai konsep interaktif antara pengalaman risiko dan hasil psikologis yang tetap relatif positif. Resiliensi akademik, yakni kemampuan seseorang untuk merespon hambatan, kegagalan, frustrasi, dan tekanan dalam dunia akademik secara efektif. Cassidy (2016) merinci kemampuan ini ke dalam tiga dimensi, ketekunan dalam menghadapi kesulitan (*perseverance*), kemampuan merefleksikan diri dan mencari bantuan secara tepat (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta cara individu mengelola emosi negatif yang muncul dalam situasi menekan (*negative affect and emotional response*). Bagi mahasiswa tingkat akhir, ketiga hal ini menjadi nyata ketika revisi tak kunjung selesai, ketika semangat mulai surut, atau ketika rasa cemas mulai menurunkan kepercayaan diri.

Meaning of life menjadi salah satu sumber daya internal yang relevan. Steger et al. (2006) menjelaskan bahwa makna hidup merujuk pada persepsi individu mengenai tujuan, arah, dan signifikansi hidupnya. Dimensi *presence of meaning* terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan berkorelasi negatif dengan distress. Berdasarkan kerangka resiliensi sebagai hasil positif dalam konteks risiko. Rutter dalam Shean (2015), mahasiswa yang memiliki makna hidup yang jelas cenderung mampu memaknai tekanan akademik sebagai bagian dari proses menuju tujuan hidupnya. Pemaknaan tersebut mendukung proses adaptasi karena tekanan tidak dipersepsikan semata-mata sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari perjalanan yang bermakna.

Di sisi lain, bagaimana seseorang memperlakukan dirinya sendiri di tengah tekanan juga tidak kalah penting. Neff (2003) memperkenalkan konsep *self-compassion* sebagai kemampuan untuk bersikap baik pada diri sendiri, menyadari bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya, dan menjaga kesadaran penuh tanpa larut dalam emosi negatif. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, *self-compassion* menjadi relevan terutama ketika mereka menghadapi kegagalan kecil, revisi yang dikembalikan, sidang yang ditunda, atau rasa tidak percaya diri yang tiba-tiba muncul. Alih-alih tenggelam dalam rasa bersalah atau menyalahkan diri, mahasiswa dengan *self-compassion* yang baik cenderung mampu bangkit lebih cepat. Ini berkaitan langsung dengan dimensi *negative affect and emotional response* dalam teori (Cassidy, 2016). Dengan demikian, *meaning of life* dan *self-compassion* tampak bekerja secara saling melengkapi: yang pertama memberi arah dan kekuatan untuk bertahan, sedangkan yang kedua membantu menjaga kestabilan emosi di tengah perjalanan yang tidak selalu mulus.

Keterkaitan kedua faktor internal ini dengan resiliensi akademik dapat dijelaskan melalui *broaden-and-build theory* (Fredrickson, 2001). Teori ini melihat perbedaan mendasar antara fungsi emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif, seperti takut atau marah, bekerja dengan cara mempersempit fokus pikiran individu pada satu respons tertentu, takut memicu dorongan menghindari, marah memicu dorongan menyerang. Pola ini adaptif dalam situasi yang benar-benar mengancam, karena respons yang cepat dan sempit dibutuhkan untuk bertahan. Namun pada tekanan akademik, yang umumnya bukan situasi mengancam nyawa, pola berpikir sempit semacam ini justru kontraproduktif, mahasiswa yang terus-menerus dilanda cemas atau menyalahkan diri cenderung terjebak pada satu-dua respons saja, seperti menghindari revisi atau menunda pengerjaan skripsi, alih-alih mencari berbagai kemungkinan solusi.

Sebaliknya, emosi positif seperti tenang, puas, atau optimis bekerja dengan cara memperluas (*broaden*) repertoar pikiran dan tindakan individu. Ketika seseorang berada dalam kondisi afek yang relatif positif, ia cenderung

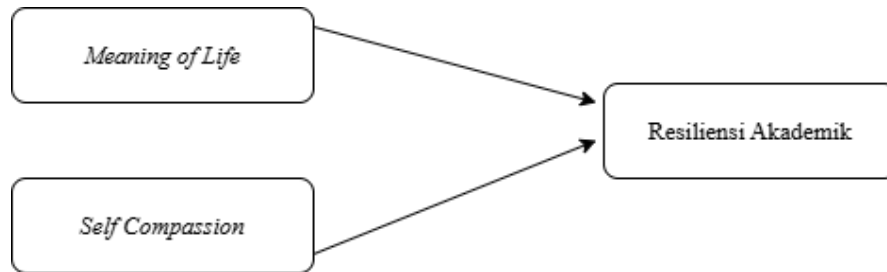
memiliki lebih banyak pilihan cara merespons suatu situasi, lebih terbuka terhadap informasi baru, dan lebih fleksibel dalam menyusun strategi. Perluasan cara berpikir ini tidak berhenti pada momen itu saja, melainkan bersifat membangun (*build*): pengalaman emosi positif yang berulang, seiring waktu, terakumulasi menjadi sumber daya psikologis yang bertahan lama, semacam modal internal yang bisa diandalkan ketika individu kembali menghadapi tekanan di masa depan, termasuk kapasitas *coping* yang lebih fleksibel.

Fredrickson (2001) juga menjelaskan bahwa emosi positif memiliki efek yang disebut *undoing*, yaitu kemampuan meredakan residu emosi negatif yang berkepanjangan. Ketika mahasiswa mengalami kegagalan atau tekanan, biasanya muncul aktivasi emosi negatif yang jika dibiarkan akan terus bertahan dan mempersempit pola pikirnya. Baik penafsiran bermakna dari *meaning of life* maupun penerimaan diri dari *self-compassion* sama-sama memicu munculnya emosi positif, meski sekadar rasa tenang atau penerimaan diri yang mempercepat pemulihan dari kondisi tersebut, mengembalikan individu pada kondisi mental yang lebih terbuka untuk berpikir dan bertindak. Efek *undoing* inilah yang relevan dengan dimensi *negative affect and emotional response* dalam kerangka resiliensi akademik, yakni kemampuan mahasiswa mengelola emosi negatif bukan berarti tidak pernah merasakannya, melainkan seberapa cepat ia bisa pulih darinya (Cassidy, 2016).

Lebih jauh, Fredrickson (2001) juga mengaitkan proses ini dengan pola *upward spiral*, emosi positif memperluas cara berpikir, cara berpikir yang lebih luas membantu individu menemukan cara mengatasi masalah dengan lebih baik, dan keberhasilan mengatasi masalah tersebut kembali memicu emosi positif sehingga siklusnya terus memperkuat diri sendiri seiring waktu.

Dengan demikian, pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, *meaning of life* berfungsi sebagai sumber orientasi dan arah hidup, sedangkan *self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosional yang membantu menghadapi tekanan. Keduanya secara teoritis saling melengkapi dalam memperkuat resiliensi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis mengenai *meaning of life*, *self-compassion*, dan resiliensi akademik, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1 : Terdapat hubungan antara *meaning of life* dan *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menggunakan statistik sebagai alat pengolahan data, sehingga data yang dikumpulkan maupun hasil yang diperoleh dinyatakan dalam bentuk angka. Penelitian kuantitatif menekankan objektivitas hasil penelitian, yang salah satunya diperoleh melalui penyebaran kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Data yang terkumpul selanjutnya diuji melalui prosedur validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratan dan konsistensinya. Dalam menilai permasalahan yang diteliti, penelitian kuantitatif membagi komponen masalah ke dalam beberapa variabel. Setiap variabel kemudian ditetapkan dengan simbol tertentu sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik permasalahan yang menjadi fokus kajian peneliti (Sahir, 2021).

Menurut Creswell, penelitian kuantitatif merupakan metode yang bertujuan untuk menguji teori dengan menganalisis hubungan antarvariabel yang diukur menggunakan instrumen penelitian. Data yang dihasilkan berupa angka dan dianalisis melalui prosedur statistik. Penelitian kuantitatif menuntut peneliti memiliki asumsi dan argumen yang jelas untuk melakukan pengujian teori secara deduktif, meminimalkan bias, mengendalikan penjelasan alternatif, serta menggeneralisasikan dan menerapkan kembali temuan penelitian (Siroj et al., 2024).

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel independen, yaitu variabel yang berperan memengaruhi variabel lain dan menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel tersebut. Dalam model struktural, variabel bebas juga dikenal sebagai variabel endogen. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *meaning of life* dan *self compassion*.

2. Variabel Terikat

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, atau konsekuen, dan dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya pengaruh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah resiliensi akademik.

C. Definisi Operasional

1. *Meaning of Life*

Meaning of life dalam penelitian ini didefinisikan sebagai tingkat sejauh mana mahasiswa tingkat akhir UIN Malang mampu memahami, menghayati, dan menilai kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai, memiliki tujuan, serta memberikan arah dalam menjalani kehidupan, khususnya selama masa penyelesaian studi. *Meaning of life* tercermin dari adanya pemahaman terhadap arti pengalaman hidup, keyakinan bahwa kehidupan yang dijalani memiliki nilai dan tujuan, serta kemampuan memaknai pengalaman sulit dan tantangan akademik sebagai bagian yang bermakna dalam perjalanan hidup.

2. *Self Compassion*

Self compassion dalam penelitian ini didefinisikan sebagai sikap mahasiswa tingkat akhir UIN Malang dalam memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, penerimaan, dan kesadaran ketika menghadapi kegagalan, tekanan, atau penderitaan selama proses penyelesaian studi. *Self compassion* tercermin dari kemampuan individu untuk tidak menghakimi diri secara berlebihan, memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang umum, serta menyadari dan menerima pengalaman emosional secara seimbang tanpa terlarut secara berlebihan dalam emosi negatif yang dialami.

3. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kapasitas mahasiswa tingkat akhir UIN Malang untuk bertahan secara

psikologis, beradaptasi secara positif, dan tetap menunjukkan ketangguhan saat menghadapi berbagai kesulitan serta hambatan selama proses penyelesaian studi. Resiliensi akademik tercermin dari kegigihan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas meskipun menemui kegagalan, kemampuan untuk mengevaluasi diri serta mencari solusi atau bantuan yang tepat saat menghadapi kendala bimbingan, serta kecakapan dalam mengontrol respon emosional agar tetap stabil dan tidak terlarut dalam perasaan negatif akibat tekanan skripsi yang berat.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang memiliki jumlah serta karakteristik tertentu, sebagaimana telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan selanjutnya dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan. Populasi tidak terbatas hanya pada manusia, melainkan juga dapat berupa objek maupun fenomena alam lainnya. Selain itu, populasi tidak semata-mata dipahami sebagai jumlah objek atau subjek yang diteliti, tetapi mencakup keseluruhan karakteristik atau sifat yang melekat pada objek atau subjek tersebut (Sugiyono, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim yang berjumlah 3.249 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi tersebut. Sampel terdiri atas sejumlah individu yang dipilih dari populasi untuk mewakili keseluruhan anggota populasi. Agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan, sampel harus bersifat representatif. Sampel yang tidak mampu mewakili populasi dengan baik, meskipun jumlahnya besar, tidak dapat digunakan untuk menarik kesimpulan terhadap populasi. Oleh karena itu, ketika jumlah populasi cukup besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh anggota populasi, misalnya karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya,

maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi sebagai subjek penelitian (Suriani et al., 2023).

Pada penelitian ini, pendekatan teknik sampling yang diterapkan yaitu *nonprobability purposive sampling*, yakni alah satu teknik pengambilan sampel nonprobabilitas, di mana pemilihan partisipan dilakukan secara sengaja berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian Levy & Lemeshow dalam Trianasari et al. (2025). Penghitungan sampel didasarkan pada rumus *Isaac dan Michael*.

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan :

S =Jumlah sampel

λ^2 = Chi Kuadrat, taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%

d = Perbedaan antara rata-rata populasi dengan rata-rata sampel

(sampling error) = 5% = 0,05

N = Jumlah populasi

P = Peluang benar (0,5)

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diketahui bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 344 responden.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif salah satunya adalah angket atau kuesioner. Angket merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan serangkaian pertanyaan yang disusun secara sistematis. Responden diminta memberikan jawaban yang dapat diukur, baik melalui pilihan jawaban yang telah disediakan maupun dengan mengisi jawaban pada

kolom yang tersedia. Penggunaan angket atau kuesioner bertujuan untuk memperoleh data dari jumlah responden yang relatif besar dalam penelitian kuantitatif Creswell dalam Ardiansyah et al. (2023).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah perangkat yang dirancang dan disusun secara sistematis berdasarkan landasan teori serta kebutuhan penelitian, kemudian digunakan untuk memperoleh data. Dengan demikian, instrumen penelitian dapat dipahami sebagai alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian (Adib, 2017).

1. Skala *Meaning of Life*

Skala *meaning of life* dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) versi bahasa Indonesia (Dharma et al., 2025) yang diadaptasi dari (Steger et al., 2006). Alat ukur ini mengevaluasi dua dimensi, yaitu *presence of meaning* dan *search for meaning*, melalui 10 aitem yang telah divalidasi pada kelompok usia *emerging adulthood* (18-29 tahun) di Indonesia. Dalam penelitian ini, skala yang digunakan adalah skala likert 7 poin, dengan rentang kategori mulai dari 1 (sangat tidak benar bagi saya) hingga 7 (sangat benar bagi saya). Hasil uji validitas CFA memperlihatkan indikator *factor loading* yang mumpuni di rentang 0,520 hingga 0,836. Pengujian reliabilitas *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,826 pada aspek *presence of meaning* dan 0,849 pada aspek *search for meaning*. Mengacu pada temuan tersebut, skala MLQ bahasa Indonesia ini dipastikan memenuhi syarat validitas

Tabel 3.1 Blueprint Skala Meaning of Life

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Presence of Meaning</i>	1, 4, 5, 6,	9	5
<i>Search for Meaning</i>	2, 3, 7, 8, 10		5
Total			10

2. Skala *Self Compassion*

Skala *Self Compassion* dalam penelitian ini diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) (Sugianto et al., 2020) yang merupakan hasil adaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh dari (Neff, 2003). Skala ini memiliki tiga aspek utama yang saling berlawanan, yaitu *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs. over identification*. Pada skala ini terdapat sebanyak 26 aitem yang divalidasi pada populasi mahasiswa berusia 17-28 tahun di Jakarta dan sekitarnya. Skala yang digunakan adalah skala likert 5 poin, dengan kategori sebagai berikut: 1 (Hampir Tidak Pernah), 2 (Jarang), 3 (Kadang-kadang), 4 (Sering), dan 5 (Hampir Selalu). Berdasarkan pengujian Confirmatory Factor Analysis (CFA), validitas skala ini menunjukkan nilai *factor loading* yang berkisar antara 0,38 hingga 0,77. Nilai *Alpha Cronbach's* untuk keseluruhan skala ini tergolong tinggi, yaitu sebesar 0,872. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, dapat dikatakan bahwa Skala Welas Diri (SWD) merupakan alat ukur yang valid dan reliabel.

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Self Compassion*

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Kindness vs Self Judgement</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness vs Over Identification</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
Total			26

3. Skala Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik dalam penelitian ini menggunakan skala ARS-30 (Cassidy, 2016) yang telah dimodifikasi oleh (Khaekal et al., 2022). Skala ini terdiri dari 26 aitem yang mengukur tiga aspek utama, yaitu: ketekunan (perseverance), mencari bantuan adaptif (reflective and adaptive help seeking), dan respon emosional (negative affect and emotional response). Instrumen ini telah divalidasi pada populasi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar dengan melibatkan 432 responden. Dalam penelitian ini, skala yang digunakan adalah skala likert 5 poin, dengan kategori sebagai berikut: 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Cukup Sesuai), 4 (Sesuai), dan 5 (Sangat Sesuai). Uji validitas Confirmatory Factor Analysis (CFA) skala ini menunjukkan daya beda aitem dengan rentang muatan faktor (factor loading) antara 0,37 hingga 0,80. Reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* memperoleh koefisien sebesar 0,886. Mengacu pada hasil tersebut, skala ini dinyatakan valid dan reliabel.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Resiliensi Akademik

Aspek	Indikator	Nomor	Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Perseverance</i>	Kemampuan individu tidak mudah patah semangat	-	3	1
	Menampilkan sifat kerja keras	8,9	-	2
	Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	2, 4, 11, 13, 26	1,12	7
	Kontrol diri	7	5	2
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu	21, 23, 25	-	3
	Mengubah pendekatan untuk belajar	14, 16, 18, 20	-	4
	Mencari bantuan dan dukungan	17, 22	-	2
<i>Negative affect and emotional response</i>	Optimisme	-	6, 15, 24	3
	Tingkat kecemasan yang rendah	10	19	2
Total		26		

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Alat Ukur

Menurut Sugiharto dan Sitinjak dalam Sanaky et al. (2021), validitas berkaitan dengan kemampuan suatu variabel dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian, validitas menunjukkan tingkat ketepatan alat ukur terhadap konsep atau isi yang sebenarnya hendak diukur. Oleh karena itu, uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur penelitian mampu mengukur secara tepat konstruk yang dimaksud.

Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti melakukan uji coba alat ukur pada 60 orang yang memiliki kriteria yang sama dengan responden penelitian, yakni mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Uji validitas dilakukan menggunakan SPSS Statistics 27, metode *Pearson Product Moment*. Standar validitas yang digunakan dilihat dari nilai *rtabel* signifikansi 5%. Apabila nilai *rhitung* lebih besar dari *rtabel*, maka item tersebut dianggap valid. Sebaliknya, jika nilai *rhitung* sama dengan atau lebih kecil dari *rtabel*, maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

a. Skala *Meaning of Life*

Skala *meaning of life* memiliki 10 item, setelah dilakukan uji coba keseluruhan item adalah valid.

Tabel 3.4 Aitem *Skala Meaning of Life*

Aitem	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,254	0,640	Valid
2	0,254	0,520	Valid
3	0,254	0,452	Valid
4	0,254	0,675	Valid
5	0,254	0,693	Valid
6	0,254	0,631	Valid
7	0,254	0,558	Valid
8	0,254	0,444	Valid
9	0,254	0,426	Valid
10	0,254	0,445	Valid

Tabel 3. 5 Blueprint Skala *Meaning of Life* Setelah Uji Coba

Aspek	Nomor	Aitem	Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Presence of Meaning</i>	1, 4, 5, 6,	9	5
<i>Search for Meaning</i>	2, 3, 7, 8, 10		5
Total			10

b. Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* memiliki 26 item, di mana setelah dilakukan uji coba terdapat 4 item yang tidak valid, yakni item nomor 3, 10, 17, dan 26.

Tabel 3.6 Aitem Skala *Self Compassion*

Aitem	Rtabel	rhitung	Keterangan
1	0,254	0,420	Valid
2	0,254	0,726	Valid
3	0,254	0,209	Tidak Valid
4	0,254	0,667	Valid
5	0,254	0,489	Valid
6	0,254	0,772	Valid
7	0,254	0,498	Valid
8	0,254	0,294	Valid
9	0,254	0,336	Valid
10	0,254	0,116	Tidak Valid
11	0,254	0,529	Valid
12	0,254	0,465	Valid
13	0,254	0,702	Valid
14	0,254	0,551	Valid
15	0,254	0,465	Valid
16	0,254	0,441	Valid
17	0,254	0,209	Tidak Valid
18	0,254	0,653	Valid
19	0,254	0,485	Valid
20	0,254	0,461	Valid
21	0,254	0,569	Valid
22	0,254	0,341	Valid
23	0,254	0,503	Valid
24	0,254	0,679	Valid
25	0,254	0,524	Valid
26	0,254	0,081	Tidak Valid

Tabel 3.7 Blueprint Skala *Self Compassion* Setelah Uji Coba

Aspek	Nomor	Aitem	Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Kindness</i> vs <i>Self Judgement</i>	5, 12, 19, 23	1, 8, 11, 16, 21	9
<i>Common Humanity</i> vs <i>Isolation</i>	7, 15	4, 13, 18, 25	6
<i>Mindfulness</i> vs <i>Over Identification</i>	9, 14, 22	2, 6, 20, 24	7
Total			22

c. Skala Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik memiliki 26 item, di mana setelah dilakukan uji coba terdapat 2 item yang tidak valid, yakni item nomor 10 dan 25.

Tabel 3.8 Aitem Skala Resiliensi Akademik

Aitem	Rtabel	rhitung	Keterangan
1	0,254	0,315	Valid
2	0,254	0,419	Valid
3	0,254	0,769	Valid
4	0,254	0,691	Valid
5	0,254	0,452	Valid
6	0,254	0,585	Valid
7	0,254	0,717	Valid
8	0,254	0,428	Valid
9	0,254	0,635	Valid
10	0,254	0,195	Tidak Valid
11	0,254	0,670	Valid
12	0,254	0,466	Valid
13	0,254	0,486	Valid
14	0,254	0,617	Valid
15	0,254	0,326	Valid
16	0,254	0,291	Valid
17	0,254	0,512	Valid
18	0,254	0,651	Valid
19	0,254	0,467	Valid
20	0,254	0,322	Valid
21	0,254	0,269	Valid
22	0,254	0,274	Valid
23	0,254	0,596	Valid
24	0,254	0,359	Valid
25	0,254	0,140	Tidak Valid
26	0,254	0,710	Valid

Tabel 3. 9 *Blueprint* Skala Resiliensi Akademik Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor	Aitem	Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Perseverance</i>	Kemampuan individu tidak mudah patah semangat	-	3	1
	Menampilkan sifat kerja keras	8,9	-	2
	Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	2, 4, 11, 13, 26	1,12	7
	Kontrol diri	7	5	2
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu	21, 23	-	2
	Mengubah pendekatan untuk belajar	14, 16, 18, 20	-	4
	Mencari bantuan dan dukungan	17, 22	-	2
<i>Negative affect and emotional response</i>	Optimisme	-	6, 15, 24	3
	Tingkat kecemasan yang rendah	-	19	1
Total		26		

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan koefisien yang menunjukkan tingkat keandalan suatu instrumen atau alat ukur. Instrumen dikatakan reliabel apabila dapat memberikan hasil pengukuran yang relatif tetap atau konsisten ketika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama

(Farida & Musyarofah, 2021). Salah satu indeks yang paling sering digunakan untuk menilai reliabilitas adalah koefisien *Cronbach's Alpha*. Koefisien ini dinilai sesuai untuk instrumen yang menggunakan skala likert, karena mampu menunjukkan tingkat konsistensi internal antaritem dalam satu variabel. Apabila suatu instrumen memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,60, maka instrumen tersebut dapat dinyatakan reliabel, yang berarti item-item di dalamnya konsisten dalam mengukur konstruk yang sama.

a. Skala *Meaning of Life*

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala *Meaning of Life*

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,719	10

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala *meaning of life* di atas didapatkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada skala ini sebesar 0,719. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai tersebut melebihi ketentuan yang telah ditetapkan yaitu $0,719 > 0,6$ sehingga skala *meaning of life* dinyatakan reliabel.

b. Skala *Self Compassion*

Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala *Self Compassion*

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,886	22

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala *self compassion* di atas didapatkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada skala ini sebesar 0,886. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai tersebut melebihi ketentuan yang telah ditetapkan yaitu $0,886 > 0,6$ sehingga skala *self compassion* dinyatakan reliabel.

c. Skala Resiliensi Akademik

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,866	24

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala resiliensi akademik di atas didapatkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada skala ini sebesar 0,866. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai tersebut melebihi ketentuan yang telah ditetapkan yaitu $0,866 > 0,6$ sehingga skala resiliensi akademik dinyatakan reliabel.

H. Metode Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan dengan mengolah seluruh data yang diperoleh untuk kemudian disusun dan disimpulkan guna memberikan gambaran umum mengenai kondisi yang diteliti. Tujuan analisis deskriptif adalah untuk menggambarkan dan menjelaskan fenomena atau permasalahan penelitian secara jelas, akurat, dan sistematis berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Hasil analisis statistik deskriptif berupa penyajian karakteristik data penelitian yang mencakup variabel independen dan variabel dependen. Untuk mempermudah pemahaman terhadap sebaran data dalam suatu kelompok, dilakukan perhitungan statistik seperti nilai rata-rata (mean), nilai tengah (median), nilai yang paling sering muncul (modus), distribusi frekuensi, standar deviasi, dan varians (Soesana et al., 2023).

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk menilai apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau mengikuti pola sebaran normal. Distribusi normal memiliki sifat simetris, dengan nilai mean, median, dan modus terletak pada titik pusat distribusi. Jika divisualisasikan dalam bentuk

histogram, distribusi ini akan membentuk kurva menyerupai lonceng (bell-shaped curve), yang menunjukkan bahwa sebagian besar data terkonsentrasi di sekitar nilai tengah (Nurhaswinda et al., 2023).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua atau lebih variabel yang diteliti memiliki hubungan yang bersifat linier secara signifikan. Uji ini digunakan sebagai syarat sebelum melakukan analisis korelasi maupun regresi linier. Pengambilan keputusan dalam uji linearitas didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05 maka hubungan antarvariabel dinyatakan linier, sedangkan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hubungan antarvariabel dinyatakan tidak linier (Lestari & Permatasari, 2023).

3. Uji Hipotesis

a. Korelasi Berganda

Korelasi berganda (*multiple correlation*) adalah teknik analisis yang melibatkan dua atau lebih variabel independen (X_1 , X_2 , dan seterusnya) serta satu variabel dependen (Y). Analisis ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana kombinasi variabel-variabel bebas tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi atau perubahan yang terjadi pada variabel terikat. Dengan kata lain, korelasi berganda menunjukkan tingkat hubungan simultan antara beberapa variabel independen dengan satu variabel dependen (Indartini & Mutmainah, 2024).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya mahasiswa angkatan 2022. Mahasiswa tingkat akhir dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada fase penyelesaian studi yang umumnya memiliki berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan tugas akhir atau skripsi, penyelesaian administrasi akademik, serta persiapan menuju dunia kerja. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai pengalaman psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, mempertahankan motivasi, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tantangan akademik. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 dianggap sesuai dengan karakteristik penelitian yang dilakukan.

a. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	116	33,4%
Perempuan	231	66,6%
Total	347	100%

Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 347 mahasiswa, yang terdiri dari 116 mahasiswa laki-laki dan 231 mahasiswa perempuan. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 116 responden (33,4%) berjenis kelamin laki-laki, sementara 231 responden (66,6%) berjenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki.

b. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

Tabel 4. 2 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
20	7	2%
21	50	14,4%
22	232	66,9%
23	46	13,3%
24	9	2,6%
25	2	0,6%
26	1	0,3%
Total	347	100%

Merujuk pada Tabel 4.2 mengenai distribusi subjek berdasarkan usia, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 22 tahun, yakni sebanyak 232 orang (66,9%). Kelompok terbesar selanjutnya adalah responden berusia 21 tahun yang berjumlah 50 orang (14,4%), disusul oleh responden berusia 23 tahun sebanyak 46 orang (13,3%). Adapun proporsi sisanya diisi oleh subjek berusia 24 tahun sebanyak 9 orang (2,6%), usia 20 tahun sebanyak 7 orang (2%), usia 25 tahun sebanyak 2 orang (0,6%), dan usia 26 tahun yang berjumlah 1 orang (0,3%)

c. Karakteristik Subjek Berdasarkan Fakultas

Tabel 4. 3 Distribusi Subjek Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah	Persentase
Sains dan Teknologi	103	29,7%
Ekonomi	62	17,9%
Psikologi	54	15,6%
Syariah	45	13%
Humaniora	44	12,7%
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	31	8,9%
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	8	2,3%

Responden penelitian paling banyak berasal dari Fakultas Sains dan Teknologi, yaitu mencapai 103 orang (29,7%). Kelompok terbesar selanjutnya secara berturut-turut adalah Fakultas Ekonomi dengan 62 orang (17,9%) dan Fakultas Psikologi dengan 54 orang (15,6%). Adapun sisa responden terdistribusi pada Fakultas Syariah sebanyak 45 orang (13%), Fakultas Humaniora sebanyak 44 orang (12,7%), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 31 orang (8,9%), dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan sebanyak 8 orang (2,3%).

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu kurang lebih tiga minggu, yakni mulai tanggal 26 Mei hingga 14 Juni 2026. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring dengan memanfaatkan *platform Google Form* sebagai instrumen pengisian skala psikologi. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui dua metode pendekatan, yaitu penyebaran secara massal melalui berbagai grup *WhatsApp* yang relevan, seperti grup angkatan, grup fakultas, dan grup Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM), serta pendekatan personal dengan mengirimkan pesan langsung kepada calon responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Metode daring dipilih untuk mempermudah aksesibilitas responden dalam mengisi instrumen, sekaligus sebagai bentuk penyesuaian terhadap kondisi mahasiswa tingkat akhir yang umumnya memiliki kepadatan aktivitas akademik. Pada halaman awal kuesioner, telah dicantumkan lembar persetujuan yang memuat penjelasan mengenai identitas peneliti, tujuan penelitian, kriteria subjek yang dibutuhkan, jaminan kerahasiaan data, serta pernyataan bahwa partisipasi responden dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan.

Berdasarkan perhitungan menggunakan tabel penentuan jumlah sampel dari *Isaac dan Michael*, batas minimum subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 344 mahasiswa. Selama rentang waktu

penyebaran kuesioner, data yang berhasil terkumpul mencapai 347, sehingga melebihi batas minimum yang ditetapkan.

Dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa kendala di lapangan yang cukup dinamis. Pada saat pengumpulan data, berjalan lambat karena tidak semua calon subjek yang dihubungi bersedia meluangkan waktunya beberapa hanya membaca pesan dan mengabaikannya. Selain itu, untuk memenuhi target sampel yang besar, upaya pengiriman pesan personal dan siaran dilakukan secara masif. Aktivitas pengiriman pesan dalam jumlah banyak dan waktu yang singkat tersebut diidentifikasi sebagai aktivitas tidak wajar oleh sistem keamanan aplikasi *WhatsApp*. Hal ini mengakibatkan akun *WhatsApp* peneliti sempat mengalami pemblokiran sementara sehingga proses komunikasi dan distribusi tautan kuesioner terhenti beberapa waktu hingga akun dapat pulih kembali.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
<i>Meaning of Life</i>	347	37	70	54,52	6,780
<i>Self Compassion</i>	347	39	109	71,76	12,156
Resiliensi Akademik	347	651	120	98,18	12,425

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tersebut dapat diketahui sebagai berikut:

- a. Skala *meaning of life* menunjukkan nilai minimum sebesar 37 dan nilai maksimum sebesar 70. Nilai *mean* yang diperoleh adalah 54,52 dengan standar deviasi sebesar 6,780, yang mengindikasikan bahwa variasi jawaban responden cukup kecil dan skor mengelompok di sekitar rata-rata.

- b. Skala *self compassion* memiliki nilai minimum sebesar 39 dan nilai maksimum sebesar 109. Nilai *mean* yang diperoleh adalah 71,76 dengan standar deviasi sebesar 12,156, yang menunjukkan adanya variasi sebaran data yang cukup moderat pada responden.
- c. Skala resiliensi akademik menunjukkan nilai minimum sebesar 65 dan nilai maksimum sebesar 120. Nilai *mean* yang diperoleh adalah 98,18 dengan standar deviasi 12,425, yang menunjukkan variasi tingkat resiliensi akademik yang cukup moderat pada responden dengan rata-rata skor yang tinggi.

2. Kategorisasi Data

Kategorisasi data adalah proses mengelompokkan informasi ke dalam kategori atau label tertentu berdasarkan karakteristik, kesamaan, atau aturan yang telah ditetapkan. Tujuan utamanya adalah menyederhanakan data yang kompleks agar lebih mudah dianalisis, dicari, dan digunakan.

Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi Data

Rumus	Kategorisasi
$X < (M - 1SD)$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	Sedang
$(M + 1SD) \leq X$	Tinggi

a. *Meaning of Life*

Tabel 4. 6 Kategorisasi Data *Meaning of Life*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	58	16,7%
Sedang	240	69,2%
Tinggi	49	14,1%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kategori *meaning of life* di atas, dapat diketahui bahwa dari total 347 responden, mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 240 responden (69,2%). Selanjutnya, terdapat 58 responden (16,7%) yang memiliki tingkat *meaning of life* pada kategori rendah, dan sebagian kecil lainnya, yaitu sebanyak 49 responden (14,1%), berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum, sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pemaknaan hidup (*meaning of life*) yang tergolong pada level sedang.

b. *Self Compassion*

Tabel 4. 7 Kategorisasi Data *Self Compassion*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	51	14,7%
Sedang	235	67,7%
Tinggi	61	17,6%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kategori *self compassion* di atas, dapat diketahui bahwa dari total 347 responden, sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 235 responden (67,7%). Selanjutnya, terdapat 61 responden (17,6%) yang memiliki tingkat *self Compassion* pada kategori tinggi, dan sebagian kecil lainnya, yaitu sebanyak 51 responden (14,7%), berada pada kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat welas asih diri (*self compassion*) yang tergolong pada taraf sedang.

c. Resiliensi Akademik

Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Resiliensi Akademik

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	51	14,7%
Sedang	237	68,3%
Tinggi	59	17%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kategori Resiliensi Akademik di atas, dapat diketahui bahwa dari total 347 responden, sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 237 responden (68,3%). Selanjutnya, terdapat 59 responden (17,0%) yang memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori tinggi, dan sebagian kecil lainnya, yaitu sebanyak 51 responden (14,7%), berada pada kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat resiliensi akademik yang tergolong pada taraf sedang.

3. Faktor Pembentuk Variabel

Analisis lanjutan kemudian diterapkan pada skor keseluruhan di tiap aspek variabel. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi besarnya sumbangsih tiap-tiap aspek terhadap pembentukan variabel *meaning of life*, *self compassion*, dan resiliensi akademik.

Tabel 4. 9 Faktor Pembentuk Variabel *Meaning of Life*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Present of Meaning</i>	8773	18919	46,37%
<i>Search for Meaning</i>	10146		53,63%

Berdasarkan pemaparan data pada Tabel 4.9 mengenai faktor pembentuk variabel *meaning of life*, diketahui bahwa terdapat perbedaan proporsi kontribusi pada masing-masing aspeknya. Aspek *present of meaning* tercatat memiliki nilai persentase sebesar 46,37%. Sementara itu, aspek *search for meaning* memperoleh nilai persentase yang lebih tinggi, yaitu sebesar 53,63 %. Dengan demikian, mengacu pada penjabaran angka tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek *search for meaning* memiliki peran yang paling dominan dan memberikan kontribusi terbesar dalam membentuk variabel *meaning of life* pada penelitian ini.

Tabel 4. 10 Faktor Pembentuk Variabel *Self Compassion*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Self-Kindness vs Self Judgement</i>	10108	24902	40.59%
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	6587		26.45%
<i>Mindfulness vs Over Identification</i>	8207		32.96%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel 4.10 mengenai faktor pembentuk variabel *self compassion*, diketahui bahwa terdapat perbedaan proporsi kontribusi pada masing-masing aspeknya. Aspek *self-kindness vs self judgement* tercatat memiliki nilai persentase penyumbang tertinggi, yakni sebesar 40,59%. Di sisi lain, aspek *common humanity vs isolation* serta aspek *mindfulness vs over identification* masing-masing memperoleh nilai persentase sebesar 26,45% dan 32,96%. Mengacu pada penjabaran angka-angka tersebut, dapat disimpulkan secara komprehensif bahwa aspek *self-kindness vs self judgement* memiliki peran yang paling dominan dan memberikan

kontribusi terbesar dalam membentuk variabel *self compassion* pada penelitian ini.

Tabel 4.10 Faktor Pembentuk Variabel Resiliensi Akademik

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Perseverance</i>	17587	34069	51.62%
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	11547		33.89%
<i>Negative affect and emotional response</i>	4935		14.49%

Berdasarkan pemaparan data pada Tabel 4.10 mengenai faktor pembentuk variabel resiliensi akademik, diketahui bahwa terdapat perbedaan proporsi kontribusi pada masing-masing aspeknya. Aspek *perseverance* tercatat memiliki nilai persentase penyumbang tertinggi, yakni mencapai 51,62%. Di sisi lain, aspek *reflecting and adaptive help-seeking* serta aspek *negative affect and emotional response* masing-masing memperoleh nilai persentase sebesar 33,89% dan 14,49%. Mengacu pada penjabaran angka-angka tersebut, dapat disimpulkan secara komprehensif bahwa aspek *perseverance* memiliki peran yang paling dominan dan memberikan kontribusi terbesar dalam membentuk variabel resiliensi akademik pada penelitian ini.

4. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk menilai apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau mengikuti pola sebaran normal. Pengambilan keputusan pada uji Kolmogorov-Smirnov didasarkan pada pedoman bahwa jika nilai signifikansi atau Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		347
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Standar Deviation	9,79263554
Most Extreme Differences	Absolute	,042
	Positive	,020
	Negatif	-,042
Test. Statistic		,042
Asymp. Sig (2-tailed)		,200 ^d

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf 0,05 ($0,200 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi secara normal. Dengan demikian, prasyarat normalitas untuk pengujian statistik selanjutnya telah terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua atau lebih variabel yang diteliti memiliki hubungan yang bersifat linier secara signifikan. Uji ini digunakan sebagai syarat sebelum melakukan analisis korelasi maupun regresi linier. Pengambilan keputusan dalam uji linearitas didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05 maka hubungan antarvariabel dinyatakan linier.

1) Uji Linearitas Resiliensi Akademik dengan *Meaning of Life*

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas

Resiliensi Akademik dengan *Meaning of Life*

Variabel	Sig	Keterangan
Resiliensi Akademik* <i>Meaning of Life</i>	0,739	Linier

Berdasarkan hasil analisis pada tabel, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,739. Karena nilai signifikansi lebih besar

dari taraf signifikansi 0,05 ($0,739 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas terpenuhi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *meaning of life* dengan variabel resiliensi akademik.

2) Uji Linearitas Resiliensi Akademik dengan *Self Compassion*

Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas

Resiliensi Akademik dengan *Self Compassion*

Variabel	Sig	Keterangan
Resiliensi Akademik* <i>Self Compassion</i>	0,386	Linier

Berdasarkan hasil analisis pada tabel, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,386. Karena nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,386 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas terpenuhi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self compassion* dengan variabel resiliensi akademik.

5. Uji Hipotesis

1) Uji Korelasi

Uji korelasi adalah metode statistik untuk menakar kekuatan dan arah keterkaitan antara dua variabel atau lebih. Uji ini memungkinkan peneliti mengetahui apakah dinamika antarvariabel tersebut sejalan, berlawanan arah, atau tidak saling berhubungan sama sekali.

Tabel 4. 14 Uji Korelasi
***Meaning of Life* dengan Resiliensi Akademik**

Meaning of Life	Pearson Correlation	1	,566**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	347	347
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	,566**	
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	347	347

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson pada 347 responden ditemukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *meaning of life* dengan *resiliensi akademik*. Hasil statistik menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,566 dengan tingkat signifikansi < 0,001. Hal ini mengindikasikan bahwa korelasi tersebut berada pada taraf cukup kuat, di mana semakin tinggi pemahaman seseorang terhadap makna hidupnya, maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang ia miliki.

Tabel 4. 15 Uji Korelasi
***Self Compassion* dengan Resiliensi Akademik**

Self Compassion	Pearson Correlation	1	,458**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	347	347
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	,458**	
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	347	347

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson pada 347 responden ditemukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik. Hasil statistik menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,458 dengan tingkat signifikansi < 0,001. Hal ini mengindikasikan bahwa korelasi tersebut berada pada taraf sedang, di mana semakin tinggi kemampuan welas asih seseorang

terhadap dirinya sendiri, maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang ia miliki.

2) Uji Korelasi Berganda

Korelasi berganda (*multiple correlation*) adalah teknik analisis yang melibatkan dua atau lebih variabel independen (X1, X2, dan seterusnya) serta satu variabel dependen (Y). Analisis ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana kombinasi variabel-variabel bebas tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi atau perubahan yang terjadi pada variabel terikat.

Tabel 4. 16 Uji Korelasi Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	R Square Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,616 ^a	,379	,375	,379	2	344	<,001

a. Predictors: (Constant), Self Compassion, Meaning of Life

Dasar pengambilan keputusan pada uji korelasi berganda yaitu apabila nilai Sig. F Change kurang dari 0,05 maka terdapat hubungan secara signifikan, dan sebaliknya. Berdasarkan tabel *Model Summary* di atas, diperoleh nilai Sig. F Change sebesar < 0,001 (< 0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan *meaning of life* secara bersama-sama terhadap resiliensi akademik.

Selain itu, pada tabel tersebut juga diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,616, yang menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara variabel independen dan dependen berada pada kategori kuat. Diperoleh pula nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,379. Hal ini mengandung arti bahwa variabel *self compassion* dan *meaning of life* secara simultan memberikan sumbangan efektif sebesar 37,9% terhadap pembentukan resiliensi akademik, sedangkan sisanya sebesar 62,1% (100% - 37,9%) dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Merujuk pada hasil uji korelasi berganda yang telah dilakukan, hipotesis penelitian ini dinyatakan terbukti dan diterima. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang kuat secara bersama-sama (simultan) antara variabel *self compassion* dan *meaning of life* terhadap tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Pembahasan

1. Tingkat *Meaning of Life* Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 347 responden mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diperoleh gambaran bahwa mayoritas responden sebanyak 240 mahasiswa (69,2%) berada pada kategori sedang dalam hal *meaning of life*. Selanjutnya, sebanyak 58 responden (16,7%) berada pada kategori rendah, dan hanya 49 responden (14,1%) yang tergolong dalam kategori tinggi. Distribusi ini mengindikasikan bahwa pemaknaan hidup mahasiswa tingkat akhir belum mencapai level optimal, meskipun juga tidak berada pada titik yang mengkhawatirkan secara klinis. Kondisi ini menjelaskan mengapa mahasiswa pada kategori sedang cenderung masih menjalani kehidupan akademiknya dengan cukup stabil: mereka belum sepenuhnya kehilangan makna, namun juga belum mencapai penghayatan makna pada level yang mendalam dan transformatif.

Merujuk pada pandangan Frankl sebagaimana dikutip dalam Yulianti & Cahyani (2019) makna hidup merupakan hal-hal yang dipandang penting, benar, dan bernilai bagi individu, serta bersifat personal dan unik karena setiap individu memiliki kebebasan dalam menentukan cara untuk menemukan dan mewujudkan makna tersebut. Proses penciptaan makna adalah tanggung jawab mutlak yang tidak dapat dialihkan kepada pihak lain, di mana hanya individu itu sendiri yang dapat mengalami dan memahami kehidupannya secara langsung. Senada dengan

hal tersebut, Bastaman dalam Ni et al. (2022) menekankan bahwa ketika seseorang mampu memaknai kehidupannya dengan baik, kehidupan akan dipersepsikan sebagai sesuatu yang bernilai, yang pada gilirannya mendorong perasaan kepuasan dan kebahagiaan.

Steger dalam Palupi (2022) mendefinisikan *meaning of life* melalui tiga pendekatan. Pada *purpose-centered definitions*, makna diperoleh ketika individu berupaya mewujudkan nilai personalnya sebagai sumber motivasi. Pada *significance-centered definitions*, makna terbentuk melalui proses interpretasi pengalaman hidup. Sementara itu, *multifaceted definitions* memandang makna sebagai konstruk multidimensional yang mencakup aspek afektif, motivasional, dan kognitif.

Lebih lanjut, pandangan Steger et al. (2006) yang membagi *meaning of life* ke dalam dua aspek utama dapat menjelaskan secara menyeluruh mengapa variabel ini didominasi oleh kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis, aspek *presence of meaning* menyumbang kontribusi sebesar 46,37%, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sejatinya telah memiliki landasan makna dasar yang terinternalisasi dari identitas keagamaan, nilai personal, dan peran akademisnya. Meski demikian, makna tersebut masih bersifat dinamis dan belum dihayati secara konsisten karena mulai dihadapkan pada tuntutan realitas di luar kampus. Di sisi lain, dominasi aspek *search for meaning* (54%) menegaskan bahwa mahasiswa tengah berada pada fase pencarian makna yang intens. Masa transisi menuju dunia profesional kerap memicu berbagai pertanyaan eksistensial terkait masa depan, sehingga memotivasi mereka untuk mengevaluasi kembali arah tujuan hidupnya. Tingginya intensitas pada proses pencarian ini justru menunjukkan sebuah dinamika psikologis yang sehat dan adaptif, di mana individu secara aktif bereksplorasi dan menyusun ulang rencana kehidupannya. Pada akhirnya, proses tarik-menarik antara mempertahankan pondasi makna yang sudah ada (*presence*) dengan upaya

pencarian makna baru yang lebih relevan (*search*) inilah yang memposisikan pemaknaan hidup mahasiswa berada pada stabilitas taraf sedang.

Bila ditinjau dari faktor-faktor yang memengaruhi *meaning of life* menurut Bastaman dalam Utami & Setiawati (2018) kondisi mahasiswa pada kategori sedang dapat dipahami melalui beberapa faktor yang saling berkaitan. Pemahaman diri (*self-insight*) mahasiswa tingkat akhir umumnya telah berkembang, namun tekanan penyelesaian skripsi seringkali mengganggu kejernihan dalam memandang diri. Kemampuan pengubahan sikap (*changing attitude*) juga menjadi perbedaan, mereka yang mampu melakukan *reframing* terhadap tantangan akademik cenderung memiliki pemaknaan hidup yang lebih baik. Sementara itu, komitmen diri (*self-commitment*), kegiatan terarah (*directed activities*), dan dukungan sosial (*social support*) yang belum terpenuhi secara optimal menjadi alasan mengapa distribusi terbesar tertahan di kategori sedang dan tidak mencapai kategori tinggi.

Meaning of life berkedudukan sebagai pondasi yang menentukan kualitas dari seluruh proses mental individu. Hal ini sejalan dengan pandangan Steger dalam Palupi (2022) bahwa makna hidup mencakup kemampuan individu merasakan keteraturan, koherensi, dan keterhubungan eksistensial. Keteraturan kognitif ini memungkinkan individu menetapkan prioritas akademik secara efektif dan mempertahankan fokus pengerjaan tugas akhir, karena skripsi dipersepsikan sebagai bagian bermakna dari perjalanan hidup. Sebaliknya, individu dengan *meaning of life* yang rendah cenderung merasa hampa dan kehilangan arah tujuan Frankl dalam Yulianti & Cahyani (2019). Oleh karena itu, *meaning of life* pada tingkat sedang menunjukkan bahwa kemampuan berpikir mahasiswa sebenarnya sudah berfungsi dengan baik, tetapi belum maksimal. Kemampuan mereka baru sebatas cukup untuk

menyelesaikan tugas-tugas kuliah biasa, namun belum cukup kuat untuk mendorong mereka meraih pencapaian yang luar biasa.

Secara keseluruhan, pemaknaan hidup mahasiswa tingkat akhir yang didominasi kategori sedang mencerminkan dinamika psikologis yang wajar pada fase *emerging adulthood*. Proses pencarian makna masih aktif berlangsung sementara kehadiran makna belum sepenuhnya terkonsolidasi. Kondisi ini mengindikasikan kapasitas keterampilan berpikir dan penetapan tujuan mahasiswa sudah fungsional namun belum mencapai titik puncaknya. Dari perspektif institusi, menyelaraskan nilai-nilai yang diajarkan dengan pengalaman spiritual pribadi mahasiswa. Penyelarasan ini sangat penting agar mahasiswa dapat menemukan makna hidup yang lebih mendalam.

2. Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 347 responden mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diperoleh gambaran bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 235 mahasiswa (67,7%), berada pada kategori sedang dalam hal *self-compassion*. Selanjutnya, sebanyak 61 responden (17,6%) berada pada kategori tinggi, dan 51 responden (14,7%) tergolong dalam kategori rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa tingkat akhir sudah memiliki kapasitas dasar untuk berbelas kasih pada diri sendiri, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil dan optimal. Kondisi pada level sedang ini mengindikasikan bahwa dalam menghadapi tekanan akademik, mahasiswa terkadang mampu merespons kegagalannya dengan pemahaman, namun di saat lain masih rentan terjebak dalam kritik diri yang cukup keras.

Merujuk pada Neff (2003) *self-compassion* merupakan sikap menerima diri secara penuh kepedulian ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, atau kekurangan pribadi, di mana individu tidak merespons

pengalaman negatif dengan kritik diri yang keras melainkan dengan kebaikan. Sejalan dengan hal tersebut, Gilbert dan Procter dalam Karinda (2020) memahami belas kasih diri sebagai sikap individu dalam menenangkan dan memperlakukan diri secara hangat di situasi penuh tekanan, termasuk kemampuan menghentikan sejenak aktivitas untuk memberikan ruang pemulihan emosional. Dominasi kategori sedang pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa kapasitas pemulihan emosional ini sudah berfungsi, mereka mampu memberikan afirmasi positif pada diri sendiri saat kelelahan mengerjakan skripsi, meskipun penerimaan terhadap kekurangan diri belum sepenuhnya terinternalisasi secara mapan dalam setiap situasi krisis Neff & Germer dalam Sari & Prasetyaningrum (2022).

Dinamika *self-compassion* pada kategori sedang ini dapat dibedah lebih dalam melalui tiga aspek utama yang dikemukakan oleh (Neff, 2003). Aspek *self-kindness vs self-judgment* sebesar 40,59%, yang menunjukkan tingginya intensitas pergolakan batin antara keinginan untuk welas asih dan kecenderungan menghakimi diri akibat tekanan kelulusan. Posisi kedua ditempati oleh aspek *mindfulness vs over-identification* (32,96%), yang mencerminkan fluktuasi emosional mahasiswa dalam menyeimbangkan kesadaran diri dan kecenderungan larut dalam stres saat menghadapi revisi tugas akhir. Sementara itu, aspek *common humanity vs isolation* menempati posisi terendah dengan kontribusi sebesar 26,45%. Rendahnya porsi aspek ini menjadi temuan yang positif, karena mengindikasikan bahwa mahasiswa mampu meminimalisir perasaan terasing dengan menyadari bahwa kesulitan akademis yang mereka hadapi adalah pengalaman yang wajar dirasakan bersama oleh teman yang sama-sama mengerjakan skripsi.

Tingkat *self-compassion* yang dominan di kategori sedang ini juga tidak lepas dari faktor-faktor demografis dan kultural Neff dalam Karinda (2020). Dari segi budaya, mahasiswa hidup dalam tatanan masyarakat Asia yang kolektivistik. Meskipun budaya ini sangat mendukung nilai *common humanity* melalui penekanan pada keharmonisan dan keterkaitan sosial, di

sisi lain terdapat kecenderungan kultural untuk mengkritik diri secara berlebihan demi memenuhi standar atau ekspektasi tertentu. Secara usia, mahasiswa tingkat akhir yang umumnya berada pada fase menuju kedewasaan sedang berproses mematangkan kondisi psikologisnya, di mana kemampuan untuk menerima diri dan memandang pengalaman hidup secara sepenuhnya positif masih terus berkembang dan belum mencapai tahap integritas penuh. Selain faktor usia dan budaya, aspek lingkungan sosial juga memegang peranan penting, sebagaimana temuan (Rofiqah, 2023) bahwa lingkungan dan dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang langsung memengaruhi kemampuan individu dalam menumbuhkan *self-compassion*, di mana interaksi yang suportif dari orang sekitar dapat membantu mahasiswa meredam kritik diri dan memperkuat kehangatan emosional.

Ditinjau dari fungsi psikologisnya dalam menunjang kapasitas kinerja individu, variabel *self-compassion* berkedudukan secara esensial pada ranah afektif. Jika *meaning of life* beroperasi sebagai pondasi kognitif yang memandu tujuan, maka *self-compassion* bekerja murni sebagai regulator emosi atau peredam tekanan secara afektif. Fungsi ini sangat krusial ketika mahasiswa menemui kegagalan atau jalan buntu yang memicu penderitaan batin, belas kasih diri mencegah individu bereaksi secara destruktif. Mayoritas responden yang berada pada level sedang membuktikan bahwa mekanisme regulasi afektif mereka sudah bekerja cukup baik untuk mencegah keputusan, menjaga stabilitas suasana hati, dan memfasilitasi ruang pemulihan. Kondisi afektif yang lebih stabil dan terkendali inilah yang pada akhirnya memungkinkan mahasiswa untuk kembali menghimpun motivasi dan menampilkan performa atau tindakan nyata yang adaptif dalam menuntaskan tanggung jawab akademiknya.

3. Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 347 responden mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diperoleh

gambaran bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 237 mahasiswa (68,3%), berada pada kategori sedang dalam hal resiliensi akademik. Selanjutnya, sebanyak 59 responden (17,0%) berada pada kategori tinggi, dan 51 responden (14,7%) tergolong dalam kategori rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa tingkat akhir sudah memiliki kapasitas dasar untuk bangkit dari kesulitan akademis, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil dan optimal. Kondisi pada level sedang ini mengindikasikan bahwa dalam menghadapi hambatan penyusunan skripsi, mahasiswa terkadang mampu menunjukkan ketangguhan, namun di saat lain masih rentan terhadap perasaan tertekan yang mengganggu produktivitas mereka.

Merujuk pada Connor & Davidson (2003) resiliensi merupakan aspek psikologis yang mencerminkan kemampuan individu untuk coping atau mengatasi kesulitan secara efektif dan pulih setelah terpapar tekanan berat. Sejalan dengan hal tersebut, Cassidy (2016) menegaskan bahwa resiliensi akademik adalah kapasitas mahasiswa untuk tetap tangguh dan bertahan dalam menyelesaikan studinya meski berada dalam situasi yang sulit, yang mencerminkan kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan. Dominasi kategori sedang pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa kapasitas resiliensi ini sudah berfungsi, yakni mereka memiliki kemampuan penyesuaian diri saat berhadapan dengan kesulitan hidup, meskipun kapasitas untuk mempertahankan keseimbangan psikologis yang stabil ini masih terus berproses menuju tahap yang lebih baik.

Dinamika resiliensi akademik pada kategori sedang ini dapat dibedah lebih dalam melalui tiga aspek utama yang dikemukakan oleh (Cassidy, 2016). Aspek *perseverance* muncul sebagai kontributor paling dominan dengan persentase sebesar 51,62%, yang menunjukkan tingginya kegigihan mahasiswa dalam mempertahankan tujuan akademis meski menghadapi hambatan. Posisi kedua ditempati oleh aspek *reflecting and adaptive help-seeking* (33,89%), yang mencerminkan fleksibilitas mahasiswa dalam mengevaluasi strategi belajar dan mencari dukungan

yang tepat ketika menemui jalan buntu. Sementara itu, aspek *negative affect and emotional response* menempati posisi terendah dengan kontribusi sebesar 14,49%. Rendahnya porsi aspek ini menjadi temuan yang menarik, karena mengindikasikan bahwa manajemen kondisi emosional saat menghadapi situasi penuh tekanan masih menjadi tantangan utama, di mana mahasiswa terkadang masih rentan terhadap kecemasan atau katastrofisasi saat proses pembimbingan terhambat.

Tingkat resiliensi akademik yang dominan di kategori sedang ini juga tidak lepas dari faktor-faktor yang memengaruhinya menurut (Surya & Armianti, 2023). Kondisi psikologis mahasiswa sangat dipengaruhi oleh tingkat regulasi diri (*self-regulation*), yang mencakup kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses metakognitif dan menjaga motivasi berprestasi. Selain itu, posisi pada taraf sedang ini dapat dipicu oleh prokrastinasi akademik, di mana kecenderungan untuk menunda pekerjaan sering kali disebabkan oleh persepsi bahwa skripsi merupakan beban yang berat. Meski demikian, adanya dukungan sosial yang berasal dari lingkungan eksternal, seperti keluarga dan dosen pembimbing, berperan sebagai pelindung (*buffer*) terhadap tekanan akademik, sehingga resiliensi mahasiswa tetap terjaga.

Ditinjau dari fungsi psikologisnya, variabel resiliensi akademik berkedudukan secara esensial sebagai sebuah keahlian (*skill*) atau kemampuan adaptasi. Jika variabel lain mungkin beroperasi pada ranah afektif atau kognitif murni, resiliensi bekerja sebagai mekanisme coping yang transformatif. Kemampuan adaptif ini sangat krusial ketika mahasiswa menemui kegagalan atau hambatan yang memicu penderitaan batin. Mayoritas responden yang berada pada level sedang membuktikan bahwa skill ketangguhan mental mereka sudah bekerja cukup baik untuk mencegah keputusasaan dan memfasilitasi tindakan nyata dalam menuntaskan tanggung jawab akademiknya. Kemampuan untuk mengubah risiko penderitaan menjadi tantangan yang mendorong pengembangan diri

inilah yang menempatkan resiliensi akademik sebagai kekuatan utama mahasiswa dalam menyelesaikan studinya.

4. Hubungan *Meaning of Life* dan *Self Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji parsial dengan korelasi Pearson pada 347 responden mahasiswa tingkat akhir, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *meaning of life* dengan resiliensi akademik ($r = 0,566$; $p < 0,001$). Angka korelasi yang berada pada taraf cukup kuat ini secara empiris menunjukkan bahwa semakin tinggi pemahaman mahasiswa terhadap makna hidupnya, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang mereka miliki. Temuan ini sejalan dan mengonfirmasi hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aziz & Mustafa (2021), yang juga menemukan hubungan positif signifikan antara ketahanan akademik dan makna hidup. Selain itu, temuan ini memperkuat argumen Platsidou & Daniilidou (2021) serta Wang et al. (2025) yang menyatakan bahwa *meaning of life* berfungsi membantu mahasiswa mereduksi stres dan mengelola tekanan selama proses penyelesaian tugas akhir.

Secara teoretis, kuatnya hubungan antara kedua variabel ini dapat dijelaskan melalui fungsi *meaning of life* sebagai sumber motivasi primer. Berdasarkan pendekatan *purpose-centered definitions* yang dikemukakan oleh Martela & Steger (2016) makna hidup bertindak sebagai kompas yang mengarahkan individu untuk mewujudkan nilai-nilai personal dan tujuan hidupnya. Dalam konteks pengerjaan skripsi, penghayatan terhadap tujuan ini memberikan dorongan energi yang berimplikasi langsung pada peningkatan aspek ketekunan (*perseverance*) dalam resiliensi akademik (Cassidy, 2016). Mahasiswa yang memiliki kejelasan makna hidup seperti niat untuk membangun keluarga atau mengejar cita-cita karir cenderung memiliki pola pikir yang lebih adaptif Prenda & Lachman, dalam Hidayat (2019). Mereka tidak akan mudah menyerah, serta tetap tangguh dan gigih

saat berhadapan dengan berbagai tantangan seperti revisi yang berulang maupun kendala penelitian.

Lebih lanjut, aspek pencarian makna (*search of meaning*) dari Steger dan pemahaman diri (*self-insight*) menurut Bastaman turut memainkan peran krusial dalam memfasilitasi regulasi emosi mahasiswa. Saat dihadapkan pada kebuntuan akademis, mahasiswa dengan *meaning of life* yang mumpuni tidak akan mudah terjebak dalam pemikiran katastrofik atau keputusasaan yang berlebihan. Sebaliknya, mereka berupaya mencari arti dari kesulitan tersebut dan melakukan perubahan sikap (*changing attitude*) untuk beradaptasi. Hal ini secara langsung mengoptimalkan aspek *negative affect and emotional response* dalam resiliensi akademik (Cassidy, 2016). Sikap adaptif ini sangat merepresentasikan pandangan Grotberg mengenai resiliensi, di mana individu mampu mengevaluasi hambatannya sehingga mereka tidak hanya sekadar bertahan, melainkan pulih dan bangkit kembali dari keterpurukan akademis.

Pada *self compassion*, hasil analisis korelasi Pearson pada 347 responden mahasiswa tingkat akhir, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik ($r = 0,458$; $p < 0,001$). Angka korelasi ini mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel berada pada taraf sedang, di mana semakin tinggi kemampuan welas asih seseorang terhadap dirinya sendiri, maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang ia miliki. Temuan ini secara empiris sejalan dan mengonfirmasi hasil-hasil penelitian terdahulu, seperti penelitian Syahputra & Abdurrahman (2024) yang membuktikan hubungan positif signifikan antara kedua variabel ini pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil ini juga memperkuat temuan Oktaviani & Cahyawulan (2021) serta memiliki kedekatan nilai korelasi dengan penelitian Pagayang et al. (2023) pada mahasiswa teknik di Makassar yang juga menemukan korelasi pada taraf sedang ($r = 0,469$).

Secara teoretis, keterkaitan antara kedua variabel ini dapat dijelaskan melalui fungsi *self-compassion* sebagai mekanisme koping

protektif dalam mengelola tekanan. Berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh Neff (2003) *self-compassion* mengacu pada sikap individu dalam memperlakukan diri dengan penuh pengertian dan kebaikan, serta tidak menghakimi diri secara berlebihan tatkala menghadapi kegagalan. Dalam realitas penyusunan skripsi, mahasiswa tingkat akhir sangat rentan menghadapi stres akibat revisi berulang, kebuntuan ide, hingga keterlambatan target pengerjaan. Melalui *self-compassion*, mahasiswa mampu menyadari bahwa kesulitan dan penderitaan tersebut merupakan bagian dari pengalaman manusia yang bersifat universal. Kesadaran inilah yang mencegah mahasiswa terjebak dalam kritik diri yang destruktif saat menghadapi kegagalan atau hambatan bimbingan.

Kemampuan untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri ini pada akhirnya berdampak langsung pada optimalisasi resiliensi akademik mahasiswa. Sesuai dengan batasan resiliensi akademik dari Cassidy (2016) mahasiswa dituntut memiliki kapasitas untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai hambatan perkuliahan. Ketika mahasiswa mampu memaafkan kegagalannya sendiri dan tidak menghukum diri secara berlebihan, mereka dapat mengelola emosi dengan lebih sehat dan menjaga stabilitas kondisi psikologisnya (Uyun, 2012). Kondisi emosi yang stabil ini memungkinkan mereka untuk lebih cepat pulih dari keterpurukan dan kembali fokus mencari solusi atas masalah skripsinya Rutter dalam Adisya et al. (2025). Kesimpulannya, *self-compassion* berfungsi sebagai faktor pelindung internal yang sangat efektif, yang mendasari kemampuan mahasiswa tingkat akhir untuk tidak hanya bertahan menghadapi tekanan, tetapi juga bangkit dan melanjutkan usaha penyelesaian skripsi secara adaptif.

Sedangkan berdasarkan hasil analisis korelasi berganda yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi Sig. F Change sebesar $<0,001$ ($<0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *meaning of life* dan *self compassion* secara bersama-sama

terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,616 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen berada pada kategori kuat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *meaning of life* dan *self compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa dalam memiliki resiliensi akademik yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan penyelesaian studi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara *meaning of life* dan *self compassion* dengan resiliensi akademik secara simultan dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua faktor psikologis tersebut secara bersama-sama berperan dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tekanan akademik, seperti penyelesaian skripsi, revisi, tuntutan akademik, maupun persiapan menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan nilai koefisien determinasi, diperoleh nilai R Square sebesar 0,379 yang menunjukkan bahwa *meaning of life* dan *self compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 37,9% terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, sedangkan sebesar 62,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun *meaning of life* dan *self compassion* memiliki kontribusi penting dalam membentuk resiliensi akademik, kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, regulasi emosi, strategi *coping*, efikasi diri, kondisi lingkungan akademik, serta faktor personal lainnya.

Temuan simultan ini juga sejalan dengan penelitian Mazidan (2025) mengenai *meaning of life* dan *self compassion* terhadap *resilience* pada mantan pemain judi online di Desa Regunung, Kecamatan Tenganan, yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *resilience* (Sig. F = 0,000). Penelitian tersebut

menegaskan bahwa *meaning of life* memberikan arah dan tujuan hidup, sedangkan *self compassion* membantu individu mengelola emosi negatif dan mengurangi kecenderungan menyalahkan diri saat menghadapi pengalaman sulit. Meskipun demikian, penelitian-penelitian terdahulu umumnya mengkaji ketiga variabel ini secara terpisah atau dalam konteks yang berbeda, seperti pemulihan dari pengalaman negatif, kelompok profesi tertentu, atau situasi khusus seperti masa pandemi. Sejauh ini belum ditemukan penelitian yang secara spesifik menguji hubungan simultan *meaning of life* dan *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi Islam di Indonesia. Penelitian ini dengan demikian memberikan kontribusi baru dengan menempatkan kedua sumber daya psikologis tersebut dalam konteks mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang tengah berada pada fase penyelesaian studi.

Konteks institusi turut relevan untuk memaknai kuatnya hubungan *meaning of life* dengan resiliensi akademik pada penelitian ini. Bastaman dalam kontekstualisasinya terhadap logoterapi pada masyarakat Indonesia menekankan bahwa pemaknaan hidup tidak berdiri sendiri, melainkan turut dibentuk oleh konteks sosial-budaya dan religius yang melekat pada individu. Sebagaimana dikemukakan Surya & Armianti (2023) spiritualitas merupakan salah satu faktor pembentuk resiliensi yang memungkinkan individu menemukan hikmah di balik kesulitan melalui mekanisme koping yang lebih tenang. Pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada dalam lingkungan pendidikan berbasis nilai keislaman, terbuka kemungkinan bahwa dimensi spiritualitas turut menyokong tingginya kebermaknaan hidup, meskipun faktor ini tidak diukur secara eksplisit dalam model penelitian.

Keterkaitan kedua sumber daya psikologis ini dengan resiliensi akademik dapat dijelaskan melalui *broaden-and-build theory* (Fredrickson, 2001). Emosi negatif akibat tekanan skripsi seperti cemas atau menyalahkan diri cenderung mempersempit pola pikir mahasiswa,

sehingga mereka rentan menghindari revisi atau menunda penyelesaian studi. Sebaliknya, *meaning of life* dan *self-compassion* berfungsi membangkitkan emosi positif yang memperluas (*broaden*) cara pandang dan fleksibilitas kognitif mahasiswa dalam mencari solusi.

Lebih lanjut, Fredrickson (2001) menjelaskan adanya efek *undoing*, di mana pemaknaan hidup yang jelas dan welas asih pada diri sendiri membantu meredakan residu emosi negatif, mempercepat pemulihan mental, serta mendukung dimensi *negative affect and emotional response* dalam resiliensi akademik (Cassidy, 2016). Pengalaman emosi positif yang berulang ini kemudian terakumulasi dan membentuk pola spiral ke atas (*upward spiral*), di mana kemampuan mengatasi tekanan akademik secara efektif akan terus memperkuat sumber daya psikologis mahasiswa seiring waktu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *meaning of life* dan *self compassion* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa yang memiliki tujuan hidup yang jelas serta mampu memperlakukan dirinya secara positif ketika menghadapi kesulitan cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam beradaptasi, bertahan, dan bangkit menyelesaikan tuntutan akademik yang dihadapi.

Temuan-temuan tersebut membawa sejumlah implikasi, baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian memperkuat kerangka pemahaman bahwa resiliensi akademik merupakan konstruk multidimensional yang dibentuk oleh sumber daya psikologis yang berbeda sifatnya, yaitu *meaning of life* sebagai sumber daya kognitif yang memberi arah dan tujuan, serta *self-compassion* sebagai sumber daya afektif yang membantu regulasi emosi dan penerimaan diri. Temuan bahwa kombinasi keduanya menjelaskan varians resiliensi akademik yang lebih besar dibandingkan dengan kontribusi masing-masing secara terpisah memperkuat pandangan Cassidy (2016) tentang resiliensi akademik sebagai hasil interaksi berbagai komponen psikologis, sekaligus melengkapi

literatur logoterapi Frankl dan konsep *self-compassion* Neff dengan bukti empiris pada konteks mahasiswa perguruan tinggi Islam di Indonesia, konteks yang selama ini belum banyak dikaji secara simultan pada kedua variabel tersebut.

Secara praktis, temuan ini memberikan dasar bagi pihak-pihak yang berkepentingan dengan keberhasilan studi mahasiswa tingkat akhir. Bagi pihak fakultas dan program studi, hasil ini dapat menjadi pertimbangan untuk merancang program pendampingan skripsi yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis penulisan, tetapi juga pada aspek pemaknaan tujuan studi dan penguatan sikap welas asih terhadap diri sendiri, misalnya melalui *workshop* reflektif atau modul psikoedukasi yang terintegrasi dalam proses bimbingan. Bagi dosen pembimbing, kesadaran terhadap peran *meaning of life* dan *self compassion* dapat mendorong pendekatan bimbingan yang lebih suportif, tidak semata berorientasi pada capaian teknis. Bagi mahasiswa tingkat akhir sendiri, temuan ini menegaskan pentingnya membangun kejelasan tujuan hidup dan sikap tidak menghakimi diri secara berlebihan sebagai bagian dari strategi menghadapi tekanan penyelesaian skripsi. Bagi peneliti selanjutnya, temuan mengenai 62,1% varians yang belum terjelaskan membuka ruang untuk mengeksplorasi variabel lain yang relevan, seperti dukungan sosial, efikasi diri akademik, atau religiusitas secara lebih spesifik.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam memaknai temuannya. Pertama, desain penelitian ini bersifat korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, sehingga hanya mampu menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu titik waktu dan tidak dapat menjelaskan arah kausalitas antara *meaning of life*, *self compassion*, dan resiliensi akademik. Kedua, pengumpulan data dilakukan melalui skala *self-report*, yang berpotensi menimbulkan *bias respons*, seperti kecenderungan sosial (*social desirability*) maupun keterbatasan mahasiswa dalam melakukan evaluasi diri secara objektif. Ketiga, penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa tingkat akhir di satu

perguruan tinggi, yaitu UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga generalisasi temuan pada populasi mahasiswa di institusi lain, khususnya perguruan tinggi umum non-Islam, perlu dilakukan secara hati-hati mengingat kemungkinan adanya perbedaan konteks sosial-budaya dan religius. Keempat, penelitian ini belum mengontrol variabel-variabel lain yang secara teoretis dapat memengaruhi resiliensi akademik, seperti jenis kelamin, program studi, tahap penyusunan skripsi, atau tingkat dukungan sosial, sehingga kontribusi 62,1% varians di luar model tetap menjadi area yang belum terungkap. Kelima, meskipun jumlah sampel penelitian ini tergolong besar ($N=347$), teknik pengambilan sampel yang digunakan tetap perlu dipertimbangkan kembali dalam hal representativitas terhadap keseluruhan populasi mahasiswa tingkat akhir di institusi tersebut.

Dengan mempertimbangkan implikasi dan keterbatasan tersebut, temuan-temuan yang telah dipaparkan dalam pembahasan ini menjadi dasar bagi penarikan kesimpulan penelitian serta perumusan saran, baik bagi pengembangan keilmuan maupun bagi pihak-pihak terkait, sebagaimana akan diuraikan lebih lanjut pada bab berikutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut:

1. *Tingkat Meaning of Life Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*

Mayoritas mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *meaning of life* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 240 mahasiswa (69,2%). Sebanyak 58 mahasiswa (16,7%) berada pada kategori rendah, dan 49 mahasiswa (14,1%) berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir masih berada pada fase pencarian makna yang aktif dan dinamis, di mana aspek *search for meaning* (53,63%) lebih dominan dibandingkan aspek *presence of meaning* (46,37%). Hal ini mencerminkan karakteristik psikologis fase *emerging adulthood*, yakni masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan eksplorasi dan penyusunan ulang tujuan hidup.

2. *Tingkat Self Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*

Mayoritas mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self compassion* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 235 mahasiswa (67,7%). Sebanyak 61 mahasiswa (17,6%) berada pada kategori tinggi, dan 51 mahasiswa (14,7%) berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kapasitas dasar untuk berwelas asih terhadap diri sendiri sudah dimiliki oleh mahasiswa, namun belum sepenuhnya stabil. Aspek *self-kindness vs self-judgment* menjadi kontributor terbesar (40,59%), yang mengindikasikan bahwa pertarungan

antara sikap welas asih dan kecenderungan menghakimi diri masih menjadi dinamika utama yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

3. Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Mayoritas mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori sedang, yaitu sebanyak 237 mahasiswa (68,3%). Sebanyak 59 mahasiswa (17,0%) berada pada kategori tinggi, dan 51 mahasiswa (14,7%) berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan bangkit dari tekanan akademik sudah cukup berfungsi, dengan aspek perseverance sebagai kontributor terbesar (51,62%), namun manajemen respons emosional negatif masih menjadi tantangan yang perlu dikembangkan.

4. Hubungan *Meaning of Life* dan *Self Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Terdapat hubungan yang signifikan antara *meaning of life* dan *self compassion* secara bersama-sama (simultan) dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan nilai signifikansi Sig. F Change sebesar $<0,001$ ($<0,05$). Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,616 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel independen tersebut dengan resiliensi akademik berada pada kategori kuat. Adapun nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,379 mengindikasikan bahwa *meaning of life* dan *self compassion* secara simultan memberikan sumbangan efektif sebesar 37,9% terhadap resiliensi akademik mahasiswa, sedangkan 62,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kejelasan tujuan hidup sekaligus kemampuan memperlakukan diri secara positif ketika menghadapi kegagalan cenderung menunjukkan resiliensi akademik yang lebih baik dalam menyelesaikan tuntutan studi.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan simpulan penelitian, beberapa saran dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mengingat bahwa *meaning of life* dan *self compassion* terbukti memiliki hubungan yang kuat dengan resiliensi akademik, mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk secara aktif melakukan refleksi diri guna memperjelas tujuan dan makna yang mendasari proses penyelesaian studi. Salah satu upaya konkret yang dapat dilakukan adalah dengan menuliskan nilai-nilai personal dan alasan yang bermakna di balik penyusunan skripsi sebagai pengingat saat motivasi menurun. Selain itu, mahasiswa dianjurkan untuk melatih sikap *self compassion* secara bertahap, misalnya melalui praktik *self-talk* yang positif ketika menghadapi revisi atau hambatan, menghentikan kecenderungan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain, serta menyadari bahwa kesulitan dalam proses penyelesaian tugas akhir adalah pengalaman yang lazim dirasakan oleh seluruh mahasiswa.

2. Bagi Institusi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Pihak universitas, khususnya unit layanan konseling atau psikologi kampus, disarankan untuk merancang program intervensi psikologis yang terstruktur bagi mahasiswa tingkat akhir. Program tersebut dapat berupa pelatihan atau workshop penguatan *meaning of life*, serta pengembangan *self compassion*. Selain itu, pembentukan kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) antarmahasiswa tingkat akhir dapat menjadi wadah yang efektif untuk mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan dimensi *common humanity*.

3. Bagi Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing disarankan untuk mengembangkan pendekatan bimbingan yang tidak semata berorientasi pada capaian teknis penulisan, tetapi juga memberi ruang bagi mahasiswa untuk mengomunikasikan

hambatan emosional yang dialami selama proses penyusunan skripsi. Kesadaran terhadap peran *meaning of life* dan *self-compassion* diharapkan dapat mendorong pembimbing untuk memberikan umpan balik yang membangun dan suportif, tanpa memperkuat kecenderungan mahasiswa menyalahkan diri sendiri saat menghadapi revisi atau hambatan dalam penyelesaian skripsi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan oleh peneliti berikutnya, antara lain:

a. Perluasan variabel

Mengingat nilai R Square sebesar 37,9% menunjukkan masih terdapat 62,1% faktor lain yang memengaruhi resiliensi akademik, peneliti selanjutnya disarankan untuk menyertakan variabel-variabel lain seperti efikasi diri, dukungan sosial, regulasi emosi, atau grit sebagai variabel yang dapat diteliti lebih lanjut, baik sebagai variabel prediktor maupun variabel moderasi atau mediasi.

b. Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode survei daring, sehingga tidak dapat menggambarkan kedalaman pengalaman subjektif responden. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengombinasikan pendekatan kualitatif atau *mixed-methods* guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir.

c. Pengontrolan variabel demografis dan kontekstual

Penelitian ini belum mengontrol variabel-variabel yang secara teoretis dapat memengaruhi resiliensi akademik, seperti jenis kelamin, program studi, tahap penyusunan skripsi, maupun tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel-variabel tersebut sebagai kontrol maupun sebagai variabel moderasi, agar kontribusi masing-masing faktor terhadap resiliensi akademik dapat dipetakan secara lebih rinci. Selain

itu, mengingat konteks penelitian ini berada pada institusi pendidikan Islam, dimensi religiusitas atau spiritualitas yang diduga turut menyokong kebermaknaan hidup mahasiswa namun belum diukur secara eksplisit dalam penelitian ini juga dapat dieksplorasi sebagai variabel tersendiri pada penelitian mendatang.

d. Perluasan subjek dan lokasi penelitian

Penelitian ini hanya mencakup mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek ke perguruan tinggi lain, baik yang berbasis keagamaan maupun umum, guna memperoleh gambaran yang lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, H. S. (2017). Teknik Pengembangan Instrumen Penelitian Ilmiah di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. *Seminar Nasional Pendidikan, Sains Dan Teknologi Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Muhammadiyah Semarang*, 139–157.
- Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 257–272. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1161>
- Adrian, D. (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>
- Anggraini, S., & Yanto, A. R. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal on Education*, 5(4), 12158–12174. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2177>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Psikologi yang Menyusun Skripsi di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1), 44–50. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>
- Aziz, B. M., & Mustafa, K. I. (2021). Academic Resilience and Relationship with Meaning of Life Among Koya University Students. *Journal of University of Raparin*, 8(3), 44–57.

- Azizah, P. N., Widian, H. S., & Urbayatun, S. (2021). Analisis Faktor Konfirmatori Connor-Davidson Resilience Scale. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1–7.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- 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>
- Dharma, A. S., Sahrani, R., & Kistyanti, N. M. R. (2025). Validasi Struktur Faktor Meaning in Life Questionnaire (MLQ) pada Emerging Adults di Indonesia: Perbandingan CFA dan ESEM. *Jurnal Fenomena*, 34(2), 162–178. <https://doi.org/10.30996/fn.34i2.132448>
- Farida, & Musyarofah, A. (2021). Validitas dan Reliabilitas dalam Analisis Butir Soal. *Al-Mu'arrib: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 1(1), 34–44. <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/AL-MUARRIB>
- Fitriana, S. (2023). Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir: Studi Kasus dalam Proses Penyelesaian Skripsi. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 17–22.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Hidayat, V. (2019). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 141–152. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1491>

- Indartini, M., & Mutmainah. (2024). Analisis Data Kuantitatif Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Korelasi dan Regresi Linier Berganda. In *eJurnal Al Musthafa* (1st ed., Vol. 3, Number 3). Penerbit Lakeisha.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Khaekal, M. F. K., Zubair, A. G. H., & Minarni, M. (2022). Resilience Academic sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1875>
- Lestari, S. P., & Permatasari, R. I. (2023). Pengaruh Pengalaman Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Prestasi Kerja Karyawan Divisi Operasional PT. Pegadaian Galeri 24, Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmiah Al-Progress*, 13(1), 83–91.
- Marchella, F., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28–37.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The meaning of meaning in life: Coherence, purpose and significance as the three facets of meaning. *Journal of Positive Psychology*.
- Mazidan, M. F. (2025). *Pengaruh Meaning of Life dan Self-Compassion Terhadap Resilience pada Mantan Pemain Judi Online di Desa Regunung Kecamatan Tenganan*.
- Meirawati, A., & Abdurrohman. (2025). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Burnout pada Mahasiswa Akhir Program Studi Teknik Sipil Universitas “X” di Semarang. *TAKAYA*, 2(3), 271–278.
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>

- Neff, K. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Ni, Y., Tumanggor, R. O., & Tasdin, W. (2022). Studi Fenomenologis atas Kebermaknaan Hidup pada Musisi. *PROSIDING SERINA IV*, 2(1), 131–138.
- Nuraini, N. L. S., Rini, T. A., Cholifah, P. S., Aurelia, D., Wahyuni, M. A. T., & Afifah, R. (2025). Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa dan Kebutuhannya dalam Menghadapi Tantangan Tugas Akhir. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 25–39. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.4436>
- Nurfadillah, Basti, & Mansyur, A. Y. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Akademik dengan Optimisme Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(4), 59–69.
- Nurhaswinda, Putri, I. C., Wirna, M., Tunnur, M. A., Putri, E. F., Rahma, F., Mardatillah, A., Nazifah, S., Restiana, S., Sunarsi, P. I., Anggraini, S., Ajeli, F., Agustina, R., Rahman, J., Dariansyah, J., Putri, C. A., Annisa, A., Resnalti, Safrianis, S., ... Waidatun. (2023). Statistik Pendidikan (Teori dan Praktik dalam Pendidikan). In *Guepedia*.

- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara Self Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 142–149. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14572>
- Pagayang, F., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Teknik di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 592–597. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2304>
- Palupi, T. N. (2022). Kebermaknaan Hidup dan Partisipasi Sosial Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.37721/psi.v10i1.856>
- Platsidou, M., & Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97–109. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.259>
- Pratama, S., & Hadi, C. (2022). Hardiness Sebagai Prediktor Career Adaptability Mahasiswa dalam Menentukan Kesuksesan Karir. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 175–184. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.17906>
- Rachmawati, D., & Listiyandini, R. A. (2014). Peran Konsep Diri terhadap Resiliensi pada Pensiunan. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 1–12.
- Rofiqah. (2023). *The Effect of Self-compassion and Support Systems on Flourishing in Students*. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9>
- Rofiqah, Rosidi, S., & Pawelzick, C. A. (2023). Personal and social factors of resilience: Factorial validity and internal consistency of Indonesian Read. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 5(1), 113–120. <https://doi.org/10.33545/26641348.2023.v5.i1b.119>
- Rose, A. P. A., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2025). Regulasi Emosi dan Resiliensi: Faktor Kunci dalam Kesuksesan Akademik Mahasiswa Akhir. *Jiwa : Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 64–71.

- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (1st ed.). Penerbit KBM Indonesia.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. Moh., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-faktor Penyebab Keterlambatan pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439.
- Sari, F. F., & Prasetyaningrum, J. (2022a). Enhancing Self-Compassion Program (ESP) untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 10(2), 103–111.
<https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/2845>
- Sari, F. F., & Prasetyaningrum, J. (2022b). Enhancing Self-Compassion Program (ESP) untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 10(2), 103–111.
- Satrio, M. A. F., Akmansyah, M., & Hamid, Abd. R. (2025). Kajian Filsafat Tentang Makna Hidup dalam Perspektif Agama dan Implikasinya Bagi Masyarakat Sekarang. *Mukaddimah: Jurnal Studi Islam*, 10(1), 179–193.
- Shean, M. (2015). Current theories relating to resilience and young people: A literature review. *VicHealth*, 1–43.
- Shintaningtyas, A., & Wibawa, D. S. (2020). Gambaran Faktor-faktor Resiliensi pada Remaja Perempuan yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 9(2), 1–15.
- Siroj, R. A., Afgani, W., Fatimah, Septaria, D., Zahira, G., & Salsabila. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3).
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hsibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Penerbit Yayasan Kita Menulis.

- Steger, M. F., Frazier, P., Kaler, M., & Oishi, S. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (5th ed.). Alfabeta.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
- Surya, A. L. J., & Armiaati, A. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik Mahasiswa saat Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Ecogen*, 6(4), 542–550. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v6i4.15468>
- Syahputra, A., & Abdurrahman. (2024). Hubungan antara Self Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(7), 2667–2674.
- Trianasari, N., Kencana Sari, P., & Prasetyo, A. (2025). Peningkatan Kualitas Penelitian di Bidang Kesehatan Melalui Pelatihan Penentuan Teknik Sampling dan Besar Sampel di STFI Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 5(1), 348–355. <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i2.1152>
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2018). Makna Hidup pada Mahasiswa Rantau: Analisis Faktor Eksploratori Skala Makna Hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu*, 11(1), 29–39.

- Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam Pendidikan Karakter. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 200–208.
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/1769?show=full>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Wang, N., Xu, G., Zhou, S., Jiang, L., Guan, Q., & Leng, M. (2025). The Effect of Considering Future Consequences on College Students' Perceptions of Stress in Relation to Resilience and Sense of Meaning in Life. *Behavioral Sciences*, 15(3), 1. <https://doi.org/10.3390/bs15030258>
- Wulandari, & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi Akademik pada Mahasiswa : Bagaimana Kaitannya dengan Dukungan Dosen? *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30.
- Yulianti, I., & Cahyani, R. (2019). Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan Shalat dengan Psycholohycal Well-Being pada Mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 2(2), 169–180.
<https://doi.org/10.24042/ajp.v2i2.6098>

LAMPIRAN

Skala Meaning of Life

No.	Item	1	2	3	4	5	6	7
1.	Saya memahami makna hidup saya							
2.	Saya sedang mencari sesuatu yang membuat hidup saya terasa bermakna							
3.	Saya selalu berusaha menemukan tujuan hidup saya							
4.	Hidup saya memiliki tujuan yang jelas							
5.	Saya memiliki pemahaman yang baik tentang apa yang membuat hidup saya bermakna							
6.	Saya telah menemukan tujuan hidup yang memuaskan							
7.	Saya selalu mencari sesuatu yang membuat hidup saya terasa berarti							
8.	Saya sedang mencari tujuan atau misi hidup saya							
9.	Hidup saya tidak memiliki tujuan yang jelas							
10.	Saya sedang mencari makna dalam hidup saya							

Skala *Self Compassion*

No.	Item	1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang					
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu					
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya					
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya					
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil					
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang					

11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan					
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya					
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang					
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.					
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya					
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.					
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.					
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan					
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan					
21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan					

22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan					
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya					
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut					
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.					
26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					

Skala Resiliensi Akademik

No.	Item	1	2	3	4	5
1.	Saya enggan menerima masukan dari dosen pembimbing					
2.	Saya menerima saran orang lain yang dapat membantu pengerjaan skripsi					
3.	Saya menyerah ketika merasa kesulitan dengan tugas yang diberikan dosen pembimbing					
4.	Saya menjadikan masalah -masalah dalam proses pengerjaan skripsi untuk memotivasi diri					
5.	Saya kesal dengan banyaknya tugas yang diberikan dosen pembimbing					
6.	Saya berpikir bahwa peluang untuk lulus tepat waktu semakin kecil					
7.	Saya berusaha untuk berpikir positif terkait skripsi					
8.	Saya beranggapan masalah dalam proses pengerjaan skripsi hanya berlangsung sementara					
9.	Saya bekerja keras dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dosen pembimbing					
10.	Saya mengalami stres apabila tugas yang diberikan dosen pembimbing terlalu berat					
11.	Saya mencari solusi baru untuk menyelesaikan masalah dalam pengerjaan skripsi					
12.	Saya menyalahkan dosen pembimbing ketika gagal dalam proses penyelesaian skripsi					
13.	Saya berusaha konsisten dengan rencana dan tujuan yang telah ditetapkan					
14.	Saya menjadikan keberhasilan sebelumnya sebagai motivasi					

15.	Saya merasa ragu dengan skripsi yang telah saya kerjakan sejauh ini					
16.	Saya meninjau kembali pengerjaan tugas dari dosen pembimbing					
17.	Saya meminta bantuan dosen pembimbing saat mengalami kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi					
18.	Saya memotivasi diri agar menyelesaikan skripsi tepat waktu					
19.	Saya berusaha tenang menghadapi permasalahan dalam proses penyelesaian skripsi					
20.	Saya mencoba model belajar yang berbeda untuk membantu pengerjaan skripsi					
21.	Saya menetapkan tujuan dalam penyelesaian skripsi					
22.	Saya mencari dukungan dari teman atau keluarga dalam menyelesaikan masalah terkait skripsi					
23.	Saya mencari tahu kelebihan dan kekurangan diri agar bisa memudahkan pengerjaan skripsi					
24.	Saya merasa bahwa proses pengerjaan skripsi tidak sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya					
25.	Saya memberikan penghargaan atau hukuman pada diri sendiri setelah menyelesaikan skripsi apapun hasilnya					
26.	Saya akan menyelesaikan skripsi dengan baik dan lulus tepat waktu					

Hasil Uji Validitas *Meaning of Life*

		Correlations										
		MOL01	MOL02	MOL03	MOL04	MOL05	MOL06	MOL07	MOL08	MOL09	MOL10	TOTAL
MOL01	Pearson Correlation	1	,208	,123	,441**	,599**	,581**	,258*	,187	,019	,191	,640**
	Sig. (2-tailed)		,111	,351	<,001	<,001	<,001	,047	,153	,886	,143	<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
MOL02	Pearson Correlation	,208	1	,385**	,171	,157	,150	,367**	,266*	,116	,306*	,520**
	Sig. (2-tailed)	,111		,002	,191	,231	,253	,004	,040	,376	,017	<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
MOL03	Pearson Correlation	,123	,385**	1	,184	,080	,080	,527**	,157	,211	,027	,452**
	Sig. (2-tailed)	,351	,002		,158	,541	,543	<,001	,230	,106	,837	<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
MOL04	Pearson Correlation	,441**	,171	,184	1	,646**	,543**	,169	,022	,210	,192	,675**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,191	,158		<,001	<,001	,197	,868	,107	,142	<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
MOL05	Pearson Correlation	,599**	,157	,080	,646**	1	,559**	,304*	,125	,112	,156	,693**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,231	,541	<,001		<,001	,018	,340	,393	,233	<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
MOL06	Pearson Correlation	,581**	,150	,080	,543**	,559**	1	,219	,146	,103	,048	,631**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,253	,543	<,001	<,001		,092	,264	,433	,716	<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
MOL07	Pearson Correlation	,258*	,367**	,527**	,169	,304*	,219	1	,400**	,030	,133	,558**
	Sig. (2-tailed)	,047	,004	<,001	,197	,018	,092		,002	,819	,312	<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
MOL08	Pearson Correlation	,187	,266*	,157	,022	,125	,146	,400**	1	,003	,374**	,444**
	Sig. (2-tailed)	,153	,040	,230	,868	,340	,264	,002		,979	,003	<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
MOL09	Pearson Correlation	,019	,116	,211	,210	,112	,103	,030	,003	1	,010	,426**
	Sig. (2-tailed)	,886	,376	,106	,107	,393	,433	,819	,979		,938	<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
MOL10	Pearson Correlation	,191	,306*	,027	,192	,156	,048	,133	,374**	,010	1	,445**
	Sig. (2-tailed)	,143	,017	,837	,142	,233	,716	,312	,003	,938		<,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
TOTAL	Pearson Correlation	,640**	,520**	,452**	,675**	,693**	,631**	,558**	,444**	,426**	,445**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

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

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

Hasil Uji Reliabilitas *Meaning of Life*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,719	10

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

Hasil Uji Validitas Resiliensi Akademik

		Correlations																											
		AR01	AR02	AR03	AR04	AR05	AR06	AR07	AR08	AR09	AR10	AR11	AR12	AR13	AR14	AR15	AR16	AR17	AR18	AR19	AR20	AR21	AR22	AR23	AR24	AR25	AR26	TOTAL	
AR01	Pearson Correlation	1	.388	.355 ^{**}	.081	.069	.454 ^{**}	-.031	.130	.262	.138	.047	.237	.020	.086	.095	-.159	.058	.067	.048	-.075	.088	.018	-.052	.197	-.018	.135	.315 [*]	
	Sig. (2-tailed)		.168	.005	.641	.601	<.001	.816	.320	.044	.382	.719	.068	.882	.470	.472	.224	.870	.459	.716	.570	.512	.892	.685	.130	.887	.383	.014	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR02	Pearson Correlation	.180	1	.227	.217 [*]	.218	.091	.520 ^{**}	.078	.061	-.281	.417 ^{**}	.158	.265	.187	-.151	.200 [*]	.192	.870 ^{**}	.024	.188	.039	.148	-.282 [*]	.012	.191	.267 [*]	.418 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)		.168	.081	.036	.094	.480	<.001	.563	.622	.053	<.001	.228	.116	.202	.291	.010	.142	<.001	.853	.190	.780	.259	.024	.827	.144	.084	<.001	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR03	Pearson Correlation	.355 ^{**}	.227	1	.376 [*]	.311 [*]	.093	.488 ^{**}	.361 [*]	.608 ^{**}	.238	.445 ^{**}	.454 ^{**}	.262	.340 ^{**}	.418 ^{**}	.131	.399 [*]	.385 ^{**}	.287 [*]	.139	.205	.160	.314	.183	.042	.538 ^{**}	.769 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)		.005	.081	.003	.016	<.001	<.001	<.001	<.001	.005	<.001	.007	<.001	.045	.008	<.001	.117	.002	.003	.009	.289	.116	.223	.013	.161	.753	<.001	<.001
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR04	Pearson Correlation	.061	.217 [*]	.376 [*]	1	.260 [*]	.242	.580 ^{**}	.152	.325 ^{**}	.093	.516 ^{**}	.315 [*]	.354 ^{**}	.507 ^{**}	.088	.458 ^{**}	.395 ^{**}	.582 ^{**}	.179	.300 [*]	.202	.160	.508 ^{**}	.202	.172	.594 ^{**}	.891 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)		.641	.036	.003	.045	.062	<.001	.248	.011	.860	<.001	.014	.006	<.001	.511	.001	.002	<.001	.170	.020	.121	.222	<.001	.121	.188	<.001	<.001	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR05	Pearson Correlation	.069	.218	.311 [*]	.260 [*]	1	.390 ^{**}	.306 ^{**}	.083	.077	.177	.351 ^{**}	.440 ^{**}	.180	.162	.166	.272 [*]	.184	.288 [*]	.009	.079	-.189	.097	.116	.159	-.145	.223	.452 [*]	
	Sig. (2-tailed)		.601	.094	.016	.045	.002	.017	.829	.560	.176	.006	<.001	.170	.164	.206	.035	.159	.026	.944	.949	.148	.459	.376	.224	.288	.086	.001	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR06	Pearson Correlation	.454 ^{**}	.067	.891 ^{**}	.242	.260 [*]	1	.219	.188	.247 [*]	.412 ^{**}	.312 [*]	.389 ^{**}	.238	.332 ^{**}	.458 ^{**}	-.339	.842	.144	.228	.029	.148	.062	.076	.341 ^{**}	-.216 [*]	.291	.586 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)		<.001	.460	<.001	.082	.002	.171	.169	.008	.001	.015	.002	.328	.013	<.001	.769	.748	.287	.091	.828	.287	.637	.567	.008	.049	.123	<.001	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR07	Pearson Correlation	-.031	.520 ^{**}	.488 ^{**}	.580 ^{**}	.306 ^{**}	.179	1	.621 ^{**}	.434 ^{**}	-.102	.662 ^{**}	.204	.458 ^{**}	.585 ^{**}	-.033	.383 ^{**}	.385 ^{**}	.682 ^{**}	.498 ^{**}	.315	.172	.088	.498 ^{**}	.016	.158	.620 ^{**}	.717 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)		.816	<.001	<.001	.011	.171		<.001	<.001	.438	<.001	.118	<.001	<.001	.809	.003	.002	<.001	.001	.014	.188	.012	<.001	.806	.234	<.001	<.001	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR08	Pearson Correlation	.130	.076	.381 [*]	.152	.083	.180	.421 ^{**}	1	.318 [*]	-.113	.312 [*]	.162	.225	.243	-.025	.290 [*]	.240	.229	.280 [*]	.318 [*]	.163	.088	.174	-.001	.208	.207	.428 [*]	
	Sig. (2-tailed)		.320	.563	.005	.248	.529	.169	<.001	.014	.381	.015	.216	.084	.082	.851	.024	.065	.079	.025	.013	.215	.505	.184	.992	.126	.113	<.001	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR09	Pearson Correlation	.262 [*]	.065	.898 ^{**}	.325 ^{**}	.077	.348 ^{**}	.434 ^{**}	.318 [*]	1	.081	.395 ^{**}	.114	.218	.409 ^{**}	.143	-.009	.408 ^{**}	.265 [*]	.590 ^{**}	.234	.590 ^{**}	.168	.401 ^{**}	.243	-.015	.476 ^{**}	.635 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)		.044	.022	<.001	.811	.580	.006	<.001	.014	.538	.002	.386	.095	.001	.275	.843	.001	.040	.001	.071	.002	.204	.002	.061	.818	<.001	<.001	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR10	Pearson Correlation	.138	-.231	.238	.033	.177	.412 ^{**}	-.162	-.113	.081	1	.050	.023	.068	.228	.052 [*]	-.387 ^{**}	.152	-.173	.083	-.103	.035	.018	-.211	.314 [*]	-.195	.013	.188	
	Sig. (2-tailed)		.302	.053	.567	.880	.176	.001	.438	.381	.538	.705	.863	.800	.080	<.001	.006	.437	.186	.742	.434	.780	.556	.106	.014	.131	.920	.135	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR11	Pearson Correlation	.047	.417 ^{**}	.445 ^{**}	.516 ^{**}	.381 [*]	.313	.682 ^{**}	.312	.395 ^{**}	.050	1	.187	.387 ^{**}	.382	.083	.350 ^{**}	.383 ^{**}	.585 ^{**}	.358 ^{**}	.210	.104	.098	.428 ^{**}	.031	.098	.054	.070	
	Sig. (2-tailed)		.719	<.001	<.001	.008	.015	<.001	.015	.002	.785	.203	.004	.003	.835	.086	.004	<.001	.005	.187	.831	.467	<.001	.813	.855	<.001	<.001	<.001	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR12	Pearson Correlation	.237	.158	.454 ^{**}	.315	.440 ^{**}	.399 ^{**}	.204	.162	.114	.023	.187	1	.296 [*]	.002	.280 [*]	.271 [*]	.158	.176	.130	.081	-.015	-.186	.155	.255 [*]	.048	.071	.488 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)		.068	.228	<.001	.014	<.001	.002	.118	.218	.388	.863	.203	1	.002	.885	.845	.036	.233	.178	.321	.845	.807	.156	.237	.049	.728	.592	.001
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR13	Pearson Correlation	.020	.205	.350 [*]	.354 ^{**}	.180	.128	.458 ^{**}	.225	.218	.089	.367 ^{**}	.298 [*]	1	.243	.179	.307 [*]	.267 [*]	.267 [*]	.417 ^{**}	.020	.160	.048	.217	.178	.044	.270	.486 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)		.881	.016	.008	.170	.320	.006	.001	.001	.814	.003	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.871	.919	.868	.284	.278	.178	.347	.037	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR14	Pearson Correlation	.095	.147	.340 [*]	.507 ^{**}	.182	.320 [*]	.585 ^{**}	.243	.409 ^{**}	.228	.382 ^{**}	.002	.243	1	.092	.074	.170	.481 ^{**}	.282 [*]	.402 ^{**}	.093	.231	.405 ^{**}	.247	.015	.485 ^{**}	.617 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)		.470	.032	.008	<.001	.114	.013	<.001	.002	.001	.880	.003	.988	.001	.883	.572	.193	<.001	.029	.001	.480	.878	.001	.907	.001	.907	.001	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR15	Pearson Correlation	.065	.151	.491 ^{**}	.888	.168	.458 ^{**}	-.033	.225	.143	.057 [*]	.863	.290 [*]	.179	.082	1	-.314 [*]	.188	-.120	.088	-.149	.290	.024	-.341	.339 [*]	-.287	.048	.326 [*]	
	Sig. (2-tailed)		.472	.251	<.001	.511	.206	<.001	.860	.881	.275	<.001	.835	.045	.171	.483	.015	.160	.381	.518	.257	.125	.855	.758	.008	.039	.763	.011	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
AR16	Pearson Correlation	.137	.071	.460 ^{**}	.202	.029	.380 ^{**}	.281	.058 [*]	.001	.800	.137	.387 ^{**}	.204	.094	.294	1	.264	.460 ^{**}	.265	.247	.174	.160	.133	.277	.297 [*]	.247	.297 [*]	
	Sig. (2-tailed)		.224	.018	.317	.001	.935	.769	.003	.924	.988	.008	.036	.097	.572	.015	.039	<.001	.008	.117	.251	.277	.334	.210	.133	.237	.305	.038	
	N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	

Hasil Uji Validitas *Meaning of Life*

		Correlations										
		MOL01	MOL02	MOL03	MOL04	MOL05	MOL06	MOL07	MOL08	MOL09	MOL10	TOTAL
MOL01	Pearson Correlation	1	,098	,291**	,501**	,534**	,472**	,094	,033	,216**	,007	,614**
	Sig. (2-tailed)		,069	<,001	<,001	<,001	<,001	,080	,536	<,001	,897	<,001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
MOL02	Pearson Correlation	,098	1	,524**	-,016	,056	-,065	,426**	,561**	-,010	,566**	,517**
	Sig. (2-tailed)	,069		<,001	,766	,298	,229	<,001	<,001	,850	<,001	<,001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
MOL03	Pearson Correlation	,291**	,524**	1	,135*	,154**	,064	,434**	,500**	,135*	,418**	,626**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		,012	,004	,238	<,001	<,001	,012	<,001	<,001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
MOL04	Pearson Correlation	,501**	-,016	,135*	1	,542**	,538**	,154**	,018	,346**	-,107*	,612**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,766	,012		<,001	<,001	,004	,736	<,001	,046	<,001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
MOL05	Pearson Correlation	,534**	,056	,154**	,542**	1	,537**	,140**	,032	,243**	,000	,623**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,298	,004	<,001		<,001	,009	,551	<,001	,996	<,001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
MOL06	Pearson Correlation	,472**	-,065	,064	,538**	,537**	1	,215**	-,020	,078	-,098	,535**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,229	,238	<,001	<,001		<,001	,717	,147	,067	<,001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
MOL07	Pearson Correlation	,094	,426**	,434**	,154**	,140**	,215**	1	,473**	,002	,360**	,558**
	Sig. (2-tailed)	,080	<,001	<,001	,004	,009	<,001		<,001	,971	<,001	<,001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
MOL08	Pearson Correlation	,033	,561**	,500**	,018	,032	-,020	,473**	1	-,040	,562**	,512**
	Sig. (2-tailed)	,536	<,001	<,001	,736	,551	,717	<,001		,457	<,001	<,001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
MOL09	Pearson Correlation	,216**	-,010	,135*	,346**	,243**	,078	,002	-,040	1	-,135*	,422**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,850	,012	<,001	<,001	,147	,971	,457		,012	<,001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
MOL10	Pearson Correlation	,007	,566**	,418**	-,107*	,000	-,098	,360**	,562**	-,135*	1	,416**
	Sig. (2-tailed)	,897	<,001	<,001	,046	,996	,067	<,001	<,001	,012		<,001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
TOTAL	Pearson Correlation	,614**	,517**	,626**	,612**	,623**	,535**	,558**	,512**	,422**	,416**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347

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

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

Hasil Uji Reliabilitas *Meaning of Life*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,713	10

		Correlations																				TOTAL		
		SC01	SC02	SC03	SC04	SC05	SC06	SC07	SC08	SC09	SC10	SC11	SC12	SC13	SC14	SC15	SC16	SC17	SC18	SC19	SC20		SC21	SC22
SC01	Pearson Correlation	1	.376*	.315*	.210	.422*	.066	.255*	.041	.269*	.115*	.265*	.000	.116*	.317*	.310*	.008	.122*	.293*	.051	.161*	.240*	.358*	.503*
	SC (2-tailed)																							
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
SC02	Pearson Correlation	.316*	1	.547*	.133*	.597*	.083	.340*	-.048	.325*	.169*	.372*	.028	.058	.386*	.360*	.200*	.272*	.448*	.042	.186*	.415*	.465*	.645*
	SC (2-tailed)	<.001		<.001	.013	<.001	.124	<.001	.368	<.001	.002	<.001	.001	.279	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.433	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
SC03	Pearson Correlation	.315*	.347*	1	.096	.541*	.090	.445*	.830	.419*	.113	.425*	.140*	.096	.447*	.466*	.211*	.310*	.438*	.023	.191*	.337*	.064*	.705*
	SC (2-tailed)	<.001	<.001		.074	<.001	.082	<.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
SC04	Pearson Correlation	.028	.133*	.096	1	.088	.286*	-.033	.263*	.069	.341*	.830	.315*	.278*	-.017	-.009	.300*	-.091	.096	.274*	.271*	.117*	.071	.324*
	SC (2-tailed)	.710	.013	.074		.001	.001	.545	.001	.203	<.001	.001	.001	.746	.861	.001	.091	.075	.001	.001	.030	.187	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
SC05	Pearson Correlation	.422*	.507*	.541*	.088	1	-.001	.423*	.005	.418*	.144*	.399*	.114	.112*	.384*	.496*	.104	.420*	.518*	.088	.213*	.429*	.530*	.703*
	SC (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	.101		.878	<.001	.927	.001	.007	<.001	.024	.037	<.001	.001	.054	<.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
SC06	Pearson Correlation	.066	.066	.066	.286*	.001	1	.014	.306*	-.016	.372*	.043	.320*	.419	.028	.008	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001
	SC (2-tailed)	.220	.124	.092	<.001	.978		.784	<.001	.781	<.001	.423	<.001	.001	.626	.872	<.001	.211	.047	<.001	.001	.076	.836	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
SC07	Pearson Correlation	.255*	.349*	.445*	-.033	.423*	-.014	1	-.136*	.437*	-.008	.292*	-.038	.003	.486*	.390*	.069	.305*	.496*	-.116*	.104	.230*	.401*	.518*
	SC (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	.545	<.001	.																	

Cronbach's Alpha	N of Items
,859	22

Hasil Uji Validitas Resiliensi Akademik

		Correlations																								
		RA01	RA02	RA03	RA04	RA05	RA06	RA07	RA08	RA09	RA10	RA11	RA12	RA13	RA14	RA15	RA16	RA17	RA18	RA19	RA20	RA21	RA22	RA23	RA24	TOTAL
RA01	Pearson Correlation	1	.246**	.479**	.109	.262**	.349**	.262**	.213**	.250**	.200**	.476**	.320**	.231**	.262**	.180**	.258**	.252**	.228**	.055	.181**	.127**	.157**	.227**	.527**	
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	.043	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.304	<.001	.012	.024	.003	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA02	Pearson Correlation	.246**	1	.154**	.322**	.194**	.088	.217**	.154**	.264**	.283**	.172**	.287**	.252**	.033	.136	.266**	.287**	.249**	.084	.195**	.230**	.180**	.019	.225**	.401**
	Sig. (2-tailed)	<.001		.004	<.001	<.001	.207	<.001	<.001	<.001	<.001	.001	<.001	<.001	.546	.010	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.726	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA03	Pearson Correlation	.479**	.154**	1	.194**	.428**	.453**	.307**	.259**	.312**	.236**	.445**	.396**	.257**	.424**	.157**	.232**	.310**	.341**	.131*	.343**	.115*	.119	.305**	.331**	.629**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.004		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.003	<.001	<.001	<.001	.014	<.001	.032	.026	.001	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA04	Pearson Correlation	.109	.322**	.194**	1	.168**	.140*	.233**	.154**	.207**	.197**	.172*	.225**	.233**	.149	.131*	.188**	.197**	.265**	.179*	.205**	.206**	.201**	.147**	.174*	.404**
	Sig. (2-tailed)	.043	<.001	<.001		.002	.059	<.001	.004	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.009	.015	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.009	.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA05	Pearson Correlation	.362**	.194**	.428**	.168**	1	.319**	.260**	.175**	.240**	.129*	.346**	.232**	.183**	.280**	.117*	.145**	.128*	.246**	.054	.166**	.027	.110	.273**	.135*	.478**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	.002		<.001	<.001	.001	<.001	.017	<.001	<.001	<.001	<.001	.029	.007	.017	<.001	.318	.002	.020	.040	<.001	.012	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA06	Pearson Correlation	.262**	.088	.453**	.140*	.318**	1	.292**	.244**	.279**	.182**	.276**	.262**	.274**	.407**	.002	.191**	.323**	.221**	.210*	.322**	.098	.116*	.305**	.467**	.572**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.207	<.001	.009	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.334	.005	<.001	<.001	.026	<.001	.070	.030	<.001	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA07	Pearson Correlation	.252**	.217**	.367**	.233**	.260**	.292**	1	.459**	.507**	.412**	.212*	.443**	.396**	.240**	.252**	.246**	.422**	.487**	.208*	.394**	.225**	.285**	.104	.468**	.616**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.003	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA08	Pearson Correlation	.213*	.194**	.259**	.195**	.175**	.214**	.459**	1	.435**	.437**	.185**	.357**	.335**	.135*	.205**	.248**	.326**	.452**	.235**	.361**	.117*	.236**	.079	.302**	.525**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	.004	.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.012	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.030	<.001	.141	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA09	Pearson Correlation	.350**	.264**	.312**	.267**	.247**	.279**	.207**	.435**	1	.291**	.201**	.434**	.421**	.195**	.269**	.387**	.532**	.494**	.230**	.425**	.256**	.203**	.083	.409**	.604**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.004	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA10	Pearson Correlation	.200**	.283**	.236**	.197**	.129*	.182**	.412**	.437**	.591**	1	.053	.445**	.442**	.204**	.370**	.349**	.394**	.442**	.319**	.446**	.247**	.306**	.033	.387**	.586**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	.017	<.001	<.001	<.001	<.001		.322	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.539	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA11	Pearson Correlation	.476**	.172**	.445**	.312**	.345**	.276**	.215**	.186**	.201**	.853**	1	.205**	.086*	.316**	.138**	.187**	.237**	.184**	.013	.158**	.023**	.011*	.374**	.231**	.484**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.001	<.001	.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.322		<.001	.220	<.001	.009	<.001	<.001	<.001	.014	.003	.075	.043	<.001	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA12	Pearson Correlation	.320**	.287**	.386**	.325**	.232**	.282**	.443**	.357**	.434**	.445**	.203**	1	.577**	.228**	.257**	.357**	.462**	.492**	.226**	.477**	.218**	.293**	.110*	.513**	.665**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.040	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA13	Pearson Correlation	.231**	.252**	.257**	.333**	.183**	.279**	.396**	.335**	.421**	.442**	.266**	.577**	1	.184**	.231**	.304**	.398**	.364**	.230**	.544**	.325**	.422**	.062	.351**	.610**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.252	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA14	Pearson Correlation	.352**	.333**	.424**	.349**	.287**	.407**	.240**	.135*	.186**	.204**	.318**	.228**	.184**	1	.111*	.252**	.186**	.251**	.105	.243**	.136*	.186**	.384**	.223**	.525**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.046	<.001	.005	<.001	<.001	<.001	.012	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		.039	<.001	<.001	<.001	.002	<.001	.002	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA15	Pearson Correlation	.180**	.138*	.157**	.131**	.117**	.052	.252**	.205**	.369**	.370**	.139*	.257**	.231**	.111*	1	.384**	.220**	.292**	.214*	.239**	.135*	.213**	.075	.203**	.408**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.010	.003	.015	.029	.334	<.001	<.001	<.001	<.001	.009	<.001	<.001	.039		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.012	<.001	.166	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA16	Pearson Correlation	.262**	.206**	.231**	.340**	.145**	.116**	.245**	.246**	.387**	.348**	.147**	.357**	.304**	.292**	.304**	1	.400**	.329**	.399**	.266**	.244**	.331**	.170*	.296**	.545**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	.007	.005	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001	<.001
	N	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347	347
RA17	Pearson Correlation	.252**	.287**	.316**	.197**	.129*	.323**	.422**	.328**	.532**	.394**	.237**	.462**	.398**	.188**	.220**	.480**	1	.492**	.201**	.440**	.232**	.257**	.169*	.643**	.627**
	Sig. (2-tailed)	<.001																								

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		347
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,79263554
Most Extreme Differences	Absolute	,042
	Positive	,020
	Negative	-,042
Test Statistic		,042
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	,139
	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Akademik * Meaning of Life	Between Groups	(Combined)	19735,935	31	636,643	5,954	<,001
		Linearity	17107,539	1	17107,539	159,985	<,001
		Deviation from Linearity	2628,396	30	87,613	,819	,739
	Within Groups		33683,627	315	106,932		
	Total		53419,562	346			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Akademik * Self Compassion	Between Groups	(Combined)	18334,237	57	321,653	2,649	<,001
		Linearity	11187,814	1	11187,814	92,155	<,001
		Deviation from Linearity	7146,423	56	127,615	1,051	,386
	Within Groups		35085,325	289	121,403		
	Total		53419,562	346			

Uji Korelasi

Correlations

		Meaning of Life	Resiliensi Akademik
Meaning of Life	Pearson Correlation	1	,566**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	347	347
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	,566**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	347	347

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

Correlations

		Self Compassion	Resiliensi Akademik
Self Compassion	Pearson Correlation	1	,458**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	347	347
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	,458**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	347	347

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

Uji Korelasi Berganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	,616 ^a	,379	,375	9,821	,379	104,919	2	344	<,001

a. Predictors: (Constant), Self Compassion, Meaning of Life

Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Meaning of Life	347	37	70	54,52	6,780
Self Compassion	347	39	109	71,76	12,156
Resiliensi Akademik	347	65	120	98,18	12,425
Valid N (listwise)	347				

Kategorisasi

Kategori MOL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	58	16,7	16,7	16,7
	Sedang	240	69,2	69,2	85,9
	Tinggi	49	14,1	14,1	100,0
	Total	347	100,0	100,0	

Kategori SC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	51	14,7	14,7	14,7
	Sedang	235	67,7	67,7	82,4
	Tinggi	61	17,6	17,6	100,0
	Total	347	100,0	100,0	

Kategori RA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	51	14,7	14,7	14,7
	Sedang	237	68,3	68,3	83,0
	Tinggi	59	17,0	17,0	100,0
	Total	347	100,0	100,0	

Pamflet Kuesioner



Calling for Respondent

"Hubungan *Meaning of Life* dan *Self Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Kriteria Responden :

1. Mahasiswa aktif 2022 UIN Malang
2. Mengambil mata kuliah skripsi/ sedang menyusun skripsi maupun tugas akhir

Narahubung :
081359898294 (Festia)
220401110170@uin-malang.ac.id

Kuesioner Penelitian (Gform)

Hubungan Meaning of Life dan Self Compassi

docs.google.com/forms/d/1nL-Tq-DoLcYrm_Uajt-hZNUpmom6BsmY6tiYDRUfI/edit

Hubungan Meaning of Life dan Self Compassi

Kuesioner Penelitian

Bagian 1 dari 4

Hubungan *Meaning of Life* dan *Self Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamualaikum Wr.Wb

Perkenalkan, saya Festia Mulia Ashari, mahasiswa program studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan *Meaning of Life* dan *Self Compassion*

Turnitin



Page 2 of 124 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::2945:401234519

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 15 words)

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 5%  Publications
- 14%  Submitted works (Student Papers)



Page 2 of 124 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::2945:401234519