

**KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI KOTA
MAKASSAR**

SKRIPSI

Pembimbing:

**Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si**

Oleh:

**ANDI HASMAWATI
NIM: C021171501**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2024**



**KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI KOTA
MAKASSAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
Pada Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si

Oleh:

ANDI HASMAWATI
NIM: C021171501



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2024



**KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

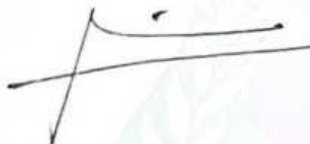
ANDI HASMAWATI

C021171501

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Makassar, 2024

Pembimbing I



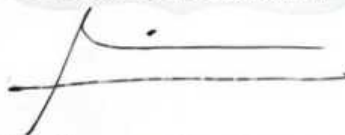
Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.
NIP. 19810725 201012 1 004

Pembimbing II



Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M. Si
NIP. 19870218 201903 1 005

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.
NIP. 19810725 201012 1 004



Halaman Pengesahan

SKRIPSI

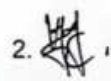
**KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI KOTA
MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**ANDI HASMAWATI
C021171501**

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal, 02 Agustus 2024

**Menyetujui,
Panitia Penguji**

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Susi Susanti, S.Psi., M.A	Anggota	2. 
3.	Rizky Amalia Jamil, S.Psi., M.A	Anggota	3. 
4.	Elvita Bellani, S.Psi., M.Sc	Anggota	4. 
5.	Nur Syamsu Ismail, S. Psi., M.Si	Anggota	5. 

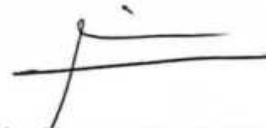
Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan



Prof. dr. Agussalim Bukhari, M.Clin., Med., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 19700821 199903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andi Hasmawati

NIM : C021171501

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah hasil dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/ Tim Penguji
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dari ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 02 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



Andi Hasmawati

NIM. C021171501



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul **“Kontribusi *Self-Compassion* terhadap Resiliensi Akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar”** dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umatnya ke jalan yang penuh kebaikan serta keluarga dan para sahabatnya sebagai teladan di muka bumi ini.

Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Peneliti menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan, tetapi berkat dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, peneliti dapat melewati setiap proses dalam penyusunan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, perkenankan peneliti untuk mengucapkan rasa terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran bagi peneliti di setiap langkah yang diambil. Terima kasih atas segala keyakinan yang Engkau berikan sehingga setiap proses yang dilewati terasa bermakna. Terima kasih atas segala bentuk rezeki yang Engkau berikan, baik dalam bentuk rezeki material, waktu, serta dukungan orang-orang yang membantuk peneliti melewati proses tersebut.
2. Terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua, suami, saudara



peneliti, karena selama ini telah memberikan kasih sayang, bantuan, serta dukungan yang tak terhingga banyaknya, baik dukungan emosional,

instrumental, dan spiritual yang dapat membuat peneliti semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

3. Terima kasih kepada Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi dan juga sekaligus dosen pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam proses penyusunan skripsi. Terima kasih juga kepada beliau atas segala dukungan, saran, serta umpan balik yang diberikan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi sampai selesai.
4. Terima kasih kepada Bapak Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing II yang juga senantiasa meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam proses penyusunan skripsi. Terima kasih juga kepada beliau atas segala dukungan, umpan balik, saran, serta semangat yang diberikan kepada peneliti sampai skripsi ini selesai.
5. Terima kasih kepada Ibu Susi Susanti, S.Psi., M.A sebagai dosen pembahas I. Terima kasih banyak atas segala saran, masukan, serta arahan yang diberikan demi kebaikan skripsi ini dan *insight* yang bermakna selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Terima kasih kepada Ibu Rizky Amalia Jamil, S.Psi., M.A sebagai dosen pembahas II. Terima kasih banyak atas segala saran, masukan, dan arahan yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Terima kasih kepada Ibu Elvita Bellani, S.Psi., M.Sc sebagai dosen pembimbing akademik. Terima kasih telah mendampingi dan memberikan la dukungan, arahan, serta kepercayaan kepada peneliti untuk dapat yelesaikan skripsi ini dengan baik.



8. Terima kasih kepada seluruh Bapak dan Ibu dosen beserta staf di Program Studi Psikologi. Terima kasih telah memfasilitasi selama proses perkuliahan peneliti di Program Studi Psikologi. Terima kasih atas waktu dan tenaga yang telah diluangkan untuk mengajar, mendidik, serta memberikan masukan, saran, ataupun umpan balik yang diberikan hingga peneliti belajar dan berproses menjadi individu yang lebih baik.
9. Terima kasih kepada sahabat peneliti (Fadia Mustika, Idelia Liling Pandin, Annisa Aprilia, dan Audrey Alya Vanessa). Terima kasih telah kebersamai proses yang peneliti jalani dari awal di Psikologi hingga saat ini. Terima kasih karena telah mengisi cerita peneliti selama proses perkuliahan.
10. Terima kasih kepada teman Psikologi Angkatan 2017 (Proximity) yang telah menemani proses perkuliahan dari awal hingga saat ini. Terima kasih atas kebersamaan yang telah dilalui bersama.
11. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri karena dapat melewati setiap proses yang ada dan mampu bertahan hingga sekarang. Terima kasih karena selalu mengusahakan semuanya sehingga skripsi ini akhirnya dapat selesai. Sekali lagi, terima kasih atas semuanya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan umpan balik dari berbagai pihak demi kebaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bernilai ibadah dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

Makassar, Juni 2024

Andi Hasmawati



ABSTRAK

Andi Hasmawati, C021171501, Kontribusi *Self-Compassion* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Kota Makassar, Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin Makassar, 2024.

xiv + 52 halaman + 11 lampiran

Mahasiswa yang tergolong individu dewasa diharapkan mampu menyelesaikan segala tuntutan pembelajaran di kampus sebagai bagian dari proses belajarnya. Salah satuuntutannya adalah mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar. Subjek penelitian ini berjumlah 200 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian survey. Instrumen yang digunakan untuk mengukur yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *The Academic Resilience Scale* (ARS). Data dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 18,6% terhadap resiliensi akademik dengan signifikansi sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin tinggi tingkat resiliensi akademik. Tetapi, jika *self-compassion* rendah, maka terdapat kemungkinan resiliensi akademik rendah.

Kata kunci: *Self-Compassion*, Resiliensi Akademik, Mahasiswa Skripsi

Daftar Pustaka: 54 (2000-2024)



ABSTRACT

Andi Hasmawati, C021171501, Contribution of Self-Compassion to Academic Resilience in Students who are Preparing Thesis in Makassar City, Thesis, Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Hasanuddin University Makassar, 2024.

xiv + 52 pages + 11 attachments

Students who are classified as adult individuals are expected to be able to complete all learning demands on campus as part of their learning process. One of the demands is working on a thesis. This study aims to determine the contribution of self-compassion to academic resilience in students who are preparing a thesis in Makassar City. The subjects of this study amounted to 200 students. This study uses a quantitative approach with a survey research design. The instruments used to measure are Self-Compassion Scale (SCS) and The Academic Resilience Scale (ARS). Data were analyzed using simple regression analysis.

The results showed that self-compassion contributed 18.6% to academic resilience with a significance of 0.000. This shows that the higher the level of self-compassion, the higher the level of academic resilience. However, if self-compassion is low, then there is a possibility of low academic resilience.

Kata kunci: *Self-Compassion, Academic Resilience, Thesis Students*

Bibliography: 54 (2000-2024)



DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Maksud Penelitian	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	10
1.5.1 Manfaat Teoritis	10
1.5.2 Manfaat Praktis	10
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Self-Compassion</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	11
2.1.2 Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	12
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	13
2.2 Resiliensi Akademik	15
2.2.1 Definisi Resiliensi Akademik	15
2.2.2 Aspek-aspek Resiliensi Akademik	17
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik.....	18
2.2.4 Peran <i>Self-compassion</i> terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa sedang mengerjakan skripsi.....	19
2.2.5 Kerangka Konseptual	21



2.5 Hipotesis Penelitian	22
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian	23
3.2 Desain Penelitian	23
3.3 Variabel Penelitian	24
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
3.4.1 <i>Self-Compassion</i>	24
3.4.2 Resiliensi Akademik	24
3.5 Populasi dan Sampel	25
3.5.1 Populasi	25
3.5.2 Sampel	25
3.6 Teknik Pengumpulan Data	26
3.6.1 Instrumen Penelitian	26
3.6.2 Uji Validitas	27
3.6.3 Uji Reliabilitas	27
3.7 Teknik Analisis Data	28
3.7.1 Analisis Deskriptif	28
3.7.2 Uji Asumsi	29
3.7.3 Uji Hipotesis	29
3.8 Prosedur Kerja	30
3.8.1 Tahap Persiapan	30
3.8.2 Tahap Pelaksanaan	31
3.8.3 Tahap Pengolahan Data	31
3.8.4 Tahap Penyusunan Laporan Penelitian	31
BAB IV	33
HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Gambaran Karakteristik Sampel	33
4.1.2 Analisis Deskriptif	35
4.1.3 Uji Asumsi	43
4.1.4 Uji Hipotesis	44
4.1.5 Pembahasan	46



4.3 Limitasi Penelitian	50
BAB V	51
KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala <i>Self-Compassion</i>	26
Tabel 3.2 Blue Print Skala Resiliensi Akademik.....	26
Tabel 3.3 Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha <i>Self-Compassion</i>	28
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha Resiliensi Akademik	28
Tabel 3.5 Prosedur Kerja	32
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Data Hasil Pengukuran Resiliensi Akademik.....	35
Tabel 4.2 Kategori Penormaan Skor Resiliensi Akademik	36
Tabel 4.3 Profil Resiliensi Akademik berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.4 Profil Resiliensi Akademik berdasarkan Usia	38
Tabel 4.5 Profil Resiliensi Akademik berdasarkan Asal Universitas	38
Tabel 4.6 Profil Resiliensi Akademik berdasarkanTingkat Semester	39
Tabel 4.7 Statistik Deskriptif Data Hasil Pengukuran <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 4.8 Kategori Penormaan Skor <i>Self-Compassion</i>	40
Tabel 4.9 Profil <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4.10 Profil <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.11 Profil <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Asal Universitas	42
Tabel 4.12 Profil <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Tingkat Semester	42
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas Residual dengan Kolmogorov-Smirnov	43
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas	44
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana <i>Self-Compassion</i> terhadap Resiliensi Akademik	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	21
Gambar 3.1 Arah Hubungan Variabel Penelitian	24
Gambar 4.1 Diagram Karakteristik Sampel berdasarkan Jenis Kelamin	33
Gambar 4.2 Diagram Karakteristik Sampel berdasarkan Usia	34
Gambar 4.3 Diagram Karakteristik Sampel berdasarkan Asal Universitas	34
Gambar 4.4 Diagram Karakteristik Sampel berdasarkan Tingkat Semester	35
Gambar 4.5 Diagram Persebaran Skor resiliensi akademik Sampel	37
Gambar 4.6 Diagram Persebaran Skor <i>Self-Compassion</i> Sampel	40
Gambar 4.7 Histogram Hasil Uji Normalitas Data	43



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa menurut Kamus Besar Indonesia (KBBI) adalah individu yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu atau dalam proses belajar dan terdaftar sebagai individu yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Hartaji, 2015). Undang-Undang No.12 Pasal 13 Tahun 2012 menyatakan bahwa mahasiswa sebagai anggota sivitas akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau professional.

Mahasiswa berada di periode *emerging adulthood* atau transisi dari masa remaja ke dewasa awal yang terjadi pada rentang usia 18-25 tahun. Masa dewasa identik dengan kehidupan yang penuh tegangan emosional, penyesuaian pola hidup, bahkan berbagai permasalahan yang perlu dihadapi. Sebagai individu yang sedang mengalami transisi menuju dewasa, tentunya terdapat berbagai perubahan peran dan tanggung jawab yang menjadi semakin besar, misalnya mencari jati diri bahkan melanjutkan pendidikan sebagai mahasiswa (Arnett, 2013).

Secara sosial, mahasiswa seharusnya sudah mampu membangun hubungan dengan orang lain dan mengalami rasa kedekatan, kehangatan serta komunikasi



alin di dalamnya sehingga membentuk rasa saling memiliki antara satu
r atau telah mengalami intimacy pada pasangan, teman, keluarga dan
r lainnya (Papalia, Old, & Feldman, 2009). Kemudian secara kognitif,

mahasiswa seharusnya memiliki pemikiran *post-formal* yang bersifat relatif. Pemikiran tersebut memungkinkan orang dewasa sering menggunakan sistem logika untuk mengambil sebuah keputusan (Papalia, Old, & Feldman, 2009)

Mahasiswa yang tergolong individu dewasa diharapkan mampu menyelesaikan segala tuntutan pembelajaran di kampus sebagai bagian dari proses belajarnya (Arnett, 2000). Mahasiswa dituntut dari universitas untuk lebih mandiri terkait proses belajar, dituntut dari keluarga untuk berprestasi, dituntut dari dosen untuk dapat mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu, serta dituntut dari stigma sosial untuk mendapatkan nilai yang baik serta IPK yang memuaskan (Listyandini & Akmal, 2015).

Pada kenyataannya, tuntutan-tuntutan tersebut ternyata tidak semudah dengan apa yang mereka bayangkan karena terdapat banyak faktor yang menghambat mereka seperti, mengalami kesehatan yang terganggu, biaya kuliah, keadaan kehidupan yang tidak memadai, kuliah sambil bekerja, hubungan sosial yang kurang baik, masalah psikologis, percintaan, moral dan agama, keluarga, tugas kuliah dan skripsi (Yahya & Bahri, 2016).

Peneliti memberikan perhatian khusus pada mahasiswa mengalami hambatan pada proses pengerjaan skripsi. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang terhambat dalam proses pengerjaan skripsi, maka secara otomatis mereka akan terhambat dalam mempersiapkan karir/bekerja dan akan mengalami krisis identitas (Arnett, 2000). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami hambatan yang berbeda-beda, baik

ahan internal maupun eksternal. Penelitian Andani & Oktaviani (2018) kan terkait berbagai kesulitan yang dialami mahasiswa selama masa



persiapan penyusunan skripsi, baik secara internal maupun dari eksternal dengan tingkat kesulitan pengelolaan yang berbeda-beda.

Kurniawati & Setyaningsih (2022) juga meneliti hal serupa dan menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi dikarenakan kesulitan dalam menentukan bidang penelitian dan urgensi penelitian, kesulitan mencari referensi dalam bentuk jurnal, buku, skripsi dan artikel lainnya terkait topik yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam memahami jurnal dan buku internasional yang didapatkan karena keterbatasan mahasiswa dalam menerjemahkan bahasa asing. Hambatan lain yang dialami mahasiswa adalah kesulitan berkonsentrasi dan kecemasan akibat mengetahui teman-temannya telah terlebih dahulu menyelesaikan skripsi.

Studi serupa juga dilakukan oleh Fatmawati (2017) mengidentifikasi bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, diindikasikan mengalami stres karena mahasiswa ketika bertemu dengan dosen pembimbingnya mengalami kondisi jantung yang berdebar-debar. Ahmad (2021) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa rasa malas dan prokrastinasi yang berkepanjangan dalam mengerjakan skripsi dapat disebabkan oleh mahasiswa seringkali mengalami perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing terkait topik penelitian, terjadi penolakan ide mahasiswa selama proses bimbingan, dosen pembimbing memiliki banyak pertanyaan saat proses bimbingan, serta kemampuan berkomunikasi yang kurang sehingga ide yang diutarakan tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Berbagai kondisi dan situasi yang dimiliki mahasiswa yang terhambat dalam



lkan skripsi merupakan tantangan tersendiri bagi mereka karena dapat h kemampuan untuk berpikir kritis, bertindak dengan cepat dan tepat

untuk memecahkan masalah dengan caranya sendiri (Rizki, 2013). Salah satu kemampuan individu untuk bertahan dan tidak menyerah pada situasi yang sulit serta upaya untuk belajar beradaptasi adalah bentuk resiliensi (Mufidah, 2017). Resiliensi dapat didefinisikan sebagai upaya individu dalam mengatasi kesulitan, sehingga diperlukan kapasitas untuk merespon secara adaptif (Hart, 2012). Dalam hal ini mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan dan ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik seperti pengerjaan skripsi yang disebut dengan resiliensi akademik (Gizir, 2004).

Lebih lanjut, resiliensi akademik adalah kekuatan, kualitas, dan karakteristik dalam diri individu yang mencerminkan kemampuan untuk bangkit kembali dan memberikan keberhasilan terhadap pendidikan meskipun mengalami kesulitan yang menekan (Cassidy, 2016). Terdapat 3 dimensi resiliensi akademik, yaitu *perseverance* (ketekunan) mengenai bagaimana individu selalu memikirkan solusi dan fokus memecahkan permasalahan dari situasi yang menghambat, fokus dengan pencapaian yang diharapkan. Selanjutnya, *reflecting and adaptive help seeking* mengenai bagaimana individu mampu mengenal kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri, menemukan cara pembelajaran yang tepat, menemukan bantuan, dukungan dan motivasi. Terakhir, *negative affect and emotional response* atau cemas karena melihat situasi yang menghambat sebagai masalah yang besar, dapat dikurangi dengan mengabaikan respon emosi negatif dan berpikiran positif (Cassidy, 2016).

Hartuti & Mangungsong (2009) menjelaskan bahwa mahasiswa seharusnya memiliki resiliensi akademik yang tinggi untuk menunjang proses perkuliahan memiliki banyak tantangan serta tingkat kesulitan bagi masing-masing mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahannya. Ciri-ciri individu yang



memiliki resiliensi yang tinggi ialah ditandai dengan memiliki motivasi dari dalam diri yang bagus, memiliki harapan yang tinggi, memiliki penyesuaian sosial yang baik, memiliki pemecahan masalah yang efektif, mampu mengelola emosi dengan baik, memiliki kemandirian dan dapat mengambil resiko dengan segala pertimbangan yang dimiliki (Benard, 2004). Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi diharapkan mampu mengatasi setiap tantangan akademik yang dilalui karena sudah memiliki potensi kemampuan yang mencerminkan perkembangannya sebagai individu dewasa. Namun, bukan berarti bahwa mahasiswa tidak mengalami emosi-emosi negatif terhadap situasi sulit yang dihadapinya (Cassidy, 2016). Dengan kata lain, resiliensi akademik sangat penting dimiliki oleh mahasiswa agar membantu mereka tetap tangguh dan bertahan serta menyelesaikan pendidikannya pada saat dihadapkan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Selain itu, juga dapat membantu mahasiswa untuk bangkit dari keterpurukan yang dialami selama berkuliah di sebuah Universitas (Kumalasari & Akmal, 2020).

Berdasarkan survei data awal yang diperoleh peneliti, didapatkan 30 data responden mahasiswa di Kota Makassar yang indikasi memiliki kecenderungan resiliensi akademik yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari 34.2% mahasiswa mengalami hambatan mengerjakan skripsi karena malas untuk mengerjakan, 14% merasa tidak memiliki teman mengerjakan skripsi sehingga memilih menunda, 31.8% terhambat mengerjakan skripsi karena dosen pembimbing yang sulit ditemui dan tidak nyambung ketika berdiskusi mengenai penelitian, 20% terhambat mengerjakan skripsi karena permasalahan keluarga.



asarkan survei data awal di atas, dapat diketahui bahwa 30 responden dicirikan atau diduga memiliki resiliensi akademik yang rendah. Hal

tersebut berdasar pada penjelasan resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Benard (2004) bahwa orang yang memiliki resiliensi akademik yang rendah ditandai dengan tidak memiliki motivasi dari dalam diri, tidak memiliki harapan yang tinggi, memiliki penyesuaian sosial yang kurang baik, kurang memiliki pemecahan masalah yang efektif, tidak mampu mengelolah emosi dengan baik, tidak memiliki kemandirian dan takut mengambil resiko. Selain itu, didapatkan juga pada penelitian Khaekal, Gunawan & Minami (2022) bahwa sebanyak 112 mahasiswa yang sedang berada di semester 7 hingga dengan 10 di Kota Makassar, memiliki akademik resiliensi yang rendah dan sebanyak 29 mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa berdasarkan survei data awal dan penelitian yang didapatkan di Kota Makassar bahwa ada kecenderungan mahasiswa di Kota Makassar memiliki resiliensi akademik yang rendah ketika memasuki fase mengerjakan skripsi.

Ada banyak faktor yang menentukan resiliensi akademik, seperti: *self-efficacy*, *self-control*, *social support*, dan sebagainya. Salah satu yang berperan signifikan adalah *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Susianti, dkk (2022) yang berjudul pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, menjelaskan bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi sebesar 41% ($p < 0,05$) bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dijelaskan lebih spesifik bahwa *self-compassion* dapat menjadikan seseorang memiliki pikiran yang lebih positif seperti bahagia dan optimis (Neff, 2011). Berdasarkan penjelasan ini, dapat diketahui bahwa ketika mahasiswa terhambat mengerjakan skripsi, maka

compassion dapat membantu mahasiswa menyadari dan menerima situasi yang dihadapi seperti halnya mengerjakan skripsi.



Self-compassion dapat diartikan sebagai belas kasih terhadap diri sendiri dan dapat menjadi upaya awal dalam mengatasi segala macam emosi negatif yang dirasakan. Neff (2011) mengatakan bahwa *self-compassion* adalah kecenderungan untuk memperhatikan dan memahami diri sendiri, untuk menyadari bahwa setiap orang gagal dan tidak mampu dalam beberapa hal, dan menyadari momen dan pengalaman saat ini dengan cara yang jelas dan seimbang. Neff (2011) juga menjelaskan bahwa *self-compassion* melibatkan sikap kebaikan diri, terbuka, dan peduli terhadap diri sendiri ketika mengalami suatu permasalahan.

Neff (2011) menjelaskan bahwa terdapat 3 dimensi *self-compassion*, yaitu: *Self-Kindness* atau kemampuan untuk memberikan dukungan dan kebaikan kepada diri sendiri dengan cara yang penuh pengertian dan hangat. Ini berarti kita menghadapi kegagalan, ketidaksempurnaan, atau kesulitan dengan kelembutan dan kasih sayang. Selanjutnya, *Common Humanity* atau kesadaran bahwa penderitaan, ketidaksempurnaan, dan kesalahan adalah pengalaman yang universal dalam kehidupan manusia. Terakhir, *Mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau menyangkal apa yang terjadi pada diri sendiri.

Neff (2010) menjelaskan lebih spesifik bahwa mahasiswa yang berusia sekitar 18-25 tahun yang telah melewati masa remaja seharusnya sudah memiliki *self-compassion* yang baik dalam dirinya. Susianti, Razak & Mansyur (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *self-compassion* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Psikologi UNM berada pada kategori sedang, ebagian besar mahasiswa masih mampu bersikap baik kepada diri mengalami kesulitan seperti memberikan dukungan, semangat,



kehangatan, dan ketenangan. Mahasiswa juga masih mampu memandang bahwa kesulitan yang dialami juga dialami oleh orang lain sehingga mereka tidak merasa sendiri dan menarik diri dari lingkungan. Akan tetapi, kenyataannya didapatkan pada survei data awal yang telah disebar bahwa ada kecenderungan mahasiswa yang terhambat mengerjakan skripsi di Kota Makassar yang diduga terindikasi memiliki *self-compassion* yang rendah sehingga menimbulkan hambatan dalam mengerjakan skripsi.

Kemampuan *self-compassion* yang tinggi diharapkan mahasiswa dapat mengerti bahwa tantangan yang dihadapi seperti pengerjaan skripsi adalah hal yang seharusnya dikerjakan sehingga tantangan tersebut tidak menjadi hambatan dalam proses pendidikannya. Tingginya *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa menyebabkan resiliensi akademik pada mahasiswa menjadi lebih baik atau meningkat. Individu dapat memiliki resiliensi akademik yang tinggi atau resiliensi akademik yang rendah tergantung dari *self-compassion* yang dimiliki (Neff, 2011).

Astuti dan Edwina (2017) juga menjelaskan bahwa ketika resiliensi individu meningkat, maka individu dapat mengatasi segala permasalahan, meningkatkan potensi diri, menjadi optimis, muncul keberanian, dan matang secara emosional. Artinya bahwa *self-compassion* menjadi dugaan yang dapat menjadi wadah yang memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan individu khususnya dalam meningkatkan resiliensi akademik (Neff & McGehee, 2010). Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menjelaskan langsung mengenai hubungan *self-compassion* dengan resiliensi seperti, penelitian yang dilakukan oleh

ilah & Listiyandini (2016) menemukan hubungan positif antara resiliensi *self-compassion* yang dilakukan pada dewasa muda mantan pecandu



narkoba yang dinyatakan sembuh dan lepas dari ketergantungannya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sofiachudairi & Setyawan (2018) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Sumbangan efektif *self-compassion* terhadap resiliensi mahasiswa sebesar 35,9% dan sisanya sebesar 64,1% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Berdasarkan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka diketahui bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi, sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut dengan memfokuskan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terutama di Kota Makassar dengan judul “Kontribusi *Self-Compassion* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Kota Makassar?”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar?

1.3 Maksud Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar.

1.4 Tujuan Penelitian



Salah satu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber literatur dalam kajian psikologi dan memberikan manfaat pada ilmu psikologi terkait *self-compassion* dan resiliensi akademik. Penulis juga berharap agar penelitian ini kelak dapat membantu pembaca, khususnya mahasiswa psikologi untuk memperoleh informasi pada penelitian-penelitian dengan tema yang serupa.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk beberapa pihak yang terkait, yaitu seluruh mahasiswa, pihak universitas, fakultas maupun program studi.

- A) Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan reflektif untuk dapat mengembangkan kemampuan *self-compassion* yang dimiliki individu. Hal ini bertujuan untuk membantu proses kehidupan sebagai mahasiswa dalam mencapai kesuksesan dengan meningkatkan resiliensi akademik.
- B) Bagi pihak universitas, fakultas maupun program studi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi untuk memfasilitasi mahasiswa yang ingin mendapatkan informasi yang terkait dengan penelitian ini.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Self-Compassion

2.1.1 Definisi Self-Compassion

Self-compassion adalah konsep psikologis yang mengacu pada sikap penerimaan, kebaikan, dan kelembutan terhadap diri sendiri. Ini melibatkan pengembangan pemahaman yang lebih mendalam tentang penderitaan dan kesulitan yang dialami, bersama dengan keinginan kuat untuk merawat dan mengasuh diri sendiri secara emosional. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri), *common humanity* (kesadaran akan kemanusiaan bersama), dan *mindfulness* (kesadaran terhadap pengalaman saat ini). *Self-compassion* mempromosikan kesejahteraan emosional dan membantu mengurangi *self-judgment* yang berlebihan (Neff, 2011).

Gilbert & Choden (2013) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan kualitas dan kemampuan untuk berbicara dengan diri sendiri dengan penuh pengertian dan kebaikan ketika menghadapi kesulitan atau penderitaan. Ini melibatkan pengembangan belas kasihan dan dukungan internal terhadap diri sendiri, serta mengenali dan mengelola kritik internal yang berlebihan. *Self-compassion* juga mencakup konsep sistem kompasional, yang merupakan kebalikan dari sistem kritis internal. Dalam sistem kompasional, individu mengaktifkan perasaan hangat dan belas kasihan terhadap diri mereka sendiri dan orang lain, sehingga membantu mengurangi rasa bersalah, malu, dan

tidak layak.



Germer & Neff (2013) juga menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian, belas kasihan, dan kebaikan saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan. Ini melibatkan sikap yang penuh kasih sayang terhadap diri sendiri, seperti cara kita bersikap terhadap teman yang sedang mengalami penderitaan. *Self-compassion* juga erat kaitannya dengan *mindfulness* di mana *mindfulness* membantu individu mengenali dan menerima pengalaman mereka dengan bijaksana, tanpa menghindari atau menyalahkan diri sendiri atas penderitaan yang dirasakan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan untuk berbicara kepada diri sendiri dengan penuh pengertian dan kasih sayang saat menghadapi penderitaan, menyadari kemanusiaan bersama dalam kesulitan, dan dengan bijaksana mengelola emosi dan pikiran melalui kesadaran. *Self-compassion* membantu individu dalam mengatasi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengembangkan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup.

2.1.2 Aspek-aspek *Self-Compassion*

Neff (2016) menjelaskan bahwa aspek-aspek *self-compassion* mencakup *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

1. *Self-Kindness*

Dimensi pertama *self-compassion* adalah kemampuan untuk berbicara kepada diri sendiri dengan penuh kebaikan, penerimaan, dan pengertian saat menghadapi kesulitan atau penderitaan. Ketika mengalami kegagalan atau

lapi tantangan, individu dengan *self-kindness* akan memperlakukan diri sendiri dengan cara yang empatik, seperti mereka memperlakukan



seorang teman yang sedang mengalami kesulitan. Ini melibatkan mengurangi kritik diri yang keras dan menggantikannya dengan penuh pengertian dan kasih sayang.

2. *Common Humanity*

Dimensi kedua *self-compassion* adalah kesadaran bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan adalah pengalaman manusia yang universal. Dalam mengembangkan kemanusiaan bersama, individu menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam penderitaan mereka dan bahwa tidak ada manusia yang sempurna. Ini membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan rasa koneksi dengan orang lain.

3. *Mindfulness*

Dimensi ketiga *self-compassion* adalah kemampuan untuk mengenali dan menghadapi emosi dan pikiran dengan bijaksana tanpa menyimpang ke penilaian diri yang negatif. Dengan *mindfulness* individu dapat dengan jujur mengakui dan menerima pengalaman saat ini, tanpa mengabaikannya atau melebih-lebihkannya. *Mindfulness* membantu individu menghadapi penderitaan mereka dengan kepala tegak, menghindari perasaan berlebihan, dan mengelola emosi dengan bijaksana.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion*

1. Pengalaman Masa Lalu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Raes, dkk (2011) pengalaman masa lalu dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *self-compassion* seseorang. Berbagai jenis pengalaman masa lalu dapat membentuk

dan sikap individu terhadap diri mereka sendiri, yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat *self-compassion*. Pengalaman masa lalu, seperti



pengalaman traumatis, penolakan, atau pengalaman buruk lainnya, dapat mempengaruhi tingkat *self-compassion* seseorang. Individu yang mengalami pengalaman emosional negatif secara berulang cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah.

2. Dukungan Sosial

Neff, dkk (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial dapat memiliki pengaruh yang positif terhadap tingkat *self-compassion* seseorang. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pasangan dapat mempengaruhi tingkat *self-compassion* seseorang. Individu yang mendapatkan dukungan emosional dan penerimaan dari orang lain cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional yang diberikan oleh orang-orang terdekat dapat membantu individu merasa didengar, diterima, dan dicintai. Hal ini menciptakan lingkungan di mana individu merasa lebih nyaman dalam mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Dukungan emosional ini membantu mengurangi *self-judgment* dan meningkatkan *self-compassion*.

3. Self-awareness

Penelitian yang dilakukan oleh Adam & Leary (2007) menemukan bahwa *self-awareness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self-compassion* seseorang. *Self-awareness* adalah kemampuan untuk menyadari dan memahami pikiran, emosi, perilaku, dan pengalaman pribadi kita dengan objektif. Individu yang memiliki *self-awareness* yang tinggi dan mampu mengenali dan mengatasi emosi dan pikiran dengan bijaksana cenderung memiliki tingkat *self-compassion*

h tinggi.



4. *Mindfulness*

Pengaruh *mindfulness* terhadap *self-compassion* sangat relevan, karena keduanya saling terkait dan mendukung. *Mindfulness* adalah keadaan kesadaran yang penuh dan tidak berpihak terhadap pengalaman saat ini, termasuk pikiran, emosi, dan sensasi yang muncul tanpa menghakimi atau menyangkalnya. Ketika berlatih *mindfulness*, individu belajar untuk mengamati pengalaman mereka dengan kehadiran penuh dan penerimaan, tanpa mencoba mengubahnya atau terjebak di dalamnya. Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi, mampu menghadapi emosi dengan bijaksana, dan tidak terjerat dalam *self-judgment* cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi (Germer & Neff, 2013).

2.2 Resiliensi Akademik

2.2.1 Definisi Resiliensi Akademik

Resiliensi adalah kemampuan individu atau sistem untuk mengatasi, beradaptasi, dan pulih dari tekanan, tantangan, krisis, atau perubahan yang signifikan. Secara lebih spesifik, resiliensi melibatkan kemampuan untuk tetap kuat, fleksibel, dan mampu mengatasi kesulitan dengan cara yang sehat dan konstruktif. Resiliensi melibatkan proses psikologis dan sosial yang melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi, memecahkan masalah, memiliki keyakinan diri yang tinggi, memiliki jaringan sosial yang solid, memiliki pola pikir yang adaptif, dan memiliki kemampuan untuk mencari sumber daya yang tepat. Resiliensi melibatkan ketangguhan mental dan kepercayaan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi tantangan hidup (Connor & Davidson, 2003).



Resiliensi akademik sendiri adalah kemampuan individu untuk mengatasi tantangan akademik, mengatasi kegagalan, dan mempertahankan motivasi serta

kinerja akademik yang baik. Resiliensi akademik menekankan pentingnya faktor-faktor seperti kemandirian, regulasi emosi, hubungan sosial yang sehat, pola pikir adaptif, dan motivasi instrinsik. Hal ini membantu individu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik dan tetap berhasil meskipun mengalami hambatan (Cassidy, 2016).

Benard (2004) juga menjelaskan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk mengatasi stres dan tekanan akademik serta menjaga kualitas dan efektivitas dalam belajar. Resiliensi akademik melibatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk meraih kesuksesan akademik. Sedangkan Goldstein & Brooks (2004) menyatakan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk mengatasi hambatan dan kesulitan di bidang akademik. Ini melibatkan keberanian untuk mengambil risiko dalam belajar, beradaptasi dengan perubahan, dan mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan pendidikan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk mengatasi hambatan, menjaga motivasi, dan tetap berhasil dalam konteks pendidikan. Ini melibatkan ketahanan mental, kemampuan beradaptasi, dan kemauan untuk belajar dari kegagalan yang melibatkan kemampuan individu untuk mengatur emosi, mengatasi stres, mengembangkan kemandirian, dan memiliki pola pikir yang adaptif dalam menghadapi tugas dan tantangan akademik. Ini juga melibatkan kemampuan untuk mencari dukungan sosial dan sumber daya yang diperlukan untuk

ng kesuksesan akademik.



2.2.2 Aspek-aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) menjelaskan bahwa aspek-aspek resiliensi akademik mencakup *perseverance*, *reflecting and adaptive-help-seeking*, dan *negative affect and emotional response*.

1. *Perseverance* dimensi ini menggambarkan kemampuan individu untuk tetap bertahan dan melanjutkan usaha mereka dalam menghadapi kesulitan akademik. Individu dengan ketekunan yang tinggi memiliki kemampuan untuk terus mencoba, belajar dari kegagalan, dan tidak menyerah dalam menghadapi tantangan.
2. *Reflecting and Adaptive-Help-Seeking* dimensi ini menggambarkan kemampuan individu untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman akademik mereka. Individu yang mampu merenung dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, metode pembelajaran yang efektif, dan strategi penyelesaian masalah dapat meningkatkan resiliensi akademik mereka. Serta mencakup kemampuan individu untuk mencari bantuan dan dukungan ketika menghadapi kesulitan akademik. Individu yang mampu secara adaptif mencari bantuan dari guru, teman sebaya, atau sumber daya lainnya dapat mengatasi tantangan dengan lebih baik dan memperkuat resiliensi akademik mereka.
3. *Negative Affect and Emotional Response*, dimensi ini menggambarkan kemampuan individu untuk mengelola respon emosional negatif dalam konteks akademik. Individu yang mampu mengenali, mengatur, dan mengelola emosi negatif, seperti kecemasan, frustrasi, atau kegagalan, dapat mempertahankan konsentrasi, motivasi, dan kinerja akademik yang



2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

1. Dukungan Sosial

Masten (2014) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, guru, dan anggota komunitas pendidikan dapat berperan penting dalam membangun resiliensi akademik. Dukungan sosial dapat memberikan dukungan emosional, informasi, dan sumber daya yang membantu individu menghadapi tantangan akademik. Dukungan emosional yang diberikan oleh orang-orang terdekat dapat membantu individu mengelola emosi negatif yang muncul selama proses belajar, seperti kecemasan, frustrasi, atau kegagalan. Dukungan emosional memberikan rasa aman, kenyamanan, dan pemahaman yang dapat membantu individu dalam menjaga motivasi dan keseimbangan emosional.

2. Hubungan Guru-Murid

Jeynes (2016) menyatakan bahwa hubungan yang positif dan terpercaya antara guru dan murid dapat memengaruhi resiliensi akademik. Guru yang memberikan dukungan, memberi umpan balik konstruktif, dan memfasilitasi lingkungan belajar yang inklusif dapat meningkatkan motivasi, kemandirian, dan kinerja akademik.

3. Diri Sendiri (*Self-Factors*)

Cassidy (2015) menyatakan faktor-faktor internal individu, seperti keyakinan diri, motivasi, dan kemampuan regulasi emosi, dapat mempengaruhi resiliensi akademik. Kemampuan individu untuk memiliki persepsi yang positif tentang diri sendiri, mempertahankan motivasi intrinsik, dan mengelola emosi secara efektif

akan membantu mengatasi hambatan akademik.



4. Lingkungan Belajar

Benard (2004) menyatakan bahwa lingkungan belajar yang mendukung, termasuk aspek seperti keamanan, struktur, dan harapan yang tinggi, dapat mempengaruhi resiliensi akademik. Faktor-faktor lingkungan seperti kualitas sekolah, program pendukung, dan kesempatan belajar yang baik dapat memengaruhi motivasi, partisipasi, dan pencapaian akademik.

5. Kemampuan Mengatasi Stres

Sari & Yilmaz (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa kemampuan individu untuk mengatasi stres akademik dengan cara yang sehat dan adaptif juga dapat mempengaruhi resiliensi akademik. Kemampuan untuk mengembangkan strategi koping yang efektif, mengatur waktu dengan baik, dan menjaga keseimbangan antara tugas akademik dan kegiatan lainnya dapat berkontribusi pada resiliensi akademik.

2.3 Keterkaitan *Self-compassion* dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Resiliensi akademik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Resiliensi akademik adalah proses perkembangan dinamis yang melibatkan banyak jenis faktor pelindung atau faktor pendukung seperti individu, keluarga, kelembagaan, atau sosio-lingkungan, dimana faktor-faktor ini membantu memelihara ketahanan pada setiap individu (Mallick & Kaur, 2016).

Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik adalah mahasiswa yang gigih, tekun, mampu merefleksikan kemampuan untuk mencari bantuan yang dibutuhkan, serta mampu mengelola dan merespon emosi-emosi yang tidak

ngkan terhadap permasalahan yang dihadapi sepanjang menyelesaikan
ir. Dalam artian, mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi adalah



mahasiswa yang mampu menghadapi arah dan rintangan dalam konteks akademik dengan cara-cara yang positif (Martin & Marsh, 2006).

Resiliensi akademik merupakan modal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, baik itu laki-laki maupun perempuan. Resiliensi akademik yang dimiliki akan membantu mahasiswa berusaha seoptimal mungkin untuk mengatasi perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan dan tetap optimis mampu menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi selama proses penyelesaian skripsinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik adalah *self-factor*. Seperti faktor-faktor internal individu, seperti keyakinan diri, motivasi, dan kemampuan regulasi emosi, dapat mempengaruhi resiliensi akademik (Cassidy, 2015). *Self-compassion* membantu mahasiswa menghadapi kegagalan dengan bijaksana dan penuh pengertian, daripada mengalami perasaan tidak layak atau putus asa ketika hasil yang diharapkan tidak tercapai. Dengan *self-compassion*, mahasiswa dapat lebih cepat pulih dan bangkit kembali setelah menghadapi kegagalan (Neff, 2011).

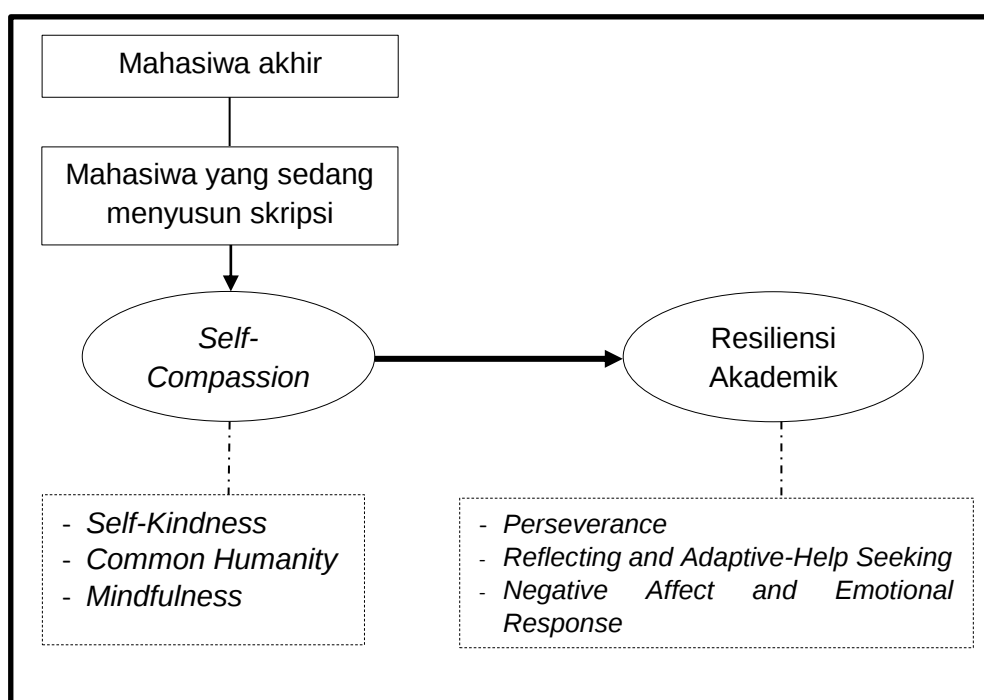
Sesuai dengan penjelasan di atas penelitian telah dilakukan oleh Sofiachudairi dan Setyawan (2018) mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Menemukan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah resiliensi. Sumbangan efektif *self-compassion* terhadap resiliensi mahasiswa sebesar 35,9% dan sisanya sebesar

elaskan oleh faktor-faktor lain.



Penelitian lain dilakukan oleh Bustam, dkk (2021) mengenai *Sense of Humor*, *Self-Compassion*, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. Penelitian ini menghasilkan bahwa *sense of humor* dan *self-compassion* mampu memengaruhi resiliensi akademik secara signifikan ($p < 0,05$) dengan arah pengaruh yang positif dan kontribusi sebesar 32%, 3% merupakan kontribusi pengaruh dari *sense of humor* terhadap resiliensi akademik ($p < 0,00$) dengan arah pengaruh yang positif, serta 29% merupakan kontribusi pengaruh dari *self-compassion* terhadap resiliensi akademik ($p < 0,00$) dengan arah pengaruh yang juga positif.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Keterangan :



— : Bagian dari

: Garis dimensi

: Arah kontribusi

: Berpengaruh



: Fokus penelitian



: Dimensi variabel



: Variabel penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat dilihat bahwa peneliti ingin melakukan penelitian terkait apakah terdapat kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi akademik. Subjek penelitian ini berfokus pada mahasiswa akademik dalam menyelesaikan skripsinya. Resiliensi akademik yang dimiliki akan membantu mahasiswa berusaha seoptimal mungkin untuk mengatasi perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan dan tetap optimis mampu menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi selama proses penyelesaian skripsinya (Cassidy, 2016).

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik adalah *self-factor*. Seperti faktor-faktor internal individu, seperti keyakinan diri, motivasi, dan kemampuan regulasi emosi, dapat mempengaruhi resiliensi akademik (Cassidy, 2015). *Self-compassion* merupakan salah satu dari *self-factor* tersebut. *Self-compassion* merupakan kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian, belas kasihan, dan kebaikan saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau penderitaan (Germer & Neff, 2013). *Self-compassion* membantu mahasiswa menghadapi kegagalan dengan bijaksana dan penuh pengertian, daripada mengalami perasaan tidak layak atau putus asa ketika hasil yang diharapkan tidak tercapai. Dengan *self-compassion*, mahasiswa dapat lebih cepat pulih dan bangkit kembali setelah menghadapi kegagalan (Neff, 2011).

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu, ada kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Kota Makassar.

