

**PENGARUH RELIGIUSITAS DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP
RESILIENSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI TINGKAT AKHIR
UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Psikologi



Oleh:

MUHAMMAD HARITS ABDURROHMAN

1707016104

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2024



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.
76433370

PENGESAHAN

Nama : Muhammad Harits Abdurrohman
NIM : 1707016104
Fakultas/jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
Judul Skripsi : **PENGARUH RELIGIUSITAS DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG**

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 24 Juni 2024 dan diterima sebagai tanda terselesaikannya studi Program Sarjana Strata 1 guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Semarang, 24 Juni 2024

Dewan Penguji

Ketua Sidang

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP: 198605232018012002

Sekretaris Sidang

Nadya Ariyani H. N., M.Psi. Psikolog
NIP: 199201172019032019



Penguji I

Dr. Gadi Rukhori, S.Ag., M.Si.
NIP: 97304271996031001

Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M. Psi., Psikolog
NIP: 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Harits Abdurrohman

NIM : 1707016104

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH RELIGIUSITAS DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 06 Juni 2024



Pembuat Pernyataan

Muhammad Harits Abdurrohman

NIM: 1707016104



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.

76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : **PENGARUH RELIGIUSITAS DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG**

Nama : Muhammad Harits Abdurrohman
NIM : 1707016104
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP: 198605232018012002

Semarang, 12 Juni 2024

Yang bersangkutan

Muhammad Harits Abdurrohman
NIM:1707016104



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.

76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : **PENGARUH RELIGIUSITAS DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG**

Nama : Muhammad Harits Abdurrohman

NIM : 1707016104

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui

Pembimbing I,

Nadya Ariyani H. N., S.Psi., M.Psi.

NIP: 199201172019032019

Semarang, 13 Juni 2024

Yang bersangkutan

Muhammad Harits Abdurrohman

NIM: 1707016104

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis hantarkan kehadiran Allah SWT dan dari hati yang terdalam atas rasa karunia dan barokahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Religiusitas Dan *Self Compassion* Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Wallisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala tersebut dapat diselesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr Nizar Ali., M.Ag selaku rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati M.Si. sebagai dosen wali yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses perkuliahan.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih terdapat

kekurangan. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

8. Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan semangat sehingga terselesaikan skripsi ini

Semarang, 10 Juni 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'MHR' with a large loop and a horizontal line underneath.

Muhammad Harits Abdurrohman

NIM 1707016104

MOTTO

“Anda tidak bisa tumbuh tanpa kesulitan. Hanya melalui pengalaman kesulitan yang kita bisa belajar menjadi lebih kuat.” – Carl Jung

DAFTAR ISI

COVER SKRIPSI	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Resiliensi	11
1. Definisi Resiliensi.....	11
2. Aspek-Aspek Resiliensi	12
3. Faktor-Faktor Resiliensi	14
4. Resiliensi dalam Perspektif Islam.....	16
B. Religiusitas	17

1. Definisi Religiusitas.....	17
2. Aspek-Aspek Religiusitas.....	19
3. Faktor-Faktor Religiusitas	21
4. Religiusitas dalam Perspektif Islam.....	23
C. <i>Self compassion</i>	24
1. Definisi <i>Self compassion</i>	24
2. Aspek-Aspek <i>Self compassion</i>	26
3. Faktor-Faktor <i>Self compassion</i>	28
4. <i>Self compassion</i> dalam Perspektif Islam	30
D. Pengaruh antara Religiusitas dan <i>Self compassion</i> Terhadap Resiliensi	31
E. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	36
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
1. Variabel Penelitian.....	36
2. Definisi Operasional	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
1. Tempat Penelitian	38
2. Waktu Penelitian.....	38
D. Populasi Sampel dan Teknik Sampling	38
1. Populasi.....	39
2. Sampel	39
3. Teknik Sampling.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data	40
1. Skala Resiliensi.....	41

2.	Skala Religiusitas.....	42
3.	Skala Self compassion	44
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	46
1.	Validitas	46
2.	Reliabilitas	47
G.	Hasil Uji Coba Alat Ukur	48
1.	Validitas Alat Ukur.....	48
2.	Reliabilitas Alat Ukur	51
H.	Teknik Analisis Data	52
1.	Uji Normalitas.....	52
2.	Uji Linieritas	52
3.	Uji Multikolinieritas	53
4.	Uji Hipotesis	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		54
A.	Hasil Penelitian.....	54
1.	Deskripsi Subjek Penelitian	54
2.	Kategorisasi	55
B.	Uji Asumsi Klasik	59
1.	Uji Normalitas.....	59
2.	Uji Linieritas	59
3.	Uji Multikolinieritas	61
4.	Analisis Data.....	61
C.	Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		73
A.	Kesimpulan.....	73

B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Populasi	39
Tabel 2 Rentang Pengukuran Sikap	41
Tabel 3 Skala Resiliensi	41
Tabel 4 Skala Religiusitas	42
Tabel 5 Skala Self Compassion	44
Tabel 6 Hasil Uji Validitas Resiliensi	48
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Variabel Religiusitas	49
Tabel 8 Hasil Uji Variabel Self Compassion	49
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Resiliensi	51
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Resiliensi	51
Tabel 11 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Self Compassion	52
Tabel 12 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 13 Deskripsi Subjek Berdasarkan Angkatan	54
Tabel 14 Deskripsi Data	55
Tabel 15 Kategorisasi Variabel Resiliensi	56
Tabel 16 Tabel Distribusi Variabel Resiliensi	56
Tabel 17 Kategorisasi Variabel Religiusitas	57
Tabel 18 Distribusi Variabel Religiusitas	57
Tabel 19 Kategorisasi Variabel Self Compassion	58
Tabel 20 Tabel Distribusi Variabel Self Compassion	58
Tabel 21 Tabel Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 22 Hasil Uji Linieritas Variabel Religiusitas dengan Variabel Resiliensi .	60
Tabel 23 Hasil Uji Linieritas Variabel Self Compassion dengan Variabel Resiliensi	60
Tabel 24 Hasil Uji Multikolinieritas	61
Tabel 25 Hasil Uji Parsial	62
Tabel 26 Hasil Uji Simultan	64
Tabel 27 Koefisiensi Determinasi Variabel X1 dan X2 Terhadap Y	64

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the influence of religiosity and self-compassion on resilience among final-year psychology students at UIN Walisongo Semarang. This research employs a quantitative approach with regression analysis techniques. The hypothesis of this study is that there is an empirical influence of religiosity and self-compassion on resilience among final-year psychology students at UIN Walisongo Semarang. The sample size used in this study is 101 subjects, selected using non-probability sampling with accidental sampling type, with an unknown population. This study uses scales of religiosity, self-compassion, and resilience as measurement tools. Data analysis methods include simple regression tests and multiple regression tests. The results of the first hypothesis show a positive influence of religiosity on resilience, amounting to 0.008. This means that the higher the religiosity, the higher the resilience among final-year psychology students at UIN Walisongo Semarang, and vice versa. The results of the second hypothesis indicate a positive influence of self-compassion on resilience, also amounting to 0.008. This means that the higher the self-compassion, the higher the resilience among final-year psychology students at UIN Walisongo Semarang, and vice versa. The results of the third hypothesis show a significance value of 0.001. Therefore, it can be stated that there is an influence of religiosity and self-compassion on resilience among final-year psychology students at UIN Walisongo Semarang.

Keywords: Religiosity, Self-Compassion, Resilience

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh antara religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresional. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat empiris pengaruh antara religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 101 subjek yang diambil dengan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *accidental sampling* dengan populasi tidak diketahui. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala religiusitas, *self compassion*, resiliensi. Metode analisis data menggunakan uji regresi sederhana dan uji regresi berganda. Hasil hipotesis pertama menunjukkan terdapat pengaruh positif religiusitas terhadap resiliensi sebesar 0,008. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang dan sebaliknya psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Hasil hipotesis kedua menunjukkan terdapat pengaruh positif *self compassion* terhadap resiliensi sebesar 0,008. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi *self compassion* pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang dan sebaliknya psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Hasil hipotesis ketiga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001. Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh antara religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

Kata Kunci: Religiusitas, *Self Compassion*, dan Resiliensi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dalam perkembangannya ialah sebagai remaja akhir atau dewasa awal yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Mahasiswa akan mengalami masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga atau empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mendapat gelar sarjana (Krisdianto & Mulyanti, 2015:71). Selama proses mengerjakan skripsi, mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah yang menguji suatu teori dan memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir yang kritis (*critical thinking*) (Afryan dkk., 2019:64). Proses penyusunan skripsi jika di selesaikan dengan waktu tercepat yaitu selama satu semester. Namun bagi sebagian mahasiswa yang lain skripsi bisa merupakan momok yang tidak menyenangkan dan bahkan bisa menjadi beban karena menyita waktu, biaya, menguras emosi dan energi dalam proses penyusunannya membutuhkan waktu yang lama hingga sulit untuk lulus tepat waktu.

Bahkan mahasiswa mengalami banyak masalah seperti susah tidur, hilangnya nafsu makan, sakit, kurangnya waktu istirahat, kekurangan biaya, kurangnya motivasi, terkadang masalah pribadi mengganggu pikiran sehingga tidak konsentrasi dalam pembuatan tugas skripsi. Kesulitan pada mengatur waktu, kelelahan, rasa malas mengerjakan skripsi, belum lagi dosen pembimbing yang kadang susah untuk ditemui, belum jelasnya lapangan pekerjaan di masa depan yang akan dituju, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi. Kesulitan dalam penyusunan skripsi diantaranya kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, menentukan judul, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi, metode penelitian yang digunakan, dan kurangnya referensi, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi (Etika & Hasibuan, 2016:41). Terlebih ditemukan kasus tentang mahasiswa yang bunuh diri disebabkan mahasiswa tersebut

nekat melakukan bunuh diri. Seperti kasus yang terjadi di Palembang pada Selasa 08 November 2022. Warga Jalan Talang Betutu, Kecamatan Sukarame, Kelurahan Talang Betutu Palembang, Sumatera Selatan mendadak gempar karena menemukan BG yang menjadi salah satu mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Palembang meninggal setelah gantung diri di rumah neneknya. Berdasarkan penuturan kakaknya, diduga karena skripsi BG yang tidak kunjung selesai mengakitkannya putus asa dan akhirnya memutuskan untuk bunuh diri (JPNN, 2022).

Sehingga dari berbagai tantangan dan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa menunjukkan bahwa diperlukannya resiliensi bagi mahasiswa agar memiliki kemampuan adaptasi terhadap situasi yang berat dan mengatasi tantangan serta permasalahan-permasalahan baik dalam bangku perkuliahan maupun kehidupan pribadinya. Resiliensi adalah suatu bentuk respon yang dilakukan secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan, untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan yang sehubungan dengan ujian yang dialami (Pahlevi & Salve, 2019:183). Resiliensi penting sebagai sebuah daya untuk mempertahankan kehidupan yang baik bagi diri seseorang dan juga keluarganya. Keberhasilan yang dialami mahasiswa di perguruan tinggi sebagian ditentukan oleh tingkat resiliensi mereka. Hal ini memposisikan perguruan tinggi memainkan peran kunci dalam menangani pengembangan resiliensi. Resiliensi dalam konteks perguruan tinggi adalah pusat dari pengalaman belajar partisipatif yang sukses, dan oleh karena itu, juga sebagai modal manusia dan sosial kolektif dari seorang individu (Salim & Fakhurrozi, 2020:176).

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari religiusitas, *self efficacy*, optimisme dan *self esteem*. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Missasi & Izzati, 2019:439). Dari beberapa faktor tersebut, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah faktor

religiusitas. Religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang. Internalisasi disini berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran agama baik di dalam hati mau-pundalam ucapan (Aviyah & Farid, 2014:127).

Religiusitas dapat memperkuat dan meningkatkan resiliensi jika individu meningkatkan kelekatan, kepercayaan yang dapat meningkatkan pemaknaan, harapan, dan dukungan sosial dalam komunitas spiritual (Annalakshmi & Abeer, 2011:721). Religiusitas seperti yang dikemukakan oleh Ghufron dan Suminta (2017:149) diartikan sebagai suatu struktur keyakinan yang membahas tentang keberadaan Yang Maha Mutlak dan sebuah sistem norma yang mengarahkan interaksi manusia dengan sesama manusia dan lingkungan, sesuai dengan prinsip-prinsip keimanan dan praktik ibadah yang dijalankan. Religiusitas mengacu pada tingkat keterikatan individu terhadap agamanya. Aktivitas dalam agama tidak hanya terjadi ketika individu melakukan ritual (ibadah), akan tetapi ketika melakukan segala kegiatan yang didorong oleh kekuatan supranatural. Selain itu, tidak hanya kegiatan yang tampak dan dapat dilihat oleh panca indera, namun kegiatan yang tidak tampak dan terjadi di dalam hati (Ghufron & Risnawita 2011, dalam Silfiyah dkk., 2022). Individu yang selalu menjalankan perintah agamanya cenderung mampu menjalani kehidupannya dengan baik. Individu yang menjalankan komitmen agamanya ternyata memiliki stabilitas diri dan kebahagiaan hidup dibanding individu yang tidak kontinu dalam menjalankan ajaran agamanya (Darmawanti, 2012:105).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Kwan (2013) yang meneliti tentang religiusitas dan resiliensi pada mahasiswa Universitas Santa Dharma yang berjumlah 60 mahasiswa. Dari penelitian tersebut menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel religiusitas dengan variabel resiliensi dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,275 dengan nilai probabilitas sebesar 0,017. Selain itu juga sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Prapanca (2017) yang membahas

tentang hubungan religiusitas terhadap resiliensi pada siswa kelas X SMAN 2 Karanganyar. Dari penelitian itu menghasilkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas dengan resiliensi dilihat dari hasil ditunjukkan dengan nilai signifikansi ($p=0,000$).

Selain faktor religiusitas, faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa adalah faktor *self compassion*. *Self compassion* (belas kasih diri) didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Belas kasih diri cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya (Neff, 2011). *Self compassion* mampu meningkatkan penghayatan atas diri sendiri sehingga nantinya akan membantu individu dalam mengurangi perasaan ataupun emosi-emosi negatif yang muncul selama masa sulit (Berndard & Curry, 2011 dalam Rahayu & Ediati, 2022:142).

Self compassion juga mampu berkontribusi pada resiliensi sebagai kemampuan individu untuk tidak mengkritik diri dan merasa bersalah ketika dalam kegagalan atau sedang berada pada masa yang sulit. Selain itu *self compassion* memberikan pemikiran alternatif untuk pandangan diri yang dapat meningkatkan resiliensi di antara remaja (Rahayu & Ediati, 2022:142). Sikap *self compassion* yang dimiliki oleh individu dapat membantu untuk mengurangi perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri dan mendorong untuk mengubahnya menjadi perasaan sayang dan pengertian terhadap diri sendiri. Sikap ini tentunya akan sangat berdampak bagi seorang individu untuk mencapai resiliensi (Azzahra, 2022:521).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2022) yang membahas tentang hubungan *self compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Dari hasil penelitian tersebut

menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran ($p=0,000$; $r=0,614$). Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh (Rahayu & Edianti, 2021) yang membahas tentang *self compaassion* pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Undip. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa ($r_{xy} = 0,764$; $p=0,000$).

Pemaparan tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 3 mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Ketiga subjek mengungkapkan bahwa saat menyusun skripsi mereka merasa berada di titik terendah saat mereka berproses sebagai mahasiswa. Menurut mereka, titik terendah ini dikarenakan perasaan bingung yang sangat mendalam ketika dihadapi berbagai persoalan saat menulis tugas akhir. Mereka juga mengungkapkan bahwa tekanan saat menyusun tugas akhir membuat mereka merasa stres sehingga diperlukan sesuatu untuk tetap bertahan dari kebingungan tersebut. Bahkan salah satu dari mahasiswa tersebut berhenti mengerjakan skripsi selama kurang lebih 6 bulan karena terlampau bingung saat mengerjakannya.

Dari pemaparan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui gejala yang ada pada mahasiswa akhir saat menyusun skripsi. Terlebih UIN Walisongo merupakan perguruan tinggi negeri berbasis agama Islam yang mempraktikkan nilai-nilai agama Islam dalam berbagai aspek pembelajaran. Serta peneliti memilih jurusan psikologi sebagai pemilihan tempat penelitian karena mahasiswa psikologi telah terbiasa mendapatkan materi tentang psikologi sehingga seharusnya lebih memahami gejala yang ada pada dirinya khususnya pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul penelitian “**Pengaruh religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang**”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah terdapat pengaruh antara *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah terdapat pengaruh antara religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang di atas, maka tujuan yang ingin dicapai ialah sebagai berikut:

1. Mengetahui secara empiris pengaruh antara religiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.
2. Mengetahui secara empiris pengaruh antara *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.
3. Mengetahui secara empiris pengaruh antara religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dari kajian ini diharapkan menghasilkan satu pandangan yang lebih luas serta menjadi rujukan bagi pembaca yang ingin melakukan kajian yang serupa.
- b. Harapannya hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam bidang psikologi untuk memajukan ilmu pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa pentingnya mengelola diri sehingga mampu melewati segala macam tantangan dalam menyelesaikan pendidikan.

b. Bagi Dosen dan Institusi

Penelitian diharapkan dapat menambah sudut pandang bagi pihak yang terkait sehingga lebih memahami tentang pola mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Oleh sebab itu, dari sudut pandang tersebut dapat membuat kebijakan yang terbaik yang sesuai dengan keadaan di lapangan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya, penelitian ini dapat menambah referensi sehingga dapat menjadi dasar pertimbangan ketika tertarik membuat penelitian yang berkaitan dengan religiusitas, *self compassion*, dan resiliensi.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu merupakan gambaran secara singkat dan detail terhadap hasil penelitian terdahulu sehingga dapat terlihat jelas bahwa antara penelitian yang akan dilakukan ini dengan penelitian sebelumnya tidak mengandung pengulangan maupun duplikasi. Penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini yaitu:

Penelitian yang dilakukan oleh Aisha dkk. (2014) yang berjudul *Pengaruh antara Religiusitas dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penghuni Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah (PAKYM) Surakarta yang berjumlah 50 orang. Alat pengumpul data berupa skala resiliensi dan skala religiusitas. Metode analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment. Hasil analisis data diketahui bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan resiliensi pada remaja PAKYM, ditunjukkan dengan nilai (r) sebesar 0,752 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), tingkat religiusitas pada remaja PAKYM tergolong tinggi, tingkat resiliensi pada remaja PAKYM tergolong tinggi, dan

sumbangan efektif yang diberikan variabel religiusitas terhadap resiliensi sebesar 56,5%, ditunjukkan oleh koefisien determinasi (r^2) = 0,565.

Penelitian yang dilakukan oleh Prapanca (2017) yang berjudul *Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Self Resiliensi Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar*. Sampel penelitian adalah siswa kelas X berjumlah 143 siswa yang diambil dengan teknik Cluster Random Sampling. Alat pengumpul data berupa skala religiusitas dan skala resiliensi. Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi dengan uji expert judgment. Uji reliabilitas instrumen dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Metode analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear. Hasil analisis data diketahui bahwa ada hubungan religiusitas terhadap resiliensi, ditunjukkan dengan nilai signifikansi ($p=0,000$). Persamaan garis linearnya adalah $Y= 72,287 + 0,659 X$. Sumbangan efektif yang diberikan variabel religiusitas terhadap resiliensi sebesar 15,6%.

Penelitian yang dilakukan oleh Suryaman et al (2018) yang berjudul *Hubungan religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Rehabilitasi Narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 33 yang merupakan pasien rehabilitasi narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan variabel religiusitas dan resiliensi pada pasien rehabilitasi narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang tergolong pada kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan hubungan religiusitas terhadap resiliensi pasien rehabilitasi narkoba dengan R Square sebesar 40,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara religiusitas terhadap resiliensi pada pasien rehabilitasi narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Halimah (2019) yang berjudul *Pengaruh antara Self compassion dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba*. Subjek dalam penelitian ini adalah 81 orang mantan pecandu narkoba yang tidak lagi menggunakan narkoba minimal 2 tahun dengan rentang usia 20-40 tahun dan sudah pernah menjalani rehabilitasi. Hasil menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan dan bernilai positif antara *self compassion* dengan resiliensi sebesar $r=0.478$ dan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$). Hubungan ini bersifat positif dengan artian semakin tinggi skor *self compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi pada mantan pecandu narkoba.

Penelitian yang dilakukan oleh Hatari dan Setyawan (2020) yang berjudul *Pengaruh antara Self compassion dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Populasi penelitian sebanyak 250 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik cluster sampling dan didapat 88 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Metode penggalian data dengan menggunakan dua skala psikologi. Skala Resiliensi dengan 30 aitem valid ($\alpha = 0,909$) dan Skala *Self compassion* dengan 30 aitem valid ($\alpha = 0,906$). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,600 dengan $p = 0,000$ ($p<0.05$) yang berarti 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 64,1% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Ulandari (2021) yang berjudul *Hubungan Self compassion dengan Resiliensi Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau selama masa pandemi Covid-19. Subjek penelitian adalah 70 orang mahasiswa dengan usia rata-rata 20 tahun. Pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa skala *self compassion* dan skala resiliensi. Analisis data menggunakan teknik regresi linier dengan bantuan SPSS 25.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan resiliensi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.459, dengan taraf signifikansi 0,000 ($P < 0,05$).

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa Latin, dari kata “*resilio*” yang berarti “*bounce back*” atau melambung kembali, yang merefleksikan kemampuan individu untuk mempertahankan fungsi mental yang relatif stabil dalam menghadapi berbagai kejadian (Taufiq dkk., 2014:75). Istilah resiliensi pertama kali diformulasikan oleh Block (dalam Novianti, 2018:27) dengan istilah *ego-resilience* yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan dari dalam maupun dari luar. Secara spesifik, *ego-resilience* merupakan satu sumber kepribadian yang berfungsi membentuk konteks lingkungan jangka pendek maupun jangka panjang, di mana sumber daya tersebut memungkinkan individu untuk memodifikasi tingkat karakter dan cara mengekspresikan pengendalian ego yang biasa dilakukan individu.

Menurut Pahlevi dan Salve (2019:183) resiliensi adalah suatu bentuk respon yang dilakukan secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan, untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan yang sehubungan dengan ujian yang dialami. Kemudian menurut Reivich dan Shatte (2002 dalam Agustina, 2021:37) resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Bertahan dalam keadaan yang tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya.

Resiliensi merupakan ketrampilan yang penting untuk dikembangkan di segala sektor kehidupan. Adapun beberapa ciri utama pribadi dengan resiliensi tinggi berkisar pada kemampuan

mempertahankan perasaan positif dan juga kesehatan serta energi. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik, berkembangnya harga diri, konsep diri dan kepercayaan diri secara optimal. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan, tetapi hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan tertentu pada individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Uyun, 2012:202). Sebesar apapun tingkat kesulitan yang dialami, individu yang tangguh tidak akan berpengaruh besar pada kehidupan yang dijalani. Berbeda dengan individu yang memiliki resiliensi rendah, ia tidak dapat menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup. Selain itu, tanpa adanya resiliensi tidak akan ada keberanian, ketekunan, tidak ada rasionalitas, serta tidak ada insight. Resiliensi sangatlah dibutuhkan agar individu dapat merespon masalah yang dialaminya secara lebih positif sehingga individu dapat bertahan dengan kondisi sulit yang diaminya, bangkit kembali, dan memiliki sikap yang positif (Mir'atannisa dkk., 2019:70).

Jadi berdasarkan paparan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupannya.

2. Aspek-Aspek Resiliensi

Selanjutnya aspek resiliensi menurut Meer dkk., (2018:2) *self-confidence* dan *self-efficacy* yang akan dijabarkan sebagai berikut:

a. *Self-Confidence*

Self-confidence merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya, dan bertanggung jawab atas tindakannya, hangat

dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya.

b. *Self-Efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan individu tentang kemampuan akan dirinya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang sekiranya dibutuhkan demi tercapainya suatu pencapaian atau tujuan yang diinginkan

Selanjutnya aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002 dalam Septiani & Fitria, 2016:64) berjumlah tujuh aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, causal analys, empati, dan *self efficacy* yang akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Dua hal keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dua keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b. Pengendalian impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut

percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi dimasa depan.

d. Causal Analysis

Causal analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

e. Empati

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

f. *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah hasil dari keberhasilan dalam pemecahan masalah. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu.

Sehingga, aspek-aspek resiliensi yaitu *self confidence*, regulasi emosi, pengendalian implus, optimisme, causal analys, empati, dan *self efficacy*.

3. Faktor-Faktor Resiliensi

Faktor-faktor resiliensi menurut Garmezy (dalam Setyowati dkk., 2010:69) yaitu sebagai berikut:

a. Faktor resiko

Faktor resiko mencakup hal-hal yang dapat menyebabkan dampak buruk atau menyebabkan individu beresiko untuk mengalami gangguan perkembangan atau gangguan psikologis.

b. Faktor pelindung

Faktor pelindung merupakan faktor yang bersifat menunda, meminimalkan, bahkan menetralsir hasil akhir yang negatif. Masten dan Coatsworth (dalam Setyowati dkk., 2010:70) mengungkapkan tiga

faktor pelindung yang berhubungan dengan resiliensi pada individu, yaitu:

1) Faktor individual

Faktor individu merupakan faktor-faktor yang bersumber dari dalam individu itu sendiri, yaitu mempunyai intelektual yang baik, namun individu yang mempunyai intelektual yang tinggi belum tentu individu itu *resilien, sociable, self confident, self-efficacy*, harga diri yang tinggi, memiliki talent (bakat).

2) Faktor keluarga

Faktor-faktor keluarga yang berhubungan dengan resiliensi, yaitu hubungan yang dekat dengan orangtua yang memiliki kepedulian dan perhatian, pola asuh yang hangat, teratur dan kondusif bagi perkembangan individu, sosial ekonomi yang berkecukupan, memiliki hubungan harmonis dengan anggota keluargakeluarga lain.

3) Faktor masyarakat sekitar

Faktor dari masyarakat yang memberikan pengaruh terhadap resiliensi pada individu, yaitu mendapat perhatian dari lingkungan, aktif dalam organisasi kemasyarakatan di lingkungan tempat tinggal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Missasi dan Izzati (2019:436) yaitu sebagai berikut:

a. Religiusitas

Religiusitas merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu. Religiusitas dan resiliensi merupakan dua faktor yang mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Spiritual adalah dorongan internal yang menentukan resiliensi pada individu.

b. *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam resiliensi. *Self efficacy* berkaitan dengan

persepsi seseorang tentang kemampuan yang mereka miliki. *Self efficacy* menyebabkan tingkat resiliensi seseorang berbeda-beda.

c. Optimisme

Salah satu yang mempengaruhi resiliensi adalah optimisme. Resiliensi merupakan kemampuan untuk berhasil beradaptasi dalam menghadapi kesulitan. Optimisme sebagai salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi dengan harapan untuk mendapatkan hasil yang positif di masa depan.

d. *Self Esteem*

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *self esteem*. Harga diri sangat berpengaruh untuk menumbuhkan resiliensi dengan harapan dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan sosial siswa.

Sehingga, faktor-faktor resiliensi yaitu faktor risiko, pelindung, religiusitas, *self efficacy*, optimisme, dan *self esteem*.

4. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Islam sebagai agama mayoritas (single majority) mengandung ajaran-ajaran yang bersifat eternal dan universal serta mencakup seluruh aspek kehidupan. Islam dengan landasan Al Quran mengajarkan manusia dalam menghadapi masalah. Al Quran memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan. Islam merupakan agama yang diturunkan kepada manusia sebagai *rahmatan li al'amin*. Ajaran-ajarannya senantiasa menyebarkan kemaslahatan bagi kehidupan manusia di dunia ini.

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

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۗ مَسَّتْهُمُ
الْبُيُوتُ وَالضَّرَّاءُ وَالزُّلْمُوعُ حَتَّىٰ يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَىٰ نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ

نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

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

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tak ada satupun orang di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Dengan menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada di dunia ini adalah milik-Nya membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kekecewaan dan putus asa. Dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Dari situ dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan sebuah kewajiban, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim (Wahidah, 2020:111).

B. Religiusitas

1. Definisi Religiusitas

Menurut Jalaluddin (2003 dalam Rahmawati, 2016:36) kata religi berasal dari bahasa latin religio yang akar katanya adalah religare yang berarti mengikat. Maksudnya religi atau agama pada umumnya terdapat aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dilaksanakan yang semua itu berfungsi untuk mengikat dan mengutuhkannya diri seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia dan alam sekitarnya mengarahkan tingkah laku manusia dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari perasaan, pikiran, angan-angan untuk melaksanakan

kepercayaan kepada Tuhan dengan anjuran dan kewajiban yang berhubungan dengan agamanya.

Menurut Aviyah dan Farid (2014:127) mengungkapkan bahwa religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang. Internalisasi disini berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran agama baik di dalam hati mau-pundalam ucapan. Chida dkk. (2009:81) mengungkapkan bahwa religiusitas dapat didefinisikan secara luas sebagai setiap perasaan, pemikiran, pengalaman, dan perilaku yang muncul dari pencarian yang 'sakral', dengan yang pertama menyiratkan kelompok atau praktik dan doktrin sosial dan yang terakhir cenderung merujuk pada pengalaman dan keyakinan pribadi. Suhardiyanto (2001 dalam Habibie dkk., 2019:131) mendefinisikan religiusitas sebagai bentuk hubungan pribadi dengan sosok yang diyakini (Tuhan) dengan konsekuensi munculnya hasrat untuk taat dan patuh terhadap apa yang dianjurkan dan yang dilarang-Nya. Religiusitas menurut Bukhori (2006, dalam Tiaranita dkk., 2018:185) adalah suatu keadaan internal dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk mempertimbangkan, mengadopsi sikap, dan bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip agama yang dianutnya.

Dari segi istilah religiusitas mempunyai makna yang berbeda dengan religi atau agama. Kalau agama menunjuk pada aspek formal yang berkaitan dengan aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban, religiusitas menunjuk pada aspek religi yang telah dihayati oleh individu di dalam hati. Religiusitas seringkali diidentikkan dengan keberagamaan. Religiusitas diartikan sebagai seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan kaidah dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya. Bagi seorang Muslim, religiusitas dapat diketahui dari seberapa jauh pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan dan penghayatan atas agama Islam (Rahmawati, 2016:38). Religiusitas melibatkan suatu kepercayaan yang lebih tinggi kepada Tuhan dan merupakan proses seseorang dalam memahami dan menghayati suatu ajaran agama. Seseorang yang beragama akan mengarahkan dirinya untuk

hidup dan berperilaku sesuai dengan ajaran yang dianutnya. Religiusitas mencakup aspek-aspek yang bersifat teologi (keyakinan), pengetahuan keagamaan, serta pengamalan atau praktik keagamaan. Tingkat religiusitas seseorang adalah kedalaman seseorang dalam meyakini agamanya dan diwujudkan dalam nilai-nilai agama dengan mematuhi aturan-aturan dan menjalankan kewajiban dengan ikhlas yang berkaitan dengan beribadah (Setiawati & Nurhamidi, 21014 dalam Padaunan dkk., 2022).

Maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah suatu gambaran keadaan dalam diri seseorang yang mendorongnya bertingkah laku (baik tingkah laku yang tampak maupun tak tampak), bersikap, dan bertindak sesuai dengan ajaran-ajaran agama yang dianutnya.

2. Aspek-Aspek Religiusitas

Huber & Huber, (2012) mengungkapkan beberapa aspek religiusitas. Religiusitas seseorang tercermin dalam keterlibatannya pada lima aspek, yaitu. Aspek-aspek tersebut yaitu sebagai berikut:

a. Intellectual dimension

Dimensi ini menggambarkan mengenai minat, gaya pemikiran, interpretasi, dan sebagai ilmu pengetahuan. Indikator umum dimensi intelektual adalah frekuensi berpikir tentang isu-isu agama. Hal ini menunjukkan seberapa sering pengetahuan agama yang didapat melalui proses berpikir, yang mengarah pada inti dari dimensi intelektual.

b. Ideology Dimension

Dimensi ideologi mengacu pada harapan sosial bahwa umat beragama memiliki keyakinan mengenai keberadaan dan esensi dari hubungan antara Tuhan dan UmatNya. Dalam konstruksi keagamaan, dimensi ini merepresentasikan kepercayaan, keyakinan yang tidak diragukan lagi, dan pola-pola yang masuk akal.

c. Public Practice Dimension

Dimensi public practice mengacu pada harapan sosial bahwa umat beragama memiliki komunitas agama yang diwujudkan dalam partisipasi publik dalam ritual keagamaan dan kegiatan kumunal. Dalam konstruksi keagamaan seseorang, dimensi ini merepresentasikan pola tindakan dan rasa memiliki dengan sesama umat beragama, karena tuhan.

d. *Private Practice Dimension*

Mengacu pada harapan sosial bahwa umat beragama mengabdikan diri untuk kegiatan agama secara individual atau pribadi. Dalam konstruksi keagamaan seseorang, dimensi ini merepresentasikan pola tingkah laku dan gaya atau cara seseorang dalam usahanya mendekati diri kepada tuhan.

e. *Religious Experience Dimension*

Mengacu pada harapan sosial bahwa umat beragama memiliki semacam kontak langsung dengan realitas, serta mempengaruhi karyawan secara emosional.

Umam (2021:154) mengungkapkan bahwa terdapat tiga aspek religiusitas yaitu sebagai berikut:

a. Aspek Keyakinan

Aspek keyakinan merupakan tingkatan individu dalam menerima hal-hal yang bersifat dogmatik dalam agamanya, seperti kepercayaan terhadap Tuhan, adanya malaikat, dan pembalasan berupa surga dan neraka. Dalam setiap agama, terdapat seperangkat aturan/doktrin yang mengikat secara keseluruhan, akan tetapi tidak menutup kemungkinan munculnya pemahaman baru yang berbeda dan berlawanan dengan doktrin yang ada.

b. Aspek Ritual

Aspek ritual merupakan tingkatan individu dalam mengerjakan ritual/kewajiban yang ada dalam Agama. Bentuk dari aspek ini adalah perilaku umat beragama dalam menjalankan ritual-ritual keagamaannya.

c. Aspek Pengetahuan

Aspek pengetahuan merupakan tingkatan individu dalam pengetahuan dirinya tentang ajaran-ajaran yang terdapat dalam kitab suci agama yang dianutnya, mengetahui dasar keyakinan, ritual, makna dalam kitab suci tersebut serta tradisi yang ada dalam agama tersebut.

Sehingga, aspek-aspek dari religiusitas yaitu *intellectual dimension*, *ideology dimension*, *public practice dimension*, *private practice dimension*, *religious experience dimension*, keyakinan, ritual, dan pengetahuan.

3. Faktor-Faktor Religiusitas

Thouless (1992 dalam Taufik, 2020:81) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi keberagamaan yang dimasukkan kelompok faktor utama yaitu pengaruh sosial, kebutuhan serta proses pemikiran dan pengalaman yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor sosial mencakup semua hal yang mempengaruhi secara sosial dalam perkembangan sikap keberagamaan, seperti pendidikan, orang tua, tradisi-tradisi sosial dan tekanan-tekanan lingkungan sosial, yang memaksa siapapun dapat menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan berbagai pendapat dan sikap yang berkembang di tengah lingkungan.
- b. Faktor kebutuhan berasal dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi secara sempurna, sehingga mengakibatkan terasa adanya kebutuhan akan kepuasan agama. Kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat dikelompokkan ke dalam antara lain kebutuhan akan rasa kasih sayang, kebutuhan akan keselamatan, kebutuhan akan cinta, kebutuhan untuk memperoleh harga diri, kebutuhan akan rasa sukses, kebutuhan rasa ingin tahu dan kebutuhan yang timbul karena adanya kematian.
- c. Faktor proses pemikiran yang berkenaan dengan masa remaja, karena disadari bahwa masa remaja mulai kritis dalam menyikapi berbagai persoalan yang melingkupi, termasuk persoalan-persoalan keagamaan. Terutama bagi mereka yang mempunyai keyakinan secara sadar dan

bersikap terbuka. Mereka akan mengkritik hal-hal yang tidak rasional dalam penjelasan agama, khususnya bagi remaja yang selalu ingin tahu, dengan pertanyaan kritisnya. Meski demikian, sikap kritis remaja juga tidak menafikkan faktor-faktor lainnya, seperti faktor pengalaman.

- d. Pengalaman adalah pengetahuan atau keterampilan yang diperoleh setelah melakukan atau melihat sesuatu. Atau bisa juga pengalaman adalah suasana sensasi perasaan emosi atau fisik setelah melakukan atau melihat sesuatu. Pengalaman yang bisa memberi pengaruh dalam hal keberagamaan adalah pengalaman yang ekstrim atau yang sensasional. Pengalaman dimaksud bisa berupa pengalaman ruhaniah yang indah, menawan dan menakjubkan hati hingga terkenang-kenang dalam jangka waktu yang berlama-lama. Hal tersebut bisa memberi pengaruh positif bagi semangat keberagamaan. Atau sebaliknya, yang menggentarkan dan sangat menakutkan bahkan sangat menyakitkan, bisa memberi pengaruh positif dalam keberagamaan. Sebab pada dasarnya manusia ingin dan butuh yang enak yang menyenangkan, maka untuk mempertahankan keenakan kemenyenangkan serta menghindari yang menakutkan-menyakitkan seseorang akan menjadi terpengaruh dalam bersikap positif dalam beragama.

Menurut Jalaluddin (2010 dalam Taufik, 2020:81) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi religiusitas diantaranya adalah faktor internal dan eksternal.

- a. Faktor internal

Faktor internal yang ada pada diri individu yang berpengaruh terhadap religiusitas meliputi (keturunan), usia, kepribadian dan kondisi kejiwaan.

- b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang berpengaruh pada religiusitas individu meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Sehingga, faktor-faktor dari religiusitas yaitu pengaruh sosial, kebutuhan, proses pemikiran dan pengalaman, dan faktor internal dan eksternal.

4. Religiusitas dalam Perspektif Islam

Agama Islam tak hanya mengatur bagaimana hubungan manusia dengan Tuhannya tapi juga mengatur bagaimana hendaknya manusia dengan manusia dan bagaimana hubungan manusia dengan alam disekitarnya atau dengan makhluk ciptaan Tuhan yang lainnya. Agama Islam tak hanya mengatur bagaimana urusan Akhirat tapi juga mengatur bagaimana urusan Dunia termasuk segala permasalahan yang ada di dunia dan apa yang akan terjadi di masa mendatang telah diungkapkan pada Al-Qur'an sebagai pedoman hidup.

Di dalam Al-Quran telah diatur tentang aqidah, etika, akhlak, ibadah dan muamalah. Pilar agama Islam adalah aqidah, syariah dan akhlaq. Aqidah adalah landasan keimanan muslim yang menjiwai syariah atau hukum-hukum islam dan aturan mengenai moralitas manusia ada pada akhlaq. Syariah mendasari ibadah dan pengaruh antara manusia dengan manusia, manusia dengan makhluk ciptaan Tuhan lainnya (muamalah). Dalam Al-Quran dijelaskan pada Surat Al-Baqarah ayat 185 yang berbunyi:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۗ
فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۗ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ
يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “(Puasa itu) dalam bulan Ramadhan, bulan diturunkan Al-Qur'an, menjadi petunjuk bagi manusia, memberi penjelasan petunjuk-petunjuk itu dan menjadi pemisah/pembeda (antara yang hak dan batil).” (QS : 2: 185)

Agama Islam sebagai agama yang universal berarti aturan-aturan, penjelasan dan perintah, larangan serta seruan atau anjurannya berlaku untuk seluruh alam semesta beserta isinya, termasuk pada seluruh manusia yang tidak terbatas pada umat Islam dan sampai hari akhir (Kiamat) nanti. Sehingga sudah jelas bahwa religiusitas telah diatur sedemikian rupa oleh agama Islam sehingga harus di jalankan dengan sepenuh hati (Kusumaningtyas, 2018:119).

C. *Self compassion*

1. Definisi *Self compassion*

Menurut Neff (2011) *self compassion* (belas kasih diri) didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Belas kasih diri cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Secara keseluruhan, itu mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia akan mengalaminya, maka dari itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan. Stuntzner (2014:38) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah sikap menyayangi diri sendiri yang dapat dipahami sebagai perasaan atau pemahaman bahwa di beberapa titik, semua orang mengalami kesakitan, kekecewaan, dan kesedihan tanpa memandang jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, kesehatan, kecacatan, dan sebagainya. Hidayati dan Maharani, (2013) mengungkapkan bahwa *self compassion* merupakan kombinasi antara motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang dalam rangka memunculkan keinginan untuk menghilangkan kesulitan dan penderitaan, dimana kasih sayang tersebut ditujukan kepada dirinya sendiri.

Fungsi dari *self compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Hidayati, 2015:115). *Self compassion* dapat mendukung seseorang untuk berperilaku secara adaptif dengan menyesuaikan nilai dan moral yang berlaku disekitarnya (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014:124). *Self compassion* merupakan sumber utama dari kebahagiaan eudaimonik (*psychological well-being*). Pendekatan hedonik (*subjective well-being*) yaitu mencari kebahagiaan dengan melibatkan pengalaman bahagia dan menghindari rasa sakit, *self compassion* tidak menghindari rasa sakit melainkan memeluk rasa sakit dengan memberikan kebaikan kepada diri sendiri (*self kindness*) dan berpengaruh terhadap peningkatan *psychological well-being* dalam diri individu khususnya pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*) (Renggani & Wideasavitri, 2018:420).

Ketika seseorang memiliki *self compassion* yang tinggi atau dengan kata lain ketika ia memiliki masalah, tekanan, atau kegagalan akademik ia mampu untuk peduli kepada dirinya sendiri, menghargai dirinya, serta tidak menyalahkan dirinya atas masalah tersebut. Selain itu, ia juga mampu menerima masalah tersebut dan berusaha untuk menerima serta mengakui tiap emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari tekanan akademiknya, tidak mengkritik dirinya karena masalah tersebut, serta percaya bahwa kegagalan akademik yang ia alami merupakan suatu pengalaman manusia yang akan dilalui oleh tiap manusia. Sehingga ia akan berusaha untuk bangkit dari masalah dan tekanan akademiknya tersebut, bahkan ia akan berusaha lebih baik lagi. Hal ini cukup berkaitan dengan resiliensi akademik yang dimiliki oleh seseorang. Dimana ketika seseorang mampu untuk bangkit dari kesulitan, tekanan atau kegagalan yang bersumber dari akademiknya berarti bahwa ia memiliki resiliensi akademik yang baik. Resiliensi akademik sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan akademik dan mampu untuk

meningkatkan keberhasilannya dalam bidang pendidikan walaupun sedang berada dalam tekanan akademiknya. Lain halnya pada seseorang yang memiliki *self-compassion* yang rendah. Ketika ia dihadapkan oleh permasalahan, tekanan atau kegagalan akademik, ia akan cenderung mengkritik atau menyalahkan dirinya atas kegagalan akademik yang ia alami, tidak akan peduli dan menghargai dirinya walaupun sedang memiliki masalah, merasa bahwa hanya dia sendiri yang memiliki masalah tersebut, serta terlalu berlebihan dalam memikirkan masalah tersebut, maka ia akan cenderung merasa terpuruk sendirian. Selain itu, ia juga akan selalu meratapi kemalangan yang ia miliki tanpa berusaha untuk bangkit dari tekanan atau kegagalan akademiknya dan berusaha untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik (Bustam & Radde, 2021:23).

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *Self compassion* adalah perasaan kasih sayang saat ketika menghadapi kesulitan, kesakitan, dan penderitaan memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya.

2. Aspek-Aspek *Self compassion*

Menurut Neff (2011:4) mengungkapkan terdapat tiga aspek *selfcompassion* yaitu *Self-kindness versus self-judgment*, *feelings of common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*.

a. *Self-kindness versus self-judgment*

Self kindness mengacu pada kecenderungan untuk peduli dan memahami diri kita sendiri daripada mengkritik atau menghakimi secara kasar. Kelemahan dan kekurangan pribadi diperlakukan dengan lembut, pengertian, dan nada emosional bahasa yang digunakan terhadap diri lembut dan mendukung. Alih-alih tanpa henti mengkritik

diri sendiri karena tidak mampu, berbelas kasih berarti menerima kenyataan bahwa kita tidak sempurna. Demikian pula, ketika keadaan kehidupan eksternal sulit, orang-orang yang welas asih berpaling ke dalam untuk menawarkan ketenangan dan kenyamanan bagi diri mereka sendiri daripada mengambil pendekatan 'senyum saja dan tahan'.

b. *Feelings of common humanity versus isolation*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Rasa kemanusiaan yang sama yang menjadi pusat belas kasihan diri melibatkan pengakuan bahwa semua orang gagal, membuat kesalahan, dan merasa tidak mampu dalam beberapa hal. *Self-compassion* melihat ketidaksempurnaan sebagai bagian dari kondisi manusia bersama, sehingga kelemahan diri dilihat dari perspektif yang luas dan inklusif. Demikian pula, keadaan hidup yang sulit dibingkai berdasarkan pengalaman manusia yang sama, sehingga seseorang merasa terhubung daripada terputus dari orang lain ketika mengalami penderitaan. Namun, sering kali orang merasa terasing dari orang lain ketika mempertimbangkan kelemahan pribadi atau masa-masa sulit, bahwa gagal, memiliki kelemahan, atau mengalami kesulitan adalah hal yang tidak wajar. Ini bukanlah proses berpikir rasional, tetapi perasaan irasional 'mengapa saya?' yang menyebabkan perasaan putus hubungan yang kuat.

c. *Mindfulness versus over-identification*

Mindfulness adalah kesadaran akan pengalaman saat ini dengan cara yang jelas dan seimbang sehingga seseorang tidak mengabaikan atau merenungkan aspek yang tidak disukai dari diri sendiri atau kehidupan seseorang. Pertama, perlu disadari bahwa seseorang sedang menderita agar dapat memperluas welas asih terhadap diri sendiri.

Meskipun tampaknya penderitaan pribadi sangat jelas, banyak orang sebenarnya tidak berhenti sejenak untuk mengakui rasa sakit mereka sendiri karena mereka terlalu sibuk menilai diri sendiri atau memecahkan masalah. Mindfulness melibatkan mengambil meta-perspektif pada pengalaman sendiri sehingga dapat dipertimbangkan dengan objektivitas dan perspektif yang lebih besar.

Sehingga, aspek-aspek *self compassion* yaitu *Self-kindness versus self-judgment, feelings of common humanity versus isolation, dan mindfulness versus over-identification*

3. Faktor-Faktor *Self compassion*

Faktor yang Mempengaruhi Belas Kasih Diri (*Self compassion*) menurut Neff (2003 dalam Karinda, 2020:239) mengungkapkan bahwa belas kasih diri dipengaruhi oleh beberapa, yaitu:

a. Jenis kelamin

Wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh daripada laki-laki sehingga sering kali perempuan menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks daripada laki-laki. Meski perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat dan budaya namun sebuah penelitian menunjukkan gambaran bahwa perempuan cenderung memiliki belas kasih diri sedikit rendah dari pada laki-laki. Hal tersebut terjadi karena perempuan lebih memikirkan mengenai kejadian negatif dimasa lalu. Oleh sebab itu, perempuan lebih cenderung memiliki depresi dan kecemasan lebih tinggi daripada laki-laki.

b. Budaya

Karena pada belas kasih diri menekankan pada kesadaran akan *common humanity* dan keterkaitan pada individu lain, dapat diasumsikan bahwa belas kasih diri lebih cocok dalam budaya yang menekankan pada *interdependent* daripada *independent*.

c. Usia

Individu akan mencapai tingkat belas kasih diri yang tinggi apabila telah mencapai tahap integrity karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

d. Kepribadian

Salah satu yang turut berpengaruh terhadap adanya belas kasih diri pada individu adalah kepribadian dengan salah satu dari dimensi *The Big Five Personality* dipakai untuk menggambarkan. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *self compassion* atau belas kasih diri memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism, agreeableness, extroversion, dan conscientiousness* dari *the big five personality*. *Extroversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extroversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. *Conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

e. Peran Orang Tua

Individu dengan derajat belas kasih diri yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan cenderung menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat belas kasih diri yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model perilaku orang

tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut ketika mengalami kegagalan dan menunjukkan derajat belas kasih diri yang rendah.

Sehingga, faktor-faktor *self compassion* yaitu jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, dan peran orang tua.

4. *Self compassion* dalam Perspektif Islam

Esensi dari *self compassion* terletak pada penerimaan seseorang terhadap komponen-komponen dalam hidup yang tidak dikehendaki terjadi, baik itu kekurangan diri, kegagalan, atau lainnya. Menemukan titik terang dalam diri yang bias diberdayakan untuk mengimbangi cara menyikapi pengalaman tidak menyenangkan tersebut merupakan bagian dari aspek *self compassion*, yaitu self-kindness. Allah SWT menegaskan Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 186 yang berbunyi:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۚ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۚ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya” (QS. AlBaqarah: 286).

Dalam mencapai tujuan hidup itu, manusia diberi beban oleh Allah sesuai kesanggupannya, mereka diberi pahala lebih dari yang telah diusahakannya dan mendapat siksa seimbang dengan kejahatan yang telah dilakukannya. Amal yang dibebankan kepada seseorang hanyalah yang sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak membebani manusia dengan beban yang berat dan sukar. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama Islam (Putri dkk., 2021:213).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ujian dan kenikmatan yang diberikan Allah SWT kepada hambanya tidak pernah lebih dari kapasitas kemampuan masing-masing, maka dengan adanya aspek *common humanity*, sesuai dengan kutipan ayat di atas, individu akan mengerti bahwa setiap manusia telah ditetapkan kejadian untuknya sesuai dengan kemampuannya masing-masing, sehingga tidak seharusnya membandingkan ujian dengan orang lain, atau menyikapi secara berlebihan yang mengarah pada perilaku menyakiti diri sendiri (Putri dkk., 2021:213).

D. Pengaruh antara Religiusitas dan *Self Compassion* Terhadap Resiliensi

Religiusitas adalah setiap perasaan, pemikiran, pengalaman, dan perilaku yang muncul dari pencarian yang 'sakral', dengan yang pertama menyiratkan kelompok atau praktik dan doktrin sosial dan yang terakhir cenderung merujuk pada pengalaman dan keyakinan pribadi (Chida dkk., 2009:81). Religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktifitas beragama bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tetapi juga ketika melakukan aktifitas ibadah), tetapi juga ketika melakukan aktifitas supranatural. Bukan hanya akan berkaitan dengan aktifitas yang tampak dan dilihat oleh mata, tapi juga aktifitas yang tak tampak dan terjadi dalam hati seseorang. karena itu, keberagamaan seseorang akan meliputi berbagai macam sisi atau dimensi. Dengan demikian, agama adalah sebuah sistem yang berdimensi banyak (Marliani, 2013:131).

Agama merupakan salah satu jalan keluar atau solusi yang dapat dijadikan sebagai bantuan bagi setiap individu untuk menghilangkan perasaan panik dan kekhawatiran yang melampau batas. Religiusitas sendiri merupakan ikatan seorang individu dengan Tuhannya karena telah percaya dan taat pada aturan keyakinan agamanya dan menjauhi semua larangan yang diatur dalam doktrin agamanya dan ketika individu tersebut merasakan adanya Tuhan di dalam hatinya yang terlihat dari bentuk perilaku untuk berusaha menyesuaikan hidupnya dengan Tuhan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Individu yang mempunyai masalah dalam kehidupan di dunia ini cenderung menyerahkan segala masalah dan kepenatannya dengan cara berinteraksi dengan Tuhan. Interaksi tersebut dilakukan salah satunya dengan berdoa, mencurahkan semua masalah yang sedang dirasakan dan dalam berdoa tersebut individu biasanya meminta bantuan agar masalah yang terjadi bisa diberikan kemudahan dan diselesaikan dengan baik.

Peran religiusitas sangat penting dalam mengembangkan resiliensi, hal ini karena salah satu faktor internal yang mempengaruhi resiliensi adalah religiusitas (Prapanca, 2017:65). Secara konseptual, religiusitas dapat memberikan ketahanan dalam empat cara utama dengan membantu membangun hubungan keterikatan, dengan membuka akses ke sumber-sumber dukungan sosial, dengan membimbing perilaku dan nilai-nilai moral, dan dengan menawarkan peluang untuk pertumbuhan pribadi dan pengembangan. menjelaskan bahwa aspek-aspek agama dapat menjadi hal utama yang mempengaruhi resiliensi individu. Individu dengan religiusitas yang baik mampu mengendalikan emosinya, serta mampu memaknai suatu musibah yang terjadi pada dirinya menjadi suatu hal yang positif. Hal ini dikarenakan, individu mempunyai keyakinan yang kuat bahwa semua yang terjadi adalah kehendak Tuhan yang diberikan kepada mereka dan setiap kejadian pasti memiliki makna dalam kehidupan. Dengan adanya keyakinan ini, dapat membentuk individu menjadi seseorang yang optimis, percaya diri yang baik agar dapat mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi saat peristiwa buruk sedang menimpa (Yustifah dkk., 2022:170).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Kwan (2013) yang meneliti tentang religiusitas dan resiliensi pada mahasiswa Universitas Santa Dharma yang berjumlah 60 mahasiswa. Dari penelitian tersebut menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel religiusitas dengan variabel resiliensi dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,275 dengan nilai probabilitas sebesar 0,017. Selain itu juga sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Prapanca (2017) yang membahas

tentang hubungan religiusitas terhadap resiliensi pada siswa kelas X SMAN 2 Karanganyar. Dari penelitian itu menghasilkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas dengan resiliensi dilihat dari hasil ditunjukkan dengan nilai signifikansi ($p=0,000$).

Kemudian individu yang resilien memiliki sikap belas kasih terhadap dirinya, sikap belas kasih ini disebut *self compassion* (Hatari & Setyawan, 2020:55). *Self compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif (Hidayati, 2015:115). *Self compassion* (belas kasih diri) didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Belas kasih diri cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya (Neff, 2011).

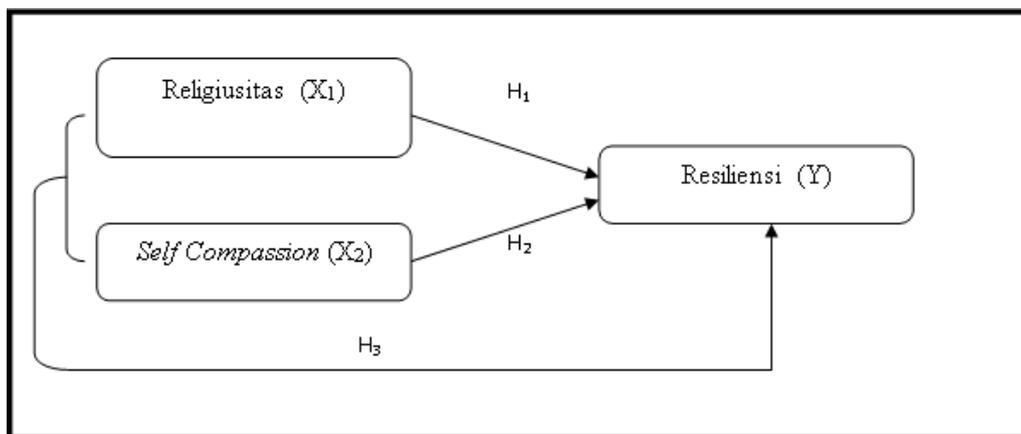
Fungsi dari *self compassion* adalah sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Hidayati, 2015:115). *Self compassion* dapat mendukung seseorang untuk berperilaku secara adaptif dengan menyesuaikan nilai dan moral yang berlaku disekitarnya (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014:124). *Self compassion* merupakan sumber utama dari kebahagiaan eudaimonik (*psychological well-being*). Pendekatan hedonik (*subjective well-being*) yaitu mencari kebahagiaan dengan melibatkan pengalaman bahagia dan menghindari rasa sakit, *self compassion* tidak menghindari rasa sakit melainkan memeluk rasa sakit dengan memberikan kebaikan kepada diri sendiri (*self kindness*) dan berpengaruh terhadap peningkatan *psychological well-being* dalam diri individu khususnya pada dimensi penerimaan diri (*self acceptance*) (Renggani & Wideasavitri, 2018:420).

Ketika seseorang memiliki *self compassion* yang tinggi atau dengan kata lain ketika memiliki masalah, tekanan, atau kegagalan akademik ia mampu untuk peduli kepada dirinya sendiri, menghargai dirinya, serta tidak menyalahkan dirinya atas masalah tersebut. Selain itu, juga mampu menerima masalah tersebut dan berusaha untuk menerima serta mengakui tiap emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari tekanan akademiknya, tidak mengkritik dirinya karena masalah tersebut, serta percaya bahwa kegagalan akademik yang ia alami merupakan suatu pengalaman manusia yang akan dilalui oleh tiap manusia. Sehingga akan berusaha untuk bangkit dari masalah dan tekanan akademiknya tersebut, bahkan ia akan berusaha lebih baik lagi. Hal ini cukup berkaitan dengan resiliensi akademik yang dimiliki oleh seseorang. Dimana ketika seseorang mampu untuk bangkit dari kesulitan, tekanan atau kegagalan yang bersumber dari akademiknya berarti bahwa memiliki resiliensi akademik yang baik. Resiliensi akademik sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan akademik dan mampu untuk meningkatkan keberhasilannya dalam bidang pendidikan walaupun sedang berada dalam tekanan akademiknya. Lain halnya pada seseorang yang memiliki *self-compassion* yang rendah. Ketika ia dihadapkan oleh permasalahan, tekanan atau kegagalan akademik, ia akan cenderung mengkritik atau menyalahkan dirinya atas kegagalan akademik yang ia alami, tidak akan peduli dan menghargai dirinya walaupun sedang memiliki masalah, merasa bahwa hanya dia sendiri yang memiliki masalah tersebut, serta terlalu berlebihan dalam memikirkan masalah tersebut, maka ia akan cenderung merasa terpuruk sendirian. Selain itu, ia juga akan selalu meratapi kemalangan yang ia miliki tanpa berusaha untuk bangkit dari tekanan atau kegagalan akademiknya dan berusaha untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik (Bustam & Radde, 2021:23).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2022) yang membahas tentang hubungan *self compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Dari hasil

penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran ($p=0,000$; $r=0,614$). Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh (Rahayu & Ediati, 2021) yang membahas tentang *self compaassion* pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Undip. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa ($r_{xy} = 0,764$; $p=0,000$).

Sesuai landasan teori diatas, maka dapat disusun kerangka berpikir untuk menggambarkan serta mengilustrasikan bagaimana alur berpikir dan alur hubungan antar variabel.



E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep yang telah diajukan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah :

1. (H₁) : Terdapat Pengaruh Antara Religiusitas Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang
2. (H₂) : Terdapat Pengaruh Antara *Self compassion* Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang
3. (H₃) : Terdapat Pengaruh Antara Religiusitas Terhadap Resiliensi dan *Self compassion* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian (riset) menurut Abdullah (2015:12) adalah upaya sistematis untuk menemukan kebenaran atau untuk mengetahui sesuatu yang baru dengan cara mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data dengan menggunakan metode analisis data yang sesuai dengan jenis penelitiannya, serta menarik kesimpulan. Sedangkan menurut (Rasimin, 2018:4) mendefinisikan penelitian ialah riset yang dilaksanakan secara sistematis dengan tujuan untuk menemukan jawaban terhadap permasalahan yang terjadi dengan proses pengumpulan data, pengolahan data, lalu kesimpulan ditarik berdasarkan data melalui metode dan teknik-teknik tertentu. Dalam penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, dimulai dari pengumpulan data, penafsiran data tersebut, menampilkan hasilnya (Siyoto & Sodik, 2015:17). Kemudian analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah regresional. Metode regresi dipilih sebagai pendekatan penelitian, yang bertujuan untuk membandingkan dua variabel guna menilai sejauh mana pengaruh di antara keduanya (Arikunto, 1998:251). Fokus penelitian ini adalah untuk mengukur sejauh mana keterkaitan antara tingkat religiusitas dan konformitas teman sebaya dengan kecenderungan perilaku merokok. Pada penelitian ini akan mengukur antara sejauh mana pengaruh antara religiusitas, resiliensi, dan *self compassion*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019:68). Kemudian pada penelitian ini terdapat dua macam variabel yang akan diteliti yaitu sebagai berikut:

a. Variabel Independen (X)

Variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor yang dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Suhirman & Yusuf, 2019:36). Penelitian ini akan menggunakan variabel Religiusitas (X1) dan *Self compassion* (X2) sebagai variabel independen.

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel tergantung adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Variabel ini sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Suhirman & Yusuf, 2019:35). Penelitian ini akan menggunakan variabel resiliensi sebagai variabel dependennya.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan untuk variabel-variabel penelitian dan semua konsep dalam penelitian secara operasional sehingga tidak terjadi kerancuan dalam pemahaman dan pengukuran serta analisisnya (Pakpahan dkk., 2022:224). Sehingga definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Variabel resiliensi akan diukur menggunakan skala resiliensi yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek resiliensi oleh Meer dkk., (2018:2) yaitu *self-confidence* dan *self-efficacy*.

b. Religiusitas

Religiusitas adalah suatu gambaran keadaan dalam diri seseorang yang mendorongnya bertingkah laku (baik tingkah laku yang tampak maupun tak tampak), bersikap, dan bertindak sesuai dengan ajaran-ajaran agama yang dianutnya. Variabel religiusitas akan diukur menggunakan skala religiusitas yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada Huber dan Huber, (2012) *intellectual dimension, ideology dimension, public practice dimension, private practice dimension, religious experience dimension*.

c. *Self compassion*

Self Compoassion adalah perasaan kasih sayang saat ketika menghadapi kesulitan, kesakitan, dan penderitaan memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Variabel resiliensi akan diukur menggunakan skala *self compassion* yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek *self compassion* menurut Neff (2011:4) yang berjumlah tiga aspek yaitu *Self-kindness versus self-judgment, feelings of common humanity versus isolation, dan mindfulness versus over-identification*.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah di Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang Jalan Prof. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang 50185, Jawa Tengah, Indonesia.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2024

D. Populasi Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan sasaran yang seharusnya diteliti, dan pada populasi itulah nanti hasil penelitian diberlakukan. Didalam populasi itulah tempat terjadinya masalah yang akan diteliti. Populasi itu bisa terdiri dari orang, badan, lembaga, institusi, wilayah, kelompok dan sebagainya yang akan dijadikan sumber informasi dalam penelitian yang dilakukan (Abdullah, 2015:226). Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir pada Prodi Psikologi UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 159 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1
Jumlah Populasi

No	Tahun angkatan	Jumlah
1	2019	23
2	2018	27
3	2017	109

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, waktu dan tenaga. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili) (Puspitaningtyas & Kurniawan, 2016:67). Sampel dalam penelitian ini diambil dari perhitungan sampel dari suatu populasi berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10% yang menghasilkan 101 sampel.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel dari populasi. Sampel yang merupakan sebagian dari populasi tersebut, kemudian diteliti dan hasil penelitian (kesimpulan) kemudian dikenakan pada populasi (generalisasi) (Priadana & Sunarsi, 2021:162). Pada dasarnya terdapat dua jenis teknik penarikan sampel, yaitu teknik penarikan sampel probabilitas dan teknik penarikan sampel nonprobabilitas. Teknik penarikan sampel probabilitas adalah suatu teknik penarikan sampel yang mendasarkan diri bahwa setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Dengan kesempatan yang sama ini, hasil dari suatu penelitian dapat digunakan untuk memprediksi populasi (Priyono, 2016:106).

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini masuk dalam jenis pengambilan sampel *non-probabilitas*. Pengambilan sampel *non-probabilitas* merujuk pada pendekatan yang tidak memberikan probabilitas setara bagi setiap unsur (anggota) dari populasi untuk dipilih sebagai bagian dari sampel (Sugiyono, 2011:129). Dalam proses pengambilan sampel, diterapkanlah pendekatan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan suatu cara penentuan sampel yang berakar pada kebetulan, di mana siapa pun yang secara tak terduga berinteraksi dengan peneliti dapat dianggap sebagai bagian dari sampel, dengan syarat subjek yang terpilih secara kebetulan tersebut dianggap layak sebagai sumber data (Siyoto & Sodik, 2015:66).

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah melalui penggunaan skala. Skala sendiri merupakan sebuah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel dengan cara yang objektif. Dengan menggunakan skala, peneliti dapat memperoleh data yang akurat dan dapat dipercaya (Handani, 2020:284). Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga, yaitu skala

religiusitas skala *self compassion* dan skala resiliensi yang berbentuk skala likert. Skala-skala yang digunakan dalam penelitian ini dibentuk dalam bentuk item pernyataan favorable (mendukung atribut psikologis yang diukur) dan unfavorable (tidak mendukung atribut psikologis yang diukur). Skala likert memiliki kekhasan dalam hal penilaian, yakni berjenjang, terdiri dari empat sampai lima alternatif jawaban; dan bersifat simetris (Azwar, 2015). Skala yang akan digunakan ini menggunakan lima alternatif jawaban atau lima poin penilaian yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2
Rentang Pengukuran Sikap

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Selain itu, terdapat perbedaan yang mendasar di bagian rentang pengukuran regulasi diri. Pada rentang pengukuran skala regulasi diri menggunakan pilihan poin antara 1 sampai dengan 5. Karena sifat pernyataan dalam bentuk pertanyaan dengan jawaban 1 sampai dengan 5.

Berikut merupakan sejumlah skala yang diterapkan dalam studi ini:

1. Skala Resiliensi

Variabel resiliensi diukur menggunakan Resilience Evaluation Scale (RES) yang dikembangkan oleh van der Meer et al. (2018) merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Bukhori., Dkk (2021) sebagai berikut:

Tabel 3
Skala Resiliensi

Dimensi	Nomor item	Item
---------	------------	------

<i>Self-confidence</i>	1	Saya mempunyai kepercayaan diri yang tinggi.
	3	Saya mampu bertahan sampai saya mencapai tujuan saya
	5	Saya orang yang tangguh
	7	Saya menghargai diri saya sendiri.
	9	Saya percaya pada diri saya sendiri
<i>self-efficacy</i>	2	Saya mudah beradaptasi dengan situasi sulit.
	4	Ketika saya mengalami kemunduran, saya dapat dengan mudah melanjutkan upaya saya sebelumnya
	6	Saya mampu menghadapi masalah yang tidak terduga dengan baik.
	8	Saya dapat menangani banyak hal pada saat yang bersamaa

2. Skala Religiusitas

Variabel Religiusitas dalam penelitian ini diukur menggunakan *The Centrality of Religiosity Scale (CRS)* (Huber & Huber, 2012) merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Bukhori., Dkk (2021) sebagai berikut:

Tabel 4
Skala Religiusitas

Dimensi	Nomor item	Item
---------	------------	------

Experience	5	Seberapa sering Anda berada dalam situasi di mana Anda merasa menjadi bagian dari kebaikan segala sesuatu yang ada?
	9	Seberapa sering Anda dalam situasi di mana anda merasa tersentuh oleh kuasa Tuhan?
	14	Seberapa sering Anda berada dalam situasi di mana Anda merasa Tuhan hadir?
Ideology	2	Seberapa sering Anda berada dalam situasi di mana Anda merasa Tuhan hadir?
	7	Sejauh mana Anda percaya pada kehidupan setelah kematian, seperti keabadian jiwa, kebangkitan orang mati, atau reinkarnasi?
	11	Menurut pendapat Anda, seberapa besar kemungkinan adanya kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan)?
Intellectual	1	Seberapa sering Anda memikirkan masalah agama?
	6	Seberapa tertarik Anda dalam mempelajari topik keagamaan?
	10	Seberapa sering Anda mencoba mendapatkan informasi atau pertanyaan tentang agama melalui radio, televisi, internet, surat kabar, atau buku?
Private Practice	4	Seberapa sering Anda berdoa, bermeditasi, atau berdzikir?
	8	Seberapa pentingkah berdoa, berdzikir, atau bermeditasi bagi Anda?

	13	Seberapa sering Anda berdoa secara spontan ketika dipicu oleh situasi sehari-hari?
Public Practice	3	Seberapa sering Anda berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan?
	12	Seberapa pentingkah bagi Anda untuk terhubung dengan kelompok atau komunitas agama?

3. Skala *Self compassion*

Self-Compassion Scale (SCS) yang dikonstruksi oleh Neff (2011) yang merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugianto dkk., (2020) sebagai berikut:

Tabel 5
Skala *Self Compassion*

Dimensi	Nomor Item Favourable	Nomor item non favourable	Item
Mengasihi Diri	5		Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika merasakan sakit secara emosional
	12		Ketika mengalami waktu sulit, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan
	19		Saya bersikap baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan
	23		Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya
Menghakimi Diri		1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya
		8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras

			pada diri saya.
		11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
		21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan
Kemanusiaan Universal	3		Ketika menghadapi kesulitan, saya melihatnya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang umum dialami semua orang.
	7		Saat merasa sedih, saya mengingat bahwa banyak orang di dunia juga mengalami hal yang sama
	10		Ketika merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mengingat bahwa perasaan tersebut adalah pengalaman umum bagi sebagian besar orang
Isolasi		4	Memikirkan kekurangan saya sering membuat saya merasa terasing dari dunia
		13	Saat sedih, saya cenderung membandingkan kebahagiaan saya dengan orang lain
		18	Saat menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mampu menghadapi hidup.
<i>Mindfulness</i>	9		Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil
	17		Saat mengalami

			kegagalan dalam hal penting bagi saya, saya berusaha melihatnya sebagai bagian dari pengalaman manusia
	22		Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil
Overidentifikasi		2	Saat sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada segala hal yang salah
		20	Saat menghadapi situasi menjengkelkan, saya terbawa oleh perasaan tersebut

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Uji validitas adalah sebuah pemeriksaan yang digunakan untuk menentukan apakah sebuah pertanyaan dalam alat ukur dapat dianggap sah, akurat, atau tepat dalam mengukur variabel yang sedang diselidiki. Ketika sebuah pertanyaan dapat mengukur sesuai dengan konsep yang seharusnya diukur, maka pertanyaan tersebut dianggap valid (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016:95). Penelitian ini akan menggunakan dua macam cara untuk menentukan validitas instrumen alat ukur. Instrumen yang pertama menggunakan metode pengecekan validitas isi dan kedua menggunakan metode pengecekan nilai validitas menggunakan *SPSS*.

Validitas isi adalah jenis validitas yang dievaluasi dengan cara menguji relevansi dan kecocokan konten tes melalui analisis rasional oleh panel ahli atau melalui penilaian oleh para ahli (*expert judgment*). Validitas isi, atau content validity, memastikan bahwa instrumen pengukuran mencakup sejumlah item yang cukup dan representatif untuk menggambarkan konsep yang sedang diukur. Semakin baik item-item dalam instrumen mencerminkan seluruh dimensi dan elemen yang terkandung dalam konsep tersebut, semakin tinggi validitas isi yang dapat diatributkan

kepadanya. Dengan kata lain, validitas isi merupakan ukuran sejauh mana sebuah instrumen dapat memadankan dengan baik dimensi dan elemen yang ada dalam sebuah konsep (Hendryadi, 2017:171).

Penelitian ini akan menggunakan SPSS sebagai alat bantu untuk menentukan tingkat validitas instrumen alat ukur dengan teknik *corrected item-total correlation*. Dasar pengambilan keputusan menurut Azwar (2020:95) yaitu dengan nilai minimal $\geq 0,30$. Jika pada pengujian didapatkan bahwa koefisien validitasnya kurang dari 0,30 maka akan ditetapkan sebagai butir item yang tidak mencukupi tingkat kevalidannya. Namun jika nilainya melebihi angka tersebut yaitu lebih besar daripada 0,30 maka dapat dianggap sebagai indikator punyai level kesahihan dan kemampuan efektif ketika diterapkan.

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada tingkat kepercayaan bahwa suatu instrumen atau alat pengumpul data dapat diandalkan dengan baik. Reliabilitas mengindikasikan sejauh mana instrumen tersebut konsisten dalam mengukur variabel yang diteliti. Semakin tinggi reliabilitasnya, semakin dapat dipercaya instrumen tersebut dan dianggap baik dalam pengumpulan data (Arikunto, 1998:170). Dalam konteks keandalan, instrumen penelitian dianggap reliabel ketika penggunaan berulang instrumen tersebut untuk mengukur objek yang sama menghasilkan data yang konsisten dan serupa (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016:90). Keterandalan suatu indikator berkaitan dengan reliabilitas. Indikator ini memberikan informasi yang tetap stabil dan konsisten, yang berarti jika pengamatan dilakukan menggunakan perangkat ukur yang sama beberapa kali, hasil pengamatan tersebut (seharusnya) akan sama. Jika hasilnya tidak konsisten, maka perangkat ukur tersebut dianggap tidak reliabel. (Priyono, 2008:91). Dalam penelitian ini, keandalan dihitung dengan menggunakan teknik *Alfa Cronbach* yang akan dibantu dengan perangkat lunak SPSS (Arikunto, 1998:193). Dasar pengambilan keputusan dalam uji Reliabilitas *Alfa Cronbach* yaitu di atas 0,60 (Devellis, 2003 dalam Azwar, 2015:207).

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Pada masing-masing penilaian validitas dapat dilihat dari nilai *corrected itemtotal correlation* masing-masing butir pernyataan item (Azwar, 1998: 95). Sehubungan dengan hal tersebut, menurut Azawar (2002: 86) menyatakan standar ukur yang dipakai dalam validitas suatu aitem yaitu sebesar $r_{xy} \geq 0,30$. Perlunya pengujian validitas dilakukan itu karena untuk memastikan pengukuran sesuai dengan apa yang diukur menurut. Peneliti memutuskan dalam penelitian ini digunakan koefisien validitas sebesar $r_{xy} = 0,30$. Apabila koefisien validitas yang dihasilkan ternyata kurang dari 0,30 maka dinyatakan skala pengukuran tidak valid dan sebaliknya, jika hasil koefisien validitas yang dihasilkan lebih dari 0,30, maka dinyatakan skala pengukuran mempunyai tingkat validitas yang tinggi.

a. Hasil Uji Validitas Variabel Resiliensi

Tabel 6

Hasil Uji Validitas Resiliensi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y001	27,4667	22,051	,441	,736
Y002	27,6667	24,161	,354	,749
Y003	27,6667	20,575	,565	,715
Y004	28,3667	22,309	,400	,743
Y005	27,3000	23,252	,357	,748
Y006	28,1000	22,852	,411	,741
Y007	28,5667	19,978	,563	,714
Y008	27,9667	21,826	,430	,738
Y009	28,1000	22,852	,411	,741

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa semua item pernyataan yang diuji valid karena nilai *corrected item-total correlation* di atas 0,300.

b. Hasil Uji Validitas Variabel Religiusitas

Tabel 7

Hasil Uji Validitas Variabel Religiusitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X10001	52,7000	95,114	,646	,882
X10002	54,1333	98,533	,489	,888
X10003	52,9000	92,438	,737	,878
X10004	53,4000	96,731	,505	,888
X10005	52,5333	95,430	,701	,881
X10006	52,9000	94,783	,691	,881
X10007	53,5000	96,672	,460	,890
X10008	53,2000	101,338	,298	,895
X10009	52,8667	92,051	,716	,879
X10010	52,5333	95,430	,701	,881
X10011	52,5333	95,430	,701	,881
X10012	52,9000	94,783	,691	,881
X10013	53,0333	94,171	,735	,879
X10014	53,3000	91,045	,751	,877
X10015	53,6667	115,540	-,305	,921
X10016	53,4000	93,352	,651	,882

*Item yang ditandai adalah item yang gugur

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jumlah item yang tidak valid berjumlah 2 item yaitu item 8 dan 15 karena *corrected item-total correlation* di bawah 0,300. Sedangkan terdapat 14 item pernyataan valid karena nilai *corrected item-total correlation* di atas 0,300.

c. Hasil Uji Validitas Variabel *Self Compassion*

Tabel 8

Hasil Uji Variabel *Self Compassion*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	87,3333	252,644	,690	,886
VAR00002	87,6000	249,145	,846	,884
VAR00003	87,4333	248,185	,721	,885
VAR00004	87,5333	241,430	,850	,881
VAR00005	87,0000	268,483	,393	,893
VAR00006	87,7667	295,082	-,449	,909
VAR00007	87,6333	252,309	,662	,887
VAR00008	88,2000	252,097	,629	,887
VAR00009	87,3333	248,644	,831	,884
VAR00010	87,5333	243,361	,818	,882
VAR00011	87,2667	247,030	,826	,883
VAR00012	87,0333	252,171	,717	,886
VAR00013	87,6000	248,110	,761	,884
VAR00014	88,0333	275,413	,056	,899
VAR00015	88,5000	268,948	,184	,898
VAR00016	88,8333	303,937	-,705	,912
VAR00017	88,3333	251,816	,561	,889
VAR00018	87,7000	262,148	,394	,893
VAR00019	87,1667	248,695	,695	,886
VAR00020	87,6000	248,110	,761	,884
VAR00021	87,4000	250,869	,554	,889
VAR00022	87,7333	240,064	,785	,882
VAR00023	87,5333	243,637	,891	,881
VAR00024	87,6333	275,137	,065	,899
VAR00025	88,5000	268,948	,184	,898
VAR00026	87,7667	295,082	-,449	,909

*Item yang ditandai adalah item yang gugur

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jumlah item yang tidak valid berjumlah 7 item yaitu item 6, 14, 15, 16, 24, 25, dan 26 karena *corrected item-total correlation* di bawah 0,300. Sedangkan terdapat 19 item pernyataan valid karena nilai *corrected item-total correlation* di atas 0,300.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas instrument atau reliability merupakan suatu ketetapan dari instrument terhadap hasil pengukuran meskipun telah dilakukan secara berulang. Menurut Azwar (1998: 7) Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS untuk pengujian reabilitas skala dengan teknik *alpha combrach*. Skala dikatakan reliabel ketika bernilai diatas 0,600 (Azwar, 1998:181).

a. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Resiliensi

Tabel 9

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Resiliensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,759	9

Berdasarkan tabel di atas maka nilai uji reliabilitas diterima karena nilai dari *cronbach's alpha* sebesar 0,759 diatas 0,600.

b. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Religiusitas

Tabel 10

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Resiliensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,919	32

Berdasarkan tabel di atas maka nilai uji reliabilitas diterima karena nilai dari *cronbach's alpha* sebesar 0,919 diatas 0,600.

c. Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Self Compassion*

Tabel 11
Hasil Uji Reliabilitas Variabel Self Compassion

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,895	26

Berdasarkan tabel di atas maka nilai uji reliabilitas diterima karena nilai dari *cronbach's alpha* sebesar 0, diatas 0,600.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal atau tidak (Gunawan, 2020:109). Model regresi yang baik adalah yang memiliki distribusi normal atau mendekati normal, maka untuk mengetahui apakah residual berdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan uji kolmogrov-Smirnov yang dibantu dari program *SPSS for windows*. Uji kolmogrov-smirnov terjadi apabila sebuah data memiliki signifikansi kurang dari 0,05 yang berarti data tidak berdistribusi dengan normal, sebaliknya jika memiliki signifikansi lebih dari 0,05 itu mengartikan bahwa data berkontribusi dengan normal (Suyudi dkk., 2020: 32).

2. Uji Linieritas

Untuk memeriksa apakah pengaruh antara dua variabel adalah garis lurus atau tidak secara signifikan, digunakanlah uji linieritas dalam penelitian (Putra, 2018:204). Suatu hubungan dianggap linier jika nilai *p* (*linearity*) tidak lebih dari 0,05 dan nilai *sig. deviation from linearity* lebih dari 0,05 (Priyatno, 2009). Dengan menggunakan uji linieritas ini, kita dapat mengetahui bahwa jika tingkat signifikansi lebih dari 0,05, maka pengaruh antara variabel terikat dan variabel bebas dianggap linier. Sebaliknya, jika tingkat signifikansi kurang dari 0,05, maka pengaruh

antara kedua variabel tersebut dianggap tidak linier (Gani & Amalia, 2018).

3. Uji Multikolinieritas

Multikolinieritas adalah suatu kondisi di mana terjadi korelasi antara variabel bebas atau antar variabel bebas tidak bersifat saling bebas (Sriningsih dkk., 2018:29). Sedangkan uji multikolinieritas adalah untuk melihat ada atau tidaknya korelasi yang tinggi antara variabel-variabel bebas dalam suatu model regresi linear berganda. Jika ada korelasi yang tinggi di antara variabel-variabel bebasnya, maka hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikatnya menjadi terganggu. Uji multikolinieritas dilihat dari nilai *Tolerance* dan *VIF (Variance Inflation Factor)* serta besaran korelasi antar variabel independen. Suatu model regresi dikatakan dapat dikatakan bebas multikolinieritas jika mempunyai nilai *VIF* tidak lebih dari 10 dan mempunyai angka *tolerance* tidak kurang dari 0,10 (Setiawati, 2021:1589).

4. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan yaitu teknik uji korelasi ganda (*Multiple Correlation*) dengan bantuan *IBM SPSS Statistic*, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat korelasi antar dua variabel independen atau lebih dengan variabel dependen (Winarsunu, 2015: 219). Selain itu dalam penelitian ini juga menghitung korelasi sederhana antar variabel menggunakan korelasi *Product Moment pearson* untuk mengetahui terlebih dahulu adakah pengaruh antara satu variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2017: 158). Dasar pengambilan keputusannya jika nilai *Sig F Change* < 0,05 maka terdapat korelasi antar variabel, sebaliknya jika nilai *Sig F Change* >0,05 maka tidak terdapat korelasi antar variabel.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir pada Prodi Psikologi UIN Walisongo Semarang dengan populasi sebesar 159 dengan jumlah sampel sebanyak 101 subjek. Diperoleh sebaran subjek yang dapat dilihat berdasarkan 2 karakteristik sebagai berikut:

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 12
Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	33	32,7%
2.	Perempuan	68	67,3%
Jumlah		101	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin yaitu sebanyak 33 subjek berjenis kelamin laki-laki atau sebanyak 32,7%. Di sisi lain subjek dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 68 atau sebanyak 67,3% dari jumlah keseluruhan subjek penelitian.

b. Berdasarkan Angkatan

Tabel 13
Deskripsi Subjek Berdasarkan Angkatan

No.	Angkatan	Jumlah	Presentase
1.	2017	20	19,8%
2.	2018	25	24,8%
3.	2019	56	55,4%
Jumlah		101	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui sebaran subjek berdasarkan angkatan yaitu sebanyak 20 (19,8%) subjek berasal dari angkatan 2017, 25 (24,8%) subjek dari angkatan 2018, dan 56 (55,4%) subjek berasal dari angkatan 2019.

2. Kategorisasi

Gambaran mengenai variabel-variabel dalam penelitian ini disajikan dalam tabel *descriptive statistics* yang menunjukkan angka minimum, maximum, mean dan standar deviasi dari variabel-variabel yang diteliti. Adapun kategorisasi pada variabel-variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 14
Deskripsi Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
(Y)	101	17	36	27,03	3,974
(X1)	101	32	54	44,32	4,465
(X2)	101	31	82	58,29	9,328
Valid N (listwise)	101				

Dapat dilihat pada tabel di atas, dapat diketahui pada variabel resiliensi (Y) memiliki skor data minimum yaitu 17, skor maximum yaitu 36, mean

27,03 dan skor standar deviasi sebesar 3,974. Pada variabel religiusitas (X1) dapat diketahui skor data minimum 32, skor maximum 54, mean 44,32 dan skor standar deviasi sebesar 4,465. Variabel terakhir yaitu variabel *self compassion* (X2) mempunyai skor data minimum 31, maximum 82, mean 8,29 dan skor standar deviasi yaitu 9,238. Berdasarkan hasil tabel deskriptif di atas maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Resiliensi

Tabel 15

Kategorisasi Variabel Resiliensi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 23,056$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$23,056 \leq X < 31,004$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 31,004$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala resiliensi dinyatakan memiliki resiliensi yang tinggi apabila skornya 31,004 atau lebih, apabila mendapatkan skor diantara 23,056-31,004 maka termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan apabila mendapatkan skor di bawah 23,056 maka termasuk ke dalam kategori rendah. Sehingga hasil yang diperoleh distribusi kategorisasi resiliensi sebagai berikut:

Tabel 16

Tabel Distribusi Variabel Resiliensi

		Resiliensi			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	18	17,8	17,8	17,8
	Sedang	69	68,3	68,3	86,1
	Tinggi	14	13,9	13,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

Pada variabel resiliensi dapat diketahui bahwa sebanyak 14 (13,9%) subjek dikategorikan memiliki resiliensi tinggi, sedangkan 69 (68,3%) subjek dikategorikan memiliki resiliensi yang sedang, dan sebanyak 18 (17,8%) subjek memiliki resiliensi yang rendah.

b. Kategorisasi Variabel Religiusitas

Tabel 17
Kategorisasi Variabel Religiusitas

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 39,885$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$39,885 \leq X < 48,785$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 48,785$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala religiusitas dinyatakan memiliki religiusitas yang tinggi apabila jumlah skornya 48,785 atau lebih, apabila jumlah skornya berada di antara 39,885-48,785 maka dikategorikan memiliki religiusitas yang sedang, sedangkan jika mendapat skor di bawah 39,885 maka termasuk ke dalam kategori rendah. Sehingga hasil yang diperoleh distribusi kategorisasi religiusitas sebagai berikut:

Tabel 18
Distribusi Variabel Religiusitas

		Religiusitas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	3,0	3,0	3,0
	Sedang	14	13,9	13,9	16,8
	Tinggi	84	83,2	83,2	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

Pada variabel religiusitas dapat diketahui bahwa sebanyak 3 (3%) subjek dikategorikan memiliki religiusitas tinggi, sedangkan 14

(13,9%) subjek dikategorikan memiliki religiusitas yang sedang, dan sebanyak 84 (83,2%) subjek memiliki religiusitas yang rendah.

c. Kategorisasi Variabel *Self Compassion*

Tabel 19

Kategorisasi Variabel *Self Compassion*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 48.962$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$48.962 \leq X < 67.618$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 67.618$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, dapat diketahui skor skala *self compassion* mendapatkan kategori yang tinggi apabila skornya 67.618 atau lebih, apabila skor yang didapatkan berada diantara 48.962-67.618 maka dikategorisasikan sedang, sedangkan *self compassion* dinyatakan dalam kategori rendah apabila skor kurang dari 48.962. Sehingga hasil yang diperoleh distribusi kategorisasi kemampuan bersosialisasi sebagai berikut:

Tabel 20

Tabel Distribusi Variabel *Self Compassion*

Self Compassion

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	17	16,8	16,8	16,8
Sedang	74	73,3	73,3	90,1
Tinggi	10	9,9	9,9	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Pada variabel *self compassion* dapat diketahui bahwa sebanyak 10 (9,9%) subjek dikategorikan memiliki religiusitas tinggi, sedangkan 74 (73,3%) subjek dikategorikan memiliki religiusitas yang sedang, dan sebanyak 17 (16,8%) subjek memiliki religiusitas yang rendah.

B. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Pemeriksaan normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data subjek penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Pada penelitian ini, teknik yang digunakan peneliti untuk menguji normalitas ialah *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS.

Tabel 21
Tabel Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			101
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		3,71078795
	Most Extreme Absolute Differences		,043
	Positive		,043
	Negative		-,039
Test Statistic			,043
Asymp. Sig. (2-tailed)			,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Dasar pengambilan keputusan untuk *Kolmogorov-Smirnov* yaitu nilai *value* pada kolom *Asymp.Sig* > 0,05. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* adalah 0,200 Maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Dapat dikatakan memiliki hubungan yang baik apabila terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hubungan variabel dikatakan linear dengan cara membandingkannya dengan nilai signifikansi >0,05.

Tabel 22

Hasil Uji Linieritas Variabel Religiusitas dengan Variabel Resiliensi

ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * Between (Combined)	313,999	20	15,700	,981	,493
x1 Groups Linearity	111,310	1	111,310	6,958	,010
Deviation from Linearity	202,690	19	10,668	,667	,840
Within Groups	1263,841	79	15,998		
Total	1577,840	99			

Dari hasil output uji linearitas di atas dapat diketahui bahwa variabel religiusitas dengan resiliensi memiliki hubungan yang linear. Dinyatakan memiliki hubungan yang linear karena nilai *deviation from linearity* sebesar $0,840 > 0,05$ yang menandakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

Tabel 23

Hasil Uji Linieritas Variabel Self Compassion dengan Variabel Resiliensi

ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * Between (Combined)	577,870	34	16,996	1,121	,340
x2 Groups Linearity	110,503	1	110,503	7,286	,009
Deviation from Linearity	467,367	33	14,163	,934	,576
Within Groups	1001,041	66	15,167		
Total	1578,911	100			

Dari hasil output uji linearitas di atas dapat diketahui bahwa variabel *self compassion* dengan resiliensi memiliki hubungan yang linear. Dinyatakan linear karena nilai *deviation from linearity* sebesar $0,576 > 0,05$ yang menandakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Multikolinieritas

Tabel 24

Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	10,546	4,356		2,421	,017		
x1	,227	,084	,254	2,687	,008	,998	1,002
x2	,111	,041	,256	2,711	,008	,998	1,002

a. Dependent Variable: Y

Dari hasil tabel di atas, analisis menunjukkan bahwa semua variabel memiliki nilai *tolerance* 0,998 dan VIF di bawah 10. Apabila hasil *tolerance* di atas 0,10 dan nilai VIF di bawah 10 maka variabel-variabel tidak memiliki hubungan multikolinieritas. Hal ini berarti menunjukkan bahwa tidak ada masalah atau tidak terjadi gejala multikolinieritas pada model regresi penelitian ini, sehingga model regresi dapat dipakai.

4. Analisis Data

Uji hipotesis ialah uji yang digunakan untuk membuktikan secara empiris untuk mengkonfirmasi atau menolak hipotesis dari peneliti. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan aplikasi SPSS guna menguji secara empiris apakah terdapat pengaruh dari variabel-variabel independen terhadap variabel dependen.

a. Hasil Uji Parsial

Tabel 25
Hasil Uji Parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10,546	4,356		2,421	,017
X1	,227	,084	,254	2,687	,008
X2	,111	,041	,256	2,711	,008

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel religiusitas (X1) sebesar 0,008 atau lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variabel religiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Paikologi UIN Walisongo Semarang. Dalam tabel di atas dapat diketahui pula bahwa nilai signifikansi variabel *self compassion* (X2) sebesar 0,008 atau lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variabel *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi UIN Walisongo Semarang.

- 1) H1 Hipotesis Pengaruh Variabel Religiusitas (X1) Terhadap Resiliensi (Y)

Diketahui nilai T hitung $2,687 > 1,984$ (t tabel) maka HO ditolak, dengan nilai signifikansi $0,008 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan secara parsial variabel religiusitas berpengaruh signifikan terhadap resiliensi (H1 diterima).

- 2) H2 Hipotesis Pengaruh Variabel *Self Compassion* (X2) Terhadap Resiliensi (Y)

Diketahui nilai T hitung $2,711 > 1,984$ (t tabel) maka HO ditolak, dengan nilai signifikansi $0,008 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan secara

parsial variabel *self compassion* secara parsial berpengaruh signifikan terhadap resiliensi (H2 diterima)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 10,546 + 0,227 X_1 + 0,111 X_2$$

Dilihat dari persamaan regresi diatas, maka :

1) $\alpha = 10,546$

Artinya nilai konstanta menunjukkan pengaruh variabel independen (religiusitas dan *self compassion*).

2) $\beta_1 = 0,227$

Artinya jika religiusitas (X1) mengalami kenaikan satu satuan, maka resiliensi (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,227, koefisien bernilai positif artinya antara religiusitas (X1) dan resiliensi (Y) memiliki pengaruh positif. Kenaikan religiusitas (X1) akan mengakibatkan kenaikan pada resiliensi (Y).

3) $\beta_2 = 0,111$

Artinya jika *self compassion* (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka resiliensi (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,111, koefisien bernilai positif artinya antara *self compassion* (X2) dan resiliensi (Y) memiliki pengaruh positif. Kenaikan *self compassion* (X2) akan mengakibatkan kenaikan pada resiliensi (Y).

b. Pengujian Hasil Uji Simultan

Uji regresi linier berganda merupakan uji yang digunakan untuk memprediksi atau memperkirakan perubahan variabel dependen berdasarkan dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor. Dalam proses pengambilan keputusan, apabila hasil nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari

0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pada variabel-variabel tersebut. Namun, jika hasil nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel-variabel tersebut.

Tabel 26
Hasil Uji Simultan

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	214,615	2	107,308	7,635	,001^b
Residual	1363,225	97	14,054		
Total	1577,840	99			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), x2, x1

Dari hasil output di atas, diperoleh F hitung adalah 7,635 dengan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut maka H_0 ditolak artinya variabel religiusitas (X1) dan *self compassion* (X2) berpengaruh bersama-sama atau simultan terhadap resiliensi (Y) sehingga H_3 diterima.

c. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R2)

Koefisien determinasi (R2) digunakan untuk mengukur presentase seberapa jauh variabel bebas (independen) berpengaruh terhadap variabel terikat (dependen). Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 27

Koefisiensi Determinasi Variabel X1 dan X2 Terhadap Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,369 ^a	,136	,118	3,749

a. Predictors: (Constant), x2, x1

Dari tabel di atas, dapat diketahui Adjusted R Square sebesar 0,118 atau 11,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor religiusitas dan *self compassion* sebesar 11,8%. Sedangkan sisanya sebesar 88,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Terdapat tiga pokok pembahasan yaitu pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang, pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang, dan pengaruh religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

Hipotesis pertama yaitu terdapat pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Diketahui hasil dari hipotesis tersebut yaitu 0,008. Nilai 0,008 bernilai lebih kecil dari 0,05 yang merupakan syarat diterimanya hipotesis. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima yakni terdapat pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

Religiusitas memiliki beberapa aspek yang berkaitan dengan resiliensi. Menurut Glock dan Stark (dalam Badaria & Astuti, 2004:23) mengungkapkan

bahwa religiusitas memiliki beberapa aspek yaitu *religious belief*, *religious practice*, *religious feeling*, *religious knowledge*, dan *religious effect*.

Dimensi pertama yang berpengaruh terhadap resiliensi yaitu *religious belief* mengacu pada suatu tingkatan sampai sejauh mana individu meyakini hal-hal yang dogmatik dalam agama yang dianutnya. Keyakinan dalam keberagamaan tersebut berimbas pada penerimaan individu pada dirinya dan pasrah akan keadaan sulit yang dihadapinya. Kepercayaan pada agama ini dapat membantu individu menghadapi keadaan sulit. Karena setiap keadaan yang sulit, individu yakin bahwa tuhan akan selalu menyertainya. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa *religious belief* berpengaruh pada faktor resiliensi yaitu faktor individual yang berkaitan dengan tingkat intelektual individu dalam mengimani agama yang sedang diyakini.

Dimensi kedua yang berpengaruh terhadap resiliensi yaitu *religious practice* mengacu pada suatu tingkatan dimana individu dipertanyakan seberapa jauh individu mengerjakan kewajiban-kewajiban ritual yang telah ditetapkan oleh agama. Hal ini berkaitan dengan seberapa rajin individu dalam pengamalan-pengamalan praktik keberagamaan. Ketika individu dapat mengamalkan praktik-praktik keberagamaan tersebut, dapat berakibat pada perasaan lega saat ada masalah yang sulit karena perasaan dekat dengan sang pencipta. Hal inilah yang menjadikan dasar bagaimana *religious practice* dapat berkaitan dengan resiliensi individu. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa *religious practice* berpengaruh pada faktor resiliensi yaitu faktor religiusitas individu dalam mempraktikkan ibadah keagamaan.

Dimensi ketiga yang berkaitan dengan resiliensi yaitu *religious feeling* suatu pengalaman beragama, perasaan-perasaan, persepsi dan sensast-sensasi yang dialami individu ketika berkomunikasi dengan sang pencipta. *Religious feeling* dapat memainkan peran penting dalam memperkuat resiliensi individu melalui berbagai mekanisme seperti dukungan sosial, pencarian makna hidup, strategi coping, nilai-nilai positif, identitas yang kuat, dan pengurangan stres.

Meskipun demikian, keterkaitan ini bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan kontekstual. Sehingga, hal ini dapat di simpulkan bahwa aspek *religious feeling* berpengaruh terhadap faktor resiliensi internal diri individu.

Dimensi keempat yang berkaitan dengan resiliensi yaitu *religious knowledge*. *Religious knowledge* dapat berkontribusi signifikan terhadap resiliensi individu dengan menyediakan kerangka pemahaman dan panduan moral yang membantu menghadapi situasi sulit. Pengetahuan ini memberi individu akses pada teks-teks suci, ajaran moral, dan cerita-cerita inspiratif yang menawarkan solusi praktis dan dukungan emosional saat menghadapi tantangan. Dengan memahami nilai-nilai dan prinsip-prinsip religius, individu dapat mengembangkan strategi coping yang efektif, seperti doa dan meditasi, serta mengadopsi perspektif yang lebih positif dan makna hidup yang lebih dalam. Hal ini memperkuat kemampuan mereka untuk beradaptasi dan bertahan dalam situasi stres, sehingga meningkatkan resiliensi secara keseluruhan. Sehingga hal ini dapat di simpulkan bahwa aspek *religious knowledge* berpengaruh terhadap faktor resiliensi yaitu intelektual seorang individu.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisha dkk. (2014). Hasil dari penelitian tersebut diketahui mendapatkan nilai r sebesar 0,752 dengan $p=0,000$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dengan resiliensi pada remaja PAKYM. Selain itu, dari hasil tersebut juga dapat diketahui bahwa hubungan antara religiusitas dengan resiliensi bersifat positif. Hubungan yang bersifat positif berarti semakin tinggi religiusitas semakin tinggi pula resiliensinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah religiusitas semakin rendah pula tingkat resiliensi.

Terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Suryaman dkk. (2018). Penelitian tersebut diketahui mendapatkan hasil $r = 0,637$ dengan nilai sig. $P=0,000 (<0,05)$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat

pengaruh yang sangat signifikan religiusitas terhadap resiliensi pada pasien rehabilitasi narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang. Selain itu diketahui pula nilai koefisien determinasi sebesar 0,405 atau 40,5%. Hal tersebut memiliki arti bahwa resiliensi dipengaruhi oleh religiusitas sebesar 40,5%.

Selanjutnya terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Prapanca (2017). Hasil dari penelitian tersebut diketahui mendapatkan hasil $p=0,000$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan religiusitas terhadap resiliensi diri siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar. Diketahui pula dalam penelitian ini memperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,156 atau 15,6%. Nilai tersebut memiliki arti bahwa resiliensi siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar dipengaruhi oleh religiusitas sebesar 15,6%.

Hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Hasilnya dapat diketahui mendapatkan nilai sig. $P=0,008$. Nilai tersebut lebih rendah daripada 0,05 yang merupakan syarat diterimanya hipotesis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

Self compassion menurut Neff (2011:4) memiliki 3 aspek yaitu *self kindness versus self judgment*, *feelings of common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over identification*. *Self kindness* mengacu pada kecenderungan untuk peduli dan memahami diri sendiri daripada mengkritisi kelemahan dan kekurangan. Ketika suatu individu mampu memahami diri sendiri maka hal tersebut dapat membantunya dalam keteguhan serta pemulihan atas rasa sakit yang dirasakannya. Pada aspek kedua yaitu *feelings of common humanity* mengajarkan individu untuk memandang bahwa kesulitan, kegagalan dan tantangan merupakan hal yang normal yang dialami oleh manusia tanpa menyalahkan diri sendiri mengapa hal tersebut hanya datang kepada individu

tertentu saja. Pemahaman hal ini dapat membantu individu untuk berteguh hati, tabah serta pulih dari pengalaman-pengalaman pahit yang dilaluinya. Pada aspek *mindfulness* diajarkan bahwa ujian-ujian yang dirasakan sebagai bentuk pengalaman dan pembelajaran. Hal ini dapat membawa dampak bagi individu untuk berteguh hati, tabah, membantu dalam beradaptasi karena pengalaman tersebut, serta sembuh dari rasa sakit yang dialami.

Selain itu, aspek pertama yang dapat berkaitan pada resiliensi yaitu *self kindness versus self judgment*. Keterkaitan antara *self-kindness* dan *self-judgment* dengan resiliensi individu terletak pada pengaruh kedua sikap ini dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. *Self-kindness*, yaitu sikap lembut dan mendukung diri sendiri, dapat memperkuat resiliensi dengan meningkatkan kesejahteraan emosional dan adaptasi. Sebaliknya, *self-judgment* yang ditandai dengan kritik diri keras dan menyalahkan diri sendiri, melemahkan resiliensi karena memicu perasaan rendah diri, kecemasan, dan depresi. Dengan bersikap baik pada diri sendiri, individu lebih mampu bangkit dari kesulitan dan menjaga keseimbangan emosional, sehingga lebih resilient menghadapi tantangan hidup. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara aspek *self kindness versus self judgment* terhadap faktor resiliensi yaitu faktor risiko yang berasal dari diri individu.

Aspek kedua yang berkaitan dengan resiliensi yaitu *feelings of common humanity versus isolation*. Keterkaitan antara *feelings of common humanity* dan *isolation* dengan resiliensi individu terletak pada bagaimana kedua perasaan ini mempengaruhi persepsi seseorang terhadap kesulitan yang dihadapi. *Feelings of common humanity*, yaitu perasaan bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, dapat memperkuat resiliensi dengan membuat individu merasa terhubung dengan orang lain dan lebih mudah menerima serta mengatasi tantangan. Sebaliknya, perasaan isolasi, atau merasa sendirian dalam penderitaan, cenderung melemahkan resiliensi karena dapat meningkatkan perasaan kesepian, putus asa, dan tidak berdaya. Dengan merasa bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar, individu lebih mampu

menemukan dukungan dan kekuatan untuk bangkit dari kesulitan. Hal ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *feelings of common humanity versus isolation* terhadap faktor resiliensi yaitu faktor *self esteem* seseorang,

Aspek ketiga yang berkaitan dengan resiliensi yaitu *mindfulness versus over identification*. Keterkaitan antara *mindfulness* dan *over-identification* dengan resiliensi individu terletak pada cara individu mengelola emosi. *Mindfulness*, yang berarti sadar sepenuhnya pada saat ini tanpa menilai, dapat memperkuat resiliensi dengan membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih tenang. Sebaliknya, *over-identification*, saat seseorang terlalu melekat pada pengalaman negatif, bisa melemahkan resiliensi karena memperkuat pola pikir negatif. Dengan mempraktikkan *mindfulness*, individu dapat menghadapi tantangan dengan lebih objektif, meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan dan berkembang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aspek *mindfulness versus over identification* dapat mempengaruhi faktor resiliensi yaitu optimisme.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulandari (2021). Pada penelitian tersebut diketahui mendapatkan hasil nilai koefisien korelasi 0,459 dengan nilai sig. $P=0,000$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa pada masa Covid-19. Diketahui pula bahwa dalam penelitian ini hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi memiliki hubungan yang positif. Hubungan yang positif berarti semakin tinggi *self compassion* semakin tinggi pula resiliensi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah pula tingkat resiliensinya. Terdapat penelitian lain serupa yang dilakukan oleh Halimah (2019). penelitian tersebut diketahui mendapatkan hasil nilai $r=0,478$ dengan nilai sig. $P=0,000$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba. Diketahui pula dari hasil tersebut terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan resiliensi. Hubungan yang positif bermaksud semakin tinggi *self compassion* maka

semakin tinggi tingkat resiliensi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah pula resiliensinya. Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Hatari dan Setyawan (2020). Penelitian tersebut diketahui mendapatkan hasil nilai sig. $P=0,000$. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa *self compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Diketahui pula dapat penelitian ini mendapatkan hasil nilai koefisien determinasi sebesar 0,359 atau 35,9%. Hal ini dapat diartikan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh *self compassion* sebesar 35,9%.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Hasilnya dapat diketahui memiliki nilai $F=7,635$ dengan nilai sig. $P=0,001$. Nilai signifikansi tersebut bernilai lebih kecil dari 0,05 yang mana merupakan syarat diterimanya hipotesis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas dan *self compassion* secara bersama-sama berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Diketahui pula didapatkan hasil nilai koefisien determinasi sebesar 0,118 atau 11,8%. Hal ini berarti resiliensi dipengaruhi oleh religiusitas dan *self compassion* sebesar 11,8%.

Berdasarkan hasil dari hipotesis ketiga diketahui bahwa religiusitas dan *self compassion* secara bersama-sama berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa Psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Pada aspek *religious belief* dari variabel religiusitas dan aspek *feelings of common humanity versus isolation* dapat bersisihan. Kepercayaan akan keagamaan dibarengi dengan percaya bahwa kesulitan, kegagalan dan tantangan merupakan hal yang wajar dialami oleh semua manusia dapat membawa pengaruh positif berupa ketabahan serta pemulihan pada suatu individu. Pada aspek *religious feeling* dari variabel religiusitas dan aspek *feelings of common humanity versus isolation* dapat bersisihan. Kedalaman perasaan akan keagamaan serta percaya

bahwa hal negatif yang terjadi merupakan hal yang dialami oleh semua manusia, bahwa Tuhan tidak pilih kasih terhadap hambanya dapat membantu individu dalam keteguhan serta ketabahan dalam kehidupan. Selain itu, aspek *religious knowledge* dari variabel religiusitas dan aspek *mindfulness versus over identification* dapat bersisihan pula. Pengetahuan akan keagamaan dibarengi dengan memahami bahwa ujian yang diterima merupakan pembelajaran untuk pengalaman di masa depan dapat berpengaruh pada keteguhan serta adaptasi bagi seorang individu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.
3. Terdapat pengaruh religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang sebesar 11,8%.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh religiusitas dan *self compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang, mahasiswa disarankan untuk lebih terlibat dalam aktivitas keagamaan dan memperdalam pemahaman spiritual mereka untuk mendapatkan ketenangan batin dan dukungan emosional. Mahasiswa juga perlu mengembangkan *self compassion* dengan bersikap baik pada diri sendiri, berlatih *mindfulness* untuk mengurangi stres, dan menyadari bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan manusia. Mengelola stres akademik dengan perencanaan yang baik, cukup istirahat, dan konsultasi dengan dosen atau pembimbing sangat penting. Membangun dukungan sosial yang positif dan memanfaatkan layanan konseling kampus dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan emosional dengan lebih baik, sehingga meningkatkan resiliensi mereka.

2. Bagi Dosen dan Pengajar

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh religiusitas dan self compassion terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang, dosen disarankan untuk mengintegrasikan nilai-nilai religiusitas dalam pengajaran dan diskusi. Dosen juga perlu menunjukkan *self compassion* dalam interaksi dengan mahasiswa, seperti memberi umpan balik yang membangun dan mendukung. Selain itu, dosen sebaiknya mengadopsi pendekatan personal dalam bimbingan akademik, menunjukkan fleksibilitas dan empati, serta menyelenggarakan workshop manajemen stres. Membantu mahasiswa membangun jaringan dukungan sosial melalui kegiatan kelompok juga penting untuk meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh religiusitas dan self compassion terhadap resiliensi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UIN Walisongo Semarang, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih lanjut mekanisme spesifik bagaimana religiusitas dan self compassion mempengaruhi resiliensi. Penelitian lanjutan dapat memperluas sampel ke mahasiswa dari berbagai jurusan dan universitas untuk mendapatkan hasil yang lebih umum. Selain itu, peneliti bisa mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, faktor budaya, dan kondisi kesehatan mental sebagai moderasi atau mediasi dalam hubungan tersebut. Metode penelitian yang lebih beragam, seperti pendekatan kualitatif atau longitudinal, juga dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang dinamika dan perkembangan resiliensi seiring waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja pressindo.
- Afryan, M., Saputra, O., & Lisiswanti, R. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 6(1), 63–67.
- Agustina, D. (2021). Resiliensi Pada Mahasiswa Yatim (Studi Kasus tentang Resiliensi pada Mahasiswa Yatim di Universitas Negeri Yogyakarta). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 36–45.
- Aisha, D. L., Yuwono, S., & Psi, S. (2014). *Pengaruh antara religiusitas dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim muhammadiyah surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Annalakshmi, N., & Abeer, M. (2011). Islamic worldview, religious personality and resilience among Muslim adolescent students in India. *Europe's Journal of Psychology*, 7(4), 716–738.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129.
- Azzahra, A. P. (2022). Hubungan Self-compassion dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Buletin Riset Psikologidan Kesehatan Mental*, 2(1), 519–527.
- Badaria, H., & Astuti, Y. D. (2004). Religiusitas dan penerimaan diri pada penderita diabetes melitus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 9(17), 21–30.
- Bukhori, B., Ma'arif S., Panatik, S., A., B. (2021). *Factors Affecting Students' Subjective Well-Being*. International Collaborative Research Report
- Bustam, Z., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–

25.

- Chida, Y., Steptoe, A., & Powell, L. H. (2009). Religiosity/spirituality and mortality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78(2), 81–90.
- Darmawanti, I. (2012). Pengaruh antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 102–107.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 3(1).
- Gani, I & Amalia, S. (2018). Alat Analisis Data: aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial. Andi.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2017). Komitmen beragama dan kepuasan perkawinan pada pasangan yang bekerja menjadi tenaga kerja Indonesia. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 143–157. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.2172>
- Gunawan, C. (2020). *Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengolah Data Penelitian New Edition Buku Untuk Orang yang (Merasa) Tidak Bisa dan Tidak Suka Statistika*. Deepublish.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138.
- Halimah, A. (2019). *Pengaruh antara Self compassion Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba*. Universitas Islam Riau.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Pengaruh antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59.

- Hidayati, D. S. (2015). *Self compassion* dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). *Self compassion* (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. *Jurnal Spiritualitas Dan Psikologi Kesehatan*.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710-724.
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti, M. (2015). Mekanisme koping dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 3(2), 71–76.
- Kusumaningtyas, D. (2018). Religiusitas pada Motivasi dan Etika Profesi Akuntan dalam Prespektif Islam. *Jurnal Ilmiah Cendekia Akuntansi*, 4(3), 116–126.
- Kwan, M. (2013). *Pengaruh antara Religiusitas dengan Resiliensi*. Universitas Sanata Dharma.
- Marliani, R. (2013). Pengaruh antara religiusitas dengan orientasi masa depan bidang pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 130–137.
- Van Der Meer, C. A., Te Brake, H., Van der Aa, N., Dashtgard, P., Bakker, A., & Olf, M. (2018). Assessing psychological resilience: Development and psychometric properties of the English and Dutch version of the Resilience Evaluation Scale (RES). *Frontiers in psychiatry*, 9, 169.
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70–75.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor–faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas*

Ahmad Dahlan, 433–441.

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Novianti, R. (2018). Orang tua sebagai pemeran utama dalam menumbuhkan resiliensi anak. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(1), 26–33.
- Padaunan, E., Pitoy, F. F., & Najoan, L. J. (2022). Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Depresi pada Lansia. *Nutrix Journal*, 6(1), 9–13.
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2019). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189.
- Pakpahan, M., Amruddin, A., Sihombing, R. M., Siagian, V., Kuswandi, S., Arifin, R., Mukhoirotn, M., Karwanto, K., Tasrim, I. W., & Kato, I. (2022). *Metodologi Penelitian*. Yayasan Kita Menulis.
- Prapanca, P. (2017). Pengaruh tingkat religiusitas terhadap self resiliensi siswa kelas x Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 62–70.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing.
- Puspitaningtyas, Z., & Kurniawan, A. W. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Putri, R., Pismawenzi, P., & Ardias, W. S. (2021). Pengaruh Self Efficacy dan

- Self compassion* terhadap Grit pada Komunitas Kepul. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 209–225.
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367.
- Rahmawati, H. K. (2016). Kegiatan religiusitas masyarakat marginal di Argopuro. *Community Development*, 1(2), 35–52.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(03), 121.
- Rasimin, R. (2018). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis Kualitatif*. Mitra Cendikia.
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418.
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Pengaruh antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Pengaruh antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa penghuni rumah damai. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1).
- Silfiah, K., Ni'mah, R., & Khoiriyah, S. (2022). Resiliensi dan Religiusitas Mahasiswa Prodi. Pendidikan Agama Islam Universitas Nahdlatul Ulama'Sunan Giri Bojonegoro di Masa Pandemi Covid-19. *QUALITY*, 10(2), 369–382.

- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing.
- Stuntzner, S. (2014). Compassion & self-compassion: Exploration of utility as potential components of the rehabilitation counseling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 45(1), 37–44.
- Suhirman & Yusuf. (2019). *Penelitian Kuantitatif Sebuah Panduan Praktis*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Suryaman, M. A., Stanislaus, S., & Maburri, M. I. (2018). Hubungan religiusitas terhadap resiliensi pada pasien rehabilitasi narkoba yayasan rumah damai semarang. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(2), 98–103.
- Suyudi, M., Mersa, N. A., & Putri, A. R. (2020). Pengaruh struktur kepemilikan, pajak, dan pertumbuhan perusahaan terhadap pembayaran deviden pada perasaan manufaktur yang terdaftar di beriperiode 2014-2018. *Jurnal Eksis*, 16(2).
- Taormina, R. J. (2015). Adult personal resilience: A new theory, new measure, and practical implications. *Psychological Thought*, 8(1).
- Taufik. (2020). *Psikologi Agama*. Sanabil.
- Taufiq, R., Susanty, E., & Nurlina, E. (2014). Gambaran resiliensi anak pasca bencana banjir di desa Dayeuhkolot, kabupaten Bandung, Jawa Barat. *Wacana*, 6(1).
- Tiaranita, Y., Saraswati, S. D., & Nashori, F. (2018). Religiusitas, kecerdasan emosi, dan tawadhu pada mahasiswa pascasarjana. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 182–193. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1175>

- Ulandari, M. (2021). *Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Umam, R. N. (2021). Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi diri di Masa Pandemi Covid-19. *SANGKÉP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, 4(2), 148–164.
- Uyun, Z. (2012). *Resiliensi dalam pendidikan karakter*.
- Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi perspektif al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–120.
- Winarsunu, T. (2015). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. UMM Pers.
- Yustifah, S., Adriansyah, M. A., & Suhesty, A. (2022). Hubungan Religiusitas Dengan Resiliensi Individu Dalam Keluarga Pada Penyintas Covid-19 Di Kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 169–179.

LAMPIRAN

DESKRIPSI SUBJEK PENELITIAN

Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	33	32,7%
2.	Perempuan	68	67,3%
Jumlah		101	100%

Deskripsi Subjek Berdasarkan Angkatan

No.	Angkatan	Jumlah	Presentase
1.	2017	20	19,8%
2.	2018	25	24,8%
3.	2019	56	55,4%
Jumlah		101	100%

LAMPIRAN KATEGORISASI

Deskripsi Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
(Y)	101	17	36	27,03	3,974
(X1)	101	32	54	44,32	4,465
(X2)	101	31	82	58,29	9,328
Valid N (listwise)	101				

Kategorisasi Variabel Resiliensi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 23,056$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$23,056 \leq X < 31,004$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 31,004$	Tinggi

Tabel Distribusi Variabel Resiliensi

Resiliensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	17,8	17,8	17,8
	Sedang	69	68,3	68,3	86,1
	Tinggi	14	13,9	13,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

Kategorisasi Variabel Religiusitas

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 39,885$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$39,885 \leq X < 48,785$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 48,785$	Tinggi

Distribusi Variabel Religiusitas

Religiusitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	3,0	3,0	3,0
	Sedang	14	13,9	13,9	16,8
	Tinggi	84	83,2	83,2	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

Kategorisasi Variabel *Self Compassion*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 48.962$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$48.962 \leq X < 67.618$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 67.618$	Tinggi

Tabel Distribusi Variabel *Self Compassion*

Self Compassion					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	16,8	16,8	16,8
	Sedang	74	73,3	73,3	90,1
	Tinggi	10	9,9	9,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

LAMPIRAN

BLUEPRINT SEBELUM UJI COBA

Skala Resiliensi

Dimensi	Nomor item	Item
<i>Self-confidence</i>	1	Saya mempunyai kepercayaan diri yang tinggi.
	3	Saya mampu bertahan sampai saya mencapai tujuan saya

	5	Saya orang yang tangguh
	7	Saya menghargai diri saya sendiri.
	9	Saya percaya pada diri saya sendiri
<i>self-efficacy</i>	2	Saya mudah beradaptasi dengan situasi sulit.
	4	Ketika saya mengalami kemunduran, saya dapat dengan mudah melanjutkan upaya saya sebelumnya
	6	Saya mampu menghadapi masalah yang tidak terduga dengan baik.
	8	Saya dapat menangani banyak hal pada saat yang bersamaa

Skala Religiusitas

Dimensi	Nomor item	Item
Experience	5	Seberapa sering Anda berada dalam situasi di mana Anda merasa menjadi bagian dari kebaikan segala sesuatu yang ada?
	10	Seberapa sering Anda dalam situasi di mana anda merasa tersentuh oleh kuasa Tuhan?

	16	Seberapa sering Anda berada dalam situasi di mana Anda merasa Tuhan hadir?
Ideology	2	Seberapa sering Anda berada dalam situasi di mana Anda merasa Tuhan hadir?
	7	Sejauh mana Anda percaya pada kehidupan setelah kematian, seperti keabadian jiwa, kebangkitan orang mati, atau reinkarnasi?
	12	Menurut pendapat Anda, seberapa besar kemungkinan adanya kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan)?
Intellectual	1	Seberapa sering Anda memikirkan masalah agama?
	6	Seberapa tertarik Anda dalam mempelajari topik keagamaan?
	11	Seberapa sering Anda mencoba mendapatkan informasi atau pertanyaan tentang agama melalui radio, televisi, internet, surat kabar, atau buku?
Private Practice	4	Seberapa sering Anda berdoa, bermeditasi, atau berdzikir?
	9	Seberapa pentingkah berdoa, berdzikir, atau bermeditasi bagi Anda?
	14	Seberapa sering Anda berdoa secara spontan ketika

		dipicu oleh situasi sehari-hari?
	15	Seberapa sering Anda mencoba terhubung dengan Tuhan secara spontan saat Anda melakukan perjalanan sehari-hari?
Public Practice	3	Seberapa sering Anda berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan?
	8	Seberapa pentingkah berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan bagi Anda?
	13	Seberapa pentingkah bagi Anda untuk terhubung dengan kelompok atau komunitas agama?

Skala Self Compassion

Dimensi	Nomor item	Item
Mengasihi Diri	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika merasakan sakit secara emosional
	12	Ketika mengalami waktu sulit, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan
	19	Saya bersikap baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan
	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya

	26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai
Menghakimi Diri	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya
	8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.
	11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
	16	Ketika melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.
	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan
Kemanusiaan Universal	3	Ketika menghadapi kesulitan, saya melihatnya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang umum dialami semua orang.
	7	Saat merasa sedih, saya mengingat bahwa banyak orang di dunia juga mengalami hal yang sama
	10	Ketika merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mengingat bahwa perasaan tersebut adalah pengalaman umum bagi sebagian besar orang
	15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan

		saya sebagai bagian dari kondisi manusia pada umumnya
Isolasi	4	Memikirkan kekurangan saya sering membuat saya merasa terasing dari dunia
	13	Saat sedih, saya cenderung membandingkan kebahagiaan saya dengan orang lain
	18	Saat menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mampu menghadapi hidup.
	25	Mengalami kegagalan pada hal yang penting bagi saya sering membuat saya merasa sendirian di tengah-tengah kegagalan tersebut
<i>Mindfulness</i>	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil
	14	Ketika terjadi hal yang menyakitkan, saya berusaha melihat situasi secara berimbang
	17	Saat mengalami kegagalan dalam hal penting bagi saya, saya berusaha melihatnya sebagai bagian dari pengalaman manusia
	22	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil
Overidentifikasi	2	Saat sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada segala hal yang

		salah
	6	Ketika gagal dalam hal penting bagi saya, saya sering larut dalam perasaan tidak mampu
	20	Saat menghadapi situasi menjengkelkan, saya terbawa oleh perasaan tersebut
	24	Ketika terjadi sesuatu yang menyakitkan, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut

BLUEPRINT SETELAH UJI COBA

Skala Resiliensi

Dimensi	Nomor item	Item
<i>Self-confidence</i>	1	Saya mempunyai kepercayaan diri yang tinggi.
	3	Saya mampu bertahan sampai saya mencapai tujuan saya
	5	Saya orang yang tangguh
	7	Saya menghargai diri saya sendiri.
	9	Saya percaya pada diri saya sendiri
<i>self-efficacy</i>	2	Saya mudah beradaptasi dengan situasi sulit.

	4	Ketika saya mengalami kemunduran, saya dapat dengan mudah melanjutkan upaya saya sebelumnya
	6	Saya mampu menghadapi masalah yang tidak terduga dengan baik.
	8	Saya dapat menangani banyak hal pada saat yang bersamaan

Skala Religiusitas

Dimensi	Nomor item	Item
Experience	5	Seberapa sering Anda berada dalam situasi di mana Anda merasa menjadi bagian dari kebaikan segala sesuatu yang ada?
	10	Seberapa sering Anda dalam situasi di mana anda merasa tersentuh oleh kuasa Tuhan?
	16	Seberapa sering Anda berada dalam situasi di mana Anda merasa Tuhan hadir?
Ideology	2	Seberapa sering Anda berada dalam situasi di mana Anda merasa Tuhan hadir?
	7	Sejauh mana Anda percaya pada kehidupan setelah kematian, seperti keabadian jiwa, kebangkitan orang

		mati, atau reinkarnasi?
	12	Menurut pendapat Anda, seberapa besar kemungkinan adanya kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan)?
Intellectual	1	Seberapa sering Anda memikirkan masalah agama?
	6	Seberapa tertarik Anda dalam mempelajari topik keagamaan?
	11	Seberapa sering Anda mencoba mendapatkan informasi atau pertanyaan tentang agama melalui radio, televisi, internet, surat kabar, atau buku?
Private Practice	4	Seberapa sering Anda berdoa, bermeditasi, atau berdzikir?
	9	Seberapa pentingkah berdoa, berdzikir, atau bermeditasi bagi Anda?
	14	Seberapa sering Anda berdoa secara spontan ketika dipicu oleh situasi sehari-hari?
Public Practice	3	Seberapa sering Anda berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan?

	13	Seberapa pentingkah bagi Anda untuk terhubung dengan kelompok atau komunitas agama?
--	----	---

Skala Self Compassion

Dimensi	Nomor item	Item
Mengasihi Diri	5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika merasakan sakit secara emosional
	12	Ketika mengalami waktu sulit, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan
	19	Saya bersikap baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan
	23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya
Menghakimi Diri	1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya
	8	Di waktu-waktu yang sangat

		sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.
	11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
	21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan
Kemanusiaan Universal	3	Ketika menghadapi kesulitan, saya melihatnya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang umum dialami semua orang.
	7	Saat merasa sedih, saya mengingat bahwa banyak orang di dunia juga mengalami hal yang sama
	10	Ketika merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mengingat bahwa perasaan tersebut adalah pengalaman umum bagi sebagian besar

		orang
Isolasi	4	Memikirkan kekurangan saya sering membuat saya merasa terasing dari dunia
	13	Saat sedih, saya cenderung membandingkan kebahagiaan saya dengan orang lain
	18	Saat menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mampu menghadapi hidup.
<i>Mindfulness</i>	9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil
	17	Saat mengalami kegagalan dalam hal penting bagi saya, saya berusaha melihatnya sebagai bagian dari pengalaman manusia
	22	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil

Overidentifikasi	2	Saat sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada segala hal yang salah
	20	Saat menghadapi situasi menjengkelkan, saya terbawa oleh perasaan tersebut

LAMPIRAN

HASIL UJI COBA

Hasil Uji Coba Variabel

1. Variabel Resiliensi

a. Uji Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y001	27,4667	22,051	,441	,736
Y002	27,6667	24,161	,354	,749
Y003	27,6667	20,575	,565	,715
Y004	28,3667	22,309	,400	,743
Y005	27,3000	23,252	,357	,748
Y006	28,1000	22,852	,411	,741
Y007	28,5667	19,978	,563	,714
Y008	27,9667	21,826	,430	,738
Y009	28,1000	22,852	,411	,741

b. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,759	9

2. Variabel Religiusitas

a. Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X10001	52,7000	95,114	,646	,882
X10002	54,1333	98,533	,489	,888
X10003	52,9000	92,438	,737	,878
X10004	53,4000	96,731	,505	,888

X10005	52,5333	95,430	,701	,881
X10006	52,9000	94,783	,691	,881
X10007	53,5000	96,672	,460	,890
X10008	53,2000	101,338	,298	,895
X10009	52,8667	92,051	,716	,879
X10010	52,5333	95,430	,701	,881
X10011	52,5333	95,430	,701	,881
X10012	52,9000	94,783	,691	,881
X10013	53,0333	94,171	,735	,879
X10014	53,3000	91,045	,751	,877
X10015	53,6667	115,540	-,305	,921
X10016	53,4000	93,352	,651	,882

b. *Self Compassion*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	87,3333	252,644	,690	,886
VAR00002	87,6000	249,145	,846	,884
VAR00003	87,4333	248,185	,721	,885
VAR00004	87,5333	241,430	,850	,881
VAR00005	87,0000	268,483	,393	,893
VAR00006	87,7667	295,082	-,449	,909
VAR00007	87,6333	252,309	,662	,887
VAR00008	88,2000	252,097	,629	,887
VAR00009	87,3333	248,644	,831	,884
VAR00010	87,5333	243,361	,818	,882
VAR00011	87,2667	247,030	,826	,883
VAR00012	87,0333	252,171	,717	,886
VAR00013	87,6000	248,110	,761	,884
VAR00014	88,0333	275,413	,056	,899
VAR00015	88,5000	268,948	,184	,898
VAR00016	88,8333	303,937	-,705	,912
VAR00017	88,3333	251,816	,561	,889
VAR00018	87,7000	262,148	,394	,893
VAR00019	87,1667	248,695	,695	,886
VAR00020	87,6000	248,110	,761	,884
VAR00021	87,4000	250,869	,554	,889

VAR00022	87,7333	240,064	,785	,882
VAR00023	87,5333	243,637	,891	,881
VAR00024	87,6333	275,137	,065	,899
VAR00025	88,5000	268,948	,184	,898
VAR00026	87,7667	295,082	-,449	,909

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,895	26

LAMPIRAN HASIL UJI DATA

Tabel Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		101
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,71078795
	Most Extreme Absolute Differences	,043
	Positive	,043
	Negative	-,039
Test Statistic		,043
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil Uji Linieritas Variabel Religiusitas dengan Variabel Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * x1	Between Groups	(Combined) Linearity	313,999	20	15,700	,981	,493
		Deviation from Linearity	111,310	1	111,310	6,958	,010
			202,690	19	10,668	,667	,840
Within Groups			1263,841	79	15,998		
Total			1577,840	99			

Hasil Uji Linieritas Variabel *Self Compassion* dengan Variabel Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * x2	Between Groups	(Combined) Linearity	577,870	34	16,996	1,121	,340
		Deviation from Linearity	110,503	1	110,503	7,286	,009
			467,367	33	14,163	,934	,576
Within Groups			1001,041	66	15,167		
Total			1578,911	100			

Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	10,546	4,356		2,421	,017		
x1	,227	,084	,254	2,687	,008	,998	1,002
x2	,111	,041	,256	2,711	,008	,998	1,002

a. Dependent Variable: Y

Hasil Uji Parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10,546	4,356		2,421	,017
X1	,227	,084	,254	2,687	,008
X2	,111	,041	,256	2,711	,008

Hasil Uji Simultan

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	214,615	2	107,308	7,635	,001^b
Residual	1363,225	97	14,054		
Total	1577,840	99			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), x2, x1

Koefisiensi Determinasi Variabel X1 dan X2 Terhadap Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,369^a	,136	,118	3,749

a. Predictors: (Constant), x2, x1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

1. Nama : Muhammad Harits Abdurrohman
2. Tempat, tanggal lahir : Kota Surakarta, 26 September 1999
3. Alamat : Dk. Plumbon RT.006/RW.002, Kel. Siwal,
Kec. Baki, Sukoharjo
4. No. Hp : 082136686114
5. Email : harisofra@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

a. Pendidikan Formal:

1. TKIT Permata Hati
2. SDIT Ar-Risalah
3. MTs Yosodipuro
4. SMA Al-Abidin Bilingual Boarding School (ABBS)

b. Riwayat Pendidikan Non Formal

1. PPTQ Daarul Fath Pengging Boyolali

C. Pengalaman Organisasi:

1. ROHIS SMA ABBS
2. OSIS SMA ABBS
3. HMJ Psikologi UIN Walisongo Semarang