

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN EFIKASI DIRI
DENGAN RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:
Refangga Rayyan Altrisan

2007016164

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2024**

LEMBAR PENGESAHAN



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

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN EFikasi DIRI DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG
Penulis : Refangga Rayyan Altrisan
NIM : 2007016164
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 27 September 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Dina Sugiyanti, M.Si
NIP 198408292011012005

Penguji II

Nadya Ariyani Hasanah N., M.Psi, Psikolog
NIP 199201172019032019



Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP 198605232018012002

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A
NIP 199201012019032036

Pembimbing I

Dr. NIKmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202016012901

Pembimbing II

Nadya Ariyani Hasanah N., M.Psi, Psikolog
NIP 199201172019032019

NOTA PEMBIMBING



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

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

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

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN EFIKASI DIRI DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN WALISONGO
SEMARANG

Nama : REFANGGA RAYYAN ALTRISAN

NIM : 2007016164

Jurusan : PSIKOLOGI

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

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202016012901

Semarang, 04 September 2024
Yang bersangkutan


Refangga Rayyan Altrisan
NIM. 2007016164

NOTA PEMBIMBING



**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

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

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

Judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN EFIKASI DIRI DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN WALISONGO
SEMARANG

Nama : REFANGGA RAYYAN ALTRISAN

NIM : 2007016164

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 II,

Nadya Ariyani Hasanah N., M. Psi, Psikolog

NIP. 199201172019032019

Semarang, 04 September 2024

Yang bersangkutan

Refangga Rayyan Altrisan

NIM. 2007016164

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Refangga Rayyan Altrisan

NIM : 2007016164

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN EFIKASI DIRI DENGAN RESILIENSI
AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang
dirujuk sumbernya.

Semarang, 01 Oktober 2024
Pembuat Pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Refangga Rayyan Altrisan', with a stylized flourish at the end.

Refangga Rayyan Altrisan
NIM. 2007016164

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan maksimal. Sholawat serta salam selalu terucapkan kepada baginda agung, Nabi Muhammad SAW yang kami nanti-nantikan syafaatnya di hari akhir nanti.

Skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self Compassion* dan Efikasi Diri dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan mendapatkan gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

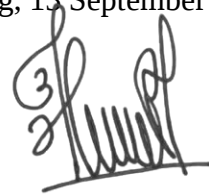
Proses penelitian ini tentu tidak mudah. Terdapat beberapa kendala dan hambatan selama penyusunannya. Namun, penulis akhirnya bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik melalui beberapa pihak yang terlibat selama pengerjaan skripsi ini. Oleh karenanya, penulis dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali., M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si., selaku dosen pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing, dan mengarahkan penulis selama penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
5. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S. Psi., M. Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah banyak berkontribusi dan bersedia membagi ilmu serta pengetahuannya kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pelayanan yang menunjang penulis selama berkuliah di sini.

7. Mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2021-2023 yang bersedia menjadi responden penulis dalam penelitian skripsi ini.
8. Seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dan skripsi dengan baik.
9. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap penelitian ini masih bisa memberikan manfaat dan sumbangsih bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 13 September 2024

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized 'R' and 'A' with a horizontal line at the bottom.

Refangga Rayyan Altrisan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almh. Ibu Anik Susilowati, pintu surga dan sandaran hidup penulis yang telah berpulang ke pangkuan Allah SWT 10 tahun yang lalu. Jasadmu membumi, tetapi doamu terus melangit. Terima kasih atas didikan dan petuah yang terus melekat sehingga penulis bisa mendapatkan gelar sarjana.
2. Bapak Sutrisno, manusia hebat yang berhasil membesarkan kedua anaknya dengan sekuat tenaga. Rambutmu semakin memutih, tetapi pengorbananmu tak pernah letih. Fisikmu semakin tua, tetapi tanggung jawabmu senantiasa ada. Terima kasih atas segala hal yang telah diberikan pada penulis hingga detik ini.
3. Ahmad Naufal Dzakii Balya Altrisan, Saudara kandung yang menjadi alasan penulis untuk bisa bergegas menyelesaikan skripsi ini, serta mendorong penulis menjadi pribadi yang lebih baik setiap harinya.
4. Refangga Rayyan Altrisan, sosok yang berhasil menepati janjinya untuk menyelesaikan skripsi dengan maksimal. Terima kasih telah berjuang dengan sebaik-baiknya perjuangan.
5. Orang-orang yang banyak memberikan kontribusi (Irfan Nur Fajri, Zul Ham Fahmi, Muhammad Zubair, Moh. Hilman Suyuti, Mochammad Fahrezi Akbar, Muhammad Ageel, Nikmatul Luailiya, Tsaniah Umrotun Nuriati, Mutiya Aziza, Mira Eka Prasetyawati, Ika Khoirun Nisa, Dwinandra NovrizNoor Aini, dan Ara Dhea Anggita Asari) yang tidak henti-hentinya direpotkan oleh penulis mengenai proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir.
6. Adik tingkat yang sering direpotkan untuk membantu dalam terselesaikannya skripsi ini (Novita Sari, Rach madita, Imelda Puspita Sari, dan Afin Mursida) terima kasih atas seluruh kebaikan kalian semua.
7. Daniel baskara putra atas lirik lagu-lagunya yang membantu penulis bangkit ketika merasa lelah dan terpuruk sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman angkatan 2020 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, terkhusus kelas D yang telah kebersamai

penulis selama masa studi ini.

9. Segenap teman-teman KKN MIT 16 Posko 6 Kelurahan Mangunsari yang telah memberikan pembelajaran dan kenangan indah bagi penulis selama berkuliah.
10. Segenap responden penelitian yang telah berkenan menyempatkan waktunya untuk mengisi kuisioner dan wawancara dengan penulis, sehingga penulis bisa mendapatkan data penelitian. Semoga kebaikan kalian semua dibalas dengan sebaik-baiknya balasan.
11. Seluruh orang baik yang berkenan membantu dan mendorong penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu namanya pada skripsi ini.

Semarang, 13 September 2024

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized 'R' and 'A' with a horizontal line at the bottom.

Refangga Rayyan Altrisan

MOTTO

*“Bayangkan jika kita tidak menyerah
Tantangan apa pun dari Ayah atau dunia
Kita hadapi, kita lewati, kita ikuti, kita nikmati”*

(Hindia - Bayangkan Jika Kita Tidak Menyerah)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
NOTA PEMBIMBING	ii
KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Resiliensi Akademik.....	13
1. Pengertian Resiliensi Akademik.....	14
2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik	15
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik.....	17
4. Resiliensi Akademik dalam Pandangan Islam.....	20

B. Self Compassion	21
1. Pengertian Self Compassion	21
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	23
3. <i>Self Compassion</i> dalam Pandangan Islam	25
C. Efikasi Diri.....	26
1. Pengertian Efikasi Diri.....	26
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	28
3. Efikasi Diri dalam Pandangan Islam.....	29
D. Hubungan <i>Self Compassion</i> dan Efikasi Diri dengan Resiliensi Akademik.	31
E. Hipotesis	34
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	35
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	35
1. Variabel Penelitian.....	35
2. Definisi Operasional	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel	37
3. Teknik Sampling.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Skala resiliensi akademik	39
2. Skala <i>self compassion</i>	40
3. Skala efikasi diri	40
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	41

1. Uji Validitas	41
2. Uji Reliabilitas	41
G. Teknik Analisis Data	42
1. Uji Asumsi Klasik.....	42
2. Uji Hipotesis	42
H. Hasil Uji Coba Skala Penelitian	43
1. Hasil Uji Validitas.....	43
2. Hasil Uji Daya Diskriminasi Item.....	44
3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian.....	47
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian.....	50
1. Deskripsi Subjek	50
2. Deskripsi Data Penelitian.....	51
B. Hasil Analisis Data	54
1. Uji Asumsi Klasik.....	54
2. Uji Hipotesis	55
C. Pembahasan	58
BAB V.....	65
PENUTUP	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Mahasiswa Aktif UIN Walisongo Semarang.....	37
Tabel 3. 2 Skoring Skala	39
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Resiliensi Akademik	40
Tabel 3. 4 Blue Print Skala <i>Self Compassion</i>	40
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Efikasi Diri.....	41
Tabel 3. 6 Koefisien Korelasi.....	43
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Resiliensi Akademik Sesudah Uji Coba.....	44
Tabel 3. 8 Blueprint Penyesuaian Nomor Item Sesudah Uji Coba	44
Tabel 3. 9 Blueprint Penomoran Ulang Sesudah Uji Coba	45
Tabel 3. 10 Blueprint Skala <i>Self Compassion</i> Sesudah Uji Coba	46
Tabel 3. 11 Blueprint Penyesuaian Nomor Item Sesudah Uji Coba	46
Tabel 3. 12 Blueprint Penomoran Ulang Sesudah Uji Coba	47
Tabel 3. 13 Blueprint Skala Efikasi Diri Sesudah Uji Coba	47
Tabel 3. 14 Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Sebelum Seleksi Aitem	48
Tabel 3. 15 Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Setelah Seleksi Aitem	48
Tabel 3. 16 Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i> Sebelum Seleksi Aitem.....	48
Tabel 3. 17 Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i> Setelah Seleksi Aitem.....	48
Tabel 3. 18 Reliabilitas Skala Efikasi Diri	48
 Tabel 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	 50
Tabel 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	50
Tabel 4. 3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Fakultas.....	51
Tabel 4.4 Hasil Deskripsi Data Penelitian.....	51
Tabel 4. 5 Kategorisasi Resiliensi Akademik.....	52
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Self Compassion</i>	52
Tabel 4. 7 Kategorisasi Efikasi Diri	53
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	54
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas <i>Self Compassion</i> dan Resiliensi Akademik	55
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri dan Resiliensi Akademik	55
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas	56

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Variabel Self Compassion Dengan Variabel Resiliensi Akademik	56
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Variabel Efikasi Diri Dengan Variabel Resiliensi Akademik	57
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis <i>Self Compassion</i> dan Efikasi Diri Dengan Variabel Resiliensi Akademik.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	33
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Uji Coba.....	79
LAMPIRAN 2 Validitas dan Reliabilitas Aitem.....	85
LAMPIRAN 3 Skala Penelitian	91
LAMPIRAN 4 Data Deskriptif	96
LAMPIRAN 5 Uji Normalitas	98
LAMPIRAN 6 Uji Linearitas	98
LAMPIRAN 7 Uji Hipotesis.....	99
LAMPIRAN 8 Daftar Riwayat Hidup	101

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND
SELFEFFICACY WITH ACADEMIC RESILIENCE IN
STUDENTS OF UIN WALISONGO SEMARANG**

Refangga Rayyan Altrisan

ABSTRACT

Abstract: *University students in general will go through various challenges and problems while in college, so they require academic resilience. Therefore, academic resilience is an important thing for every student to have. This study aims to examine the relationship between self compassion and self efficacy with academic resilience in students of UIN Walisongo Semarang. There were 14,498 students as the research population and 100 students as the research sample. This study used incidental sampling technique. The research method is a correlational quantitative type that has three measuring instruments, including academic resilience, self-compassion, and self-efficacy. The data analysis method of this research is multiple correlation testing. The results of the study explain 1) There is a relationship between self compassion and academic resilience in students of UIN Walisongo Semarang which shows a positive correlation.. 2) There is a relationship between self-efficacy and academic resilience in students of UIN Walisongo Semarang which shows a positive correlation. 3) There is a relationship between self compassion and self efficacy with academic resilience in students of UIN Walisongo Semarang which shows a positive correlation. The higher the self compassion in students of UIN Walisongo Semarang, the higher the academic resilience. The higher the self-efficacy of students of UIN Walisongo Semarang, the higher their academic resilience. Therefore, it is important for students to build self compassion and self efficacy so that academic resilience also increases. The results of this study can be useful to improve self-compassion and self-efficacy in students, be a consideration for opening counseling services at the university, and be an input for further research to test other variables that have a relationship with academic resilience.*

Keyword: *self compassion, self efficacy, and academic resilience*

العلاقة بين الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية مع المرونة الأكاديمية لدى طلاب جامعة والي سونجو الإسلامية الحكومية بسيمارانج

ريفانجا ريان ألتريسان

ملخص

يُمرُّ الطلاب عادةً بالعديد من التحديات والمشاكل أثناء دراستهم الجامعية، مما يتطلب وجود المرونة الأكاديمية. لذلك، تُعدُّ المرونة الأكاديمية أمرًا مهمًا يجب أن يمتلكه كلُّ طالب. تهدف هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة بين الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية مع المرونة الأكاديمية لدى طلاب جامعة والي سونجو الإسلامية الحكومية بسيمارانج. يتألف مجتمع الدراسة من 14,498 طالبًا، وتم اختيار عينة من 100 طالب. استخدمت الدراسة تقنية أخذ العينات العرَضِيَّة. تعتمد منهجية البحث على الدراسة الكمية الارتباطية التي تستخدم ثلاث أدوات قياس، تشمل: المرونة الأكاديمية، والشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية. تم تحليل البيانات باستخدام اختبار الارتباط المتعدد. توضح نتائج الدراسة: 1) (وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والمرونة الأكاديمية لدى الطلاب) 2) (وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية والمرونة الأكاديمية لدى الطلاب) 3) (وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية مع المرونة الأكاديمية لدى الطلاب). كلما زادت الشفقة بالذات لدى الطلاب، زادت مرونتهم الأكاديمية. وكلما زادت الكفاءة الذاتية لدى الطلاب، زادت مرونتهم الأكاديمية. لذلك، من المهم للطلاب بناء الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية لتعزيز المرونة الأكاديمية. يمكن أن تكون نتائج هذه الدراسة مفيدة في تحسين الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية لدى الطلاب، وتؤخذ بعين الاعتبار لفتح خدمات الاستشارة في الجامعة، وتقديم مدخلات للبحوث المستقبلية لاختبار متغيرات أخرى ذات صلة بالمرونة الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، الكفاءة الذاتية، المرونة الأكاديمية

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN EFIKASI DIRI DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG

Refangga Rayyan Altrisan

ABSTRAK

Abstrak: Mahasiswa pada umumnya akan melewati berbagai tantangan dan permasalahan selama berada di bangku perkuliahan sehingga memerlukan adanya resiliensi akademik. Oleh karena itu, resiliensi akademik menjadi hal yang penting dimiliki oleh setiap mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Terdapat 14.498 mahasiswa sebagai populasi penelitian dan 100 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental. Metode penelitian berjenis kuantitatif korelasional yang mempunyai tiga alat ukur, meliputi resiliensi akademik, *self compassion*, dan efikasi diri. Metode analisis data penelitian ini dengan pengujian kolerasi berganda. Hasil penelitian menjelaskan 1) Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang menunjukkan kolerasi positif 2) Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang menunjukkan kolerasi positif. 3) Terdapat hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang menunjukkan korelasi positif. Semakin tinggi *self compassion* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin tinggi resiliensi akademiknya. Semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin tinggi resiliensi akademiknya. Oleh karenanya, penting bagi mahasiswa untuk membangun *self compassion* dan efikasi diri agar resiliensi akademik turut meningkat. Hasil penelitian ini bisa berguna untuk meningkatkan *self compassion* dan efikasi diri pada mahasiswa, menjadi pertimbangan untuk membuka layanan konseling di universitas, dan menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya untuk menguji variabel lain yang mempunyai hubungan dengan resiliensi akademik.

Kata kunci: *self compassion*, efikasi diri, dan resiliensi akademik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Resiliensi adalah istilah psikologi yang mempunyai arti adaptasi kebangkitan (Amalia & Cahyanti, 2021: 270). Taormina (2015:36) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan pada individu dalam menyelesaikan serta beradaptasi dalam sebuah masalah, dapat pulih dari kondisi yang membuatnya merasa terdesak, juga bangkit dari keadaan yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Pada dunia pendidikan, terdapat jenis resiliensi yang umumnya berhubungan dengan hal tersebut yaitu resiliensi akademik. Resiliensi akademik ialah kesanggupan yang dimiliki mahasiswa supaya dapat mempertahankan diri dalam keadaan sulit, bangkit dari kegagalan, menghadapi kesukaran, serta menyesuaikan diri dengan baik dalam permasalahan di lingkup akademik (Sari & Indrawati, 2016: 178). Resiliensi juga diartikan sebagai proses belajar secara dinamis yang menggambarkan ketangguhan mahasiswa supaya bangun kembali dari kejadian yang kurang menyenangkan berupa mengatasi kondisi yang susah dan mengalami distraksi pada proses mencari ilmu (Hendriani, 2017: 142).

Resiliensi akademik adalah sesuatu yang tidak dapat terlepas dari diri mahasiswa, sebab ketika berkuliah mahasiswa berada pada rentan usia 18 hingga 23 tahun yang mana akan menghadapi berbagai rintangan dan hambatan. Umumnya mahasiswa akan menghadapi permasalahan seputar pendidikan, emosi, dan finansial. Hal tersebut terjadi karena adanya pengetahuan yang minim serta persiapan mahasiswa untuk mengatasi kondisi tersebut (Pattynama dkk., 2019: 308). Pada dunia perkuliahan mempunyai tantangan yang menjadikan mahasiswa mempunyai masalah untuk menyelesaikan hal tersebut supaya dapat melewati dengan baik (Nuriyyatiningrum., dkk: 88). Begitupun pada setiap tingkatan perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mengatasi permasalahan yang ada. Pada tingkatan awal, ketika mahasiswa masuk kuliah akan dihadapkan dengan tantangan seputar tanggung jawab pada perkembangan yang baru. Di tingkatan tersebut, mahasiswa akan mencoba untuk mencari identitas dirinya dengan cara bersosial dengan orang lain, tetapi hal tersebut tidak mudah dilakukan sebab mahasiswa juga mempunyai tanggung jawab lain yang tidak kalah penting seperti mampu menjalankan hidup sendiri jauh dari orang tua (Andriani & Listiyandini, 2017: 68). Di satu sisi juga mahasiswa mengalami hambatan berupa kesulitan dalam menyesuaikan gaya belajar yang tepat dengannya sebab terdapat perbedaan dari tingkat pendidikan sebelumnya (Salim & Muhammad Fakhurrozi, 2020: 176).

Kemudian pada tingkatan tengah, mahasiswa sering dihadapkan oleh masalah banyak tugas sehingga mengalami kendala untuk mengatur waktu dengan tepat antara kegiatan akademik dan kegiatan di luar akademik (Salim & Muhammad Fakhurrozi, 2020: 176). Terakhir, pada tingkatan akhir, mahasiswa akan dihadapkan dengan rintangan berupa menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Banyak ditemui banyak mahasiswa yang merasa berat dan merasa susah untuk menyelesaikan skripsi (Yulianti dkk., 2021: 78). Penelitian dari Umriana (2019: 205-218) menjelaskan bahwa terdapat 10 gangguan yang dialami oleh mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi. Adapun beberapa dari gangguan tersebut yaitu pertama gangguan kesehatan yang berupa rasa lelah, badan tidak bertenaga, dan sakit kepala. Kemudian yang kedua ada gangguan psikologis berupa sedikitnya motivasi menyelesaikan skripsi, rasa malas, dan menunda-nunda mengerjakan skripsi. Ketiga yakni terdapat gangguan di kemampuan akademik mahasiswa berupa tidak ada gambaran untuk menjelaskan masalah penelitian, memahami metodologi penelitian, kurangnya kemampuan menulis ilmiah, kesulitan menguasai bahasa asing dan baca tulis Al-Quran. Keempat yaitu gangguan di pendekatan cara belajar berupa mahasiswa merasa mempunyai minat membaca yang rendah, tidak bisa mengatur waktu antara kegiatan akademik dan nonakademik, kekurangan teman untuk bertukar pikiran, serta kurangnya ketekunan untuk menyelesaikan skripsi. Ke lima yaitu gangguan pada urusan keluarga, yaitu kurang adanya dukungan finansial maupun psikis dari orang tua, kurangnya motivasi yang didapatkan dari orang tua, dan tekanan yang diberikan orang tua. Keenam yaitu gangguan pada lingkungan berupa keadaan kos yang tidak nyaman untuk mengerjakan skripsi, ajakan teman untuk melakukan hal yang kurang penting, serta lingkungan yang malas untuk mengerjakan skripsi. Lalu ketujuh, gangguan administrasi berupa kesulitan dalam proses perizinan dan proses pengurusan berkas.

Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan dengan masalah lain di antaranya kesulitan dalam menentukan konsentrasi mata kuliah, kesusahan dalam hal membagi waktu, mengerjakan tugas, mempelajari materi bahasa asing, mencari referensi belajar, kurangnya semangat belajar, kesulitan ekonomi, terkendala mencari tempat tinggal, kesulitan menyesuaikan diri pada tempat rantauan, serta kesulitan karena masalah pribadi dan keluarga (Astuti dkk., 2022: 645). Adanya resiliensi akademik berguna bagi mahasiswa untuk mengatasi rintangan, halangan, dan gangguan pada sistematika perkuliahan (Sartika & Nirbita, 2023: 158). Resiliensi akademik juga dapat dijadikan sebagai pertahanan bagi mahasiswa untuk menuntaskan masalah dan menjalankan tanggung jawab pribadinya (Sholichah dkk., 2018: 192). Mahasiswa yang mempunyai resiliensi akademik mampu melewati empat kondisi dengan baik, yaitu kejatuhan, tantangan, kesulitan, dan

tekanan pada urusan pendidikan (Martin & Marsh, 2009: 367).

Mahasiswa dengan resiliensi yang tinggi cenderung yakin mampu melewati dengan baik ketika dihadapkan dengan kesusahan di bidang akademik. Mahasiswa juga selalu berpikiran positif, meskipun terkadang berada di kondisi yang sulit (Putri & Laksmiwati, 2022: 28). Selain itu, mahasiswa dengan resiliensi akademik tidak cepat putus asa sehingga menjadikannya sebagai pribadi yang selalu optimis dan berpikiran positif, yang menjadikan mahasiswa mempunyai keyakinan untuk mempunyai solusi dari permasalahan akademiknya (Hasnah, 2022: 7). Mahasiswa dengan resiliensi tinggi akan menggunakan *coping behavior positive* untuk mengatasi hambatan akademiknya, sehingga dapat bangkit lagi dari masalah yang membuatnya terdesak (Nuraini dkk., 2022:124). Berbeda halnya dengan mahasiswa yang dikategorikan rendah pada resiliensi akademiknya, mahasiswa tersebut akan putus asa ketika berhadapan dengan tantangan dan halangan di bidang akademik serta mudah berpikiran negatif (Putri & Laksmiwati, 2022: 28). Mahasiswa juga akan sukar dalam menyelesaikan konflik yang sedang berlangsung dan cenderung pasrah dengan keadaan sehingga tidak mendapatkan hasil yang memuaskan (Laras & Fajriani, 2021:100). Resiliensi yang rendah pada mahasiswa menjadikannya harus merasakan kesusahan ketika menjalani kehidupan di perkuliahan, sebab hanya ada kemampuan yang sedikit untuk menyelesaikan tuntutan akademik. Padahal apabila hal tersebut tidak dapat diselesaikan, maka berpotensi menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan mental seperti stres, kecemasan, serta depresi. Hal tersebut telah diteliti oleh The ACHA- National College Helath Assessment II (ACHA-NCHA) pada tahun 2019 yang mengungkapkan bahwa 34,2% mahasiswa terkena stres, 27,8 % mahasiswa terkena kecemasan, dan 20,2% mahasiswa terkena depresi (Abdillah dkk, 2023: 542).

Selain itu, rendahnya resiliensi pada mahasiswa juga menjadi penyebab mahasiswa mundur dari menyelesaikan perkuliahan. Hal tersebut terjadi sebab mahasiswa tidak mampu untuk menyelesaikan permasalahan di bangku kuliah. Selain mengundurkan diri dari perkuliahan, rendahnya resiliensi akademik menyebabkan juga mahasiswa harus mengundurkan diri dari instansi pendidikan dikarenakan tidak mampu menuntaskan pendidikan sesuai ketentuan yang ada (Pattynama dkk., 2019:308). Data dari menunjukkan bahwa di tahun 2019 terdapat 602.208 mahasiswa yang memilih putus kuliah ata sekitar 7% dari total mahasiswa secara keseluruhan di Indonesia. Apabila diperinci berdasarkan jenis kelaminnya, laki-laki lebih banyak yang putus kuliah dengan jumlah 370.322 atau 62% dibandingkan perempuan yang hanya 231.011% atau hanya 38,42% (Nurwardani, 2020:58).

Beberapa kasus yang terjadi pada mahasiswa dengan resiliensi yang rendah di

antaranya kasus bunuh diri mahasiswa berinisial MAS yang berumur 24 tahun pada sebuah perguruan tinggi di Kota Malang yang mengakhiri hidupnya di Sungai Brantas sebab tidak mampu menuntaskan skripsinya (Rinanda, 2024). Terdapat juga mahasiswi berinisial S, 18 tahun di Palangkaraya yang mengakhiri hidupnya dengan gantung diri di kamar kosnya karena mendapatkan tuntutan tugas perkuliahan yang sangat tinggi sehingga membuatnya mengalami stres (Rosa, 2024). Selain itu, terdapat pula mahasiswi Udinus Semarang berinisial EN berusia 24 tahun yang mengakhiri hidup di kamar kos karena permasalahan ekonomi berupa pinjaman online (Pramana, 2023).

Prariset penelitian sudah dilaksanakan oleh peneliti dengan menggunakan metode wawancara pada tanggal 04 Desember 2023 hingga 07 Desember 2023 menggunakan aspek relisiensi akademik berupa *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *negative affect and emotional response* terhadap 21 responden dari 8 di UIN Walisongo Semarang yang terdiri atas angkatan 2021-2023 yang menunjukkan hasil sebagaimana berikut:

Pada aspek *perseverance*, hasil wawancara menemukan bahwa mahasiswa UIN Walisongo yang menjadi subjek wawancara menyatakan bahwa sebanyak 17 mahasiswa tidak konsisten dalam belajar mata kuliah. Ketidakkonsistenan dalam belajar digambarkan melalui perilaku belajar hanya ketika mendapatkan tugas kuliah, belajar hanya ketika dalam *mood* yang bagus, belajar hanya ketika perlu saja, belajar hanya ketika ada ujian, dan belajar ketika ada teman yang mengajak belajar. Sebanyak 19 mahasiswa juga merasa malas untuk berangkat ke kampus untuk berkuliah. Rasa malas tersebut terjadi sebab mahasiswa harus menghadiri mata kuliah yang dianggap sulit serta diajar oleh dosen yang killer. Sebanyak 21 mahasiswa juga mudah teralihkan perhatiannya dan susah fokus untuk belajar sebab adanya distraksi dari luar seperti bermain *game online*, *scrolling* media sosial, dan keadaan sekitar yang tidak kondusif. Terakhir, sebanyak 20 mahasiswa merasa tidak yakin mampu menyelesaikan perkuliahan hingga tamat nanti sebab adanya berbagai tantangan dan hambatan yang terjadi selama perkuliahan seperti masalah ekonomi yang tidak mendukung, masalah penyesuaian dengan lingkungan saat ini, dan masalah yang berkaitan dengan akademik dalam perkuliahan.

Pada aspek *reflecting and adaptive help-seeking*, mengemukakan bahwa sebanyak 11 mahasiswa jarang hingga tidak pernah mengevaluasi dirinya sendiri ketika berkuliah. Hal tersebut terlihat dari jawaban mahasiswa yang tidak menyempatkan waktu untuk mengoreksi dan mengevaluasi diri sendiri selama berkuliah. Kemudian sebanyak 7 mahasiswa tidak pernah meminta bantuan dan bertanya kepada dosen. Hal tersebut tergambarkan dari jawaban mahasiswa yang mengatakan bahwa terdapat perasaan malu dan takut dihakimi ketika hendak

bertanya atau meminta bantuan kepada dosen seputar dunia perkuliahan, terutama ketika berada di dalam jam perkuliahan. Selanjutnya sebanyak 20 mahasiswa mengaku menutupi permasalahan yang sedang dialami selama perkuliahan dari orang lain. Hal tersebut tergambarkan dari jawaban mahasiswa yang lebih memilih memendam segala permasalahannya sendirian dibandingkan harus terbuka kepada teman, saudara, dosen, dan orang tua. Sebanyak 10 mahasiswa dengan mudahnya mencontek hasil kerja temannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih cara instan untuk menyelesaikan pekerjaan dibandingkan harus mencari bantuan yang adaptif. Selanjutnya sebanyak 10 mahasiswa mengaku banyak mengeluh dibandingkan menyelesaikan masalah. Hal tersebut terlihat dari jawaban mahasiswa yang lebih banyak mengumpat, menghardik, dan menyalahkan keadaan ketika mengalami masalah dibandingkan mencari bantuan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Terakhir, sebanyak 12 mahasiswa mengaku menggunakan gaya belajar yang seadanya tidak sesuai dengan kecocokan pada dirinya. Hal tersebut dijelaskan pada penuturan mahasiswa yang mengaku bahwa mahasiswa tidak berusaha untuk mencari gaya belajar yang cocok sehingga tidak mampu belajar dengan maksimal.

Pada aspek *negative affect and emotional response*, menunjukkan bahwa sebanyak 21 mahasiswa mengaku lebih menyalahkan dirinya sendiri dibandingkan individu lain. Hal tersebut digambarkan dari jawaban mahasiswa bahwa mahasiswa menyalahkan dirinya sendiri ketika mengalami kondisi yang tidak diinginkan, seperti kegagalan, kekecewaan, kekalahan, dan keputusan pada lingkup perkuliahan. Kemudian sebanyak 12 mahasiswa merasa memberikan emosi negatif pada dirinya ketika tidak mampu menjawab pertanyaan dari dosen. Hal itu tergambarkan dari jawaban mahasiswa yang merasa kecewa, malu, dan merasa gagal ketika mahasiswa tidak mampu menjawab pertanyaan dosen atau kurang maksimal dalam menjawabnya. Lalu terdapat 12 mahasiswa yang merasa ragu terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut digambarkan dari perasaan mahasiswa yang ragu untuk menyelesaikan perkuliahan dengan baik dan menghadapi kondisi yang terpuruk selama perkuliahan. Selanjutnya sebanyak 13 mahasiswa merasa bahwa mengalami perasaan negatif ketika mengetahui nilai IPK teman lebih tinggi dibanding nilainya. Hal tersebut digambarkan dari perasaan malu dan kecewa pada diri sendiri ketika tidak berhasil mendapatkan nilai yang setara atau lebih bagus daripada nilai milik temannya. Sebanyak 21 mahasiswa juga yang merasa mudah mencari pelampiasan ketika mengalami emosi negatif. Terakhir, sebanyak 18 mahasiswa merasa kecewa terhadap dirinya sendiri sebab tidak sehebat seperti teman lainnya di perkuliahan. Hal tersebut tergambarkan dari jawaban mahasiswa yang merasa kecewa atas dirinya sendiri karena tidak seperti temannya yang lebih baik dan aktif dalam perkuliahan

seperti menjadi pengurus organisasi, menjuarai lomba, mengikuti magang, serta berbagai kegiatan yang bermanfaat lainnya.

Hasil prariset tersebut menunjukkan bahwa terdapat indikasi adanya permasalahan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2021-2023 sehingga peneliti ingin lebih spesifik mahasiswa pada tiga angkatan tersebut. Selain itu, pemilihan ketiga angkatan tersebut juga karena mahasiswa di tahun tersebut masih banyak melakukan berbagai kegiatan akademik pada lingkungan universitas dan masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru setelah selesai dari pendidikan sebelumnya, sehingga sering mengalami permasalahan pada bidang akademik. Mahasiswa juga aktif dalam melakukan berbagai kegiatan seperti organisasi, kepanitiaan, *volunteering*, kepanitiaan, asisten dosen atau lab, pengabdian, mengerjakan proyek perkuliahan. Pada mahasiswa yang masih berada di tahun pertama perkuliahan akan mengalami tantangan baru berupa penyesuaian diri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Juniasi dan Huwae (2023:50) menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat pertama yang kurang mempunyai persiapan diri untuk merantau ke tempat kuliah akan memengaruhi kualitas pembelajarannya. Mahasiswa akan malas menjalani perkuliahan, merasa bosan dengan materi perkuliahan, mudah merasakan emosi negatif seperti cemas, gelisah, sedih, depresi, stres, dan perasaan rendah diri karena merasa tidak mampu dalam mengikuti kegiatan akademik. Sementara itu, mahasiswa pada tingkatan dua dan tiga sedang aktif untuk melakukan berbagai kegiatan di universitas baik akademik maupun non akademik. Hal tersebut membuat mahasiswa mengalami permasalahan berupa mengatur waktu belajar dan membagi waktu antara urusan akademik dan non akademik (Astuti dkk., 2022: 645).

Resiliensi akademik dapat dicapai oleh mahasiswa tidak terlepas dari pengaruh komponen internal pada diri mahasiswa, yaitu *self compassion*. *Self compassion* yaitu kesanggupan seseorang dalam menyediakan pengertian dan memberikan perilaku baik kepada dirinya ketika berada pada kondisi kegagalan dan keterpurukan (Kurniawati, 2022: 5). Menurut Smeets, dkk (2014:805) pelajar yang *self compassion* tinggi lebih mempunyai sedikit perasaan gelisah akan kegagalan, dan mempunyai rasa optimisme akan kelebihanannya daripada pelajar dengan *self compassion* yang rendah, sehingga pelajar cenderung berusaha meningkatkan kemampuan dirinya. *Self compassion* pada mahasiswa dapat membantunya berjuang menghadapi masalah akademik. Adanya *self compassion* menjadikan sebuah permasalahan akademik atau kegagalan sebagai bentuk yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, sehingga mahasiswa yang *self compassion* tinggi akan lebih peduli, memahami, mengakui, serta menghibur dirinya saat bertemu masalah

(Humaira dkk., 2023: 2318). Adanya *self compassion* yang baik pada individu membuatnya menjaga untuk terhindar dari menyalahkan secara berlebihan dirinya setelah melakukan kesalahan (Rahman dkk., 2019:182). Penelitian oleh Ramadhani (2022:51) pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi, menemukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik. *The sense of common humanity* ialah aspek dari *self compassion* yang paling berperan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

Selain komponen *self compassion*, efikasi diri adalah komponen internal lain yang berpengaruh dalam resiliensi akademik. Menurut Bandura (1998:36) efikasi diri adalah *output* dari mekanisme kognitif berbentuk pengambilan keputusan, kepercayaan individu atas kesanggupan yang dipunyainya dalam menyelesaikan sebuah pekerjaan, juga menangani masalah atau perbuatan tertentu sesuai yang diinginkan. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi menjadikannya lebih optimis terhadap dirinya dan mengupayakan bermacam tindakan resilien berupa gigih, persisten, dan pantang menyerah ketika dihadapkan dengan permasalahan. Pada sisi lain, mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih sedikit berusaha, berpikiran negatif, dan pasif dalam mencapai tujuan yang diinginkannya (Putri dkk., 2023: 379). Penelitian yang dilakukan oleh Salim dan Fakhurrozi (2020:182) menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa sebesar 33%.

Berdasarkan penjelasan di atas, penting dilakukan penelitian yang membahas mengenai resiliensi akademik. Berlandaskan hal tersebut, peneliti mengambil judul **“Hubungan antara *Self Compassion* dan Efikasi diri dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”**.

B. Rumusan Masalah

Pemaparan dari peneliti sebelumnya bisa dirumuskan masalah penelitian sebagaimana berikut:

1. Adakah hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?
2. Adakah hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?
3. Adakah hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Menurut latar belakang beserta rumusan masalah, tujuan penelitian ini sebagaimana berikut:

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini meliputi:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian mampu membagikan kebermanfaatan pada keterbaruan ilmu, terkhusus pada lingkup psikologi klinis serta pendidikan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian bisa dijadikan alat evaluasi untuk mahasiswa supaya bisa membangun resiliensi akademik, serta bisa membangun *self compassion* dan efikasi diri yang baik di bangku perkuliahan

b. Bagi Universitas

Penelitian ini bisa dijadikan usulan yang membangun resiliensi akademik mahasiswa UIN Walisongo Semarang melalui layanan konseling dan pelatihan mengenai peningkatan resiliensi akademik mahasiswa.

c. Bagi Penelitian

Penelitian ini bisa memberikan tambahan referensi untuk penelitian mengenai resiliensi akademik, terutama pada kalangan mahasiswa perguruan tinggi.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum peneliti membahas lebih lanjut terkait resiliensi akademik, perlu adanya telaah penelitian yang sesuai dengan tema tersebut. Penelitian milik Ramadhani (2022) berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi” dengan 365 orang yang menjadi sampel penelitian . Sampel tersebut didapatkan melalui teknik *purposive sampling*. Cara mengumpulkan data yang dilakukan dengan acuan skala resiliensi akademik dan skala *self compassion*, dimana hasil analisis korelasi Spearman didapatkan nilai $r = 0,312$ dan $r^2 = 0,097$ ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Self compassion* bisa memengaruhi resiliensi akademik sebesar 9,7%. Adapun aspek dari *self compassion* yang mempunyai nilai tertinggi terhadap resiliensi akademik adalah *the sense of common humanity* sebesar 10,5%. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel yang dipilih di variabel X dan Y, yaitu *self compassion* dan resiliensi akademik. Adapun ketidaksamaan penelitian

tersebut dengan penelitian nantinya ialah terdapat di sampel penelitian, teknik pengambilan sampling, dan jumlah variabel bebasnya. Yang mana di penelitian yang akan dilakukan menggunakan sampel penelitian berupa mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan teknik pengambilan sampling berupa *simple random sampling* yang memuat dua variabel bebas yaitu *self compassion* dan *efikasi diri*.

Penelitian milik Pagayang (2022) berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Teknik di Kota Makassar” menggunakan 421 mahasiswa teknik di Kota Makassar yang menjadi sampel penelitian. Peneliti mengumpulkan data dengan *academic resilience scale-30* (ARS-30) dan *selfcompassion scale* (SCS). Peneliti menggunakan *person product moment*. Hasil penelitian menyatakan hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa teknik di Kota Makassar dengan nilai korelasi (r) sebesar 0.469, yang disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut terdapat hubungan positif dengan kriteria standar. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada metode penelitian dan variabel yang digunakan. Adapun metode penelitian yang digunakan pada kedua penelitian berupa metode kuantitatif dan variabel yang digunakan pada kedua penelitian berupa *self compassion* dan resiliensi akademik. Adapun ketidaksamaan penelitian terdahulu dengan penelitian nantinya yakni terdapat di sampel penelitian dan jumlah variabel bebas, yang mana sampel penelitian terdahulu berupa mahasiswa teknik di Kota Makassar. Sedangkan sampel penelitian pada penelitian yang akan dilakukan berupa mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Variabel bebas pada penelitian terdahulu hanya berjumlah satu variabel, sedangkan variabel bebas pada penelitian nantinya berjumlah dua variabel bebas, *self compassion* dan *efikasi diri*.

Penelitian milik Yustika & Widyasari (2021) berjudul “*Students’ Self-Compassion and Academic Resilience in Pandemic Era*” mempunyai sampel sejumlah 277 siswa kelas 12 SMA yang mengikuti pembelajaran secara daring. Penelitian ini tergolong penelitian *cross sectional* menggunakan desain penelitian korelasional dengan dua variabel. Teknik pengambilan sampling berupa teknik *convenience sampling*. Hasilnya menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara *self compassion* dengan resiliensi akademik. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian nantinya terletak pada variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) yang digunakan pada kedua penelitian tersebut, yaitu *self compassion* dan *academic resilience*. Adapun ketidaksamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada situasi penelitian, sampel penelitian, teknik pengambilan data, dan jumlah variabel bebas. Yang mana situasi penelitian yang dilakukan pada penelitian terdahulu berada di situasi pandemi Covid-19, sedangkan situasi penelitian pada penelitian yang akan dilakukan berada di situasi pascapandemi.

Sampel penelitian yang peneliti gunakan pada penelitian terdahulu berupa siswa kelas 12 SMA, sedangkan sampel penelitian yang digunakan pada penelitian mendatang berupa mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Teknik pengambilan data yang dilakukan pada penelitian terdahulu menggunakan teknik *convenience sampling*, sedangkan teknik pengambilan data yang digunakan pada penelitian nanti menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel bebas pada penelitian terdahulu berupa satu, sedangkan jumlah variabel bebas pada penelitian nantinya berjumlah dua.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yoelianita & Toga (2022) berjudul “Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Academic Resilience* Dimediasi *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19” bersampel penelitian sejumlah 138 mahasiswa S1 Keperawatan di salah satu institusi kesehatan di provinsi Jawa Timur. Pengambilan sampling dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dan menggunakan *analyze regression process hayes version 4.0* sebagai teknik analisis datanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic resilience* baik secara langsung ($\beta=1,396$; $p=0,000$) maupun dimediasi secara parsial oleh SRL ($\beta=0,7126$; $p=0,000$), artinya mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi dapat meningkatkan *academic resilience* dengan peran mediasi SRL. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian terbaru terdapat di variabel bebas dan variabel terikat, *efikasi diri* dan *resiliensi akademik*. Adapun ketidaksamaannya terdapat pada situasi penelitian, sampel penelitian, teknik pengambilan data, teknik analisis data, dan jumlah variabel bebas. Penelitian terdahulu dilakukan di situasi pandemi Covid-19. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan di situasi pascapandemi. Sampel penelitian yang digunakan di penelitian terdahulu berupa mahasiswa jurusan keperawatan di salah satu instansi kesehatan di Jawa timur. Sedangkan sampel yang digunakan pada penelitian nantinya berupa mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Teknik pengambilan data yang dilakukan oleh penelitian yang telah dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, sedangkan teknik pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian yang terdahulu berupa *analyze regression process hayes version 4.0*, sementara teknik analisis data yang digunakan pada penelitian nanti menggunakan teknik *multiple correlation*. Jumlah variabel bebas yang digunakan dalam penelitian terdahulu berjumlah satu, sedangkan variabel bebas berjumlah dua.

Pada penelitian milik Prawitasari dan Antika (2022) dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Resiliensi Akademik Siswa” menggunakan sampel sebanyak 127 siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kendal melalui *simple random sampling*.

Peneliti menggunakan skala efikasi diri dan resiliensi akademik. Penelitian ini menggunakan dua metode analisis data, berupa analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *efikasi diri* terhadap resiliensi akademik dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,549$, $p < 0,05$).

Hal tersebut berarti *efikasi diri* berdampak terhadap resiliensi akademik sebesar 54,9%. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada variabel penelitian, yang mana menggunakan variabel *efikasi diri* sebagai variabel X dan variabel resiliensi akademik sebagai variabel Y. Adapun perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan berupa perbedaan sampel penelitian, metode analisis data, dan jumlah variabel bebas. Penelitian terdahulu menggunakan sampel penelitian berupa siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kendal, sedangkan sampel penelitian pada penelitian yang akan dilakukan berupa mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Teknik pengolahan data pada penelitian terdahulu menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana, sedangkan teknik analisis data pada penelitian ini berupa *multiple correlation*. Jumlah variabel bebas yang terdapat pada penelitian terdahulu berjumlah satu variabel, sedangkan jumlah variabel bebas pada penelitian yang akan dilakukan berjumlah dua variabel.

Penelitian milik Tanjung (2023) berjudul “Hubungan Efikasi diri dengan Resiliensi Akademik pada Siswa SMPN 1 Batangtoru” mempunyai jumlah sampel penelitian sebanyak 232 siswa SMPN 1 Batangtoru yang terdiri atas 123 siswa laki-laki dan 109 siswi perempuan. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif. Peneliti menggunakan skala *efikasi diri* dan skala resiliensi akademik sebagai skala pengumpulan data. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi *product moment*, dengan nilai korelasi $R^2 = 0,0489$ dan nilai signifikannya $p = 0,000 < 0,05$. Hasil pengujian mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *efikasi diri* dengan resiliensi akademik pada siswa SMPN 1 Batangtoru. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian nantinya yaitu metode penelitian berupa penelitian kuantitatif dan variabel resiliensi akademik menjadi variabel Y. Pada satu sisi, ketidaksamaan penelitian tersebut dengan nantinya terdapat pada sampel penelitian, yang mana pada penelitian terdahulu sampel penelitian berupa siswa SMPN 1 Batangtoru, sementara penelitian nanti berupa mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Penelitian milik Putri dkk (2023) berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi UNJ” menggunakan Populasi yang berupa mahasiswa S1 Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta pada angkatan 2018 sejumlah 457 orang. Sampel penelitiannya berjumlah 213 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian

kauntitatif, dengan teknik pengambilan sampel berupa *probability sampling*. Teknik analisisnya menggunakan uji instrument, uji asumsi klasik, analisis regresi berganda, uji hipotesis, dan uji koefisien determinasi. Hasil uji koefisien determinasi (R^2) menunjukkan besar pengaruh dukungan sosial (X1) dan efikasi diri (X2) terhadap resiliensi akademik sebesar 60,8%, sedangkan 39,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek penelitian, yang berstatus sebagai mahasiswa dan variabel efikasi diri dan resiliensi akademik menjadi variabel X dan Y. Adapun ketidaksamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada besaran populasi, yang mana populasi yang digunakan pada penelitian terdahulu hanya di lingkup satu fakultas, sedangkan populasi yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan berupa keseluruhan fakultas. Selain itu, ketidaksamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan diteliti berupa teknik pengolahan data, yang mana penelitian terdahulu menggunakan teknik regresi linier berganda, sementara penelitian yang akan diteliti menggunakan teknik korelasi berganda.

Berdasarkan penjabaran penelitian tersebut, dapat dirangkum bahwa terdapat perbedaan utama pada penelitian sebelumnya dengan penelitian mendatang oleh peneliti Adapun ketidaksamaan tersebut berupa populasi penelitian, subjek penelitian, lokasi melakukan penelitian, dan variabel penelitian. Dengan adanya perbedaan tersebut menjadikan penelitian ini mempunyai keunikan dan perbedaan dengan penelitian terdahulunya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi Akademik

1. Pengertian Resiliensi Akademik

Kata resiliensi disadur dari Bahasa Inggris '*resilience*' berarti kemampuan untuk dapat kembali pulih ke keadaan semula. Menurut Masten (2007:923) resiliensi adalah pola adaptasi secara positif selama ataupun setelah mengalami kesulitan. Resiliensi adalah gagasan yang mengarah pada kapabilitas yang bertujuan untuk mempertahankan dan memulihkan diri dari halangan. Resiliensi pada ilmu psikologi diartikan sebagai adaptasi kebangkitan yang mengandung kekuatan bagi individu supaya menjadi kuat dalam melewati fase terpuruk yang sedang terjadi (Amalia & Cahyanti, 2021:270). Resiliensi merupakan kesanggupan individu supaya menyelesaikan, menuntaskan, dan beranjak dari kesukaran hidup (Kurniawan & Noviza, 2018:128).

Snyder dan Lopez (2002:74) mengartikan resiliensi sebagai mekanisme penyesuaian diri yang terjadi pada keadaan tertentu. Resiliensi juga diartikan sebagai kesanggupan yang terdapat di diri individu untuk bangkit dari stres serta mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang menyulitkan. Resiliensi juga merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan serta memulihkan diri dari masalah yang dialaminya dengan menggunakan kecakapan pada diri sendirinya agar mendapatkan kehidupan yang lebih baik (Fernandez & Soedagijono, 2018:29).

Resiliensi diartikan juga sebagai kemampuan pada individu untuk pulih dari keadaan yang kurang menguntungkan melalui pemahaman yang adaptif dan menghadapi keadaan mirip yang merugikan di masa depan (Rahmah dkk., 2023:961). Tugade dan Fredrickson (2004:331) menambahkan bahwa pada konsep psikologis, resiliensi bisa digambarkan sebagai kemampuan individu untuk adaptasi dengan fleksibel pada perubahan tuntutan keadaan dan kemampuan supaya pulih dari kejadian negatif.

Salah satu macam resiliensi adalah resiliensi akademik, yang berada pada lingkup pendidikan. Resiliensi akademik adalah kemampuan pada seseorang dalam beradaptasi ketika berada di suasana yang sulit pada pembelajaran (Saufi dkk., 2022: 68). Resiliensi akademik membantu

mahasiswa dalam bertahan pada keadaan yang sukar, kembali bangkit dari keadaan negatif, menuntaskan hambatan, dan menyesuaikan diri secara positif terhadap urusan akademik (Sari & Indrawati, 2016: 178). Secara garis besar, resiliensi akademik serupa dengan resiliensi secara umum. Resiliensi akademik merupakan bentuk pengevaluasian atas interpretasi resiliensi yang berpusat pada kondisi yang negatif (Hasnah, 2022: 22).

Rojas (2015:66) menjelaskan resiliensi akademik adalah ,mekanisme bergerak yang mana individu akan menampilkan perilaku adaptif dalam berhadapan dengan permasalahan dan mengarah pada potensi yang dipunyainya dalam menghadapi kesulitan dan tantangan pada bidang akademik. Resiliensi akademik dipandang sebagai ketangguhan, kadar, karakter, dan cara yang diusahakan yang memberikan nilai positif pada kinerja, kesehatan, pencapaian, serta kesejahteraan individu (Shinta, 2021: 30).

Cassidy (2015:2) menambahkan bahwa resiliensi akademik adalah mekanisme individu yang mempunyai kesanggupan supaya sukses dalam beradaptasi di bawah tekanan akademik. Pengertian menurut Cassidy tersebut serupa dengan pengertian yang diungkapkan oleh Alva (1991:31) bahwa resiliensi akademik adalah upaya individu dalam keadaan kurang menyenangkan atau melawan keadaan terpuruk pada kehidupannya sehingga individu kembali pulih dari keadaan yang kurang menyenangkan pada akademiknya.

Hendriani (2017:142) menjelaskan resiliensi akademik adalah model resiliensi pada setting pembelajaran yang menggambarkan kemampuan individu untuk pulih dari keadaan negatif seperti keadaan menghimpit atau mengalami hambatan dalam kegiatan belajar. Resiliensi akademik juga dipandang semacam kesanggupan individu supaya bertahan kemudian kembali bangkit dari keterpurukan, serta menempatkan diri secara tepat di permasalahan pada bidang akademik (Sari & Indrawati, 2016:178).

Dari uraian sebelumnya, dapat ditarik rangkuman bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan individu dalam beradaptasi pada saat berada pada himpitan atau kesusahan di bidang akademik melalui potensi yang dimilikinya sehingga individu mampu bangkit dan pulih dari pengalaman negatif tersebut.

2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2016:7) memaparkan tiga aspek pada resiliensi akademik, yaitu *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

a. Ketekunan

Ketekunan adalah tindakan individu yang dilakukan secara mendalam ketika melakukan pekerjaan, bersungguh-sungguh, berfokus pada tujuan, pantang menyerah, serta mempunyai kegigihan untuk melawan hambatan yang ada. Individu yang mempunyai ketekunan akan selalu berjuang meskipun sedang menghadapi kesusahan, menjalankan kedisiplinan pada diri, mengatur diri sendiri, mempunyai tujuan sehingga dapat membuat langkah penanganan yang tepat saat berada di keadaan yang menyulitkan (Cassidy, 2016:07). Ketekunan juga diartikan sebagai kesungguhan yang menjadikan individu fokus terhadap pekerjaan yang dilakukan sekatang sehingga menghasilkan hasil yang maksimal (Poerdaminta, 2016:1230).

b. Mencari bantuan adaptif

Individu yang dapat melihat diri sendiri dan mencari pertolongan akan mempunyai kesempatan besar dalam menghadapi kesulitan dalam bidang akademik. Melalui pencarian bantuan, individu terhubung dengan lingkungan emosional saat mempunyai masalah atau kendala. Individu yang mengetahui tentang kelebihan dan kekurangannya, menyadari apa bentuk bantuan yang perlu didapatkannya, siapa orang yang dapat dimintai pertolongan, dan sejauh mana bantuan mampu dijadikan sebagai gambaran implementasi kemandirian (Cassidy, 2016:07). Pada lingkup pendidikan, mencari bantuan adaptif diartikan sebagai mencari petunjuk atau pedoman untuk mendukung dalam menyelesaikan pembelajaran. Pencarian bantuan adaptif membuat individu aktif dalam pembelajaran (Steed & Poskitt, 2010:90).

c. Pengaruh negatif dan respon emosional

Pengaruh negatif dan respon emosional tergolong pada keterampilan individu ketika mengelola emosi negatif. Emosi merupakan perasaan dan pikiran individu yang khas pada individu seperti kecewa dan sedih (Lodaya dkk., 2017:41). Individu yang dapat mengembangkan keterampilan tersebut akan mendapatkan hasil yang baik, sebab individu tersebut tidak menanggapi menggunakan

respon negatif yang memengaruhi psikologisnya (Cassidy, 2016:07).

Selain itu, Martin dan Marsh (2003:256) mengemukakan mengenai aspek resiliensi akademik pada penelitiannya sebagaimana ini:

a. *Confidence (self-belief)*

Confidence ialah rasa yakin pada diri individu atas kemahiran yang dimilikinya dalam mengetahui dan menjalankan tugas dengan baik, serta mengatasi hambatan yang ditemuinya (Martin & Marsh, 2003: 256). *Confidence* atau *self belief* merupakan keyakinan pada diri individu yang memengaruhi sikap dan perilaku individu (Mercer, 2008:182).

b. *Control (a sense of control)*

Control ialah kesanggupan yang dipercaya oleh individu saat menjalankan pekerjaannya secara maksimal di kegiatan belajarnya (Martin & Marsh, 2003:256). *A sense of control* merupakan pengendalian hidup individu yang menghasilkan dampak psikologis positif seperti optimisme menyelesaikan tugas dan mengapai tujuan (Putri dkk., 2022:90).

c. *Composure (anxiety)*

Terdapat dua kategori *composure*, yakni perasaan cemas dan khawatir. Perasaan cemas ialah perasaan yang sulit bagi individu untuk menyelesaikan tugas perkuliahannya. Sedangkan khawatir ialah rasa takut pada individu ketika kesulitan menyelesaikan tugas perkuliahan (Martin & Marsh, 2003:256). Individu yang mempunyai ketenangan hati akan tidak mengalami *composure* karena tidak mengalami gejala emosi negatif sehingga menjadikan emosi yang positif (Anni & Nury, 2023:19).

d. *Commitment (persistence)*

Commitment atau *persistence* ialah kesanggupan yang dipunyai individu untuk selalu berupaya dalam merampungkan masalah yang sedang terjadi (Martin & Marsh, 2003:256). *Persistence* sering juga diartikan kemauan atau keinginan yang selalu dipertahankan untuk menyelesaikan tugas yang ada (Ryans, 1938:90).

Merujuk penjelasan tersebut, disimpulkan aspek resiliensi akademik yang diimplementasikan peneliti di penelitian ini yakni aspek resiliensi akademik milik Cassidy (2016:7) yang meliputi ketekunan, mencari bantuan adaptif, dan pengaruh negatif dan respon emosional.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik

Penelitian milik Jowkar, dkk (2014:34) menerangkan terdapat faktor yang memengaruhi resiliensi akademik pada individu, berupa faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Protektif Internal

Faktor protektif internal terbentuk dari kadar dan ciri khas pada individu misalnya keahlian, perilaku, keyakinan, dan *value* yang berhubungan oleh *output* perkembangan positif pada individu. Faktor protektif ini berbeda pada setiap individu. Adapun hal yang menyebabkan faktor tersebut tersebut adalah:

1. Kerja sama dan komunikasi

Faktor ini mengenai kesanggupan seseorang ketika *teamwork* bersama individu lain supaya dapat menuntaskan hambatan serta aktivitas lain yang mana didorong juga dengan adanya komunikasi yang bagus (Jowkar dkk.,2014:34). Kerja sama merupakan kerja sama dengan sekumpulan individu yang mempunyai tujuan yang jelas dan memberikan perubahan yang baik (Oktapiani, 2020:241).

2. Empati

Hal ini berkaitan dengan keterampilan individu supaya merasakan dan menolong kesulitan yang dialami oleh individu lain (Jowkar dkk.,2014:34) . Empati digambarkan sebagai bentuk merespon perasaan orang lain, secara lebih lanjutnya empati digambarkan sebagai proses memahami pengalaman subjektif individu dengan pengalaman yang yang dimilikinya (Ioannidou & Konstantikaki, 2008:119).

3. Keterampilan memecahkan masalah

Hal ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi dan menuntaskan kendalanya dengan pemikiran yang terarah sehingga dapat mendapatkan jalan keluar atas permasalahan yang sedang dilaluinya (Jowkar dkk.,2014:34). Keterampilan memecahkan masalah diartikan juga sebagai serangkaian proses kognitif yang berfokus pada mengapai tujuan atau target yang mana individu belum mengetahui solusi secara jelas (Rahman, 2019:73).

4. Tujuan dan aspirasi

Hal ini berhubungan dengan adanya tujuan dan aspirasi yang mampu mengantarkan individu ke sesuatu yang diinginkannya (Jowkar dkk.,2014:34). Individu yang mempunyai tujuan akan menganggap terdapat adanya hubungan antara usaha dan hasil

(Wahyuningtyas, 2013:26).

5. Efikasi diri

Hal ini berhubungan dengan keyakinan pada diri individu atas keahliannya yang dipunyai untuk dapat menyelesaikan masalah (Jowkar dkk., 2014:34). Bandura (1998:36) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah hasil dari serangkaian mekanisme kognitif yang berbentuk pengambilan ketetapan dan kepercayaan dalam diri individu terhadap kesanggupannya dalam mengerjakan tugas atau menghadapi masalah berdasarkan hasil yang diharapkan.

6. Kesadaran diri

Hal ini berkaitan mengenai keahlian individu dalam merasakan dan memahami dirinya sendiri (Jowkar dkk., 2014:34). Kesadaran diri tersebut diartikan juga sebagai kemampuan individu untuk memberikan perhatian pada dirinya sendiri. Individu akan aktif dalam mengenali, memproses, dan menyimpan segala penjelasan terkait dirinya (Morin, 2011:807).

b. Faktor protektif eksternal

Faktor protektif eksternal dibentuk melalui dorongan yang bersumber dari kawasan tempat tinggal, tempat belajar, kelompok, dan kawan sepantaran. Beberapa hal yang mendorong terbentuknya faktor protektif eksternal yaitu:

1. Ikatan kepedulian

Hal ini mengenai ketertarikan individu terhadap individu pada bermacam aktivitas (Jowkar dkk., 2014:34). Kepedulian merupakan keminatan individu untuk menolong individu lain dengan sikap perhatian dan kepedulian (Andita, 2019:919).

2. Harapan yang besar

Hal ini berkaitan dengan adanya harapan yang besar terhadap masa depan individu yang ingin diraihinya (Jowkar dkk., 2014:34). Harapan merupakan tindakan berpikir yang berhubungan dengan tekad yang kuat serta mengembangkan strategi guna mengapai tujuan (Julianto dkk., 2020:104).

3. Dukungan supaya aktif berperan aktif di kawasan sekitar

Hal ini berhubungan dengan dukungan pada individu supaya selalu cekatan untuk berkegiatan di kawasan sekitar (Jowkar dkk., 2014:34). Dorongan aktif untuk berpartisipasi akan memunculkan kepedulian sosial yang berarti perasaan bertanggungjawab terhadap hambatan dan masalah yang dirasakan oleh banyak orang dan

mencoba melakukan sesuatu untuk mengatasinya (Kurniawan & Sudrajat, 2018: 151).

Selain faktor-faktor di atas yang dapat memengaruhi resiliensi akademik, ada faktor lain dengan pengaruh terhadap resiliensi akademik menurut penelitian Bustam, dkk (2021), yaitu:

1. *Self compassion*

Self compassion berdasarkan pengertian Neff (2011:4) ialah tindakan memberikan perhatian serta berbaik hati kepada diri pribadi ketika sedang berada pada kesusahan, kesulitan, dan kegagalan, tetapi menganggap hal tersebut adalah bagian dari kehidupan yang dirasakan oleh setiap orangnya, termasuk dirinya sendiri. Gilbert & Procter (2006:358) mengungkapkan bahwa *self compassion* adalah tindakan mendamaikan diri di saat berada di kondisi yang sedikit tidak menyenangkan atau diinginkan. Tindakan tersebut dapat diberikan individu ketika dalam situasi tersebut dapat berupa memberikan jeda sejenak dari kegiatan serta menghadirkan waktu rehat secara emosional.

Penelitian milik Bustam, dkk (2021:22) berjudul “*Sense of Humor, Self- Compassion, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa*” mengungkapkan bahwa *self compassion* memengaruhi sebesar 29% terhadap resiliensi akademik mahasiswa.

2. *Sense of Humor*

Sense of humor ialah perilaku seseorang pada semua perilaku, pengetahuan, perasaan, perilaku, dan kesanggupan yang dikaitkan dengan hiburan, candaan, dan kegembiraan (Martin, 2004:03). *Sense of humor* juga merupakan aspek keahlian sosial yang berkaitan dengan kecerdasan emosional (Yip & Martin, 2006:1203).

Penelitian milik Bustam, dkk (2021:22) dengan judul “*Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa*” menunjukkan *sense of humor* berpengaruh sebesar 3% terhadap resiliensi akademik mahasiswa.

Berdasarkan penuturan tersebut, disimpulkan bahwa ada beberapa faktor resiliensi akademik meliputi faktor protektif dalam diri (internal) yang meliputi *teamwork* dan komunikasi, empati, keterampilan pemecahan masalah, tujuan dan aspirasi, efikasi diri, kesadaran diri. Ada juga faktor protektif dari luar diri (eksternal) yang meliputi ikatan kepedulian, harapan yang besar, dukungan agar aktif berperan di kawasan sekitar. Selain itu, terdapat faktor lain, yaitu *self compassion* dan *sense of humor*.

4. Resiliensi Akademik dalam Pandangan Islam

Setiap manusia tidak dapat terhindar dari cobaan maupun hambatan dalam hidupnya. Begitupun yang dialami oleh mahasiswa di dalam urusan akademiknya, mahasiswa akan selalu menemukan tantangan ataupun masalah selama menyelesaikan masa pendidikan. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu mempunyai resiliensi akademik untuk membantu dalam menyelesaikan segala permasalahan yang ada.

Wahidah (2018:114) menjelaskan bahwa pada ajaran Islam, resiliensi merupakan kewajiban yang harus dipunyai oleh umat muslim, sebab dengan adanya resiliensi yang baik maka individu telah terbukti keimanan dan keuletannya sebagai muslim yang taat. Allah SWT meminta hambanya supaya selalu berjuang dengan tangguh serta tidak pernah berputus asa dari Rahmatnya, serta usaha tersebut diharapkan dapat didukung dengan berdoa kepada-NYA supaya segala hal dapat terlewati dengan baik.

Resiliensi dalam sudut pandang Islam terdapat pada Surah Al-Baqarah ayat 286, yakni:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا أَلْهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا كَلْفَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”

Quraish shihab menjelaskan bahwa ayat di atas menerangkan bahwa Allah memberikan tugas-tugas kepada hambanya berupa pekerjaan yang sederhana untuk dilakukan. Begitupun pekerjaan yang dirasa sukar karena beberapa faktor akan terasa mudah karena akan melahirkan kemudahan bersamaan dengannya. Doa yang dipanjatkan oleh kaum muslim pada ayat di atas menunjukkan bahwa umat muslim sadar Allah tidak ada

membebaninya dengan tugas yang tidak bisa dikerjakan (Shihab, 2005: 621).

Allah SWT juga menjelaskan kepada umat muslim supaya senantiasa kokoh dan tegar dalam menghadapi keadaan yang kurang menyenangkan. Hal tersebut terdapat dalam firman-NYA dalam Surah Ali-Imran ayat 139 sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman."

Quraish shihab mengemukakan bahwa kandungan ayat tersebut membahas mengenai pasukan muslim yang kalah ketika melakukan perang Uhud. Ayat tersebut menjelaskan bahwa kekalahan dan kemenangan adalah sunnatullah sehingga jangan pernah bersedih, berputus asa, dan melemah ketika mengalami kekalahan, tetapi berbahagialah karena pasukan muslim merupakan orang-orang pilihan yang tinggi derajatnya. Allah membuat kegagalan dan kemenangan pada manusia dengan bergilir sehingga mengetahui siapa orang yang benar-benar beriman (Shihab, 2005:227).

B. Self Compassion

1. Pengertian Self Compassion

Self compassion diambil dari *compassion* yang merupakan bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani bermakna sengsara atau memperoleh. *Self compassion* merupakan gagasan terkini yang disesuaikan sesuai ajaran Buddha yang mempunyai makna secara general berupa kasih sayang diri (Karinda, 2020: 237). Pada ajaran Buddha, *self compassion* berhubungan dengan mempelajari supaya bersikap welas asih pada diri sendiri selayaknya merasa mengasihani pada saat melihat individu lain menghadapi kesusahan (Maarif, 2023: 12). *Self compassion* dikenal juga sebagai konsep mengasihi diri sendiri (Supradewi, 2024:69).

Prastya dkk., (2020:91) menjelaskan *self compassion* merupakan bahasan psikologi yang mencerminkan kesanggupan individu ketika memahami dan menyadari kondisi kesulitan sebagai sesuatu yang positif. Menurut Neff (2003:87), *self compassion* dipandang selaku perilaku memfokuskan atensi beserta belas kasih pada diri sendiri ketika dihadapkan oleh bermacam kesusahan pada kehidupan ataupun kekurangan diri sendiri. *Self compassion* berbentuk adanya kasih sayang pada diri sendiri, seperti bertindak terpuji atas diri sendiri dan

memberikan kalimat penghibur ketika mengalami kegagalan. *Self compassion* memandang kegagalan sebagai bagian dari pengalaman individu yang mana setiap individu pasti mengalaminya, sehingga individu perlu mengasihani dirinya.

Sedangkan, Reyes (2012:85) mengartikan *self compassion* sebagai keterampilan yang dipunyai oleh individu dalam mengasihani dan mencintai diri sendiri ketika mengalami kejadian yang kurang menyenangkan. *Self compassion* merupakan bentuk perasaan yang berhubungan dengan pemahaman atas kebaikan, kesabaran, serta kasih sayang pada diri sendiri dan menghindari terlalu menghardik diri sendiri dengan keras supaya terhindar dari dampak negatif ketika sedang mengalami permasalahan (Maarif, 2023:13).

Gilbert & Procter (2006:358) mengungkapkan bahwa *self compassion* adalah sikap menentramkan diri pada keadaan tidak menyenangkan atau tidak diinginkan. Perlakuan yang dapat diberikan individu ketika dalam situasi tersebut dapat berupa memberikan jeda sebentar dari kegiatan serta menyediakan durasi rehat secara emosional. Sementara Werner dkk (2012:544) mengungkapkan *self compassion* yaitu penerimaan diri beserta perasaan acuh dengan diri sendiri. Pendapat lain dari Breines dan Chen (2012:1133) menuturkan *self compassion* ialah kesanggupan pada individu untuk mengasihani diri sendiri pada kondisi yang kurang menyenangkan.

Ferrari dkk., (2019:1455) mengungkapkan *self compassion* adalah metode yang benar dalam berkaitan dengan diri sendiri yang didukung dengan upaya menolong diri sendiri yang mengaitkan pemahaman dan pengetahuan terhadap kemalangan. Aakin (2010:702) menambahkan pengertian *self compassion* sebagai perilaku memperhatikan terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan situasi negatif seperti kegagalan sehingga tidak menghakimi diri sendiri dalam situasi tersebut.

Self compassion diartikan sebagai kemampuan pada individu untuk memahami ketidakmampuan dan menyakini hal tersebut sebagai hal yang wajar dalam kehidupan individu pada umumnya (Dewi dkk, 2021:14). Riany mengartikan kegagalan, kekurangan, dan kesulitan sebagai bagian dari proses kehidupan individu sehingga individu akan menyayangi dan mengasihani dirinya ketika berada dalam kondisi tersebut (Karinda, 2020:238).

Self compassion dijelaskan sebagai proses aktif yang menjadikan individu tersebut merasakan adanya motivasi dan mempunyai upaya dalam melepaskan diri dari penderitaan yang sedang dialaminya (Febriana dkk., 2021:62). Oleh karena itu, *self compassion* dikenal selaku kemampuan dalam mengelola emosi adaptif yang digambarkan dengan adanya berbuat baik kepada diri sendiri, rasa manusiawi secara general, serta adanya perhatian (Satwika dkk., 2021:306). *Self compassion* juga menggambarkan kemampuan individu yang berada di keadaan kesulitan sehingga individu dapat berusaha bangkit dari keadaan tersebut (Rahayu & Ediati, 2022:363).

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, dapat dirangkumkan bahwa *self compassion* ialah sikap dan kemampuan individu dalam berbelas kasih, menaruh perhatian, dan berbaik diri saat menghadapi kegagalan atau hal menyedihkan dengan menghindari mencela dan menyalahkan diri sendiri pada keadaan tersebut.

2. Aspek-aspek Self Compassion

Berdasarkan Neff (2003:89) ada tiga aspek yang terdapat pada *self compassion* sebagaimana berikut:

a. Kebaikan diri sendiri (*self kindness*)

Kebaikan diri sendiri (*self kindness*) adalah pengertian kepada diri sendiri saat sedang berada pada kesengsaraan, kegagalan, atau perasaan mempunyai kekurangan dalam diri sendiri yang dilakukan tanpa terlalu mencela diri sendiri. Adanya *self kindness* membuat individu menyadari akan kekurangan, kegagalan, dan kesukaran hidup adalah hal yang pasti dilewati (Neff, 2003:89). *Self kindness* juga diartikan sebagai perilaku berbuat baik pada diri sendiri dengan cara hidup berdasarkan ajaran yang telah ditetapkan Tuhan (Safaruddin, 2022:2).

b. Sifat manusiawi (*common humanity*)

Sifat manusiawi (*common humanity*) adalah cara pandang individu mengenai kesusahan dan kegagalan pada kehidupan yang sedangdialaminya sebagai hal yang wajar terjadi pada setiap individu. Adanya sifat manusiawi akan membuat individu menyadari bahwa dirinya hanya sebatas manusia biasa yang tidak luput dari kegagalan ataupun kekurangan (Neff, 2003:89). Sifat manusiawi merupakan kemampuan individu dalam menyadari kesedihan adalah bagian dari kehidupan individu sehingga individu tersebut akan berpikir bahwa semua orang mempunyai tantangannya masing-masing yang sama

dengannya (Kotera dkk., 2022:3).

c. Kesadaran penuh pada kondisi sekarang (*mindfulness*)

Mindfulness adalah kesadaran yang dimiliki oleh individu mengenai pemikiran dan perasaan kurang mengenakkan, tetapi menghindari untuk memandang hal tersebut sebagai sesuatu yang berlebihan. Individu dapat menerima segala kondisi yang sedang dirasakan sekarang tanpa adanya penghakiman dan penyangkalan terhadap sesuatu yang tidak disenanginya baik pada diri sendiri dan kehidupannya. (Neff, 2003:89). Kesadaran penuh mengandung arti bahwa individu tidak akan menghakimi pengalaman yang terjadi sekarang serta dipercaya menjadi pengobatan bermacam gangguan psikologis (Sgherza dkk., 2022:2324).

Sedangkan menurut Johnson (2020:76) ada empat aspek *self compassion* sebagai berikut:

a. *Mindfulness*

Mindfulness diartikan sebagai fokus perhatian secara penuh terhadap keadaan yang sedang terjadi sekarang ini serta menerima tanpa menghakimi. Adanya *mindfulness* membantu individu untuk mengidentifikasi perasaan, kebutuhan, kenyamanan diri yang membantu individu dalam menentukan perilaku yang sejalan dengan nilai dan tujuan (Johnson, 2020:76). *Mindfulness* mengandung arti bahwa individu tidak akan menghakimi pengalaman yang terjadi sekarang serta dipercaya menjadi pengobatan bermacam gangguan psikologis (Sgherza dkk., 2022:2324).

b. *Self acceptance*

Self acceptance adalah perilaku menerima semua kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam diri individu sehingga tidak perlu menjadikan dirinya sebagai individu yang sempurna. Adanya *self acceptance* membuat individu berbuat baik terhadap dirinya sendiri karena mempunyai ketidaksempurnaan dalam dirinya (Johnson, 2020:76). *Self acceptance* merupakan konsep utama dalam perkembangan psikologi humanistik yang mana individu dapat melihat kedua komponen kekurangan dan kelebihan secara keseluruhan (Bernard, 2013:4).

c. *Grounding in your values*

Grounding in your values membuat individu mengetahui nilai-nilai yang membantunya dalam mengambil keputusan serta

perbuatan. Hal tersebut akan membuat individu dapat lebih menghargai dirinya sendiri (Johnson, 2020:76). *Grounding in your values* merupakan nilai-nilai utama yang ada pada individu sehingga memengaruhi pandangannya. Adapun pandangan tersebut akan membentuk sikap individu (Pramono & Ario, 2012:12).

d. *Loving kindness*

Loving kindness adalah pemberian kasih sayang yang lembut yang diberikan oleh individu pada diri sendiri. Adanya *loving kindness* bisa membuat individu lebih dapat mencintai serta peduli terhadap dirinya dan lingkungan sekitarnya (Johnson, 2020:76). *Loving kindness* sendiri merujuk pada perlakuan individu yang bersikap baik dan ramah (Zhao, 2022:957).

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan peneliti menerapkan aspek *self compassion* menurut Neff (2003:89) yang meliputi kebaikan diri sendiri (*self kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*), dan kesadaran penuh pada kondisi sekarang (*mindfulness*).

3. *Self Compassion* dalam Pandangan Islam

Pada perspektif Islam, *self compassion* berkaitan dengan konsep ajaran Islam seputar belas kasih, pemaafan, serta penghormatan terhadap diri sendirimaupun orang lain. Agama Islam memerintahkan umat Islam untuk sadar terhadap kelemahan setiap individu, termasuk dirinya sendiri serta mempunyai kemampuan supaya dapat memaafkan diri sendiri saat bersalah (Legi, 2023: 21). Terdapat Hadist dari Abu Hamzah Anas bin Malik yang mana Rasulullahbersabda:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

Dari Abu Hamzah –Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu– pembantu Rasulullah, dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam, beliau bersabda: ”*Tidaklah salah seorang di antara kalian beriman (dengan keimanan yang sempurna) sampai dia mencintai untuk saudaranya apa yangia cintai untuk dirinya sendiri.*” (HR. Al Bukhari dan Muslim)

Hadist di atas menjelaskan bahwa pemberian kasih saya oleh individu kepada diri sendiri wajib diimbangi dengan pemberian kasih sayang pula kepada individu lain. Agama Islam mengajarkan bahwa individu harus memberikan kasih sayang dan belas kasih kepada dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah.

Sebuah aspek dari *self compassion* adalah memberikan kebaikan terhadap diri sendiri, yang mana individu akan selalu menyadari

ketidaktepatan, kegagalan, dan kesukaran hidup adalah sesuatu yang wajar dalam kehidupan. Adanya kebaikan terhadap diri sendiri menjadikan individu mudah memaafkan diri sendiri saat kegagalan atau mempunyai kekurangan. Hal tersebut tertera pada Surah Az-Zumar ayat 53 sebagai berikut:

قُلْ لِّلْعِبَادِ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ
الرَّجِيمَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ

Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT adalah Maha Pengasih serta Maha Penyayang kepada hambanya. Oleh karenanya, sebagai seorang hamba, individu juga harus menyayangi dan mengasihi dirinya sendiri. Banyak manusia yang merasa mempunyai banyak dosa sehingga merasa tidak akan diampuni oleh Allah. Hal tersebut membuat individu putus asa dari rahmat Allah padahal Allah akan selalu memberikan ampunan dan rahmat-Nya. (Shihab, 2005).

C. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri adalah pemahaman mengenai diri sendiri sehingga memengaruhi kehidupan individu pada kesehariannya. Efikasi diri sendiri adalah kepercayaan individu supaya mampu mengerjakan tugas atau tujuan yang telah ditentukan dengan tepat di antara perkiraan bermacam kejadian yang akan dihadapinya (Kusrieni, 2014:106). Yapon (2013:186) menjelaskan efikasi diri merupakan keyakinan individu agar menangani serta memecahkan pekerjaan atau tugas secara efektif sehingga menjadikan individu tersebut sukses ataupun berhasil.

Bandura (1998:36) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah bentuk dari serangkaian metode psikologis yang berbentuk pengambilan kesimpulan dan keyakinan dalam diri individu terhadap kesanggupannya dalam mengerjakan tugas atau menghadapi masalah berdasarkan dengan hasil yang diinginkan. Efikasi diri terlepas kaitannya dari kesanggupan yang terdapat pada diri individu, sebab efikasi diri berfokus pada kepercayaan diri individu untuk menghadapi situasi yang tidak pernah diprediksi ada sebelumnya.

Sejalan dengan pernyataan tersebut, Alwisol (2009:303) mengungkapkan efikasi diri yaitu keyakinan pada diri individu yang berkaitan dengan seberapa baik kinerja individu ketika di posisi sulit. Hal tersebut, erat kaitannya dengan keyakinan yang dipunyai oleh individu atas kesanggupan dalam melakukan perilaku yang diinginkan. Schunk (1995:146) menyebutkan efikasi diri yaitu keyakinan pada individu atas kesanggupannya untuk menyelesaikan bermacam tugas pada tingkatan tertentu.

Rustika (2012:18) menerangkan mengenai efikasi diri adalah bentuk proses tahapan kognitif pada diri individu. Efikasi diri adalah pertimbangan mengenai kesanggupan individu dalam menyelesaikan tugas, mengapai tantangan, serta mengatasi hambatan. Sejalan juga dengan penjelasan Sihalohe dkk (2018:65) yang menyatakan bahwa efikasi diri ialah individu merasa percaya atas kesanggupannya dalam menyelesaikan pekerjaan tertentu, menangani masalah, serta mencapai tujuan yang diinginkan.

Florina (2019:388) menjelaskan efikasi diri yaitu keyakinan diri individu yang mana individu tersebut mempunyai kemampuan dalam melakukan perilaku ataupun tugas. Efikasi diri adalah penilaian pribadi terhadap kesanggupan individu yang dimilikinya (Suseno, 2009:95). (Myers, 1964:57) menerangkan bahwa efikasi diri ialah perasaan pada diri individu yang terampil dan sanggup untuk mengerjakan sebuah tugas.

Efikasi diri menggambarkan keyakinan pada individu dalam mengapai keinginan sesuai dengan target yang telah dibuat sebelumnya (Mawaddah, 2021:20). Efikasi diri adalah keyakinan subjektif pada individu supaya dapat menghadapi permasalahan atau tugas, beserta melakukan sesuatu guna mengapai tujuan yang telah ditentukan (Rustanto, 2017:4). Efikasi diri merupakan keyakinan guna menyelesaikan beragam tuntutan tugas yang diberikan seperti memecahkan masalah (Zimmerman, 2000:83).

Efikasi diri dipandang sebagai penilaian terhadap diri sendiri mengenai kemampuan dalam mengerjakan tugas sesuai dengan perintah dan melakukan tindakan dengan tepat. Efikasi diri berkaitan juga dengan keyakinan individu untuk menuntaskan tugas sesuai dengan yang diharapkannya (Widyaninggar, 2015:92). Efikasi diri juga dimaknai sebagai penilaian individu atas dirinya sendiri atas keyakinan diri mengenai kemampuannya untuk menjalankan dan menyelesaikan tugas supaya mendapatkan hasil yang sesuai keinginan (Lodjo, 2013:789).

Mahmudi dan Suroso (2014:186) menjelaskan efikasi diri pada pembelajaran sebagai keyakinan individu untuk menyelesaikan bermacam tugas akademik sesuai dengan kesadaran atas urgensi pembelajaran, *value*, serta keinginan terhadap hasil yang akan dituju dalam proses pembelajaran. Efikasi diri tersebut menggambarkan seberapa besar keyakinan individu atas kemampuannya ketika menjalankan berbagai kegiatan belajar dan menyelesaikan tugas.

Berdasarkan penuturan para ahli sebelumnya, diuraikan efikasi diri ialah keyakinan yang terdapat pada individu guna menyelesaikan tugas sesuai hasil yang diinginkan.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1998:42), ada beberapa aspek pada efikasi diri yang meliputi sebagaimana berikut:

a. Tingkat (Level)

Level berhubungan dengan tahapan kesukaran tugas yang dilandaskan oleh keyakinan individu bisa mengatasi tahapan kesulitan tersebut. Level tersebut mempunyai pengaruh terhadap perilaku respon individu yang mana ketika individu menganggap tugas yang diberikan mampu untuk dikerjakan maka individu akan melakukan tugas tersebut begitupun sebaliknya (Bandura, 1998:42). Level tersebut berdasarkan tingkatan individu dalam beradaptasi dengan keadaan tertentu (Van & Shortridge, 2001:8).

b. Generalisasi (Generality)

Generality menggambarkan bahwa efikasi diri yang dimiliki individu tidak sebatas pada satu kondisi saja, tetapi juga bisa dilakukan pada kondisi yang berbeda (Bandura, 1998:42). *Generality* menggambarkan bahwa efikasi diri bisa digambarkan pada berbagai macam keadaan (Cusman & Pearce, 1977:345).

c. Kekuatan (Strenght)

Kekuatan berhubungan dengan tingkatan kekuatan dari kepercayaan individu dengan kemampuan yang dimilikinya. Aspek kekuatan berkaitan dengan level. Semakin tinggi kesukaran pada sebuah tugas, akan semakin sulit individu dalam menyelesaikan tugasnya (Bandura, 1998:42). Adanya kekuatan berupa kepercayaan diri pada individu akan membuat individu bisa menyelesaikan tugas atau pekerjaannya (Angelis, 2003:10).

Sedangkan, menurut Lauster (1988:30) individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi bisa dilihat dari aspek-aspek berikut:

a. Keyakinan terhadap diri sendiri atas kemampuan

Hal ini merupakan berbentuk sikap positif pada individu. Individu tersebut mampu dan memahami mengenai apa yang sedang dilakukan (Lauster, 1988:30). Keyakinan pada diri sendiri adalah tindakan membangun pada individu sehingga menjadikannya individu yang mampu mengembangkan penilaian positif pada diri maupun lingkungannya yang sedang dihadapinya (Rais, 2022:40).

b. Optimis terhadap diri sendiri

Individu akan berpikiran positif ketika menghadapi berbagai hal, yang meliputi diri, kemampuan, dan harapannya (Lauster, 1988:30). Optimisme merupakan keadaan di mana individu mempunyai keyakinan untuk bisa meraih kesuksesan (Muniroh, 2018:3).

c. Objektif

Individu akan melihat semua hal dari sudut pandang yang sebenarnya, bukan dari sudut pandang subjektifnya (Lauster, 1988:30). Objektif juga dipandang sebagai hal rasional yang mampu dipertanggungjawabkan kebenarannya (Fakhrudin, 2020:7).

d. Bertanggung jawab

Individu akan mempertanggung jawabkan segala sesuatu yang menjadi tanggungannya (Lauster, 1988:30). Individu tersebut mampu untuk menghubungkan pilihan, tindakan, serta keputusan sesuai dengan konsekuensi yang ada (Hanum, 2022:28).

e. Rasional dan realistis

Individu akan menganalisis masalah, sesuatu, dan kejadian sesuai dengan sudut pandang pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan kondisi sebenarnya (Lauster, 1988:30). Berpikiran rasional merupakan gabungan dari perilaku psikologis biasa hingga rumit dengan adanya sepuluh kecakapan yakni menghafal, mengira, mengklarifikasi, menyamaratakan, menganalogikan, menilai, menganalisis, menggabungkan, menyimpulkan, dan menafsirkan (Zulva, 2017:65).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, disimpulkan bahwa peneliti menggunakan aspek efikasi diri milik Bandura (1998:42) yang terdiri dari tingkat (*level*), generalisasi (*generality*), dan kekuatan (*strength*).

3. Efikasi Diri dalam Pandangan Islam

Efikasi diri berhubungan dengan pandangan individu atas kemampuan yang dipunyainya supaya dapat merampungkan pekerjaan atau mengapai tujuannya. Efikasi diri memengaruhi motivasi individu untuk mendorongnya dalam berupaya lebih keras lagi. Pembahasan mengenai

efikasi diri terdapat dalam Surah Al-Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا
بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَال

“Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat me-nolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”

Quraish Shihab menjelaskan pada ayat tersebut bahwa Sang Pencipta memberikan tanggung jawab yang besar terhadap manusia. Allah telah menetapkan kehendaknya atas manusia melalui sunnah-sunnah-Nya yang berhubungan dengan perilaku dan keinginan manusia. Pada ayat tersebut juga diterangkan bahwa Allah memberikan penghormatan yang besar pada manusia sebab perubahan yang Allah lakukan tidak akan terjadi sebelum manusia tersebut mengubah dirinya sendiri sehingga sikap dan kemauan manusia menjadi syarat yang mendahului perbuatan Allah (Shihab, 2005:572).

Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa individu mempunyai waktu untuk mengganti keadaan melalui usaha mengganti kondisinya terlebih dahulu. M. Quraish memaknai keadaan tersebut adalah keadaan pada individu dan keadaan jiwa individu, sementara Hamka menyebutnya sebaga pemikiran atau kekuatan yang diberikan Allah kepada individu agar bertindak mandiri serta mengendalikan dirinya di bawah naungan Allah (Hamka, 1982: 73).

Pada ayat tersebut juga menjelaskan bahwa individu harus mengubah dirinya sendiri sebelum mengubah sebuah kaum, yang mana individu harus mempunyai keyakinan untuk menggunakan kompetensi yang dipunyainya supaya dapat mengembangkan ke arah yang lebih maksimal lagi. Pengembangan tersebut tentu bergantung terhadap keyakinan individu terhadap kemampuannya ketika menuntaskan pekerjaan atau mengapai target yang disusunnya. Besaran usaha yang diupayakan nantinya sebanding dengan besaran keyakinan yang dimilikinya.

D. Hubungan *Self Compassion* dan Efikasi Diri dengan Resiliensi Akademik

Mahasiswa selama berada di bangku perkuliahan akan menghadapi berbagai jenis hambatan dan rintangan dalam menyelesaikan pendidikannya. Oleh karena itu, untuk tetap dapat menyelesaikan kewajiban dan tanggung jawab di tengah permasalahan yang sedang terjadi, mahasiswa harus mempunyai resiliensi akademik. Resiliensi akademik ialah kemampuan individu supaya menyelesaikan kendala juga stres pada lingkup akademik seperti merasa tertekan dengan adanya ujian maupun tugas yang dirasa sulit (Mallick & Kaur, 2016: 22). Cassidy (2016:1) menambahkan bahwa resiliensi akademik adalah upaya individu yang mempunyai kesanggupan supaya bisa berhasil dalam beradaptasi ketika berada di situasi yang menekan pada bidang akademik. Resiliensi akademik juga menjadi tolak ukur untuk mahasiswa dalam mencapai keberhasilan yang sebanding dengan kemampuan yang dipunyai. Adanya resiliensi akademik tersebut, dapat membantu individu untuk tetap bertahan dalam keadaan yang tidak menguntungkan baginya (Saufi dkk, 2022: 68).

Mahasiswa beresiliensi akademik yakni individu yang mampu melewati empat kondisi dengan baik, yaitu kejatuhan, masalah, kesukaran, dan desakan pada urusan pendidikan (Martin & Marsh, 2009: 367). Mahasiswa dengan resiliensi akademik rendah cenderung gampang terkena stres (Linggi dkk., 2021: 219). Sedangkan mahasiswa dengan resiliensi yang tinggi cenderung yakin dapat melewati dengan baik ketika dihadapkan dengan kesusahan di bidang akademik (Putri & Laksmiwati, 2022:28). Respon yang baik dari mahasiswa tersebut dapat berupa emosional ataupun perilaku yang ditampilkan pada lingkungannya (Harahap dkk., 2020: 243).

Terdapat faktor yang memengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa adalah *self compassion*. Reyes (2012:85) mengartikan *self compassion* sebagai keahlian yang ada pada diri individu dalam menyayangi dan mencintai diri sendiri ketika mengalami kejadian yang kurang menyenangkan. Mahasiswa yang resilien akan mempunyai perasaan belas kasih terhadap dirinya. Perasaan tersebut disebut juga dengan *self compassion* (Setyawan & Sofiachudairi, 2018: 55).

Holaday dan McPheason (1997:352) menyebutkan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik. Individu dengan *self compassion* terhindar dari menjelekkan atau mengkritik dirinya sendiri serta merasa bersalah ketika mengalami kegagalan atau kesulitan. *Self compassion* juga menumbuhkan resiliensi akademik pada mahasiswa. Smeet, dkk (2014:805) menjelaskan bahwa *self compassion* membantu mahasiswa dalam membangun resiliensi akademik dengan mengontrol reaksinya ketika berada di situasi yang buruk. Mahasiswa yang mempunyai *self compassion* akan memberikan reaksi

yang sedikit berlebihan, sedikit mengekspresikan emosi negatif, mencoba menerima kondisi, dan memandang masalah yang sedang menyimpannya dengan pandangan yang lebih luas. Adanya *self compassion* terbukti dapat membuat individu terhindar dari stres secara efektif (Riany & Ihsana, 2021:49).

Pertanyaan di atas tersebut didukung dengan penelitian lain oleh Humaira, dkk (2023:2319) yang mengungkapkan bahwa *self compassion* berkontribusi sebesar 77% terhadap resiliensi akademik mahasiswa. *Self compassion* tersebut mampu membantu mahasiswa supaya terlepas dari masalah akademik yang dialaminya. Hal tersebut terjadi sebab ketika mahasiswa sedang berada pada kondisi yang terpuruk, mahasiswa tersebut akan memandang kondisi tersebut sebagai kondisi normal yang terjadi oleh semua orang yang menjadikan individu tersebut tidak berakhir menghardik dirinya, serta berusaha untuk mencari cara dalam menghibur dirinya saat mengalami permasalahan. Penelitian tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Setyawan dan Sofiachudairi (2018:59) yang menunjukkan *self compassion* dan resiliensi berhubungan signifikan di kalangan mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir.

Efikasi diri juga merupakan faktor dari dalam diri yang memengaruhi resiliensi akademik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Jowkar, dkk (2014:34) yang mengungkapkan bahwa terdapat faktor protektif internal yang memengaruhi resiliensi akademik di antaranya cara penerimaan pesan dan *teamwork*, bersimpati, menyelesaikan masalah, efikasi diri, *self awareness*, tujuan serta keinginan. Alwisol (2009:303) mengungkapkan keyakinan individu dengan seberapa baik kinerja individu ketika berada pada keadaan yang sulit disebut dengan efikasi diri. Hal tersebut, erat kaitannya dengan keyakinan yang dimiliki oleh individu atas kesanggupan dalam melakukan perilaku yang diinginkan. Efikasi diri terbentuk saat individu sedang berada di keadaan sulit. Pada kondisi tersebut, individu akan lebih maksimal untuk menyelesaikan hambatan. Efikasi diri berguna untuk menentukan cara yang dipilih individu dalam bertindak, berapa besar usaha yang perlu diupayakan, berapa lama waktu yang dibutuhkan supaya menyelesaikan tantangan, serta bagaimana keberhasilan maupun kegagalan dapat memengaruhi perilaku individu nantinya (Mahesti & Rustika, 2020: 59).

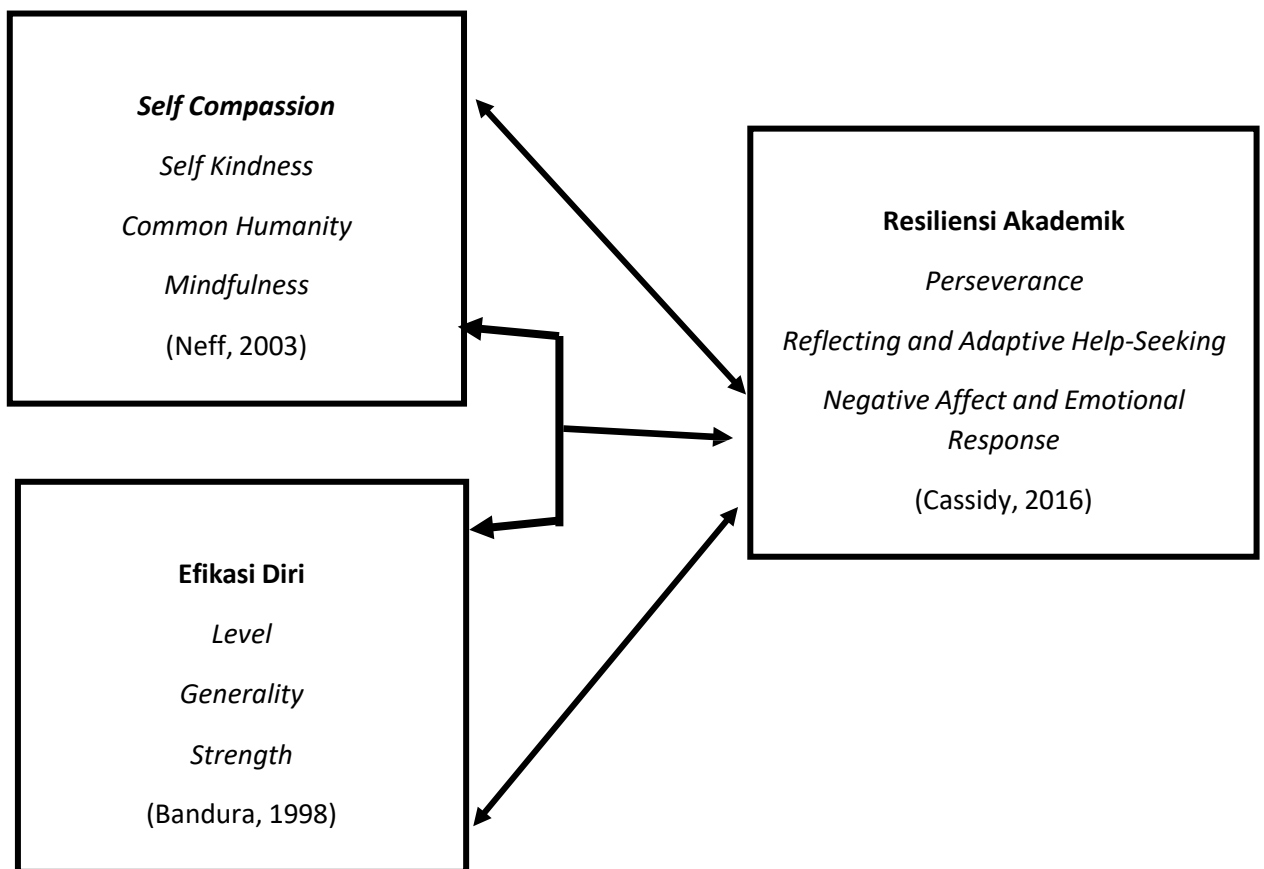
Efikasi diri dibutuhkan oleh mahasiswa untuk menunjukkan bahwa dirinya dapat menuntaskan permasalahan dan hambatan yang sedang dihadapinya di kegiatan perkuliahan dan akademik (Salim & Fakhurrozi, 2020: 177). Tingginya efikasi diri pada mahasiswa membuatnya memiliki kepercayaan diri akan kelebihan pada dirinya dan mengembangkan respon resilien, seperti tidak cepat putus asa, ajeg, tidak pantang menyerah, dan persisten ketika berhadapan dengan rintangan di depannya. Pada sisi lain, mahasiswa dengan efikasi diri rendah

menjadikannya merasa malas, takut akan kegagalan, mudah menyerah, serta sedikit untuk melakukan usaha untuk mengapai tujuan yang telah dibuat (Putri dkk., 2023: 379).

Penelitian milik Prawitasari dan Antika (2022:7) mendukung bahwa efikasi diri memengaruhi resiliensi akademik pada individu. Penelitian tersebut mengemukakan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi sebesar 54,9% oleh efikasi diri, lalu diikuti faktor lain, salah satunya yakni *self compassion*. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Salim dan Fakhurrozi (2020:184) menunjukkan efikasi diri mempunyai fungsi yang signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan dinamika di atas, peneliti menjelaskan bahwa *self compassion* dan efikasi diri mempunyai keterkaitan dengan resiliensi akademik. Keterkaitan antarvariabel penelitian tersebut tertera pada gambar 2.1 berikut:

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Mengacu pada permasalahan dan penjelasan teori yang dipaparkan sebelumnya, peneliti membuat hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
3. Terdapat hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian dilaksanakan supaya mengungkap, mengembangkan, serta menguji kebenaran sebuah pengetahuan berpedoman terhadap prinsip-prinsip, teori-teori yang telah dirancang dengan runtut melalui proses yang mendalam dalam pengembangan generalisasi (Priyono, 2016: 02). Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini sehingga penelitian akan teratur, terstruktur dengan jelas dari permulaan hingga pembentukan model penelitiannya. Penelitian ini juga cenderung berhadapan menggunakan angka, mulai tahapan pemungutan data, pengimpretasikan data, sampai hasil penelitiannya (Siyoto & Sodik, 2015: 16). Peneliti menggunakan metode korelasional di penelitian ini supaya dapat memahami hubungan serta tingkatan hubungan dari dua variabel ataupun lebih sehingga peneliti tidak berusaha untuk memengaruhi variabel tersebut serta memanipulasi data. Penelitian korelasional berguna supaya mengetahui dan memahami hubungan antara dua variabel maupun lebih (Ibrahim dkk., 2018: 79). Penelitian ini ditujukan agar peneliti dapat meneliti terkait hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ialah fitur atau *value* pada individu, pembahasan, atau aktivitas yang memuat model yang dipilih oleh peneliti supaya diteliti dan disimpulkan hasil mengenainya (Sugiyono, 2015: 38). Peneliti menggunakan jenis variabel berikut dalam penelitiannya:

a. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang dapat memengaruhi dan menjadikan adanya perubahan atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2015: 39). Variabel independen yang peneliti gunakan yakni *self compassion* dan efikasi diri.

b. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel didapatkan dari pengaruh variabel independen (Sugiyono, 2015: 39). Peneliti menggunakan variabel resiliensi akademik sebagai variabel bebas.

2. Definisi Operasional

- a. Resiliensi akademik ialah kemampuan seseorang dalam beradaptasi ketika berada di tekanan atau hambatan di lingkup akademik melalui potensi yang dimilikinya sehingga individu mampu bangkit dan pulih dari pengalaman negatif tersebut. Resiliensi akademik di penelitian ini diukur dengan skala resiliensi akademik, berpedoman pada teori dan aspek oleh Cassidy (2016) yang meliputi *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Pada penelitian ini semakin tinggi nilai koefisien resiliensi akademik ketika dilakukan skoring maka semakin bagus resiliensi akademiknya begitupun sebaliknya.
- b. *Self compassion* adalah sikap dan kesanggupan untuk mengasihi, memberikan perhatian, serta berbuat baik pada diri individu di saat menghadapi keterpurukan atau hal kurang menyenangkan melalui tidak menghardik atau menyalahkan diri sendiri pada keadaan tersebut. *Self compassion* pada penelitian ini diukur menggunakan skala *self compassion* yang disusun oleh peneliti berpedoman pada teori dan aspek oleh Neff (2003) yang meliputi *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Pada penelitian ini semakin tinggi nilai koefisien *self compassion* ketika dilakukan skoring maka semakin bagus *self compassion* begitupun sebaliknya.
- c. Efikasi diri adalah keyakinan pada individu untuk menyelesaikan tugas berdasarkan hasil yang diinginkan. Efikasi diri pada penelitian ini diukur berpedoman pada teori dan aspek Bandura (1998) yang meliputi *level*, *generality*, dan *strength*. Pada penelitian ini semakin tinggi nilai koefisien efikasi diri ketika dilakukan skoring maka semakin bagus efikasi diri begitupun sebaliknya.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat penelitian pada penelitian ini adalah Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang di jalan Prof. Dr. Hamka No. 3-5, Tambakaji, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185.

2. Waktu penelitian

Peneliti memulai penelitian dimulai dari Bulan Juli 2024.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi terdiri atas objek dengan nilai dan karakteristik tertentu supaya dapat dipahami dan disimpulkan (Sugiyono, 2015: 80). Populasi dapat juga didefinisikan sebagai sekumpulan satuan analisis yang mempunyai

standar serta atribut tertentu yang dipilih peneliti supaya dapat dipahami serta didapatkan kesimpulan (Santoso & Madistriyatno, 2021: 105). Adapun populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2021-2023 dengan pertimbangan adanya indikasi permasalahan resiliensi akademik dan merupakan angkatan yang sedang aktif berkegiatan di dalam kampus, seperti organisasi, *volunteering*, kepanitiaan, asisten dosen atau lab, pengabdian, mengerjakan proyek perkuliahan, serta masih dalam proses beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Perincian angkatan 2021-2023 tersebut sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Jumlah Mahasiswa Aktif UIN Walisongo Semarang

Angkatan	Jumlah
Angkatan 2021	5.028
Angkatan 2022	5.037
Angkatan 2023	4.883
Total	14.948

2. Sampel

Keterbatasan yang dipunyai peneliti menjadikan peneliti tidak mampu menjangkau semua populasi pada penelitian ini sehingga peneliti hanya mengambil beberapa yang disebut dengan sampel. Sampel adalah anggota dari keseluruhan dan kekhususan yang terdapat pada populasi penelitian (Sugiyono, 2015: 81). Peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menetapkan sampel penelitian seperti berikut ini:

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

Keterangan:

n = sampel

N = populasi

e = error margin (10%)

Melalui cara perhitungan di atas, peneliti berhasil mengambil sampel penelitian sebagai berikut:

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

$$n = \frac{14.948}{1 + 14.948 (0,1)^2}$$

$$= \frac{14.948}{150.48}$$

$$= 99,33$$

Dari hasil tersebut didapatkan nilai 99,33 sampel dari jumlah keseluruhan sampel yang ada. Hasil tersebut dikenakan menjadi 100 sampel untuk mencapai kesesuaian.

3. Teknik Sampling

Penentuan pengambilan sampling berdasarkan teknik *nonprobability sampling*. Adapun peneliti tidak membagikan peluang yang seimbang kepada bagian populasi sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2015: 84). Adapun *nonprobability sampling* yang peneliti pilih berupa sampling insidental.

E. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan data melalui skala yang dibagikan melalui *google form*. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan skala menurut Azwar (2012) dibuat untuk mengukur variabel yang disampaikan menggunakan bentuk pernyataan. Skala pada penelitian ini terbagi menjadi tiga skala, yakni skala resiliensi akademik, *self compassion*, dan efikasi diri. Peneliti juga akan mengelola data yang terkumpul dengan memberikan nilai pada skala yang diberikan kepada responden penelitian berdasarkan skala penelitian genap dengan empat pilihan jawaban. Skala penelitian genap menghilangkan jawaban netral (N) supaya terhindar dari jawaban yang bermakna ambigu sehingga tersisa empat jawaban berupa sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Skala penelitian genap nanti diberikan kepada responden yang memuat pernyataan setuju atau tidak setuju terkait pernyataan yang diberikan. Adapun pembagian skala tersebut yakni, yaitu *favourable* dan *unfavourable*.

Tabel 3. 2 Skoring Skala

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Pada penelitian ini, terdapat tiga jenis skala yang tesusun dari skala resiliensi akademik, *self compassion*, dan efikasi diri. Pada masing-masing skala tersebut terdapat masing-masing indikator yang dapat diukur.

1. Skala resiliensi akademik

Skala resiliensi akademik berpedoman sesuai teori milik Cassidy (2016) yang berupa *academic resilience scale-30* (ARS-30). Skala tersebut diadaptasi dan modifikasi oleh Kumalasari, dkk (2020) dengan cara mengubah bahasa di dalam skala dari bahasa Inggris ke Indonesia dan mengurangi item sesuai dengan sampel penelitian yang dituju (Saifuddin, 2020: 23). Skala tersebut mempunyai reliabilitas sebesar $> 0,7$ sehingga bisa dikatakan reliabel. Peneliti melakukan modifikasi terhadap skala tersebut untuk digunakan pada penelitian ini. Modifikasi skala merupakan perubahan skala hasil penelitian sebelumnya yang kemudian diganti pada beberapa bagian yang masih belum tepat dengan sampel penelitian sekarang (Saifuddin, 2020:23). Peneliti memodifikasi skala dengan menjaga jumlah item yang ada dan mengubah isi dari skala tersebut. Adapun aspek-aspek resiliensi akademik dari Cassidy (2016) meliputi *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Resiliensi Akademik

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Perseverance</i>	1,4,7,10,13,16,19,21,23,24	-	10
<i>Reflecting and Adaptive Help-Seeking</i>	2,5,8,11,14,17,20,22	-	8
<i>Negative Affect dan Emotional Response</i>	-	3,6,9,12,15,18	6
Total	18	6	24

2. Skala *self compassion*

Skala *self compassion* berpedoman berdasarkan teori milik Neff (2003) yang berupa *self compassion scale* (SCS). Skala tersebut diadaptasi dan dimodifikasi oleh Syaiful dan Roebianto (2020) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,901 pada subdimensi positif dan 0,913 pada dimensi negatif. Peneliti memodifikasi skala tersebut untuk digunakan pada penelitian ini. Modifikasi skala merupakan perubahan skala hasil penelitian sebelumnya yang kemudian dimodifikasi pada beberapa bagian yang kurang menggambarkan dengan sampel penelitian sekarang (Saifuddin, 2020:23). Peneliti memodifikasi skala dengan menjaga jumlah item yang ada dan mengubah isi dari skala tersebut. Adapun aspek-aspek *self compassion* dari Neff (2003) meliputi *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Tabel 3. 4 Blue Print Skala *Self Compassion*

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self Kindness</i>	1,7,13,19,25,31	2,8,14,20,26,32	12
<i>The sense of common humanity</i>	3,9,15,21,27	4,10,16,22,28	10
<i>Mindfulness</i>	5,11,17,23,29,33,35	6,12,18,24,30,34	13
Total	18	17	35

3. Skala efikasi diri

Skala efikasi diri berpedoman sesuai dengan teori Bandura (1998) yang telah disesuaikan oleh peneliti mengacu pada subjek penelitian. Adapun aspek-

aspek efikasi diri meliputi *level*, *generality*, *strength*.

Tabel 3. 5 Blue Print Skala Efikasi Diri

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Level</i>	1,3,5,12	13,16,19,23	8
<i>Generality</i>	4,7,9,10	14,17,20,22	8
<i>Strength</i>	2,6,8,11	15,18,21,24	8
Total	12	12	24

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah instrumen atau tes yang diterapkan pada mengukur kecocokan instrumen tes dapat mengukur objek yang akan diukur. Adanya validitas tersebut, peneliti bisa mengetahui instrumen alat ukur yang valid sehingga bisa mengukur apa yang sebenarnya akan diukur (Santoso dan Madiistriyatno, 2021: 126). Pada hal ini yang diuji adalah resiliensi akademik, *self compassion*, dan efikasi diri.

Peneliti memilih pendekatan validitas yang berupa validitas isi. Validitas isi dilakukan melalui mengonsultasikan butir-butir instrumen penelitian kepada ahli (Sugiyono, 2015: 129). Cara tersebut sering disebut dengan *professional judgement* yang bertujuan untuk meningkatkan validitas konten skala penelitian (Saifuddin, 2020: 15). Setelah itu, peneliti melakukan uji coba terhadap butir instrumen dengan analisis item atau uji daya beda. Menurut Azwar (2012) kriteria yang ditetapkan dalam mengukur validitas item sebesar $r_{xy} \geq 0,30$ yang dilihat dari nilai *correlated item total correlation*, sehingga jika nilai koefisien validitas $< 0,30$ maka bisa anggap skala penelitian tidak cukup memadai untuk digunakan.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berguna untuk mencari tahu besaran *output* pengukuran melalui alat ukur dapat dibuktikan. Hal tersebut diketahui dari taraf konsistensi nilai yang didapatkan dari subjek yang diukur menggunakan alat yang serupa atau sepadan di keadaan yang berlainan. Secara lebih luas lagi, reliabilitas alat ukur menggambarkan perbedaan nilai yang didapatkan tersebut menggambarkan perbedaan atribut yang sebenarnya (Suryabrata, 2007: 29).

Menurut Azwar (2012) reliabilitas bergantung terhadap kepercayaan atau koherensi hasil ukur yang memuat arti seberapa tinggi ketepatan pengukuran.

Pengukuran dinyatakan teliti apabila hasil pengukuran selalu konsisten. Reliabilitas dihitung dari angka 0 ke 1, yang mana semakin menuju ke angka 1 maka koefisiensi reliabilitas dipandang memadai. Lazimnya, koefisiensi reliabilitas dianggap memadai apabila dapat mencapai 0,8 sampai dengan 0,9. Sedangkan menurut pendapat banyak ahli mengenai batas minimal koefisiensi reliabilitas skala psikologi sebesar 0,6 (Saifuddin, 2020: 207). Peneliti menggunakan software SPSS teknik *cronbach alfa* (α) untuk mengetahui perhitungan tingkat reliabilitas. Apabila *cronbach alfa* (α) > 0,6 maka instrumendapat dikatakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data diartikan sebagai mekanisme yang peneliti lakukan setelah didapatkan data dari responden atau sumber data lainnya (Sugiyono, 2015: 147). Peneliti menggunakan teknik analisis data kuantitatif yang kemudian peneliti menganalisisnya menggunakan statistik.

1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik termasuk persyaratan statistik yang wajib peneliti lakukan ketika menggunakan analisis kolerasi berganda, yang berupa uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah metode supaya memahami data dari populasi apakah telah tersebar normal (Nuryadi dkk., 2017: 79). Distribusi dikatakan normal ketika distribusi simetris dengan modus, *mean*, serta median terletak disentral. Peneliti menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* bertaraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi di atas 0,05 maka dipandang normal begitupun dengan sebaliknya.

b. Uji Linieritas

Peneliti menggunakan uji linieritas supaya memahami linieritas data yang ada, apakah kedua varibel memiliki hubungan yang linier atau sebaliknya. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Ketika kedua variabel pada penelitian ini mempunyai nilai signifikansi kurang dari 0,05, berarti memiliki hubungan yang linier (Purnomo, 2016: 94). Uji linieritas jugadiujikan dengan *Deviation from linierity* pada taraf signifikansi 0,05. Apabila kedua variabel penelitian bernilai signifikansi lebih dari 0,05 maka diartikan mempunyai hubungan yang linier (Widhiarso, 2010: 5).

2. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban temporer dari pertanyaan penelitian. Adapun keabsahan dari hipotesis tersebut wajib dinyatakan melalui data yang telah dikumpulkan (Sugiono, 2015: 224). Peneliti melakukan uji hipotesis pertama

(H1) dan hipotesis kedua (H2) melalui teknik analisis korelasi *product moment*. Teknik analisis tersebut digunakan dalam mengukur kedekatan hubungan secara linier antar dua variabel yang mempunyai distribusi data normal (Purnomo, 2016: 137). Sedangkan untuk hipotesis ketiga (H3) melalui teknik analisis korelasi berganda (*multiple correlation*) yang mana teknik tersebut dilakukan supaya memahami hubungan yang linier baik antara dua ataupun lebih variabel bebas dengan variabel terikat (Purnomo, 2016: 161). Pengujian tersebut dilakukan berpatokan pada nilai signifikansi yang digunakan untuk menentukan hipotesis dapat diterima atau ditolak. Hipotesis dapat diterima ketika nilai signifikansi $< 0,05$ dan ditolak ketika nilai signifikansi $> 0,05$ (Purnomo, 2016: 142). Peneliti menggunakan kategori menurut Sugiyono (2009) untuk menginterpretasikan koefisien korelasi:

Tabel 3. 6 Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Hubungan sangat rendah
0,20 - 0,399	Hubungan rendah
0,40 - 0,599	Hubungan sedang
0,60 - 0,799	Hubungan kuat
0,80 - 1,000	Hubungan sangat kuat

H. Hasil Uji Coba Skala Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Pengujian validitas isi dirancang menggunakan *professional judgement* dengan ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., Psikolog dengan mencoba keabsahan ketiga skala penelitian, yaitu resiliensi akademik, *self compassion*, dan efikasi diri. Proses *professional judgement* yang telah peneliti lakukan menghasilkan aitem yang sesuai dan kurang sesuai untuk digunakan dalam mengukur variabel pada penelitian, sehingga peneliti membuang aitem yang tidak layak kemudian menggantinya dengan aitem yang lebih layak setelah diujikan kembali kelayakan aitem tersebut bersama *professional judgement*. Dari serangkaian *professional judgement* tersebut, akhirnya terdapat 83 aitem valid pada ketiga variabel penelitian yang terdiri dari 24 aitem valid pada skala resiliensi akademik, 35 aitem valid pada skala *self compassion*, dan 24 aitem valid pada skala efikasi diri.

2. Hasil Uji Daya Diskriminasi Item

a. Skala Resiliensi Akademik

Pada skala resiliensi akademik pada penelitian ini berjumlah 24 aitem. Adapun subjek pada uji coba skala berjumlah 40 mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Menurut nilai *Corrected Item-Total Correlation* dapat didapatkan aitem valid sebanyak 19 aitem. Sementara aitem gugur berjumlah 5 aitem. Kriteria aitem yang gugur dihasilkan dari nilai *Corrected Item-Total Correlation* $<0,3$. Oleh karenanya, dapat dilihat aitem gugur pada skala ini yaitu pada nomor 3, 12, 13, 19, 23. Menurut pemaparan tersebut, *blueprint* sesudah uji coba skala resiliensi akademik ada pada tabel 3.7.

Tabel 3. 7 Blueprint Skala Resiliensi Akademik Sesudah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Perseverance</i>	1,4,7,10,13*,16,19*,21,23*,24	-	10
<i>Reflecting and Adaptive Help-Seeking</i>	2,5,8,11,14,17,20,22	-	8
<i>Negative Affect dan Emotional Response</i>	-	3*,6,9,12*,15,18	6
Total	18	6	24

Keterangan:

* adalah tanda aitem penelitian yang gugur

Tabel 3. 8 Blueprint Penyesuaian Nomor Item Sesudah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Perseverance</i>	1,4(5),7(8),10(11),16 (13),21 (15),24 (17)	-	7
<i>Reflecting and Adaptive Help-Seeking</i>	2(3) ,5(6) ,8(9) ,11(12),14,17(16) ,20(18) ,22(19)	-	8

<i>Negative Affect dan Emotional Response</i>	-	6(2),9(4),15(7),18(10)	4
Total	18	6	24

Keterangan:

() adalah perubahan nomor item sesudah uji coba

Tabel 3. 9 Blueprint Penomoran Ulang Sesudah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Perseverance</i>	1,5,8,11,13,15,17	-	7
<i>Reflecting and Adaptive Help-Seeking</i>	3,6,9,12,14,16,18,19	-	8
<i>Negative Affect dan Emotional Response</i>	-	2,4,7,10	4
Total	15	4	19

b. Skala *Self Compassion*

Pada penelitian terdapat skala *self compassion* berjumlah 35 aitem. Adapun subjek pada uji coba skala penelitian ini bertotalkan 40 mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Berlandaskan nilai *Corected Item-Total Correlation* dapat diketahui bahwa ada 26 aitem valid dan 9 aitem gugur. Kriteria aitem yang gugur didapatkan dari nilai *Corrected Item-Total Correlation* $<0,3$. Oleh karenanya, diketahui bahwa aitem gugur pada skala ini terletak di nomor 5, 9, 11, 13, 24, 29, 31,34,35 . Berdasarkan hal tersebut, *blueprint* sesudah uji coba pada skala *self compassion* terdapat pada tabel 3.1.

Tabel 3. 10 Blueprint Skala *Self Compassion* Sesudah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self Kindness</i>	1,7,13*,19,25,31*	2,8,14,20,26,32	12
<i>The sense of common humanity</i>	3,9*,15,21,27	4,10,16,22,28	10
<i>Mindfulness</i>	5*,11*,17,23,29*, 33,35*	6,12,18,24*,30,34*	13
Total	18	17	35

ngan:

* adalah tanda aitem penelitian yang gugur

Tabel 3. 10 Blueprint Skala *Self Compassion* Sesudah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self Kindness</i>	1,7,13*,19,25,31*	2,8,14,20,26,32	12
<i>The sense of common humanity</i>	3,9*,15,21,27	4,10,16,22,28	10
<i>Mindfulness</i>	5*,11*,17,23,29*, 33,35*	6,12,18,24*,30,34*	13
Total	18	17	35

Keterangan:

* adalah tanda aitem penelitian yang gugur

Tabel 3. 11 Blueprint Penyesuaian Nomor Item Sesudah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self Kindness</i>	1,7,19(13),25(19)	2,8,14,20,24,26	10
<i>The sense of common humanity</i>	3,15(9),15,21	4,10,16,22,25	9
<i>Mindfulness</i>	17(5),23(11),23(17)	6,12,30(18),23	7
Total	11	15	26

Keterangan:

() adalah perubahan nomor item sesudah uji coba.

Tabel 3. 12 Blueprint Penomoran Ulang Sesudah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self Kindness</i>	1,7,13,19	2,8,14,20,24,26	10
<i>The sense of common humanity</i>	3,9,15,21	4,10,16,22,25	9
<i>Mindfulness</i>	5,11,17	6,12,18,23	7
Total	11	15	26

c. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri berjumlah 24 aitem. Adapun subjek pada uji coba skala yang terdapat pada penelitian ini yaitu 40 mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Menurut nilai *Corrected Item-Total Correlation* dapat dilihat bahwa aitem valid pada penelitian ini berjumlah 24 aitem sehingga tidak ada aitem yang gugur pada uji coba skala ini. Kriteria aitem yang gugur berdasarkan dari nilai *Corrected Item-Total Correlation* $<0,3$. Berdasarkan penjabaran di atas, *blueprint* sesudah uji coba pada skala resiliensi akademik ada pada tabel 3.13.

Tabel 3. 13 Blueprint Skala Efikasi Diri Sesudah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Level</i>	1,3,5,12	13,16,19,23	8
<i>Generality</i>	4,7,9,10	14,19,22,23	8
<i>Strenght</i>	2,6,8,11	15,18,21,24	8
Total	12	12	24

3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian

a. Skala Resiliensi Akademik

Uji reliabilitas yang peneliti lakukan pada skala resiliensi akademik sebelum aitem gugur mendapatkan hasil koefisien sebanyak 0,848. Sementara itu, pada uji reliabilitas skala resiliensi akademik sesudah dilakukan seleksi aitem mendapatkan koefisien sebanyak 0,864. Dari hal tersebut, disimpulkan bawah skala resiliensi akademik pada penelitian ini reliabel sebab mempunyai nilai koefisien *Alpha Cronbach's* $\geq 0,6$. Hasil uji reliabilitas skala resiliensi akademik

bisa dilihat pada tabel 3.14 dan 3.15.

Tabel 3. 14 Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,848	24

Tabel 3. 15 Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Setelah Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,864	19

b. Skala *Self Compassion*

Uji reliabilitas yang peneliti lakukan pada skala *self compassion* sebelum aitem gugur mendapatkan hasil koefisien sebanyak 0,875. Sementara itu, pada uji reliabilitas skala resiliensi akademik sesudah dilakukan seleksi aitem mendapatkan koefisien sebanyak 0,902. Dari hal tersebut disimpulkan bawah skala resiliensi akademik pada penelitian ini reliabel, sebab mempunyai nilai koefisien *Alpha Cronbach's* $\geq 0,6$. Hasil uji reliabilitas skala resiliensi akademik dilihat pada tabel 3.16 dan 3.17.

Tabel 3. 16 Reliabilitas Skala *Self Compassion* Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,875	35

Tabel 3. 17 Reliabilitas Skala *Self Compassion* Setelah Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,901	26

b. Skala Efikasi Diri

Uji reliabilitas yang peneliti lakukan pada skala efikasi diri menghasilkan koefisien sebanyak 0,937. Uji coba skala penelitian ini hanya dilakukan satu kali uji, sebab semua aitem valid pada uji validitas. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa skala efikasi diri pada penelitian ini reliabel, sebab mempunyai nilai koefisien *Alpha Cronbach's* $\geq 0,6$. Hasil uji reliabilitas skala resiliensi akademik dapat dilihat pada tabel 3.18.

Tabel 3. 18 Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,937	24

BAB IV

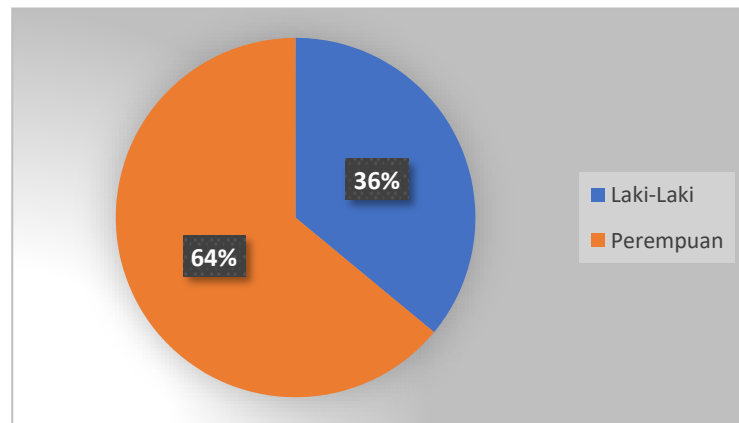
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

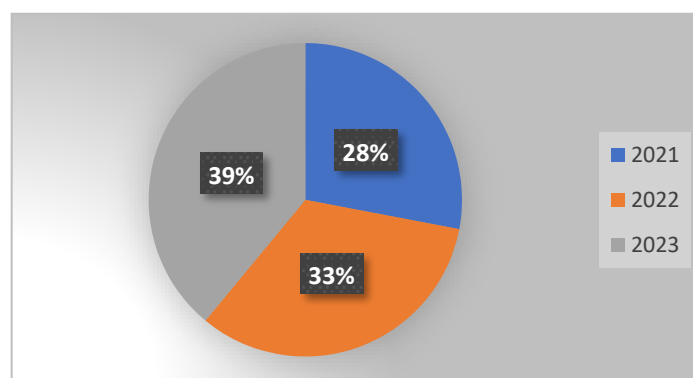
Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebanyak 100 mahasiswa dari 8 fakultas. Adapun sebaran subjek seperti berikut:

Tabel 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



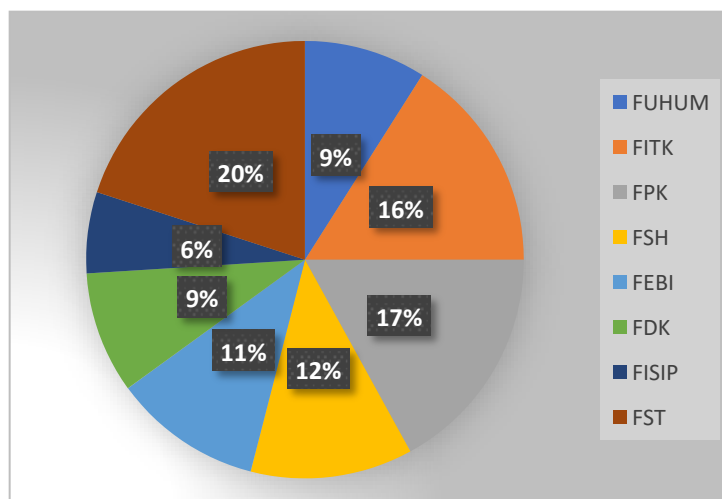
Berdasarkan tabel jenis kelamin tersebut, dari 100 subjek penelitian tersebut ada 36 subjek laki-laki atau sebesar 36%, kemudian subjek perempuan sebanyak 64 subjek atau sebanyak 64%.

Tabel 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan



Berdasarkan tabel angkatan tersebut, diketahui dari 100 subjek terdiri 28 subjek dari angkatan 2021 yang mempunyai persentase sebesar 28%, lalu 33 subjek yang berasal dari angkatan 2022 yang mempunyai persentase sebesar 33%, dan terakhir 39 subjek dari angkatan 2023 yang mempunyai persentase sebesar 39%.

Tabel 4. 3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Fakultas



Berdasarkan tabel asal fakultas di atas, diketahui bahwa dari 100 subjek terdapat 9 subjek dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM) dengan persentase sebesar 9%, 16 subjek dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) dengan persentase 16%, 17 subjek dari Fakultas Psikologidan Kesehatan (FPK) dengan persentase 17%, 12 subjek dari Fakultas Syariah dan Hukum (FSH) dengan persentase 12%, 11 subjek dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) dengan persentase 11%, 9 subjek dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) dengan persentase 9%, 6 subjek dari Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP) dengan persentase 6%, dan 20 subjek dari Fakultas Sains dan Teknologi (FST) dengan persentase 20%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.4 Hasil Deskripsi Data Penelitian

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
X1	100	39.00	100.00	74.5400	9.66658
X2	100	49.00	96.00	74.4400	10.10882
Y	100	42.00	75.00	61.1900	6.50671
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan data dari tabel 4.4, dapat dilihat bahwa hasil uji deskriptif melalui SPSS menerangkan bahwasanya resiliensi akademik (Y) memperlihatkan nilai minimum sebesar 42, maksimum sebesar 75, serta *mean* sebesar 61,19, bahkan standar deviasi sebesar 6,506. Variabel *self compassion* (X1) memperlihatkan nilai minimum sebesar 39, maksimum 100, serta *mean*

74,54, bahkan standar deviasi sebesar 9,666. Variabel efikasi diri (X2) memperlihatkan nilai minimum sebesar 49, maksimum sebesar 96, serta *mean* sebesar 74,44, bahkan standar deviasi sebesar 10,108.

Dari hasil tersebut, resiliensi akademik dikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Kategorisasi Resiliensi Akademik

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 54,69$
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	$54,69 \leq X < 67,69$
$X \geq (M+1SD)$	Tinggi	$X \geq 67,69$

Resiliensi Akademik

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	11,0	11,0	11,0
	Sedang	75	75,0	75,0	86,0
	Tinggi	14	14,0	14,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Menurut tabel tersebut, bisa dilihat bahwa banyaknya subjek yang mempunyai resiliensi akademik rendah sejumlah 11 mahasiswa yang mempunyai persentase 11%, pada kategori sedang sejumlah 75 mahasiswa yang mempunyai persentase 75%, dan pada kategori tinggi sejumlah 14 mahasiswa yang mempunyai persentase 14%. Dari penjabaran tersebut, bisa disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa UIN Walisongo Semarang mempunyai resiliensi akademik pada kategori sedang.

Tabel 4.6 Kategorisasi Self Compassion

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 64,88$
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	$64,88 \leq X < 84,2$
$X \geq (M+1SD)$	Tinggi	$X \geq 84,2$

Self Compassion

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	12,0	12,0	12,0
	Sedang	75	75,0	75,0	87,0
	Tinggi	13	13,0	13,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Menurut tabel kategori tersebut, dilihat bahwa banyaknya subjek yang memiliki *self compassion* yang rendah sejumlah 12 mahasiswa atau berpersentase 12%, pada kategori sedang sejumlah 75 mahasiswa yang mempunyai persentase 75%, dan pada kategori tinggi sejumlah 13 mahasiswa yang mempunyai persentase 13%. Dari penjabaran tersebut, disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa UIN Walisongo Semarang mempunyai *self compassion* pada kategori sedang.

Tabel 4. 7 Kategorisasi Efikasi Diri

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 64,34$
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	$64,34 \leq X < 84,54$
$X \geq (M+1SD)$	Tinggi	$X \geq 84,54$

Efikasi Diri

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	16,0	16,0	16,0
	Sedang	71	71,0	71,0	87,0
	Tinggi	13	13,0	13,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori tersebut, diketahui bahwa banyaknya subjek yang mempunyai efikasi diri yang rendah sejumlah 16 mahasiswa yang mempunyai persentase 16%, pada kategori sedang sejumlah 71 mahasiswa yang mempunyai

persentase 71%, dan pada kategori tinggi sejumlah 13 mahasiswa yang mempunyai persentase 13%. Dari penjabaran tersebut, disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa UIN Walisongo Semarang mempunyai efikasi diri pada kategori sedang.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Peneliti menggunakan uji normalitas supaya memahami sebaran data yang ada pada populasi yang diteliti berdistribusi normal atau sebaliknya. Peneliti menggunakan uji statistik *Kolmogorov Smirnov* melalui SPSS untuk menguji normalitas. Apabila nilai *p-value* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) berarti data penelitian terdistribusi normal, begitupun sebaliknya.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

Nomor	Variabel	Sig	Keterangan
1	Resiliensi Akademik	.134	Normal
2	<i>Self Compassion</i>	.200	Normal
3	Efikasi Diri	.058	Normal

Pengujian normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* yang diketahui dari Tabel 4.8 di atas. Peneliti mendapatkan hasil bahwa nilai *Sig* di variabel resiliensi akademik sebesar 0,134, variabel *self compassion* sebesar 0,200, dan variabel efikasi diri sebesar 0,058. Keseluruhan variabel tersebut mempunyai nilai *sig* lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan data penelitian terdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Peneliti menggunakan uji ini supaya melihat linieritas antar variabel penelitian. Variabel penelitian dapat dipastikan mempunyai hubungan linier apabila nilai *p-value (linierity)* < dari 0,05 juga mempunyai *Sig. Deviation Form Linearity* > dari 0,05 ($p > 0,05$). Selain itu, variabel penelitian masih dikatakan linier apabila mempunyai *Sig. Linearity* sebesar 0,00.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Self Compassion dan Resiliensi Akademik

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	2614.961	36	72.638	2.903	,000
X1	Groups	Linearity	1233.307	1	1233.307	49.288	,000
		Deviation from Linearity	1381.654	35	39.476	1.578	,057
	Within Groups		1576.429	63	25.023		
	Total		4191.390	99			

Berdasarkan pengujian linieritas di Tabel 4.9, dilihat bahwa *nilai p-value (linearity)* signifikan pada $0,000 < \text{dari } 0,05$ yang menunjukkan terdapat hubungan antara kedua variabel, serta pada nilai *deviation from linearity* signifikan pada $0,057 > \text{dari } 0,05$ sehingga diketahui terdapat hubungan linier signifikan *self compassion* (X1) dan resiliensi akademik (Y).

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri dan Resiliensi Akademik

ANOVA Table

			c	Df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	3188.357	38	83.904	5.103	,000
X2	Groups	Linearity	1693.086	1	1693.086	102.966	,000
		Deviation from Linearity	1495.271	37	40.413	2.458	,001
	Within Groups		1003.033	61	16.443		
	Total		4191.390	99			

Berdasarkan pengujian linieritas di tabel 4.10, diketahui nilai *p-value (linierity)* signifikan pada $0,000$ kurang dari $0,05$ yang menunjukkan terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Pada nilai *deviation from linearity* menunjukkan hasil signifikan pada $0,001$ yang lebih kecil dari $0,05$ sehingga disimpulkan tidak ada hubungan antar kedua variabel. Berdasarkan pendapat Lestari., dkk (2023:249) uji linieritas dapat dilihat pada kolom *linierity*, apabila

nilai sig. kurang dari 0,05 maka ada hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hal tersebut berarti nilai *p-value (linearity)* dikatakan terdapat hubungan linier secara signifikan efikasi diri (X2) dan resiliensi akademik (Y).

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas

No	Variabel	Deviation From Linearity	Linearity	Ket.
1	Self compassion dan resiliensi akademik	0,057	0,000	Linier
2	Efikasi diri dan resiliensi akademik	0,001	0,000	Linier

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis digunakan untuk menguji hipotesis yang dibuat peneliti. Peneliti menggunakan teknik *Pearson product moment* melalui SPSS yang dilaksanakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel. Variabel yang diuji hipotesis pada penelitian ini yaitu *self compassion* (X1), efikasi diri (X2), dan resiliensi akademik (Y). Oleh karena itu, untuk melakukan uji hipotesis memerlukan tiga tahapan. Pada tahapan uji hipotesis awal, peneliti mengajukan hipotesis berupa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik.

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Variabel Self Compassion
Dengan Variabel Resiliensi Akademik**

Correlations

		Self Compassion	Resiliensi Akademik
Self Compassion	Pearson Correlation	1	.542*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	.542*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

Menurut tabel tersebut, dilihat nilai koefisien korelasi 0.542 pada kategori korelasi sedang serta terdapat hubungan linier yang berarti semakin tinggi nilai variabel *self compassion* maka semakin tinggi pula nilai variabel resiliensi akademik. Sedangkan nilai *sig. (2-tailed)* antara *self compassion* dengan resiliensi akademik adalah 0,000 yang bermakna kurang dari 0,05 sehingga dapat dikatakan kedua variabel mempunyai korelasi yang signifikan.

Menurut hasil tersebut, dapat diketahui dari nilai korelasi dan signifikansi bahwa terdapat hubungan positif yang sedang antara resiliensi akademik dengan *self compassion* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Kemudian di tahapan uji hipotesis yang kedua, peneliti membuat hipotesis yang mana ada hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Variabel Efikasi Diri Dengan Variabel Resiliensi Akademik

		Correlations	
		Efikasi Diri	Resiliensi Akademik
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	.636*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	.636*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

Menurut tabel di atas, diketahui nilai koefisien korelasi 0.636 pada kategori korelasi kuat serta terdapat hubungan yang searah yang bermakna semakin tinggi nilai variabel efikasi diri sebanding lurus dengan nilai resiliensi akademik. Sedangkan nilai *sig. (2-tailed)* antara efikasi diri dengan resiliensi akademik adalah 0,000, berarti kurang dari 0,05 sehingga dapat dikatakan kedua variabel tersebut mempunyai korelasi yang signifikan.

Hasil yang tertera tersebut, dapat diketahui dari nilai korelasi dan signifikansi bahwa ada hubungan positif yang kuat antara efikasi diri dengan resiliensi

akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Tahapan uji hoptesis yang ketiga, peneliti menggunakan uji berupa analisis korelasi berganda (*multiple correlation*). Adapun hipotesis yang dibuat oleh peneliti adalah adanya hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis *Self Compassion* dan Efikasi Diri Dengan Resiliensi Akademik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
					R Square Change	F Change	df2	Sig. F Change
1	.667 ^a	.445	.434	4.89684	.445	38.897	97	.000

a. Predictors: (Constant), *Self compassion*, efikasi diri

b. Dependent Variable: Resiliensi akademik

Berdasarkan gambar di atas, dilihat bahwa besar antara hubungan antar koefisien korelasi adalah 0,667 yang berarti adanya hubungan yang kuat. Kemudian, guna mencari tahu tingkat signifikansi koefisien korelasi berganda didapatkan dari nilai (*sig. F change*) = 0,000 < 0,05 sehingga dinyatakan signifikan, sehingga ditarik kesimpulan terdapat hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui nilai koefisiensi korelasinya sehingga disimpulkan pertama, ada hubungan positif dengan taraf sedang antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Kedua, ada hubungan positif dengan taraf kuat antara efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Ketiga, ada hubungan positif dengan taraf kuat antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

C. Pembahasan

Peneliti bermaksud menguji hubungan *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Menurut sampel penelitian terdapat 100 mahasiswa, 36 berupa laki-laki dan 64 berupa perempuan. Sedangkan apabila berdasarkan asal fakultas, diketahui bahwa dari 100 mahasiswa, terdapat 9 mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 16 mahasiswa

berasal dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 17 mahasiswa dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan, 12 mahasiswa dari Fakultas Syariah dan Hukum, 11 mahasiswa dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, 9 mahasiswa dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 6 mahasiswa dari Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, dan 20 mahasiswa dari Fakultas Sains dan Teknologi. Adapun sampel menurut angkatan sebagai berikut, angkatan 2021 sebanyak 28 mahasiswa, angkatan 2022 sebanyak 33 mahasiswa, dan angkatan 2024 sebanyak 39 mahasiswa.

Hasil deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik (Y) memperlihatkan nilai minimum sebesar 42, maksimum sebesar 75, serta mean sebesar 61,19, bahkan standar deviasi sebesar 6,506. Variabel *self compassion* (X1) memperlihatkan nilai minimum sebesar 39, maksimum 100, serta mean 74,54, bahkan standar deviasi sebesar 9,666. Variabel efikasi diri (X2) memperlihatkan nilai minimum sebesar 49, maksimum sebesar 96, serta mean sebesar 74,44, bahkan standar deviasi sebesar 10,108. Hal tersebut dapat dikategorisasikan bahwa pada variabel resiliensi akademik (Y) terdapat 11 mahasiswa dengan resiliensi akademik rendah, 75 mahasiswa dengan resiliensi akademik sedang, dan 14 mahasiswa dengan resiliensi akademik tinggi. Pada variabel *self compassion* (X1), terdapat 12 mahasiswa dengan *self compassion* rendah, 75 mahasiswa dengan *self compassion* sedang, dan 13 mahasiswa dengan *self compassion* tinggi. Pada variabel efikasi diri (X2) terdapat 16 mahasiswa dengan efikasi diri rendah, 71 mahasiswa dengan efikasi diri sedang, dan 13 mahasiswa dengan efikasi diri tinggi.

Hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama, didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.542 dalam kategori korelasi sedang. Sementara nilai sig. (2.tailed) antara *self compassion* dengan resiliensi akademik adalah 0,00 yang kurang dari 0,05 diartikan bahwa korelasi antara kedua variabel tersebut adalah signifikan. Tidak ada tanda negatif pada nilai koefisien korelasi yang berarti adanya hubungan yang searah. Apabila nilai variabel yang satu naik, maka nilai variabel lain akan naik juga. Terdapat kesimpulan semakin tinggi tingkat *self compassion* pada mahasiswa maka semakin tinggi juga resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Menurut Bustam, dkk (2021) resiliensi akademik ada karena hadirnya faktor *self compassion* pada diri seseorang. *Self compassion* menurut Neff (2011:4) merupakan tindakan yang memberikan perhatian serta berbaik hati pada diri sendiri saat berada pada kesusahan, kesulitan, dan kegagalan, serta menganggap tersebut merupakan bagian dari kehidupan yang dirasakan oleh banyak orang lainnya. Pada

lingkup dunia perkuliahan, mahasiswa tentu pernah mengalami kejadian atau emosi negatif pada kehidupannya. Oleh karena itu, *self compassion* diperlukan supaya mahasiswa dapat memandang sesuatu hal dan kejadian secara objektif tanpa mengesampingkan kelemahan pada dirinya sendiri. Selain itu, adanya *self compassion* juga menjadikan mahasiswa mempunyai motivasi yang lebih untuk melaksanakan kegiatan maupun kegiatan pada jangka waktu yang panjang (Karinda, 2020:243). Hal tersebut memengaruhi tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa, sebab adanya *self compassion* berpengaruh pada aspek ketekunan, pencarian bantuan adaptif, dan merespon pengaruh negatif dan tanggapan emosional.

Terdapat penelitian yang memperkuat bahwa ada hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik. Penelitian milik Ramadhani (2022) mengenai hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi akademik sebesar 9,7%. Adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi akademik dapat dijelaskan secara teoritis. Pada *self compassion* terdapat aspek *self kindness* atau kebaikan terhadap diri sendiri. Menurut Neff (2003) *self kindness* membuat individu peduli dan pengertian terhadap kekurangan dalam dirinya sehingga tidak mengkritik dan menghakimi dirinya sendiri. Adanya *self kindness* membuat individu merasa tenang ketika berada dalam kesukaran hidup sehingga mendorong individu untuk mencari bantuan, berusaha gigih, dan mengurangi perasaan negatif yang muncul seperti menyalahkan diri sendiri.

Selain itu, *self compassion* juga mempunyai aspek *common humanity* yang memposisikan individu sebagai pribadi yang normal dalam mengalami kegagalan dan kesalahan. *Common humanity* membuat individu merefleksikan bantuan ke orang lain ketika mengalami permasalahan akademik. Terakhir, pada *self compassion* terdapat aspek *mindfulness*. Menurut Baer, dkk (2006) *mindfulness* adalah peningkatan kesadaran yang berfokus terhadap keadaan sekarang dan penerimaan tanpa adanya penilaian. Adanya *mindfulness* membantu individu yang sedang berada dalam kegagalan atau kesulitan untuk bisa memahami keadaan dirinya dengan baik tanpa adanya penghakiman. *Mindfulness* mencegah individu untuk mengisolasi dirinya ketika berada dalam kesulitan sehingga dapat segera mencari bantuan adaptif. Pada penjabaran di atas, peneliti menemukan bahwa beberapa aspek *self compassion*, yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* menimbulkan perilaku mencari bantuan dan merespon emosi negatif dengan baik yang merupakan aspek dari resiliensi akademik menurut Cassidy (2016). Hal tersebut menggambarkan bahwa secara teoritis ada hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik mahasiswa, sehingga ditarik kesimpulan

terdapat hubungan signifikan yang positif antara *self compassion* dan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan pengujian hipotesis kedua, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.636 pada kategori korelasi kuat. Sementara nilai *sig. (2.tailed)* antara efikasi diri dengan resiliensi akademik adalah 0,000 yang kurang dari 0,05 diartikan bahwa kedua variabel tersebut berkorelasi secara signifikan. Ketidakhadirannya tanda negatif pada nilai koefisien korelasi yang menggambarkan bahwa terdapat hubungan yang searah, berarti apabila nilai variabel naik, maka nilai variabel lain akan naik juga. Peneliti menyimpulkan semakin tinggi tingkat efikasi diri pada mahasiswa maka semakin tinggi juga resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Efikasi diri tergolong faktor dalam diri individu yang memengaruhi terbentuknya resiliensi akademik. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Jowkar,dkk (2014:34) yang mengemukakan bahwa ada faktor protektif internal berpengaruh atas adanya resiliensi akademik, di antaranya cara penerimaan pesan dan *teamwork*, bersimpati, menyelesaikan masalah, efikasi diri, *self awareness*, tujuan serta keinginan. Efikasi diri akan muncul ketika individu ketika individu mengalami kondisi kesulitan. Hal tersebut menjadikan individu semakin gigih untuk memecahkan tantangan dan halangan yang ada. Individu yang mempunyai efikasi diri akan sanggup memilih upaya untuk bertindak, menentukan usaha ke depannya, kekuatan dan waktu yang akan dibutuhkan dalam menghadapi tantangan, serta memengaruhi perilaku individu di masa yang akan mendatang. Individu akan mengembangkan percaya diri terhadap kemampuan dan beberapa respon yang resilien seperti tidak menyerah, konsisten, serta gigih menghadapi tantangan (Putri dkk., 2023: 379). Adanya efikasi diri yang tinggi pada individu akan membuatnya dapat mengukur kesanggupannya guna melakukan tugas secara akurat sehingga melakukan beberapa cara untuk menyelesaikannya (Yulikhah., dkk: 73), serta menyelesaikan tugas sesuai dengan kemampuan dan mendapatkan sumber untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik (Bukhori & Darmuin, 2019: 203).

Penelitian oleh Yoelianita dan Toga (2022) mengenai hubungan efikasi diri menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan *academic resilience* baik secara langsung maupun dimediasi secara parsial. Adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi akademik mampu dijelaskan secara teoritis. Pada efikasi diri terdapat aspek level yang menurut Bandura (1998) berhubungan dengan tingkatan kesulitan tugas yang individu percaya untuk dapat melakukannya. Adanya level dapat membuat individu menganalisa perilakunya yang akan dilakukan karena yakin dapat untuk

melakukannya. Level yang sesuai dengan kemampuan individu dapat membuat individu menyelesaikan tugas dengan kegigihan dan ketekunan. Selain itu, terdapat aspek *strength* menurut Bandura (1998) yang merupakan tingkatan kekuatan yang dipunyai oleh individu untuk mencapai hasil tertentu. Aspek ini akan berpengaruh terhadap keuletan dan ketekunan individu dalam usahanya. Adanya kekuatan (*strength*) membantu individu untuk senantiasa bertahan dan tekun dalam mencapai hasil yang diinginkan meskipun terdapat hambatan. Padapenjabaran di atas, peneliti menyimpulkan bahwa beberapa aspek efikasi diri yakni *level* dan *strength* menumbuhkan ketekunan pada individu. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan yang positif antara efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Hipotesis ketiga pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan pengujian hipotesis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.667 dalam kategori korelasi kuat. Sementara nilai koefisien korelasi ganda dilihat dari nilai probabilitas (*sig F Change*) = 0,000. Nilai tersebut <0,05 sehingga korelasi antara variabel tersebut dinyatakan signifikan. Efikasi diri dengan resiliensi akademik adalah 0,000 yang kurang dari 0,05 diartikan bahwa korelasi antara kedua variabel tersebut adalah signifikan sehingga dikatakan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Adanya hubungan positif antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik dapat dijelaskan secara teoritis. Aspek *self kindness* pada *self compassion* dan *level* pada efikasi diri menjadikan individu mempunyai kesadaran diri mengenai dirinya. Kesadaran diri atau *self awareness* banyak diartikan oleh para tokoh psikologi dengan sebutan metakognisi dan *metamood*, yang diartikan sebagai kesadaran individu dalam proses berpikir dan emosinya sendiri, sehingga individu mampu menyadari proses kognitif dan emosinya (Sugiarto & Suhaili, 2022: 101). Kesadaran diri atau *self awareness* merupakan aspek penting pada dimensi psikologis individu yang menjadikan individu mampu untuk melakukan kontrol terhadap dirinya (Riyadi & Hasanah, 2016: 105). Individu yang memberikan perhatian pada dirinya ketika mengalami kegagalan dan keyakinan terhadap tingkat tugas yang dapat dilakukan akan memahami dirinya dengan baik, sehingga tidak akan mengkritik atau menghina dirinya ketika gagal, serta memilih untuk menyelesaikan tugas yang sesuai dengan kemampuan dirinya. Hal tersebut membuat individu terhindar dari emosi negatif. Selain itu, individu juga terhindar dari hal negatif karena telah memikirkan dampak yang akan terjadi nantinya (Umami & Rosdiana, 2022: 136).

Menurut Goleman (2001) *self awareness* mempunyai aspek, berupa kesadaran emosi dan penilaian diri yang kuat. Adapun individu yang mempunyai keterampilan kesadaran emosi yang baik akan memahami emosi yang sedang dirasakan, menghubungkan keterkaitan antara perasaan dengan yang individu pikirkan, perbuat, dan katakan, mengetahui perasaan yang sedang terjadi dapat memengaruhi kinerja. Sedangkan individu yang mempunyai penilaian diri yang kuat akan menyadari kekuatan dan kelemahan pada dirinya, melakukan evaluasi terhadap dirinya, serta terbuka dengan *feedback* atau saran baru untuk bahan pembelajaran ke depannya. Kedua aspek tersebut berkaitan dengan upaya individu untuk menanggapi respon emosi negatif dan emosional secara tepat ketika dihadapkan dengan kondisi yang kurang menyenangkan, seperti mengalami kegagalan, keterpurukan, dan keputusasaan.

Pada penjabaran di atas, peneliti menemukan bahwa penerimaan diri (*self awareness*) menumbuhkan respon emosional yang baik pada individu, yang mana respon tersebut merupakan aspek dari resiliensi akademik. Adapun penerimaan diri merupakan irisan dari aspek *self kindness* pada *self compassion* dan *level* pada efikasi diri sehingga tergambarkan bahwa secara teoritis terdapat hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan teori bahwa faktor individual pada resiliensi akademik berdasarkan beberapa penelitian, salah satunya yaitu *self awareness*. Adanya *self awareness* dapat mengendalikan perilaku, perasaan, dan *mood* diri sendiri, dan memahami kekurangan dan kekuatan diri sendiri sehingga menjadi faktor terbentuknya resiliensi akademik (Muryono, 2022: 627). Hal tersebut menggambarkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo. Ketiga hasil hipotesis tersebut berupa hubungan positif berarti ketiga hipotesis pada penelitian dapat diterima.

Penelitian ini sudah berhasil sesuai dengan tujuan yang diinginkan, yakni supaya menguji bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik sehingga semakin tinggi *self compassion* yang dipunyai oleh mahasiswa maka semakin tinggi resiliensi akademiknya. Di samping itu, pada penelitian ini juga menghasilkan jawaban bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa, sehingga semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa maka semakin tinggi resiliensi akademiknya. Tidak adanya penelitian terdahulu yang meneliti ketiga variabel ini sekaligus yaitu variabel resiliensi akademik, *self compassion*, dan efikasi diri, serta belum ada penelitian yang meneliti variabel tersebut di UIN Walisongo Semarang sehingga dengan terdapatnya dua hal tersebut, yakni jenis variabel dan tempat yang terbaru mampu

menjadi pembaharuan penelitian.

Penelitian ini masih mempunyai tantangan untuk meningkatkan mahasiswa yang mempunyai kategori rendah pada semua variabel penelitian ini yang dihadapi oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Pada variabel resiliensi akademik terdapat mahasiswa dengan kategori rendah sebanyak 6 mahasiswa. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya faktor internal pada mahasiswa seperti empati, kurangnya keterampilan memecahkan masalah, kurang adanya tujuan, dan kurangnya kesadaran diri. Sedangkan terdapat faktor eksternal yang menyebabkan hal tersebut yaitu kurangnya dukungan untuk aktif di kampus dan dukungan dari keluarga. Pada variabel *self compassion* terdapat mahasiswa yang berada di kategori rendah sebanyak 4 mahasiswa. Hal tersebut disebabkan karena kondisi lingkungan perkuliahan yang tidak mendukung, kepribadian yang ada pada mahasiswa, tingkat kecerdasan emosi pada mahasiswa, dan peranan orang tua kurangnya pengalaman mahasiswa dalam menguasai tugas di lingkup perkuliahan, kurangnya belajar terhadap pengalaman orang lain, serta kurangnya kepercayaan verbal supaya individu merasa yakin dalam mengerjakan pekerjaan atau tugas yang ada. Pada variabel efikasi diri terdapat 9 mahasiswa pada kategori yang rendah. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengalaman mahasiswa dalam menguasai tugas di lingkup perkuliahan, kurangnya pengetahuan terhadap pengalaman orang lain yang berhasil menyelesaikan tugas, serta kurangnya kepercayaan verbal supaya individu merasa yakin dalam mengerjakan pekerjaan atau tugas yang ada.

Penelitian ini mempunyai kelebihan yang membentuk kebaruan penelitian (*novelty*) yakni meneliti kedua variabel bebas berupa *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik yang belum pernah diteliti pada penelitian sebelumnya di lingkup perkuliahan. Namun, penelitian ini juga masih mempunyai keterbatasan yakni pada penelitian ini menggunakan teknik berupa *accident sampling* yang membuat penyebaran subjek penelitian kurang maksimal karena hanya mendapatkan subjek yang hanya ditemui saja ketika pengambilan data. Selain itu, waktu pengambilan data penelitian bertepatan dengan libur semester sehingga peneliti tidak berkesempatan mengambil sampel penelitian secara langsung di kampus.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Peneliti mampu menyimpulkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif signifikan dengan taraf sedang antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat hubungan positif signifikan dengan taraf kuat antara efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
3. Terdapat hubungan positif signifikan dengan taraf kuat antara *self compassion* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini memberikan masukan pada mahasiswa untuk tetap menjagadan mengembangkan *self compassion* melalui memberikan kalimat positif, menerima segala kekurangan diri sendiri, membuat batasan pada diri sendiri, dan melakukan pengembangan diri serta efikasi diri dengan cara menetapkan tujuan secara spesifik, membagi tugas menjadi lebih terperinci, berada di lingkungan yang mendukung, dan menggunakan pengalaman kesuksesan di masa lalu. Kedua hal tersebut dapat menjadikan resiliensi akademik yang baik agar mampu menyelesaikan perkuliahan dengan maksimal, terutama ketika sedang dihadapkan dengan kondisi negatif.

2. Bagi universitas

Hasil penelitian dapat sebagai pertimbangan untuk membuka layanan konseling dan pelatihan untuk membantu mahasiswa mempunyai *self compassion* dan efikasi diri yang baik. Di samping itu, universitas juga perlu mengkaji ulang mengenai sistem belajar dan kurikulum yang ada sehingga dapat diterima oleh semua kalangan mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian yang akan dilakukan ke depan dapat diberikan variabel lain yang dapat berhubungan dengan resiliensi akademik seperti kerja sama, empati, keterampilan memecahkan masalah, kesadaran diri, dukungan sosial, dan *sense of humor*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aakin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718. <http://libproxy.albany.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=57085901&site=eds-live&scope=site>
- Abdillah, M. N., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2023). Resiliensi akademik pada mahasiswa perantau: Bagaimana peranan dukungan sosial teman sebaya? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 451–459. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1231>
- Alva, S. A. (1991). Academic invulnerability among mexican-american students: The importance of protective resources and appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 13(1), 18–34. <https://doi.org/10.1177/07399863910131002>
- Amalia, S. T., & Cahyanti, I. Y. (2021). Gambaran resiliensi pada individu dewasa awal terhadap situasi akibat perceraian orangtua. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 268–279. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24754>
- Andita, S. A. (2019). Hubungan antara kepedulian sosial dengan penyesuaian sosial siswa kelas V SD se-gugus I sendangtirto. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9, 918–929. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd/article/view/15043>
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Anni, D., & Nury, M. Y. (2023). Ketenangan hati perspektif tafsir fi dzilalil quran (kajian mental health dalam alquran). *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 4(1), 42–51. <https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15883>
- Astuti, I., Wicaksono, L., Maryuni, S., & Putri, A. (2022). Identifikasi permasalahan pada mahasiswa universitas tanjungpura. *Journal Education and Development*, 10(3), 643–649. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/4286%0Ahttps://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/download/4286/2679>
- Bandura, A. (1998). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H Freeman and Company New York
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance*. Springer New York Heidelberg.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.

<https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

- Bukhori, B., & Darmu'in, D. (2019). Plagiarism viewed from students' self-efficacy and academic procrastination. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 201–212. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.6211>
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of humor, self compassion, dan resiliensi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25. <http://https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6(NOV), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Fronties in Psychology*, 7, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cusman, D. P., & Pearce, W. B. (1977). Generality and necessity in three types of theory about human communication, with special attention to rules theory. *Human Communication Research*, 3(4), 344–353. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1977.tb00537.x>
- Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2021). Self compassion sebagai prediktor optimisme pada mahasiswa universitas negeri malang yang orang tuanya bercerai. *Buku Abstrak Seminar Nasional*, April, 14–25.
- Fakhruddin, F. (2020). Memahami objektivitas dalam penilaian moral. *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.15408/ushuluna.v3i1.15186>
- Febriana Y, R. & Urip, A. D. (2021). Perceived stress, self-compassion,dan suicidal ideation pada mahasiswa. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70.
- Fernandez, I. M. F., & Soedagijono, J. S. (2018). Resiliensi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup. *Jurnal Experientia*, 6(1), 27–38. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1788/1636>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A.. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial utcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Florina, S. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 2(2), 386–391. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/667/752>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame

- and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Goleman, D. (2001). Kecerdasan emosional untuk mencapai puncak prestasi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hanum, A. (2022). Hubungan antara self awareness dengan tanggung jawab pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa psikologi indonesia (ILMPI). (Skripsi, UIN Ar-Rainy). UIN Ar-Rainy e-Repository.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(2), 240–246. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i2.8541>
- Hasnah, S. I. (2022). Hubungan antara resiliensi akademik dengan learning satisfaction pada pembelajaran daring mahasiswa pekanbaru di masa pandemi covid-19. (Skripsi, UIN Suska Riau). UIN Suska Riau e-Repository.
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi positif pada resiliensi akademik mahasiswa doktoral. *Humanitas*, 14(2), 139. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5), 346–356. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02350.x>
- Humaira, Y., Menanti, A., & Dewi, S. S. (2023). Pengaruh sense of humor dan self compassion terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala banda aceh. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(3), 2308–2321. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1566>
- Ibrahim, A., Alang, A. H, Madi, Baharuddin, & Ahmad. M. A. (2018). *Metodologi Penelitian* (cetakan pertama.). Gunadarma Ilmu.
- Ioannidou F & Konstantikaki, V. (2008). Empathy and emotional intelligence : What is it really about? *International Journal of Caring Sciences*, 1(3), 118–123.
- Jowkar, B., Kojuri, J., Kohoulat, N., & Hayat, A. A. (2014). Academic resilience in education: the role of achievement goal orientations. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 2(1), 33–38. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25512916><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4235534>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada rang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103.

- Juniasi, A.F., & Huwae, A. (2023). Problematika stres akademik mahasiswa tahun pertama: bagaimana keterhubungannya dengan konsep diri?. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1).
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kotera, Y., Llewellyn-Beardsley, J., Charles, A., & Slade, M. (2022). Common humanity as an under-acknowledged mechanism for mental health peer support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00916-9>
- Kumalasari, D., Luthfiyani, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi indonesia: Pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Kurniawati, R. (2022). *Hubungan self compassion dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi*. (Skripsi, UIN Khas Jember). <http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/10548>
- Kusrieni, D. (2014). Hubungan efikasi diri dengan perilaku mencontek. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 86. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i2.4469>
- Laras, A. D. A., & Fajriani, N. (2021). Resiliensi akademik mahasiswa terhadap pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(02), 98–105. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(2), 98-105. <https://doi.org/10.35905/ijic.v3i2.6458>
- Legi, D. P. H. (2023). *Hubungan welas asih diri (self compassion) dengan krisis hidup seperempat abad (quarter life crisis) pada lulusan baru (freshgraduates)*. (Skripsi, Unissula). <https://repository.unissula.ac.id/32237/>
- Lestari, A., Rosana, T., & Wardani, I. (2023). Analisis minat konsumen terhadap keputusan pembelian produk pertanian “tanaman hias” melalui aplikasi shopee. *Agrisaintifika: Jurnal Ilmu-Ilmu Pertanian*, 7(2), 247-256. <https://doi.org/10.32585/ags.v7i2.4622>
- Linggi, G. G. ., Hindiarto, F., & Roswita, M. Y. (2021). Efikasi diri akademik, dukungan sosial, dan resiliensi akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran daring di masa

- pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217–231.
<http://dx.doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.5049>
- Lodaya, P., Djamal, E. C., & Komarudin, A. (2017). Identifikasi respon emosional terhadap rangsangan suara melalui sinyal elektroensefalogram menggunakan wavelet dan learning vector quantization. *SNATI*, 41–46.
<https://journal.uui.ac.id/Snati/article/view/8482>
- Lodjo, F. S. (2013). Pengaruh pelatihan, pemberdayaan dan efikasi diri terhadap kepuasan kerja. *Emba*, 1(3), 747–755. <https://doi.org/10.35794/emba.1.3.2013.1882>
- Maarif, T. N. (2023). *Pengaruh Sef Compassion Terhadap Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Al Hamidiyyah Jombang*. (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/40168/>
- Mahesti, N. P. R. E., & Rustika, I. M. (2020). Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa universitas udayana yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 53.
<https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i02.p06>
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183–194.
<https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382>
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20–27. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03>
- Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2003). Academic resilience and the Four Cs: Confidence, control, composure, and commitment. *Australian Association for Research in Education*, 5(3), 248–253.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353–370.
<https://doi.org/10.1080/03054980902934639>
- Martin, R. A. (2004). Sense of humor and physical health: Theoretical issues, recent findings, and future directions. *Humor*, 17(1–2), 1–19.
<https://doi.org/10.1515/humr.2004.005>
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921–930.
<https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>

- Mawaddah, H. (2021). Analisis efikasi diri pada mahasiswa psikologi unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Mercer, S. (2008). Learner self-beliefs. *ELT Journal*, 62(2), 182–183. <https://doi.org/10.1093/elt/ccn001>
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807–823. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>
- Muniroh, A. (2018). Hope dan optimisme: Diskursus perkembangan ekonomi syariah di indonesia. *Journal of Sharia Economics*, 1(1), 1–9. <https://ejournal.iai-tabah.ac.id/index.php/musthofa/article/view/291>
- Muryono, S. (2022). Mengembangkan resiliensi akademik melalui hubungan positif dalam konsep pendekatan person centered. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 6(2). 627. <https://doi.org/10.29210/022742jpgi005>
- Myers, D. G. (1964). *Social psychology*. Mcgrow-Hill. https://www.academia.edu/59968016/_David_G_Myers_David_G_Myers_Social_Psychology_book_xyz_
- Neff, K. (2003). The relational compassion scale: Development and validation of a new self rated scale for the assessment of self other compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Nuraini, P., Tawil, & Ramli, M. (2022). Solution focus brief counseling Strategi meningkatkan resiliensi mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 122–129. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Nurwardani, P. (2020). Intisari statistik pendidikan tinggi 2020. *Dilansir dari* <https://repositori.kemdikbud.go.id/22652/1/Statistik%20Pendidikan%20Tinggi%20%28Intisari%29%202020.pdf>.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian*. Sibuku Media.

- Oktapiani, M. (2020). Hubungan antara lingkungan kerja dan kerjasama tim dengan kepuasan kerja. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 12–26.
<https://dx.doi.org/10.21009/jmp.02104>
- Pagayang, F. (2022). *Hubungan self compassion dengan resiliensi akademik pada mahasiswa teknik di kota makassar*. (Skripsi, Universitas Bosowa Makassar).
<https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/2448>
- Pattynama, P. C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2019). Peran regulasi diri dalam belajar dan keterlibatan akademik terhadap intensi mengundurkan diri dengan resiliensi sebagai mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 307.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.5629>
- Pramana, P. (2023, Oktober 12). Mahasiswa Udinus Semarang yang Tewas Diduga Bunuh Diri di Kamar Kos Tinggalkan Surat Wasiat. Jawa Pos.
<https://www.jawapos.com/berita-sekitar- anda/013068384/mahasiswi-udinus-semarang-yang-tewas-diduga-bunuh-diri-di-kamar-kos- tinggalkan-surat-wasiat>.
- Pramono, H., & Ario, U. D. (2012). Pengaruh personal values terhadap pengambilan keputusan etis akuntan publik. *Among Makarti*, 2(2).
<https://jurnal.stieama.ac.id/index.php/ama/article/view/5%0Ahttps://jurnal.stieama.a c.id/index.php/ama/article/view/5/3>
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat self compassion mahasiswa program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas pgri banyuwangi pada masa social distancing pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 90–103.
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap resiliensi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 4–7.
https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i2.1195
- Priyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif* (Edisi pertama.). Zifatama Publishing.
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS*. CV. Wade Group.
- Putri, A. E., Parimita, D. W., & Wolor, D. C. W. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa fakultas ekonomi unj. *Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, 3(2), 377–386.
<https://doi.org/10.47353/bj.v3i2.241>
- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa jurusan psikologi unesa saat perkuliahan daring pada masa pandemi. *Character: Jurnal*

- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>
- Rahmah, A. F., Sarwindah Sukiatni, D., & Kusumandari, R. (2023). Quarter life crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Rahman, M. M. (2019). 21st century skill'problem solving': Defining the concept. *Asian Journal of Interdisciplinary Research*, 2(1), 64-74.
- Rahman, A. A., Arisanti, E. V., Prahastuti, N. F., & Djamal, N. N. (2019). Forgiveness as a mediator on the effect of self-compassion on the ego depletion. *Psikohumaniora*, 4(2), 181–190. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3814>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Ramadhani, L. (2022). *Hubungan antara self compassion dengan resilinesi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. (Skripsi, UIN Suska Riau). <https://repository.uin-suska.ac.id/57552/2/SHIN%20MENU.pdf>
- Revka N.I.P, Aditya N.P, & Selly, A. (2022). Sense of control dan adaptabilitas karir: Studi korelasional pada mahasiswa tingkat akhir bidikmisi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 88–95. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.785>
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *Psikohumaniora*, 6(1), 47–60. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6681>
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study. *Gist Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63–78.
- Rustanto, A. E. (2017). Kepercayaan diri dan efikasi diri terhadap kematangan karir mahasiswa di politeknik lp3i jakarta kampus jakarta utara. *Jurnal Lentera Bisnis*, 5(2), 1. <https://doi.org/10.34127/jrlab.v5i2.31>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi diri: Tinjauan teori albert bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1– 2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Ryans, D. G. (1938). The meaning of persistence. *Journal of General Psychology*, 19(1),

- 79–96. <https://doi.org/10.1080/00221309.1938.9711188>
- Safaruddin. (2022). Berbuat baik pada diri sendiri. *Jurnal Kotamo*, 2(3), 1–9. https://www.researchgate.net/publication/359123883_STANDARDISASI
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif* (1st ed.). Pustaka Indigo.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan X fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(April), 177–182. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14979>
- Sartika, S. H., & Nirbita, B. N. (2023). Resiliensi akademik dan keterlibatan mahasiswa calon guru : Studi transisi pembelajaran era post-pandemic. *Jurnal Paedagogy*, 10(1), 157. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i1.6318>
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Dukungan emosional keluarga dan teman sebaya terhadap self-compassion pada mahasiswa saat pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Dan Terapan*, 11(3), 304–314. <http://dx.doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p304-314>
- Saufi, M., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2022). Korelasi self regulated learning dengan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67–75. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS%0AKORELASI>
- Schunk, D. H. (1995). Learning theories an educational perspective. Boston: MA: Pearson Education Inc. <https://doi.org/10.1007/BF00751323>
- Setyawan, I., & Sofiachudairi. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>
- Sgherza, T. R., DeMarree, K. G., & Naragon-Gainey, K. (2022). Testing the mindfulness-to-meaning theory in daily life. *Mindfulness*, 13(9), 2324–2336. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01961-0>
- Shihab, M. Q. (2005a). *Tafsir Al-Mishbah Volume 1*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005b). *Tafsir Al-Mishbah Volume 2*. Lentera Hati
- Shihab, M. Q. (2005c). *Tarsir Al-Mishbah Volume 6*. Lentera Hati.

- Shinta, D. (2021). *Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. (Skripsi, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/17233>
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UGM 2018, 2002*, 191–197. <https://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/920>
- Sihaloho, L., Rahayu, A., & Wibowo, L. A. (2018). Pengaruh efikasi diri (self efficacy) terhadap hasil belajar ekonomi siswa kelas xi ips sma negeri se-kota bandung. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.22219/jinop.v4i1.5671>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian* (Edisi Pertama.). Literasi Media Publishing.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.5860/choice.185217>
- Steed, C., & Poskitt, J. (2010). Adaptive help seeking: A strategy of self-regulated learners and an opportunity for interactive formative assessment. *Assessment Matters*, 2, 85–106. <https://doi.org/10.18296/am.0084>
- Sugiarto, S., & Neviyarni, S. (2022). Pentingnya self awareness siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok di sekolah. *Jurnal Pendidikan Tematik*, 3(3). 101.
- Sugiono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Supradewi, R. (2024). Self-Injury pada mahasiswa semester awal ditinjau dari self compassion. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 19(1), 67–74.
- Suseno, M. N. M. (2009). Pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi diri sebagai pelatih pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 93-106.
- Syaiful, I. A., & Roebianto, A. (2020). Adapting and examining the factor structure of the self-compassion scale in indonesian version. *Jurnal Psikologi*, 47(3), 175. <https://doi.org/10.22146/jpsi.57608>
- Tanjung, N. N. (2023). *hubungan self efficacy dengan resiliensi akademik pada siswa smpn1 batangtoru*. (Skripsi, UIN Suska Riau). <https://repository.uin-suska.ac.id/60420/>

- Taormina, R. J. (2015). Adult personal resilience: a new theory, new measure, and practical implications. *Psychological Thought*, 8(1), 35–46. <https://doi.org/10.5964/psyct.v8i1.126>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Umriana, A. (2019). Analisis faktor-faktor penghambat penyelesaian skripsi mahasiswa jurusan bimbingan dan penyuluhan islam fakultas dakwah dan komunikasi uin walisongo semarang. *At-Taqaddum*, 1, 186–233. <https://doi.org/10.21580/at.v11i2.4566>
- Van, J. J., & Shortridge, L. M. (2001). The theory and measurement of the self efficacy construct. *Journal of the American Chemical Society*, 123(10), 189–207. <https://cursa.ihmc.us/rid=1R440PDZR-13G3T80-2W50/4>. Pautas-para-evaluar-Estilos-de-Aprendizajes.pdf
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif al quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnal.in.v2i1.73>
- Wahyuningtyas, I. V. (2013). Hubungan orientasi tujuan dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 22–29. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj/article/view/2582>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Widyaninggar, A. A. (2015). Pengaruh efikasi diri dan lokus kendali (locus of control) terhadap prestasi belajar matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 4(2), 89–99. <https://doi.org/10.30998/formatif.v4i2.143>
- Yapono, F. (2013). Konsep-Diri, kecerdasan emosi dan efikasi-diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 208–216. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.136>
- Yip, J. A., & Martin, R. A. (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1202–1208. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.005>
- Yoelianita, B. E., & Toga, E. (2022). Hubungan self-efficacy dengan academic resilience dimediasi self-regulated learning pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(2), 226–237. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.2.2022.82-93>

- Yulianti, A., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2021). Implementasi psikologi pendidikan menuju resiliensi akademik pada mahasiswa. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 75–82. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.323>
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora*, 4(1), 65–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>
- Yustika, Y., & Widyasari, P. (2021). Students' self-compassion and academic resilience in pandemic era. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(2), 195–205. <https://doi.org/10.24036/00458za0002>
- Zhao, Z. (2022). The influence of loving-kindness meditation on mental health—a systematic review. *Proceedings of the 2021 International Conference on Social Development and Media Communication (SDMC 2021)*, 631(Sdmc 2021), 957–961. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220105.176>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zulva, R. (2017). Hubungan antara keterampilan berpikir dalam pembelajaran kooperatif menggunakan constructive feedback the correlation between rational thinking skill of high school students with the learning results of cooperative learning using constructive. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*, 05(1), 61–69.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Uji Coba

Petunjuk Pengisian

Terdapat 4 pilihan jawaban yang menggambarkan kondisi Anda sebenarnya pada saat ini. Tidak ada pilihan jawaban benar maupun salah pada pernyataan di bawah ini sehingga Anda cukup memilih sesuai dengan kondisi sekarang ini. Adapun 4 pilihan jawaban tersebut yaitu:

STS: Sangat Tidak

Sesuai TS: Tidak

Sesuai

S: Sesuai

SS: Sangat Sesuai

Skala Uji Coba Resiliensi Akademik

Nomor	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya menggunakan masukan dari dosen untuk meningkatkan kualitas tugas saya.				
2	Saya akan menggunakan kesuksesan saya sebelumnya untuk membantu memotivasi diri saya				
3	Saya merasa terganggu dengan hambatan yang ada selama perkuliahan				
4	Saya menggunakan situasi yang sulit di perkuliahan untuk memotivasi diri saya sendiri				
5	Saya akan mulai memantau dan mengevaluasi pencapaian dan upaya saya				
6	Saya akan mulai berpikir kesempatan saya untuk sukses di universitas adalah kecil				
7	Saya melihat situasi yang sulit sebagai tantangan				
8	Saya akan mencari bantuan dari dosen saya				
9	Saya mungkin akan mengalami depresi				

10	Saya akan mencoba secara maksimal mungkin untuk berhenti memikirkan hal-hal yang negatif.				
11	Saya akan memberikan dukungan untuk diri saya sendiri.				
12	Saya akan merasa sangat kecewa ketika menghadapi kegagalan				
13	Saya melihat situasi sulit sebagai kondisi sementara				
14	Saya akan mencoba berbagai cara yang berbeda untuk belajar				
15	Saya akan mulai berpikir bahwa kesempatan saya untuk mendapatkan pekerjaan kecil				
16	Saya akan berusaha untuk belajar mata kuliah lebih keras lagi				
17	Saya akan menetapkan tujuan yang akan saya capai				
18	Saya merasa semuanya hancur dan salah				
19	Saya akan mencoba memikirkan solusi baru ketika menghadapi hambatan di perkuliahan				
20	Saya akan mencari dukungan dari teman-teman saya				
21	Saya akan tetap berusaha menyelesaikan kesulitan di perkuliahan				
22	Saya akan mencoba untuk lebih memikirkan kekuatan saya untuk membantu saya bekerja lebih baik lagi				
23	Saya tidak akan mengubah tujuan dan ambisi jangka panjang saya				
24	Saya berharap bisa menunjukkan bahwa saya dapat meningkatkan nilai saya				

Skala Uji Coba *Self Compassion*

Nomor	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya menghargai diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan				

2	Saya menyalahkan diri sendiri sendiri ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai				
3	Saya mencoba melihat kegagalan sebagai hal yang wajar terjadi pada setiap orang				
4	Saya merasa menjadi satu-satunya individu yang paling gagal				
5	Saya berusaha menjaga emosi saya tetap seimbang ketika ada sesuatu yang membuat saya jengkel				
6	Saya cenderung terbawa perasaan ketika terdapat sesuatu yang membuat saya jengkel				
7	Saya memberikan kalimat dukungan kepada diri sendiri ketika sedang berada di masa yang sangat sulit				
8	Saya menyalahkan diri sendiri ketika sedang mengalami masa-masa yang sulit				
9	Saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang di dunia yang merasa seperti saya ketika saya merasa sedih				
10	Saya merasa dikucilkan ketika gagal				
11	Saya mencoba mengakui perasaan yang sedang terjadi ketika sedang merasa sedih				
12	Saya terpaku pada semua kesalahan saya ketika saya merasa bersedih				
13	Saya mau menerima kesalahan yang saya perbuat ketika ditunjukkan kesalahan saya oleh orang lain				
14	Saya dapat menyalahkan diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
15	Ketika segalanya berjalan buruk, saya melihat kondisi kesulitan tersebut yang saya alami adalah bagian dari kehidupan normal yang dilalui oleh semua orang				
16	Saya cenderung merasa banyak orang lebih bahagia dari saya ketika saya bersedih				

17	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk tetap menjaga hal positif dalam perasaan				
18	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung menampilkannya secara berlebihan				
19	Saya menerima diri saya ketika dikritik oleh orang lain ketika melakukan kesalahan				
20	Saya menyalahkan diri sendiri mengenai kekurangan saya sendiri.				
21	Ketika ada orang yang mencela diri saya, saya melihat bahwa tidak ada manusia yang tanpa cela				
22	Saya merasa diri saya tidak berarti ketika ada orang yang mencela diri saya				
23	Saya mencoba melihat situasi dengan dua sudut pandang yang berbeda ketika ada sesuatu yang menyakitkan				
24	Saya termakan oleh perasaan tidak mampu ketika gagal pada sesuatu yang penting bagi saya.				
25	Saya termakan oleh perasaan tidak mampu ketika gagal pada sesuatu yang penting bagi saya				
26	Saya menyalahkan diri sendiri saat saya gagal memenuhi harapan orang lain				
27	Ketika saya mengalami kegagalan, saya cenderung mampu melihat hal ini juga dialami oleh orang yang paling sukses sekalipun				
28	Saya menganggap bahwa dunia sedang menghukum saya ketika saya mengalami kegagalan				
29	Ketika saya dicela orang lain, saya melihat hal itu sebagai pembelajaran bagi diri saya				
30	Ketika saya dicela, saya melihat itu sebagai penyerangan terhadap diri saya				
31	Saya mencoba menerima kekurangan dari kepribadian saya setelah mendapatkan umpan balik dari orang lain				

32	Saya tidak toleran terhadap aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
33	Saya menerima kegagalan sebagai proses pembelajaran kehidupan ketika mengalami kegagalan				
34	Saya melihat diri saya sebagai korban ketika sedang tersakiti				
35	Ketika saya tersakiti, saya menerima itu sebagai keseimbangan hidup				

Skala Uji Coba Efikasi Diri

Nomor	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan maksimal				
2	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas secara konsisten meskipun menemukan banyak pertanyaan yang sulit untuk dijawab				
3	Saya yakin dapat menuntaskan tugas yang mudah sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan				
4	Saya optimis bisa menyelesaikan tugas dengan maksimal pada mata kuliah yang menjadi keahlian saya				
5	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas yang sulit				
6	Saya yakin bisa memotivasi diri saya dalam mengerjakan tugas ketika sedang merasa kewalahan				
7	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas yang diberikan pada berbagai aktivitas keseharian				
8	Saya yakin tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun dalam keadaan bad mood				
9	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang belum pernah saya coba pada semester sebelumnya				

10	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas organisasi berbekal pengalaman yang saya miliki				
11	Saya yakin dapat memberikan semangat pada diri sendiri supaya berhasil menyelesaikan tugas				
12	Saya yakin untuk menerima tantangan mengerjakan tugas yang sulit bagi saya				
13	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas yang saya anggap mudah				
14	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas yang pernah saya lakukan sebelumnya				
15	Saya ragu untuk bisa memotivasi diri sendiri ketika menyelesaikan tugas				
16	Saya ragu dapat mengerjakan tugas sebelum tenggat waktu dengan maksimal				
17	Saya pesimis bisa menyelesaikan tugas akademik meskipun telah ada bekal untuk mengerjakannya				
18	Saya ragu kalimat penyemangat yang saya berikan pada diri sendiri bisa membantu dalam menyelesaikan tugas				
19	Saya ragu untuk mengerjakan tugas di luar kemampuan yang saya punya				
20	Saya ragu bisa menyelesaikan tugas organisasi meskipun telah mempunyai pengalaman berorganisasi				
21	Saya ragu untuk konsisten dalam mengerjakan tugas sebab kurangnya referensi yang saya punya.				
22	Saya ragu untuk bisa menyelesaikan tugas yang diberikan pada beragam aktivitas yang berbeda				
23	Saya ragu mengerjakan tugas yang sulit untuk dipahami				
24	Saya ragu bisa tetap melanjutkan pengerjaan tugas ketika berada kondisi yang tidak kondusif.				

LAMPIRAN 2 Validitas dan Reliabilitas Aitem

1. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Resiliensi Akademik

a) Validitas Aitem Resiliensi Akademik Sebelum Seleksi Aitem

Variabel Y	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan
RA01	.437	0,3	Valid
RA02	.535	0,3	Valid
RA03	.122	0,3	Gugur
RA04	.440	0,3	Valid
RA05	.504	0,3	Valid
RA06	.444	0,3	Valid
RA07	.466	0,3	Valid
RA08	.330	0,3	Valid
RA09	.302	0,3	Valid
RA10	.475	0,3	Valid
RA11	.623	0,3	Valid
RA12	.206	0,3	Gugur
RA13	.244	0,3	Gugur
RA14	.309	0,3	Valid
RA15	.497	0,3	Valid
RA16	.675	0,3	Valid
RA17	.675	0,3	Valid
RA18	.387	0,3	Valid
RA19	.147	0,3	Gugur
RA20	.306	0,3	Valid
RA21	.477	0,3	Valid
RA22	.703	0,3	Valid
RA23	.101	0,3	Gugur
RA24	.348	0,3	Valid

b) Validitas Aitem Resiliensi Akademik Setelah Seleksi Aitem

Variabel Y	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan
RA01	.406	0,3	Valid
RA02	.526	0,3	Valid
RA04	.442	0,3	Valid
RA05	.547	0,3	Valid
RA06	.434	0,3	Valid
RA07	.449	0,3	Valid
RA08	.297	0,3	Valid
RA09	.299	0,3	Valid
RA10	.465	0,3	Valid
RA11	.613	0,3	Valid
RA14	.326	0,3	Valid
RA15	.478	0,3	Valid
RA16	.726	0,3	Valid
RA17	.734	0,3	Valid
RA18	.436	0,3	Valid
RA20	.256	0,3	Valid
RA21	.465	0,3	Valid
RA22	.687	0,3	Valid
RA24	.379	0,3	Valid

c) Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.848	24

d) Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Setelah Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,864	19

2. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala *Self Compassion*

a) Validitas Aitem Skala *Self Compassion* Sebelum Seleksi Aitem

Variabel X1	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan
SC01	.382	0,3	Valid
SC02	.611	0,3	Valid
SC03	.384	0,3	Valid
SC04	.612	0,3	Valid
SC05	.196	0,3	Gugur
SC06	.378	0,3	Valid
SC07	.347	0,3	Valid
SC08	.515	0,3	Valid
SC09	.284	0,3	Gugur
SC10	.529	0,3	Valid
SC11	-.164	0,3	Gugur
SC12	.582	0,3	Valid
SC13	.207	0,3	Gugur
SC14	.504	0,3	Valid
SC15	.484	0,3	Valid
SC16	.530	0,3	Valid
SC17	.531	0,3	Valid
SC18	.412	0,3	Valid
SC19	.425	0,3	Valid
SC20	.615	0,3	Valid
SC21	.494	0,3	Valid

SC22	.603	0,3	Valid
SC23	.350	0,3	Valid
SC24	.243	0,3	Gugur
SC25	.615	0,3	Valid
SC26	.343	0,3	Valid
SC27	.645	0,3	Valid
SC28	.538	0,3	Valid
SC29	.233	0,3	Gugur
SC30	.511	0,3	Valid
SC31	.122	0,3	Gugur
SC32	.329	0,3	Valid
SC33	.304	0,3	Valid
SC34	-.489	0,3	Gugur
SC35	.228	0,3	Gugur

b) Validitas Aitem Skala *Self Compassion* Setelah Seleksi Aitem

Variabel X1	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan
SC01	.312	0,3	Valid
SC02	.657	0,3	Valid
SC03	.322	0,3	Valid
SC04	.623	0,3	Valid
SC06	.395	0,3	Valid
SC07	.333	0,3	Valid
SC08	.603	0,3	Valid
SC10	.536	0,3	Valid
SC12	.627	0,3	Valid
SC14	.557	0,3	Valid
SC15	.443	0,3	Valid
SC16	.552	0,3	Valid
SC17	.518	0,3	Valid
SC18	.475	0,3	Valid

SC19	.390	0,3	Valid
SC20	.669	0,3	Valid
SC21	.448	0,3	Valid
SC22	.584	0,3	Valid
SC23	.306	0,3	Valid
SC25	.563	0,3	Valid
SC26	.403	0,3	Valid
SC27	.634	0,3	Valid
SC28	.577	0,3	Valid
SC30	.458	0,3	Valid
SC32	.373	0,3	Valid
SC33	.236	0,3	Valid

c) Reliabilitas Skala *Self Compassion* Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.875	35

c) Reliabilitas Skala *Self Compassion* Setelah Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.901	26

3. Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Efikasi Diri

a) Validitas Aitem Skala Efikasi Diri

Variabel X2	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan
ED01	.679	0,3	Valid

ED02	.688	0,3	Valid
ED03	.747	0,3	Valid
ED04	.650	0,3	Valid
ED05	.618	0,3	Valid
ED06	.551	0,3	Valid
ED07	.724	0,3	Valid
ED08	.383	0,3	Valid
ED09	.642	0,3	Valid
ED10	.409	0,3	Valid
ED11	.595	0,3	Valid
ED12	.703	0,3	Valid
ED13	.557	0,3	Valid
ED14	.545	0,3	Valid
ED15	.633	0,3	Valid
ED16	.583	0,3	Valid
ED17	.791	0,3	Valid
ED18	.620	0,3	Valid
ED19	.598	0,3	Valid
ED20	.550	0,3	Valid
ED21	.638	0,3	Valid
ED22	.629	0,3	Valid
ED23	.590	0,3	Valid
ED24	.543	0,3	Valid

a) Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.937	24

LAMPIRAN 3 Skala Penelitian

Petunjuk Pengisian

Anda diminta untuk menentukan pilihan pada salah satu dari keempat pilihan jawaban. Adapun hal yang perlu diperhatikan dalam pengisian skala ini yakni:

1. Bacalah dengan penuh ketelitian ketika mengisi setiap pernyataan.
2. Lakukan pemilihan jawaban sesuai dengan kondisi yang sesuai dengan diri Anda (tidak ada jawaban benar ataupun salah).
3. Pastikan Anda telah menjawab seluruh pernyataan yang Ada.
4. Pilihan jawaban terbagi atas 4 pilihan yaitu:

Sangat Tidak

Sesuai Tidak

Sesuai

Sesuai

Sangat Sesuai

5. Apabila terdapat pertanyaan selama menjawab pernyataan ini, silakan bisabertanya kepada peneliti melalui WhatsApp 0881036210569.

Skala Resiliensi Akademik

Nomor	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya menggunakan masukan dari dosen untuk meningkatkan kualitas tugas saya				
2	Saya akan mulai berpikir kesempatan saya untuk sukses di universitas adalah kecil				
3	Saya akan menggunakan kesuksesan saya sebelumnya untuk membantu memotivasi diri saya				
4	Saya mungkin akan mengalami depresi				
5	Saya menggunakan situasi yang sulit di perkuliahan untuk memotivasi diri saya sendiri				
6	Saya akan mulai memantau dan mengevaluasi pencapaian dan upaya saya				
7	Saya akan mulai berpikir bahwa kesempatan saya untuk mendapatkan pekerjaan kecil				

8	Saya melihat situasi yang sulit sebagai tantangan				
9	Saya akan mencari bantuan dari dosen saya				
10	Saya merasa semuanya hancur dan salah				
11	Saya akan mencoba secara maksimal mungkin untuk berhenti memikirkan hal-hal yang negatif.				
12	Saya akan memberikan dukungan untuk diri saya sendiri				
13	Saya akan berusaha untuk belajar mata kuliah lebih keras lagi				
14	Saya akan mencoba berbagai cara yang berbeda untuk belajar				
15	Saya akan tetap berusaha menyelesaikan kesulitan di perkuliahan				
16	Saya akan menetapkan tujuan yang akan saya capai				
17	Saya berharap bisa menunjukkan bahwa saya dapat meningkatkan nilai saya				
18	Saya akan mencari dukungan dari teman-teman saya				
19	Saya akan mencoba untuk lebih memikirkan kekuatan saya untuk membantu saya bekerja lebih baik lagi				

Skala Self Compassion

Nomor	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya menghargai diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
2	Saya menyalahkan diri sendiri sendiri ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai				
3	Saya mencoba melihat kegagalan sebagai hal yang wajar terjadi pada setiap orang				
4	Saya merasa menjadi satu-satunya individu yang paling gagal				

5	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk tetap menjaga hal positif dalam perasaan				
6	Saya cenderung terbawa perasaan ketika terdapat sesuatu yang membuat saya jengkel				
7	Saya memberikan kalimat dukungan kepada diri sendiri ketika sedang berada di masa yang sangat sulit				
8	Saya menyalahkan diri sendiri ketika sedang mengalami masa-masa yang sulit				
9	Ketika segalanya berjalan buruk, saya melihat kondisi kesulitan tersebut yang saya alami adalah bagian dari kehidupan normal yang dilalui oleh semua orang				
10	Saya merasa dikucilkan ketika gagal				
11	Saya mencoba melihat situasi dengan dua sudut pandang yang berbeda ketika ada sesuatu yang menyakitkan				
12	Saya terpaku pada semua kesalahan saya ketika saya merasa bersedih				
13	Saya menerima diri saya ketika dikritik oleh orang lain ketika melakukan kesalahan				
14	Saya dapat menyalahkan diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
15	Ketika ada orang yang mencela diri saya, saya melihat bahwa tidak ada manusia yang tanpa cela				
16	Saya cenderung merasa banyak orang lebih bahagia dari saya ketika saya bersedih				
17	Saya menerima kegagalan sebagai proses pembelajaran kehidupan ketika mengalami kegagalan				
18	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung menampilkannya secara berlebihan				
19	Saya mencoba untuk memahami terhadap aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

20	Saya menyalahkan diri sendiri mengenai kekurangan saya sendiri				
21	Ketika saya mengalami kegagalan, saya cenderung mampu melihat hal ini juga dialami oleh orang yang paling sukses sekalipun				
22	Saya merasa diri saya tidak berarti ketika ada orang yang mencela diri saya				
23	Ketika saya dicela, saya melihat itu sebagai penyerangan terhadap diri saya				
24	Saya menyalahkan diri sendiri saat saya gagal memenuhi harapan orang lain				
25	Saya menganggap bahwa dunia sedang menghukum saya ketika saya mengalami kegagalan				
26	Saya tidak toleran terhadap aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				

Skala Efikasi Diri

Nomor	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan maksimal				
2	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas secara konsisten meskipun menemukan banyak pertanyaan yang sulit untuk dijawab				
3	Saya yakin dapat menuntaskan tugas yang mudah sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan				
4	Saya optimis bisa menyelesaikan tugas dengan maksimal pada mata kuliah yang menjadi keahlian saya				
5	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas yang sulit				
6	Saya yakin bisa memotivasi diri saya dalam mengerjakan tugas ketika sedang merasa kewalahan				

7	Saya yakin bisa menyelesaikan tugas yang diberikan pada berbagai aktivitas keseharian				
8	Saya yakin tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun dalam keadaan bad mood				
9	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang belum pernah saya coba pada semester sebelumnya				
10	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas organisasi berbekal pengalaman yang saya miliki				
11	Saya yakin dapat memberikan semangat pada diri sendiri supaya berhasil menyelesaikan tugas				
12	Saya yakin untuk menerima tantangan mengerjakan tugas yang sulit bagi saya				
13	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas yang saya anggap mudah				
14	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas yang pernah saya lakukan sebelumnya				
15	Saya ragu untuk bisa memotivasi diri sendiri ketika menyelesaikan tugas				
16	Saya ragu dapat mengerjakan tugas sebelum tenggat waktu dengan maksimal				
17	Saya pesimis bisa menyelesaikan tugas akademik meskipun telah ada bekal untuk mengerjakannya				
18	Saya ragu kalimat penyemangat yang saya berikan pada diri sendiri bisa membantu dalam menyelesaikan tugas				
19	Saya ragu untuk mengerjakan tugas di luar kemampuan yang saya punya				
20	Saya ragu bisa menyelesaikan tugas organisasi meskipun telah mempunyai pengalaman berorganisasi				
21	Saya ragu untuk konsisten dalam mengerjakan tugas sebab kurangnya referensi yang saya punya.				
22	Saya ragu untuk bisa menyelesaikan tugas yang				

	diberikan pada beragam aktivitas yang berbeda				
23	Saya ragu mengerjakan tugas yang sulit untuk dipahami				
24	Saya ragu bisa tetap melanjutkan pengerjaan tugas ketika berada kondisi yang tidak kondusif.				

LAMPIRAN 4 Data Deskriptif

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 54,69$
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	$54,69 \leq X < 67,69$
$X \geq (M+1SD)$	Tinggi	$X \geq 67,69$

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	100	39.00	100.00	74.5400	9.66658
X2	100	49.00	96.00	74.4400	10.10882
Y	100	42.00	75.00	61.1900	6.50671
Valid N (listwise)	100				

1. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Resiliensi Akademik

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	11,0	11,0	11,0
	Sedang	75	75,0	75,0	86,0
	Tinggi	14	14,0	14,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

2. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala *Self Compassion*

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 64,88$
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	$64,88 \leq X < 84,2$
$X \geq (M+1SD)$	Tinggi	$X \geq 84,2$

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	12,0	12,0	12,0
	Sedang	75	75,0	75,0	87,0
	Tinggi	13	13,0	13,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

3. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 64,34$
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang	$64,34 \leq X < 84,54$
$X \geq (M+1SD)$	Tinggi	$X \geq 84,54$

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	16,0	16,0	16,0
	Sedang	71	71,0	71,0	87,0
	Tinggi	13	13,0	13,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

LAMPIRAN 5 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Resiliensi Akademik (Y)	.078	100	.134	.970	100	.021
Self Compassion (X1)	.059	100	.200*	.984	100	.268
Efikasi Diri (X2)	.087	100	.058	.980	100	.137

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

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 6 Uji Linearitas

1. Hasil Uji Linearitas *Self Compassion* dan Resiliensi Akademik

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between	(Combined)	2614.961	36	72.638	2.903	,000
	Groups	Linearity	1233.307	1	1233.307	49.288	,000
		Deviation from Linearity	1381.654	35	39.476	1.578	,057
	Within Groups		1576.429	63	25.023		
	Total		4191.390	99			

2. Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri dan Resiliensi Akademik

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	3188.357	38	83.904	5.103	,000
		Linearity	1693.086	1	1693.086	102.966	,000
		Deviation from Linearity	1495.271	37	40.413	2.458	,001
	Within Groups		1003.033	61	16.443		
	Total		4191.390	99			

LAMPIRAN 7 Uji Hipotesis

1. Hipotesis Pertama *Self compassion* dengan Resiliensi Akademik

		Self Compassion	Resiliensi Akademik
Self Compassion	Pearson Correlation	1	.542*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	.542*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

2. Hipotesis Kedua Efikasi Diri dengan Resiliensi Akademik

		Efikasi Diri	Resiliensi Akademik
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	.636*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100

Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	.636*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

3. Hipotesis Ketiga *Self Compassion* dan Efikasi Diri dengan Resiliensi Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
					R Square Change	F Change	df2	Sig. F Change
1	.667 ^a	.445	.434	4.89684	.445	38.897	97	.000

LAMPIRAN 8 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Daftar Riwayat Hidup

1. Nama Lengkap : Refangga Rayyan Altrisan
2. Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 01 Agustus 2002
3. Alamat Rumah : Perumahan Pondok Teratai, Sooko,
Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur
4. No. Telepon : 0881036210569
5. Email : raysyhoe@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. TK. Miftakhul Ulum
- b. MI Nurul Huda 2
- c. SMP Al-Multazam
- d. SMAS Al-Multazam

2. Pendidikan Non-Formal

- a. Pondok Pesantren Al-Multazam

Semarang, 05 September

2024

Penulis,



Refangga Rayyan Altrisan

NIM: 2007016164