Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir

Syaila Rania Adisya¹, Monty P. Satiadarma², Untung Subroto³

Universitas Tarumanagara, Indonesia

syaila.705210200@stu.untar.ac.id¹, monty_satiadarma@yahoo.com²,

untungs@fpsi.untar.ac.id³

Submitted: 19th Oct 2024 | Edited: 28th Dec 2024 | Issued: 01st Jan 2025

Cited on: Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 257-272.

ABSTRACT

Final-year students living away from home often face various challenges. In dealing with these challenges, students need resilience in order to overcome them effectively. Resilience is the ability to face and recover from difficulties with strength (Rutter, 2006). In developing resilience, self-compassion plays an important role. Self-compassion is a kind and understanding attitude toward oneself when facing challenges (Neff, 2003). This study aims to explore the relationship between self-compassion and resilience among final-year students living away from home. This research uses a correlational quantitative method with purposive sampling technique. The research subjects are 360 final-year students in Jakarta who are from outside the Jabodetabek area. The measurement tools used are the Self-Compassion Scale (SCS) and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), both of which have been translated. Data analysis was performed using Spearman's correlation test, and the results show a significance value of 0.001 and a correlation value of 0.438, indicating a positive relationship between self-compassion and resilience. This means that the greater the self-compassion, the greater the resilience.

Keywords: Self-Compassion, Resilience, Final-Year Students Living Away from Home

PENDAHULUAN

Kondisi guna memperoleh pendidikan terbaik seringkali mendorong sebagian mahasiswa untuk meninggalkan kampung halamannya dan mengejar studi di tempat lain; mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerah asalnya dan tinggal di sana selama periode tertentu demi menyelesaikan studinya dapat disebut sebagai mahasiswa rantau (Halim & Dariyo, 2016). Salah satu kota besar yang menjadi pilihan utama bagi para perantau adalah Kota Jakarta. Kawasan ini menawarkan berbagai peluang karena berfungsi sebagai pusat bisnis, keuangan, perdagangan, dan jasa (Setiawan, 2019). Selain itu, daerah Jakarta juga memiliki banyak pilihan perguruan tinggi, tercatat ada 289 perguruan tinggi di Jakarta hingga

tahun 2022 (Portal Resmi Provinsi DKI Jakarta, 2023). Banyaknya perguruan tinggi yang berkualitas serta kemudahan akses sarana dan prasarana di Jakarta, menjadikan kota ini sebagai pilihan utama bagi masyarakat yang ingin merantau untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi (Azizs, 2020). Jakarta menjadi tujuan favorit bagi masyarakat dari berbagai wilayah untuk merantau karena dianggap menawarkan banyak peluang (Oktaviani, 2022). Hal ini tercermin dari peningkatan jumlah pendatang yang signifikan di Jakarta, pada tahun 2021 jumlah pendatang meningkat sebesar 18,55 persen mencapai 139.740 orang, dan pada tahun 2022 jumlah pendatang naik lagi sebesar 7,92 persen mencapai 151.752 orang (Maulana, 2023).

Saat mahasiswa merantau ke daerah baru untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan. Tantangan tersebut meliputi kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, serta gesekan budaya, hal ini dapat berdampak negatif pada motivasi belajar para mahasiswa rantau (Basri & Ridha, 2020). Pada penelitian Lee et al. (2004) didapati bahwa saat merantau sejumlah individu mengalami proses akulturasi, yaitu proses penyesuaian yang dialami individu saat berinteraksi dan beradaptasi dengan budaya baru. Saat proses ini berlangsung individu sering menghadapi tantangan seperti kesulitan dalam berbahasa, penyesuaian dengan cara berpikir dan melihat dunia yang berbeda, perubahan identitas, serta perbedaan sikap. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres akulturatif, yaitu tekanan yang dirasakan selama beradaptasi dengan lingkungan dan budaya baru (Lee et al., 2004). Penelitian Salsabhilla dan Panjaitan (2019) mengungkapkan bahwa ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, termasuk risiko ide bunuh diri. Seperti yang diungkapkan oleh Setiawan (2023) dalam laporannya mengenai dua mahasiswi perantau di Semarang yang diduga bunuh diri pada tahun 2023. Kedua mahasiswi tersebut bukan berasal dari Semarang, melainkan merantau dari luar kota dan terpisah dari keluarga inti. Dalam kedua kasus ini, ditemukan surat wasiat yang diyakini ditulis oleh yang bersangkutan. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Tanaka et al. (2011) didapati bahwa kurangnya welas asih pada diri sendiri dapat mengakibatkan tingginya ide bunuh diri.

Seiring berjalannya waktu, tantangan yang dihadapi mahasiswa rantau semakin kompleks, terutama pada semester akhir ketika setiap mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan pendidikannya dengan menyusun tugas akhir berupa skripsi. Skripsi

merupakan karya ilmiah yang mengeksplorasi dan menganalisis isu atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan teori-teori relevan (Batubara et al., 2022). Proses penyusunan skripsi merupakan tantangan besar, karena melibatkan berbagai aspek kompleks. Sehingga proses ini berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, hingga depresi. Hal ini dibuktikan pada penelitian Carsita (2018) yang menemukan bahwa 44,4% dari total 63 partisipan mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Indramayu yang sedang menyusun skripsi mengalami stres berat.

Dalam penelitian lainnya oleh Wakhyudin dan Putri (2020) ditemukan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan, kecemasan ini disebabkan oleh dua jenis faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari berbagai tantangan seperti kesulitan dalam menyusun rumusan masalah, merancang skripsi, teknik penulisan, pengumpulan data, serta tekanan dari masalah finansial dan gangguan akibat aktivitas organisasi. Sementara itu, faktor eksternal meliputi isu birokrasi kampus, kesulitan berinteraksi dengan dosen pembimbing, tuntutan dari pekerjaan dan keluarga, serta kekhawatiran terkait masa depan dan persaingan kerja. Menurut penelitian Bukit dan Widodo (2022) yang dilakukan di Yogyakarta, tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa perantau selama proses penyusunan skripsi tergolong sangat tinggi.

Di samping tantangan akademis tersebut, mahasiswa perantau tingkat akhir juga menghadapi tantangan tambahan berupa harapan keluarga dan orang-orang terdekat di kampung halaman, harapan ini sering kali menimbulkan beban dan tekanan tambahan selama proses penulisan skripsi (Dityo & Satwika, 2023). Tinggal jauh dari kampung halaman memang tidak selalu menyebabkan mahasiswa rantau mengalami kesenjangan sosial dengan keluarga, tetapi hampir dapat dipastikan bahwa hal ini akan menimbulkan kesenjangan fisik yang berpotensi mempengaruhi berbagai aspek sosial, termasuk dukungan sosial dan emosional dari anggota keluarga (Dwiandini & Indriana, 2020). Penelitian Salsabhilla dan Panjaitan (2019) mengungkapkan bahwa kurangnya dukungan sosial dari keluarga bisa menjadi salah satu penyebab timbulnya ide bunuh diri di kalangan mahasiswa perantau. Tidak adanya dukungan sosial langsung dari keluarga selama pengerjaan skripsi di perantauan ini sering kali membuat mahasiswa merasa kesulitan menyelesaikan tugas akhirnya (Diyo & Satwika, 2023), yang pada

akhirnya dapat menambah tekanan dan stres tambahan selama prosesnya (Mudore, dalam Al-Qaisy, 2010, dalam Gunandar & Utami, 2017).

Dalam menghadapi berbagai kesulitan, tantangan, serta tekanan khususnya saat proses penyusunan skripsi ini, mahasiswa rantau membutuhkan lebih dari sekadar keterampilan akademis dan manajemen waktu; mahasiswa membutuhkan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan bangkit dari berbagai kesulitan, kemampuan resiliensi seseorang bergantung pada situasi dan tantangan yang dihadapinya (Rutter, 2006). Seperti pada penelitian Herdi dan Ristianingsih (2021) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa perantau perlu memiliki resiliensi yang kuat untuk dapat beradaptasi dengan efektif dan mengatasi berbagai masalah berat yang mungkin muncul dalam kehidupan mereka.

Menurut Grotberg (1995), resiliensi terdiri dari tiga faktor utama: I Have (dukungan eksternal), I Am (kekuatan dari dalam diri), dan I Can (kemampuan dalam hubungan sosial dan interpersonal). Aspek "I Am" berfokus pada kekuatan internal seperti kepercayaan terhadap diri sendiri, pengertian, sikap positif, perasaan dicintai, dan rasa bangga terhadap diri sendiri. Aspek ini sangat penting untuk membangun resiliensi karena membantu individu untuk menghadapi tekanan dengan penerimaan diri yang lebih baik. "I Am", dapat diperkuat melalui sikap penuh kasih dan pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, sikap ini dikenal juga sebagai self-compassion (welas asih diri).

Self-compassion, atau welas asih terhadap diri sendiri adalah kemampuan untuk memperlakukan diri dengan penuh kekeluasan dan kebaikan ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan pribadi. Ini melibatkan cara individu berinteraksi dengan diri sendiri saat mengalami penderitaan, dengan pendekatan yang penuh pengertian dan tanpa menghakimi (Neff, 2023). Self-compassion membantu mengurangi kritik diri yang berlebihan terhadap diri sendiri, serta memberikan dukungan dan kepercayaan dari dalam diri sendiri, sehingga berperan penting dalam meningkatkan resiliensi individu.

Penelitian Yuwono dan Yudiarso (2024) menjelaskan bahwa resiliensi seseorang dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola tekanan dan tantangan hidup. Self-compassion memainkan peran penting dalam proses ini, karena membantu individu fokus pada kekuatan internal, tanpa terlalu dipengaruhi oleh kondisi eksternal. Neff (2003) mengungkapkan bahwa individu self-compassion yang tinggi mampu melihat

diri mereka dengan perspektif yang lebih positif, merasa lebih terhubung dengan orang lain, dan mengurangi kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri secara berlebihan saat menghadapi tantangan, sehingga dapat memperkuat resiliensi individu.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir". Penelitian ini didorong oleh kenyataan akan banyaknya tantangan yang dihadapi mahasiswa perantau pada tahun terakhir studi, seperti beban akademis dalam penyusunan skripsi, serta tekanan dari harapan keluarga yang berada di kampung halaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara tingkat self-compassion dengan resiliensi mahasiswa rantau dalam menghadapi kesulitan pada proses penyusunan skripsi.

LANDASAN TEORI

Self-Compassion

Self-compassion atau welas kasih diri adalah sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan atau keterbatasan pribadi. Ini berarti memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang dan pemahaman, bukannya mengkritik, dan mengakui bahwa penderitaan serta keterbatasan adalah bagian alami dari pengalaman manusia. *Self-compassion* memungkinkan individu menghadapi kesulitan tanpa menghindar dari hubungan sosial, berfokus pada penyembuhan diri. *Self-compassion* bukanlah tentang menjadi egois, melainkan tentang meningkatkan kesejahteraan melalui cara pandang yang lebih mendukung dan penuh kasih terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya akan membantu meningkatkan resiliensi (Neff, 2003). Neff (2011) menambahkan bahwa *self-compassion* melibatkan sikap kebaikan, kesadaran akan kelemahan bersama, dan perhatian terhadap keterbatasan diri, yang akan memberikan ketahanan emosional yang lebih stabil. Neff et al. (2005) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah tentang memperlakukan diri sendiri dengan lembut dan tidak menghakimi, seperti halnya seseorang memperlakukan orang lain dengan belas kasih.

Menurut Neff (2003) *self-compassion* diri terdiri dari enam aspek utama saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, yaitu *self-kindness* yang berlawanan dengan *self-*

judgement, lalu ada *common humanity* yg berlawanan dengan *isolation*, dan terakhir adalah *mindfulness* yang berlawanan dengan *over-identification*.

Resiliensi

Menurut Rutter (2006), resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi stres atau kesulitan dengan ketahanan terhadap berbagai tantangan dalam hidup. Ini melibatkan tidak hanya bertahan, tetapi juga kemampuan untuk pulih dan bangkit kembali dari situasi sulit. Resiliensi mencakup adaptasi positif meskipun ada tekanan dan hambatan. Demikian pula, Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk tumbuh dan bertahan menghadapi tantangan atau stres, yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konteks, waktu, usia, gender, budaya, dan situasi hidup masing-masing individu. Dimensi resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) mencakup *Personal Competence, High Standards, and Tenacity; Trust in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress; Positive Acceptance of Change and Secure Relationships; Control;* dan *Spiritual Influences*.

Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah individu yang tengah menjalani proses pendidikan di institusi pendidikan tinggi. Mahasiswa berada dalam tahap transisi menuju dewasa, yang umumnya mencakup rentang usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, atau lembaga setingkatnya. Mereka umumnya memiliki tingkat intelektualitas tinggi, kecerdasan berpikir, dan kemampuan perencanaan yang baik. Berpikir kritis serta bertindak cepat dan tepat adalah sifat yang melekat pada mahasiswa, mencerminkan prinsip yang saling mendukung (Siswoyo, 2007 dalam Hulukati dan Djibran, 2018).

Mahasiswa Perantau

Mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang meninggalkan tempat asalnya untuk menempuh perguruan tinggi di daerah lain dengan tujuan tertentu, seperti untuk meningkatkan standar hidup, memperoleh peluang ekonomi, serta memperoleh pendidikan yang lebih baik. Mahasiswa biasanya mencari daerah baru yang menawarkan potensi untuk perkembangan dan peningkatan kualitas hidup, termasuk

dalam aspek ekonomi, sosial, budaya, dan pendidikan yang kurang tersedia di tempat asal individu (Atmoko, 2020).

Mahasiswa Tingkat Akhir

Menurut Winkel (2004), periode usia mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada rentang usia 21-25 tahun. Pada tahun terakhir di perguruan tinggi, mahasiswa umumnya harus menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Skripsi merupakan syarat kelulusan untuk meraih gelar sarjana, dalam menyusun skripsi mahasiswa diminta untuk berpikir secara mendalam, memilih teori yang relevan, dan menyusun ide secara sistematis (Batubara et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Kriteria partisipan meliputi status sebagai mahasiswa perantau, serta sedang berada di tingkat akhir yaitu semester 7 sampai semester 14. Pada penelitian ini, mahasiswa perantau didefinisikan sebagai mahasiswa yang berasal dari luar wilayah Jabodetabek dan berkuliah di Jakarta. Partisipan dalam penelitian ini tidak dibatasi oleh jenis kelamin, agama, atau program studi. Jumlah partisipan awal yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebanyak 364 responden. Namun, setelah dilakukan proses penyaringan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sebanyak 4 responden tidak memenuhi persyaratan tersebut. Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner Google Form.

Self-Compassion Scale atau Skala Welas Diri digunakan untuk mengukur tingkat self-compassion (welas diri). Skala ini dikembangkan oleh Kristin Neff pada tahun 2003. Versi Skala Welas Diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil terjemahan yang dilakukan oleh Sugianto et al. (2020). Terdapat 26 butir pernyataan dengan 5 pilihan jawaban. Skala ini mencakup 6 subskala, yaitu self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, dan over identification

Connor Davidson Resilience Scale atau Skala Resiliensi Connor-Davidson digunakan untuk menilai kemampuan ketahanan atau resiliensi seseorang dalam menghadapi stres dan kesulitan. Dikembangkan oleh Kathryn Connor dan Jonathan

Davidson pada tahun 2003. Skala ini mencakup 25 aitem favorable dan 4 pilihan jawaban (Connor & Davidson, 2003). Alat ukur yang digunakan merupakan hasil terjemahan pada penelitian Rizkyanti (2021).

HASIL PENELITIAN

Analisis Data Utama

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil dari uji Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Hal ini yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, pengujian selanjutnya akan dilakukan dengan uji non parametrik.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Alat Ukur

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0,001	Tidak Normal
Resiliensi	0,001	Tidak Normal

Sumber: Data penelitian, 2024

Analisis Hipotesis *Self-Compassion* dan Resiliensi

Uji korelasi dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji non-parametrik Spearman correlation. Pada uji Spearman didapatkan nilai korelasi sebesar 0,418, $p < 0,05$. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) diterima.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi *Self-Compassion* dan Resiliensi

Variabel	r	p	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> dan Resiliensi	0.418	0.001	Memiliki hubungan positif dan signifikan

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Data Tambahan

Uji Korelasi antara Dimensi *Self-Compassion* dengan Resiliensi

Pada dimensi *Self-Kindness*, terdapat korelasi positif sebesar 0,540, $p < 0,05$, menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan. Pada dimensi *Common Humanity* terdapat korelasi positif sebesar 0,490, $p < 0,05$. Sementara pada dimensi *Mindfulness* terdapat korelasi positif sebesar 0,498, $p < 0,05$. Ketiga dimensi ini menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif. Sebaliknya, pada dimensi *Self-Judgment*, *Isolation*, dan *Over-Identification*, nilai signifikansi berada di atas 0,05, yang

berarti tidak terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan pada dimensi-dimensi ini. Nilai r pada dimensi *Self-Judgment* tercatat sebesar $-0,059$, $p > 0,05$. Sementara pada dimensi *Isolation*, nilai r sebesar $-0,055$, $p > 0,05$. Untuk dimensi *Over-Identification*, nilai r sebesar $-0,093$, $p > 0,05$.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Dimensi *Self-Compassion* dengan Resiliensi

Self-Compassion	Uji Korelasi	
	r	P
Self-Kindness	0.540	0.001
Common Humanity	0.490	0.001
Mindfulness	0.498	0.001
Self-Judgment	-0.059	0.268
Isolation	-0.055	0.297
Over Identification	-0.093	0.079

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Korelasi antara Dimensi Resiliensi dengan *Self-Compassion*

Pada hasil uji korelasi dimensi resiliensi dengan variabel self-compassion ditemukan pada dimensi Positive acceptance of change and secure relationships adanya korelasi sebesar $0,355$, $p < 0,05$, yang mengindikasikan adanya hubungan positif. Pada dimensi Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress, diperoleh korelasi positif sebesar $0,334$, $p < 0,05$. Pada dimensi Personal competence, high standards, and tenacity ditemukan terdapat korelasi positif sebesar $0,408$, $p < 0,05$. Pada dimensi Self-Control, ditemukan korelasi positif sebesar $0,341$, $p < 0,05$. Pada dimensi Spiritual Influence terdapat korelasi positif sebesar $0,315$, $p < 0,05$.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Dimensi Resiliensi dengan *Self-Compassion*

Resiliensi	Uji Korelasi	
	r	P
Positive acceptance of change and secure relationships	0.355	0.001
Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress	0.334	0.001
Personal competence, high standards and tenacity	0.408	0.001
Self-Control	0.341	0.001
Spiritual Influence	0.315	0.001

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Beda Berdasarkan Semester

Untuk menguji apakah terdapat perbedaan berdasarkan semester, digunakan uji Kruskal-Wallis. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel self-compassion adalah $0,106 > 0,05$. Sedangkan untuk variabel resiliensi

nilainya sebesar $0,275 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa pada variabel self-compassion dan resiliensi tidak terdapat perbedaan jika ditinjau berdasarkan kategori semester.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Berdasarkan Semester

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0.106	Tidak terdapat perbedaan signifikan
Resiliensi	0.257	Tidak terdapat perbedaan signifikan

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikansi sebesar $0,130 > 0,05$ untuk variabel self-compassion dan $0,588 > 0,05$ untuk variabel resiliensi. Hal tersebut menandakan bahwa variabel self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa perantauan tingkat akhir tidak memiliki perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 6. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0.130	Tidak terdapat perbedaan signifikan
Resiliensi	0.588	Tidak terdapat perbedaan signifikan

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal

Hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,215 > 0,05$ pada variabel self-compassion dan $0,352 > 0,05$ pada variabel resiliensi. Hal tersebut menandakan bahwa variabel self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa perantauan tingkat akhir tidak memiliki perbedaan berdasarkan tempat tinggal.

Tabel 7. Hasil Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0.215	Tidak terdapat perbedaan signifikan
Resiliensi	0.352	Tidak terdapat perbedaan signifikan

Sumber: Data penelitian, 2024

Uji Beda Berdasarkan Status Tempat Tinggal

Hasil pada variabel self-compassion menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,063 > 0,05$. Hal tersebut menandakan bahwa variabel self-compassion pada mahasiswa perantauan tingkat akhir tidak memiliki perbedaan yang signifikan berdasarkan status tempat tinggal. Sedangkan pada variabel resiliensi menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,006 < 0,05$. Hal tersebut menandakan bahwa variabel resiliensi pada mahasiswa perantauan tingkat akhir memiliki perbedaan yang signifikan berdasarkan status tempat tinggal.

Tabel 8. Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Tempat Tinggal

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0.063	Tidak terdapat perbedaan signifikan
Resiliensi	0.006	Terdapat perbedaan signifikan

Sumber: Data penelitian, 2024

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa perantauan tingkat akhir. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat self-compassion, semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa perantau tingkat akhir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Oktaviani dan Cahyawulan (2021) yang menemukan adanya hubungan positif antara self-compassion dan resiliensi pada 310 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahayu dan Ediati (2021) juga menghasilkan temuan serupa, yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan resiliensi pada 193 mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatasi stres dan tantangan yang mereka hadapi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kawitri et al. (2019) yang melibatkan 140 remaja panti asuhan berusia 14-18 tahun, pada penelitian ini ditemukan hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan resiliensi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Neff (2003), yang menjelaskan bahwa dengan mengembangkan self-compassion, mahasiswa dapat lebih mudah menerima kegagalan dan tantangan yang dihadapi tanpa terperangkap dalam kritik diri yang berlebihan, sehingga pada akhirnya hal ini dapat memperkuat ketangguhan dan resiliensi mahasiswa. Konsep self-compassion juga selaras dengan teori resiliensi yang diungkapkan oleh Grotberg (1995), di mana faktor "I Am" yang mencerminkan kekuatan internal, sangat terkait dengan kemampuan untuk menerima diri. Kemampuan ini selaras dengan konsep self-compassion yang diuraikan oleh Neff (2003), yaitu sikap penuh penerimaan, kasih sayang, dan pengertian terhadap diri sendiri. Kemampuan untuk menerima diri ini dapat memperkuat ketahanan mental, terutama di tengah tekanan akademik yang berat, sehingga mahasiswa perantau tingkat akhir dapat bertahan dan terus melangkah meskipun menghadapi berbagai rintangan. Yuwono dan Yudianto (2024) menyatakan bahwa resiliensi seseorang dipengaruhi oleh kemampuan

mereka dalam mengelola tekanan dan tantangan hidup. Dalam hal ini, self-compassion memainkan peran penting, karena self-compassion dapat membantu individu untuk tetap fokus pada kekuatan internal dan tidak terlalu terpengaruh oleh kondisi eksternal. Dengan demikian, self-compassion berfungsi sebagai mekanisme efektif dalam mengatasi tekanan, memungkinkan mahasiswa perantau tingkat akhir untuk menghadapi tantangan akademik dan non-akademik dengan lebih baik.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Secara teoritis, temuan ini menambah pemahaman bahwa self-compassion dapat meningkatkan resiliensi dan membantu mahasiswa mengatasi stres akademik maupun non-akademik. Dalam praktiknya, hasil penelitian ini dapat diimplementasikan melalui program-program yang mengajarkan dan mempraktikkan self-compassion dan resiliensi, seperti pelatihan atau workshop. Selain itu, pendekatan seperti konseling di lingkungan kampus juga dapat membantu mahasiswa untuk lebih mudah menghadapi tantangan dalam kehidupan akademiknya.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada subjek yang hanya mencakup mahasiswa perantau tingkat akhir di wilayah Jakarta, sehingga penelitian ini belum mencakup seluruh mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia. Hal ini membatasi pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara self-compassion dan resiliensi, karena belum melibatkan keragaman mahasiswa perantau tingkat akhir dari berbagai daerah di Indonesia. Selain itu, data pada penelitian ini masih belum bervariasi, dimana jumlah perempuan dalam penelitian ini jauh lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa perantauan tingkat akhir dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai korelasi sebesar 0,418. Hubungan antara kedua variabel merupakan hubungan positif, di mana kedua variabel akan mengalami tingkatan yang selaras, yaitu semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula resiliensi pada mahasiswa perantau tingkat akhir. Dengan kata lain, semakin tinggi

tingkat welas asih diri yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin tinggi pula daya lenting yang dimilikinya. Hasil penelitian ini menerima hipotesis H1, yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada mahasiswa perantau tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmoko, R. A. (2020). *Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Pada Tahun Pertama (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Mahasiswa Nur Baiturrahman, Condongcatu, Sleman, Yogyakarta)*. (Doctoral dissertation, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi).
- Azizs, M. Z. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa Rantau di Jakarta*. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Basri, C. N., Ridha, A. A. (2020). *Gegar budaya dan motivasi belajar pada mahasiswa yang merantau di Kota Makassar*. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 1-14.
- Batubara, M., Meidina, A., Rahman, S. S. (2022). *Kontribusi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dan Orang Tua Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. *Indonesian Psychological Research*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.729>
- Bukit, E. B., Widodo, Y. H. (2022). *Tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa perantau berdomisili di yogyakarta*. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 4(1), 44-49.
- Carsita, W. N. (2018). *Tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi*. *Journal of Nurs*, 6(9), 1689-1699.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)*. *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Dityo, D., Satwika, Y. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi*. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 788-799. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54048>.
- Dwiandini, R. P., Indriana, Y. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial significant others dengan prestasi akademik pada mahasiswa rantau anggota himpunan-himpunan daerah sumatera di universitas diponegoro semarang*. *Jurnal empati*, 7(1), 84-91.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. early childhood development: practice and reflections*, 8. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation.
- Gunandar, M. S., Utami, M. S. (2017). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau*. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 98-109.
- Halim, C. F., Dariyo, A. (2016). *Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau*. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181.

- Herdi, H., Ristianingsih, F. (2021). Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Rantau Ditinjau Berdasarkan Gear Budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 30-40.
- Hulukati, W., Djibrani, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal bikotetik (bimbingan dan konseling: teori dan praktik)*, 2(1), 73-80.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan). Di akses pada 5 Agustus 2024. <https://kbbi.web.id/mahasiswa>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76-83.
- Lee, J. S., Koeske, G. F., Sales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: a study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(5), 399–414.
- Lingga, R. W. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Predicara*, 1(2), 160294.
- Maharani, A. E., Kharisma, C. P., & Salsabila, F. (2024). Pengaruh Mengerjakan Skripsi terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68-80.
- Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Susanti, R., & Ramadhani, L. Gambaran Resilensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 140-153.
- Maulana, A. H. (2023). Jumlah pendatang di Jakarta meningkat, 50 persen di antaranya tak punya keterampilan. Kompas.com. Diakses pada 11 September 2023, dari <https://megapolitan.kompas.com>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74(1), 193-218.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 227.
- Oktaviani, M., Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141-149.
- Oktaviani, R. (2022). Budaya Merantau Perempuan Minangkabau (Studi pada Pedagang Perempuan Minangkabau di Pasar Kemiri Muka Beji Kota Depok Provinsi Jawa Barat). *Studi Budaya Nusantara*, 6(1), 1-14.

- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDPT). (2024). Statistik pendidikan tinggi di Indonesia. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. diakses dari: <https://pddikti.kemdikbud.go.id/statistik>. Diakses pada 25 Juli 2024.
- Permatasari, S., Puspitawati, I., Fuad, A. (2023). Hubungan antara Self Compassion dan Resiliensi pada Perempuan Dewasa Awal yang Bercerai. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 194-202.
- Pramitha, R., Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 1-179.
- Putri, A. D. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Program A2018 Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Rahayu, T. A., Ediati, A. (2022). *Self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., Yumriani, Y. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1-8.
- Rahmanda, Y. A., & Satwika, Y. W. (2023). Gambaran Stres Akulturatif pada Mahasiswa Baru yang Merantau (Beda Budaya). *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 825-844.
- Reivich, K., Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Rizkyanti, N. (2021). Hubungan Stres dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, Jakarta, Indonesia.
- Rusmayani, A., Agustina, M. W. (2023). Pengaruh Adversity Quotient Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi: Pengaruh Adversity Quotient Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 1-14.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Salsabhilla, A., Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(1), 107.
- Sartika, M., Naraha, H. C., & Afiati, N. S. (2024). *Self-compassion sebagai upaya mengasihi diri: Ditinjau dari perbedaan jenis kelamin dan jenis perguruan tinggi*. Prosiding Seminar Nasional 2024, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 190-200.
- Selviana, L., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2024). Correlational Research. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5118-5128.
- Setiawan, B. (2019). Perekonomian Jakarta Terbesar di Indonesia, Haruskah Ibu Kota Dipindah?. Kompasiana. Diakses pada 5 September 2024, dari <https://www.kompasiana.com/bbudisetiawan>
- Setiawan, E. (2023). 2 Mahasiswi perantau diduga bunuh diri di Semarang, ini kata psikolog. iNews Jateng. Diakses pada 15 Agustus 2024, dari <https://jateng.inews.id>

- Sugianto, D., Suwartono, C., Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online publication.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. Lou, Paglia-Boak, A. (2011). The Linkages among Childhood Maltreatment, Adolescent Mental Health, and *Self-Compassion* in Child Welfare Adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35(10), 887– 898. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.003>
- Uci, M. S. (2023). *Hubungan Antara Kelekatan Dengan Orang Tua Dan Lingkungan Kampus Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Utami, C. T., Helmi, A. F. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.
- Wakhyudin, H., Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18.
- Winkel, W. S. (2004). Psikologi Pengajaran [Teaching Psychology]. *Jakarta, Indonesia: PT. Grasindo*.
- Yuwono, A. C., Yudiarso, A. (2024). Efektivitas program self-compassion untuk meningkatkan resiliensi individu dewasa awal. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(2), 51-57.