



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 1, No. 4, Tahun 2024

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 1, No. 4, Tahun 2024

Pages: 2460–2471

Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa
Tahun Akhir di FIP UNP

Rasty Annisah, Nurfarhanah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang, Kota Padang, Indonesia

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v1i4.2290>

How to Cite this Article

APA : Annisah, R., & Nurfarhanah, N. (2024). Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Akhir di FIP UNP. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 1(4), 2460 – 2471. <https://doi.org/10.32672/mister.v1i4.2290>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Akhir di FIP UNP

Rasty Annisah¹, Nurfarhanah²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang, Kota Padang, Indonesia^{1,2}

*Email Korespondensi: rastyannisah28@gmail.com

Diterima: 12-10-2024

| Disetujui: 13-10-2024

| Diterbitkan: 14-10-2024

ABSTRACT

This research was motivated by several final year students who had low resilience due to low self-compassion. When final year students are faced with difficult situations, they tend to be hard on themselves by judging, criticizing and even blaming themselves for their shortcomings. The aim of the research is to describe self-compassion and resilience in final year students along with the implications for counseling services. This research uses a quantitative approach, correlational descriptive method. The population in this study consisted of 234 final year students from the class of 2019 at the Faculty of Education, Padang State University, with a sample of 148 students. The sample selection in this study used proportional random sampling technique. Data collection used self-compassion instruments and resilience instruments with a Likert scale model. Research data was analyzed using descriptive statistics and Pearson product moment correlation techniques to determine the relationship between self-compassion and resilience in final year students. The research results revealed that self-compassion in final year students was in the high category, while resilience in final year students was in the high category. Counseling services that counselors can provide to final year students to maintain and improve the quality of self-compassion and resilience include individual counseling services and group guidance services with the topic of tips on maintaining and honing self-compassion abilities and tips on increasing confidence in one's abilities.

Keywords: *Self-Compassion; Resilience; Final Year Students*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa mahasiswa tahun akhir yang memiliki resiliensi rendah dikarenakan *self-compassion* yang rendah. Mahasiswa tahun akhir saat dihadapkan situasi sulit cenderung bersikap keras pada diri sendiri dengan cara menghakimi, mengkritik bahkan menyalahkan diri sendiri atas kekurangan yang dimiliki. Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa tahun akhir beserta implikasi dalam pelayanan konseling. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif metode deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 234 mahasiswa tahun akhir angkatan 2019 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, dengan sampel sebanyak 148 mahasiswa. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen *self-compassion* dan instrumen resiliensi dengan model skala *likert*. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan teknik korelasi *pearson product moment* untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tahun akhir. Hasil penelitian mengungkapkan *self-compassion* pada mahasiswa tahun akhir berada pada kategori tinggi, sementara resiliensi pada mahasiswa tahun akhir berada pada kategori tinggi. Layanan konseling yang dapat konselor berikan pada mahasiswa tahun akhir untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas *self-compassion* dan resiliensi berupa layanan konseling individual dan layanan bimbingan kelompok dengan topik kiat mempertahankan dan mengasah kemampuan kasih sayang diri dan kiat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Kata kunci: *Self-Compassion; Resiliensi; Mahasiswa Tahun Akhir*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang memasuki fase perguruan tinggi biasanya merasakan banyak perubahan besar dalam menjalani kehidupan (Santrock, 2007). Perubahan-perubahan tersebut terjadi berkaitan dengan berbagai fenomena, disebabkan oleh masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal. Kompleksnya masa transisi, membuat mahasiswa mengalami masalah dan kesulitan. Setiap mahasiswa memiliki masalah dan kesulitan yang berbeda-beda, berkaitan dengan tuntutan dan tekanan yang dihadapi di perguruan tinggi (Sari & Indrawati, 2016). Mahasiswa tahun akhir merasakan tuntutan lebih berat karena beban tugas yang dialami berupa tugas akhir yang disebut skripsi. Mahasiswa tahun akhir dalam proses menyelesaikan skripsi, khususnya bagi mahasiswa yang terlambat lulus cenderung rentan mengalami stres dan masalah fisik, emosional dan interpersonal (Darmono & Hasan, 2004).

Dengan itu dibutuhkan kemampuan ketahanan diri untuk bangkit dari tekanan, tuntutan dan permasalahan yang dihadapi. Kemampuan individu bertahan dalam menghadapi kesulitan disebut sebagai resiliensi (Hendriani, 2018). Resiliensi diartikan daya lentur, ketangguhan dan ketahanan. Resiliensi sebagai suatu kemampuan dalam diri seseorang untuk mampu beradaptasi dari peristiwa sulit atau permasalahan yang dimiliki, sehingga dapat bertahan dari situasi berat yang menekan atau trauma yang dirasakan saat menjalani kehidupan (Reivich & Shatte, 2002).

Kemampuan resiliensi yang dimiliki mahasiswa berbeda-beda, bahkan saat terjadi permasalahan yang serupa (Karina, 2014). Mahasiswa dengan resiliensi yang kurang optimal akan lebih mudah menyerah pada keadaan, tidak dapat menjaga keseimbangan adaptasi dan tidak mampu menghadapi tekanan berat (Utami & Helmi, 2017). Sebaliknya, mahasiswa dengan resiliensi tinggi akan berupaya bangkit dari kondisi terpuruk dan bertahan menghadapi situasi sulit agar berhasil mencapai kehidupan yang jauh lebih baik (Nurfharhanah & Karina, 2023). Sejalan dengan itu, resiliensi membantu beradaptasi dengan masalah, bertahan di bawah tekanan dan bangkit dari keterpurukan guna menghadapi kesulitan secara efektif (Hakim, Netrawati & Ardi, 2023). Oleh karena itu, kemampuan resiliensi perlu ditanamkan dalam diri mahasiswa tahun akhir (Sari & Yustiana, 2022).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi resiliensi, salah satunya adalah *self-compassion* (Holaday & McPhearson, 1997). *Self-compassion* memiliki arti welas asih diri atau belas kasih diri. *Self-compassion* merupakan kemampuan dalam diri untuk tidak menghakimi dan tidak menyalahkan diri sendiri saat berada dalam situasi sulit (Holaday & McPhearson, 1997). Sejalan dengan itu, *self-compassion* merupakan suatu sikap terbuka, menyayangi diri sendiri dan peduli saat berhadapan dengan masalah, penderitaan, kesusahan dan kegagalan dengan tidak menghakimi ketidaksempurnaan diri (Neff, 2003).

Mahasiswa tahun akhir memerlukan *self-compassion* pada diri mereka. Dalam proses mengerjakan skripsi, mahasiswa tahun akhir khususnya yang terlambat lulus perlu memberikan *self-compassion* pada dirinya agar tidak memandang dirinya sebagai yang paling menderita (Oktaviani & Cahyawulan, 2021). Mahasiswa yang tidak memiliki *self-compassion* maka kemampuan resiliensinya kurang optimal. Hal itu dikarenakan, mahasiswa tahun akhir tak jarang menilai buruk diri sendiri, menyalahkan dan menghakimi diri sendiri, tidak mampu bangkit untuk menyesuaikan diri terhadap permasalahan berkenaan tugas akhir, akibatnya terpuruk dan mengisolasi diri dari lingkungan sekitar (Pratiwi & Herdiana, 2023).

Temuan penelitian tentang *self-compassion* pada mahasiswa mengungkapkan hasil yang beragam. Penelitian yang dilakukan Alitani (2023) memperlihatkan tingkat *self-compassion* dengan kategori tinggi sebanyak 55%. Selain itu, hasil penelitian oleh Prastya, Arifin & Trisnawati (2020) mengungkapkan *self-compassion* mahasiswa tingkatannya pada kategori sedang dengan nilai persentase 79,03%. Begitu pula

temuan penelitian tentang kemampuan resiliensi pada mahasiswa mengungkapkan berbagai perbedaan hasil. Berdasarkan temuan penelitian Amelia, Asni & Chairilisyah (2014) menunjukkan resiliensi mahasiswa berada di kategori sedang (89,07%). Sementara itu, berdasarkan penelitian Rahayu & Edianti (2022) menunjukkan kemampuan resiliensi mahasiswa berada di kategori sangat tinggi (53,9%). Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang dijabarkan, maka peneliti berminat untuk lebih lanjut meneliti “Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Akhir di FIP UNP”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi penelitian terdiri dari 234 mahasiswa tahun akhir angkatan 2019 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, dengan sampel sebanyak 148 mahasiswa. Teknik pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui penggunaan instrumen *self-compassion* dan instrumen resiliensi dengan menggunakan model skala *likert*. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik korelasi *pearson product moment* guna mengetahui hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tahun akhir angkatan 2019 melalui program statistik *SPSS 20.00 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data *Self-Compassion*

Berdasarkan hasil pengolahan data, digambarkan *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa tahun akhir angkatan 2019 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang antara lain:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Self-Compassion* Data Keseluruhan (N=148)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 116	23	15,54
Tinggi	94-115	94	63,51
Sedang	72-93	31	20,95
Rendah	50-71	0	0,00
Sangat Rendah	≤ 49	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwasanya *self-compassion* yang ada pada mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 94 mahasiswa dengan persentase mencapai 63,51%. Artinya, sebagian besar dari mahasiswa tahun akhir angkatan 2019 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang memiliki kemampuan menyayangi diri (*self-compassion*) yang sudah baik, dilihat dari segi kebaikan diri, sifat manusiawi dan kesadaran diri selama proses menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil pengolahan data, selanjutnya data pengolahan *self-compassion* berdasarkan masing-masing aspek dapat diketahui pada penjelasan sebagai berikut:

1. *Self-Kindness* (Kebaikan Diri)

Berdasarkan hasil penelitian, penjelasan tingkat *self-compassion* dilihat dari aspek *self-kindness* (kebaikan diri) dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Self-Compassion* dari Aspek *Self-Kindness* (Kebaikan Diri)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 52	21	14,19
Tinggi	42-51	91	61,49
Sedang	32-41	35	23,65
Rendah	22-31	1	0,68
Sangat Rendah	≤ 21	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwasanya aspek *self-kindness* (kebaikan diri) berada pada kategori tinggi sebanyak 91 mahasiswa dengan persentase mencapai 61,49%. Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir memiliki kemampuan *self-kindness* yang sudah baik dan berusaha untuk meningkatkan kebaikan pada dirinya, khususnya selama proses menyelesaikan skripsi.

2. *Common Humanity* (Sifat Manusiawi)

Berdasarkan hasil penelitian, penjelasan tingkat *self-compassion* dilihat dari aspek *common humanity* (sifat manusiawi) dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Self-Compassion* dari Aspek *Common Humanity* (Sifat Manusiawi)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 37	33	22,30
Tinggi	30-36	79	53,38
Sedang	23-29	34	22,97
Rendah	16-22	2	1,35
Sangat Rendah	≤ 15	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwasanya aspek *common humanity* (sifat manusiawi) berada pada kategori tinggi sebanyak 79 mahasiswa dengan persentase mencapai 53,38%. Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir memiliki kemampuan *common humanity* yang sudah baik dan berusaha meningkatkan rasa kemanusiaan dalam dirinya.

3. *Mindfulness* (Kesadaran Diri)

Berdasarkan hasil penelitian, penjelasan tingkat *self-compassion* dilihat dari aspek *mindfulness* (kesadaran diri) dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase Self-Compassion dari Aspek Mindfulness (Kesadaran Diri)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 31	15	10,14
Tinggi	25-30	73	49,32
Sedang	19-24	56	37,84
Rendah	13-18	4	2,70
Sangat Rendah	≤ 12	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwasanya aspek *mindfulness* (kesadaran diri) berada pada kategori tinggi sebanyak 73 mahasiswa dengan persentase mencapai 49,32%. Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir mempunyai kemampuan *mindfulness* yang sudah baik, seperti halnya dalam menerima kejadian buruk dan melihat dari perspektif yang lebih luas.

Deskripsi Data Resiliensi

Berdasarkan pengolahan data, digambarkan resiliensi yang dimiliki mahasiswa tahun akhir angkatan 2019 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang antara lain:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Persentase Resiliensi Data Keseluruhan (N=148)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 194	28	18,92
Tinggi	157-193	86	58,11
Sedang	120-156	34	22,97
Rendah	83-119	0	0,00
Sangat Rendah	≤ 82	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwasanya resiliensi pada mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 86 mahasiswa dengan persentase mencapai 58,11%. Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir angkatan 2019 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang sudah mempunyai kemampuan bertahan dan beradaptasi yang baik.

Berdasarkan hasil pengolahan data, selanjutnya data pengolahan resiliensi berdasarkan masing-masing aspek dapat diketahui pada penjelasan sebagai berikut:

1. *Emotional Regulation* (Regulasi Emosi)

Berdasarkan hasil penelitian, penjelasan tingkat resiliensi dilihat dari aspek *emotional regulation* (regulasi emosi) dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Persentase Resiliensi dari Aspek *Emotional Regulation* (Regulasi Emosi)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 26	13	8,78
Tinggi	21-25	67	45,27
Sedang	16-20	65	43,92
Rendah	11-15	3	2,03
Sangat Rendah	≤ 10	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 6. diketahui bahwasanya aspek *emotional regulation* (regulasi emosi) berada pada kategori tinggi sebanyak 67 mahasiswa dengan persentase mencapai 45,27%. Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir sudah baik dalam memiliki kemampuan mengatur emosi khususnya selama menyelesaikan skripsi.

2. *Impulse Control* (Pengendalian Impuls)

Berdasarkan hasil penelitian, penjelasan tingkat resiliensi dilihat dari aspek *impulse control* (pengendalian impuls) dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Persentase Resiliensi dari Aspek *Impulse Control* (Pengendalian Impuls)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 16	80	54,05
Tinggi	13-15	50	33,78
Sedang	10-12	16	10,81
Rendah	7-9	2	1,35
Sangat Rendah	≤ 6	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 7. diketahui bahwasanya aspek *impulse control* (pengendalian impuls) berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 80 mahasiswa dengan persentase mencapai 54,05%. Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir sudah sangat baik dalam mengendalikan dorongan yang muncul dari dalam diri selama menyelesaikan skripsi.

3. *Optimism* (Optimis)

Berdasarkan hasil penelitian, penjelasan tingkat resiliensi dilihat dari aspek *optimism* (optimis) dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi dan Persentase Resiliensi dari Aspek Optimism (Optimis)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 32	64	43,24
Tinggi	26-31	65	43,92
Sedang	20-25	18	12,16
Rendah	14-19	1	0,68
Sangat Rendah	≤ 13	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 8. diketahui bahwasanya aspek *optimism* (optimis) berada pada kategori tinggi sebanyak 65 mahasiswa dengan persentase mencapai 43,92%, Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir sudah baik dalam memiliki keyakinan akan masa depan dengan melibatkan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki.

4. Causal Analysis (Analisis Kausal)

Berdasarkan hasil penelitian, penjelasan tingkat resiliensi dilihat dari aspek *causal analysis* (analisis kausal) dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi dan Persentase Resiliensi dari Aspek Causal Analysis (Analisis Kausal)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 26	39	26,35
Tinggi	21-25	74	50,00
Sedang	16-20	32	21,62
Rendah	11-15	3	2,03
Sangat Rendah	≤ 10	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 9. diketahui bahwasanya aspek *causal analysis* (analisis kausal) berada pada kategori tinggi sebanyak 74 mahasiswa dengan persentase mencapai 50,00%. Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir sudah baik dalam menganalisis penyebab masalah secara objektif.

5. Empathy (Empati)

Berdasarkan hasil penelitian, penjelasan tingkat resiliensi dilihat dari aspek *empathy* (empati) dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi dan Persentase Resiliensi dari Aspek Empathy (Empati)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 26	62	41,89
Tinggi	21-25	59	39,86
Sedang	16-20	25	16,89
Rendah	11-15	2	1,35
Sangat Rendah	≤ 10	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 10. diketahui bahwasanya aspek *empathy* (empati) berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 62 mahasiswa dengan persentase mencapai 41,89%. Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir sudah sangat baik dalam mengenali berbagai tanda emosional dan psikologis yang sedang terjadi pada orang lain.

6. *Self-Efficacy* (Efikasi Diri)

Berdasarkan hasil penelitian, penjelasan tingkat resiliensi dilihat dari aspek *self-efficacy* (efikasi diri) dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi dan Persentase Resiliensi dari Aspek *Self-Efficacy* (Efikasi Diri)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 31	19	12,84
Tinggi	25-30	56	37,84
Sedang	19-24	65	43,92
Rendah	13-18	7	4,73
Sangat Rendah	≤ 12	1	0,68
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 11. diketahui bahwasanya aspek *self-efficacy* (efikasi diri) berada pada kategori sedang sebanyak 65 mahasiswa dengan persentase mencapai 43,92%. Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir sudah mempunyai cukup baik keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi masalah, namun perlu ditingkatkan agar *self-efficacy* berada pada kategori tinggi.

7. *Reaching Out* (Pencapaian)

Berdasarkan hasil penelitian, penjelasan tingkat resiliensi dilihat dari aspek *reaching out* (pencapaian) dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi dan Persentase Resiliensi dari Aspek *Reaching Out* (Pencapaian)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 37	44	29,73
Tinggi	30-36	86	58,11
Sedang	23-29	17	11,49
Rendah	16-22	1	0,68
Sangat Rendah	≤ 15	0	0,00
Jumlah		148	100

Berdasarkan tabel 12, diketahui bahwasanya aspek *reaching out* (pencapaian) berada pada kategori tinggi sebanyak 86 mahasiswa dengan persentase mencapai 58,11%. Artinya, sebagian besar mahasiswa tahun akhir sudah baik dalam memiliki kemampuan meraih sisi positif setelah mengalami masalah berkenaan dengan skripsi.

Hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi

Uji korelasi yang digunakan dilakukan dengan melalui bantuan SPSS 20.00 for windows. Hasil

pengujian korelasi antara lain sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Self-Compassion dengan Resiliensi

Correlations			
		Self-Compassion	Resiliensi
Self-Compassion	Pearson Correlation	1	,772**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	148	148
Resiliensi	Pearson Correlation	,772**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	148	148

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

Berdasarkan tabel 13. terlihat bahwasanya koefisien korelasi antar variabel X dan Y yaitu 0,772 dan taraf signifikansi 0,000 dengan jumlah responden sebanyak 148 mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, maka membuktikan bahwasanya terdapatnya hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tahun akhir angkatan 2019 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dengan tingkat kekuatan korelasinya kuat. Terdapatnya hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tahun akhir, maka membuktikan *self-compassion* dapat meningkatkan resiliensi yang dimiliki mahasiswa tahun akhir. Semakin tinggi *self-compassion* pada mahasiswa tahun akhir, maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa tahun akhir. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada mahasiswa tahun akhir, maka semakin rendah resiliensi pada mahasiswa tahun akhir.

Implikasi dalam Pelayanan Konseling

Mengacu pada hasil pengolahan data penelitian yang sebelumnya telah dipaparkan di atas mengenai hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tahun akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, diketahui secara keseluruhan *self-compassion* dan resiliensi yang dimiliki mahasiswa tahun akhir berada di kategori tinggi, sedang dan sangat tinggi. Dengan demikian, hal tersebut membuktikan layanan konseling diperlukan bagi mahasiswa tahun akhir sebagai bentuk bantuan yang dilakukan konselor dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas *self-compassion* dalam diri mahasiswa tahun akhir, sehingga tidak membuat resiliensi mahasiswa rendah.

Oleh sebab itu, konselor perlu membantu mahasiswa tahun akhir untuk mendapatkan layanan konseling sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing. Layanan konseling merupakan usaha pemberian bantuan oleh konselor pada klien dengan tujuan membantu mengentaskan permasalahan psikologis yang dialami klien, sehingga klien dapat secara mandiri memutuskan sendiri hal apa yang terbaik untuk penyelesaian masalahnya (Ardi & Yendi, 2013). Layanan konseling yang diberikan pada mahasiswa tahun akhir bertujuan mempertahankan dan meningkatkan *self-compassion* dan resiliensi agar dapat menyelesaikan skripsi serta mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan.

Jenis layanan konseling yang dilakukan konselor kepada mahasiswa tahun akhir berkaitan dengan resiliensi dan *self-compassion* berupa konseling individual dan bimbingan kelompok. Upaya guna

mempertahankan dan meningkatkan *self-compassion* dan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa, maka dapat dengan diberikan layanan konseling individual, dengan materi mengenai cara memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang dan tidak menyalahkan kekurangan diri serta meningkatkan ketahanan diri untuk menghadapi permasalahan dalam menyelesaikan skripsi. Sementara itu, layanan bimbingan kelompok yang dapat diberikan konselor pada mahasiswa tahun akhir seperti materi topik tugas mengenai pemahaman lebih dalam tentang *self-compassion* untuk menghadapi kesulitan menyusun skripsi, kiat mempertahankan *self-compassion* dan kiat mempertahankan resiliensi untuk mencegah penurunan kemampuan *self-compassion* dan resiliensi saat sedang menyelesaikan skripsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dipaparkan di atas mengenai *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa tahun akhir, maka diperoleh kesimpulan yaitu deskripsi *self-compassion* pada mahasiswa tahun akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang secara umum masuk dalam kategori tinggi. Artinya, mahasiswa sudah mampu dengan baik untuk mengasihi dirinya dan tidak menyalahkan kekurangan yang dimiliki. Sementara itu, deskripsi resiliensi pada mahasiswa tahun akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang secara umum juga masuk dalam kategori tinggi. Artinya, mahasiswa sudah mampu dengan baik untuk berusaha bertahan dan beradaptasi terhadap situasi sulit. Selanjutnya, diketahui terdapatnya hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* (X) dengan resiliensi (Y) pada mahasiswa tahun akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dengan tingkat kekuatan korelasinya kuat. Dengan demikian, konselor dapat memberikan layanan konseling individual dan layanan bimbingan kelompok untuk menjaga kualitas *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa tahun akhir. Konselor dapat memberikan materi layanan berupa kiat mempertahankan dan meningkatkan *self-compassion* dan resiliensi untuk mencegah penurunan *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa tahun akhir, khususnya yang sedang mengerjakan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alitani, M. B. (2023). Self-Compassion pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4, 21-25.
- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Jom FK*, 1(2), 1-9.
- Ardi, Z., & Yendi, F. M. (2013). Konseling Online: Sebuah Pendekatan Teknologi dalam Pelayanan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(1), 1–5.
- Darmono & Hasan, A. M. (2004). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hakim, R., Netrawati., & Ardi, Z. (2023). Konseling Realitas untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa: Literature Review. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(2), 52-57.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar Edisi Pertama*. Jakarta: Prenadamedia Group Kencana.
- Holaday, M., & McPhearson, R.W. (1997). Resilience and Severe Burns. *Journal of Counseling & Development*, 75.

- Karina, C. (2014). Resiliensi Remaja yang Memiliki Orangtua Bercerai. *Jurnal Online Psikologi*, 2(1).
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion: The Proven Power Being of Kind to Yourself*. Australia: HarperCollins Publishers.
- Nurfarhanah, N., & Karina, A. A. (2023). Emotional Regulation and Resilience of Students Writing Thesis in Higher Education. *Konselor*, 12(2), 56-64.
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141-149.
- 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. *Sosioedukasi Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 9(1), 90-103.
- Pratiwi, T. A., & Herdiana, I. (2023). Pentingnya Self-Compassion Pada Mahasiswa Penyintas Pelecehan Seksual. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 256-261.
- Rahayu, T. A., & Ediaty, A. (2022). Self-Compassion dan Resiliensi Pada Mahasiswa di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Random House, Inc.
- Santrock, W. J. (2007). *Remaja Edisi Sebelas Jilid Dua*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Resilience in Final Year Students Majoring In X Faculty of Engineering, Diponegoro University. *Empati*, 5(4), 177-182.
- Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). Bimbingan dan Konseling Bermain dengan Pendekatan Cognitive Behavioral untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 113-120.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.