



PERAN *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

*Hasnia Fajri Aulia*¹, *Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie*²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: ¹hasnia.fajri.aulia@mail.ugm.ac.id, ²aisha.s@mail.ugm.ac.id

Abstrak

Masa perkuliahan tingkat akhir merupakan masa penuh tantangan bagi mahasiswa. Beragam tantangan yang muncul mulai dari beban tugas akhir, tuntutan dari lingkungan sekitar, serta ketidakpastian masa depan. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk mengeksplorasi cara agar dapat beradaptasi secara positif terhadap tekanan yang muncul. Salah satu faktor personal yang diduga berperan dalam meningkatkan resiliensi adalah *self-compassion*, yang merupakan sikap welas asih kepada diri sendiri ketika mengalami masa sulit. Penelitian ini dilakukan untuk menguji peran *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Partisipan penelitian berjumlah 184 mahasiswa berusia 18–25 tahun. Instrumen yang digunakan ialah The Resilience Evaluation Scale (RES) untuk mengukur resiliensi dan Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur *self-compassion*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif non-eksperimental melalui proses analisis regresi linear sederhana. Hipotesis pada penelitian ini adalah *self-compassion* berperan positif terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran positif ($p < 0,001$) dengan nilai R^2 sebesar 0,615 yang artinya *self-compassion* berkontribusi sebesar 61,5% terhadap variabilitas resiliensi. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa komponen *self-kindness* dan *mindfulness* berperan efektif dalam meningkatkan ketahanan mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *resiliensi, self-compassion, mahasiswa, stres*



Abstract

The final year of college is a challenging time for students. Various challenges arise, ranging from the burden of final assignments, demands from the surrounding environment, and uncertainty about the future. These conditions encourage students to explore ways to adapt positively to the pressures that arise. One personal factor that is thought to play a role in increasing resilience is self-compassion, which is an attitude of kindness towards oneself when experiencing difficult times. This study was conducted to examine the role of self-compassion in the resilience of final-year students. The study participants consisted of 184 students aged 18–25 years. The instruments used were The Resilience Evaluation Scale (RES) to measure resilience and the Self-Compassion Scale (SCS) to measure self-compassion. The research method used was a non-experimental quantitative approach through a simple linear regression analysis process. The hypothesis in this study was that self-compassion plays a positive role in the resilience of final year students. The results showed that self-compassion had a positive role ($p < 0.001$) with an R^2 value of 0.615, meaning that self-compassion contributed 61.5% to the variability of resilience. The findings also showed that the components of self-kindness and mindfulness played an effective role in increasing the resilience of final year students.

Keywords: *resilience, self-compassion, student, stress*