

# HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN RESILIENSI MAHASISWA

Umi Luqita Sari<sup>1</sup> Juliani Prasetyaningrum<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

Resiliensi memiliki peranan yang penting agar seseorang tidak mudah terpuruk dalam menghadapi segala permasalahan yang dilalui, hal inilah yang menjadi dasar pentingnya mengembangkan resiliensi dalam diri seseorang. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal berupa *self compassion* dan faktor eksternal berupa dukungan teman sebaya. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk membuktikan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria mahasiswa aktif angkatan 2018-2020 dan berusia 20-24 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 122 mahasiswa. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan instrumen Skala Resiliensi, Skala *Self Compassion*, dan Skala Dukungan Teman Sebaya. Teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan hipotesis mayor terbukti yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Hipotesis minor pertama terbukti, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi. Hipotesis minor kedua terbukti, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Kemampuan resiliensi, *self compassion*, dan dukungan teman sebaya menunjukkan kategori tinggi. *Self compassion* memiliki kontribusi sebesar 40,3% terhadap resiliensi, dukungan teman sebaya memiliki kontribusi sebesar 9,5% terhadap resiliensi. Sedangkan sisanya yaitu 50,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti intelegensi, *coping style*, dan kontrol diri.

**Kata kunci** : dukungan teman sebaya, *self compassion*, resiliensi

## Abstract

Resilience has an important role so that a person does not easily sink in the face of all the problems he goes through, this is the basis for the importance of developing resilience in a person. Resilience is influenced by internal factors in the form of self-compassion and external factors in the form of peer support. The purpose of this research was to prove that there is a relationship between self-compassion and peer support with student resilience. The sampling technique uses a purposive sampling technique, with the criteria of active students from the 2018-2020 class and aged 20-24 years. The sample in this study amounted to 122 students. The research used a correlational quantitative method with the instruments of the Resilience Scale, the Self Compassion Scale, and the Peer Support Scale. The data analysis technique uses multiple linear regression. The results of the analysis show that the major hypothesis is proven, namely that there is a significant relationship between self-compassion and peer support with resilience. The first minor hypothesis is proven, namely that there is a significant positive relationship between self-compassion and resilience. The second minor hypothesis is proven, namely

there is a significant positive relationship between peer support and resilience. The ability of resilience, self-compassion, and peer support shows a high category. Self compassion contributes 40,3% to resilience, while peer support contributes 9,5% to resilience. The remaining 50,2% is influenced by other variables, namely: intelligence, coping style and self-control.

**Keywords:** self compassion, peer support, resilience

## 1. PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa merupakan sebuah *privilege*, hal ini dikarenakan tidak semua anak mendapatkan kesempatan untuk merasakan bangku perkuliahan, banyak keuntungan yang mereka dapatkan ketika menjadi mahasiswa diantaranya memiliki banyak pengalaman, mendapatkan relasi dan memiliki banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan para akademisi. Namun disisi lain mereka harus siap melalui tantangan atau permasalahan yang ada sebagai seorang mahasiswa karena sejatinya menjadi seorang mahasiswa umumnya mempunyai tanggungjawab yang lebih berat dan juga persoalan yang lebih kompleks daripada seorang siswa. Saat menghadapi persoalan-persoalan tersebut mahasiswa tentunya membutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri, bertahan, serta bangkit kembali saat mengalami kesulitan, dalam konsep keilmuan psikologi hal ini sering disebut dengan resiliensi.

Resiliensi dikembangkan dari perspektif psikologi positif, perspektif psikologi positif memaknai bahwasannya psikologi bukan hanya studi tentang kelemahan dan keterpurukan saja melainkan psikologi juga merupakan studi mengenai kekuatan dan keutamaan manusia (Seligman, 2002). Psikologi positif berfokus pada hal yang membuat individu atau kelompok memiliki kesehatan mental yang tinggi, terhindar dari gangguan mental, dan bisa berfungsi secara positif (Hafferon & Boniwell, 2011). Perspektif psikologi positif merupakan perspektif psikologi yang berakar pada psikologi humanistik. Perspektif psikologi humanistik memandang manusia merupakan makhluk yang unik, memiliki mimpi dan harapan serta mampu menjadi manusia yang utuh (Glassman & Hadad, 2009). Psikologi humanistik menekankan potensi positif dan kekuatan manusia, kebebasan berkehendak, aktualisasi potensi manusia, dan keyakinan pada kemampuan manusia dalam menghadapi berbagai permasalahan-permasalahan yang dialami. Fungsi manusia yang positif inilah menjadi karakteristik utama individu yg resilien ditengah tekanan psikologis yang dialami oleh setiap individu.

Resiliensi penting dimiliki khususnya bagi para mahasiswa hal ini dikarenakan menurut Santrock (2002) orang yang usianya lebih dewasa mampu mengontrol emosi dan semakin terampil dalam memecahkan permasalahan. Menurut Tugade & Frederikson (2004) ciri utama

individu yang resilien adalah memiliki kemampuan mengontrol emosi yaitu bisa mempertahankan perasaan positif dan juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik. Gottman & DeClaire (1997) menyatakan bahwa mengontrol emosi merupakan salahsatu faktor yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi pada individu, selain itu mengontrol emosi mampu meningkatkan keberhasilan akademik, dan memberikan kemudahan dalam membina hubungan dengan lingkungan sosialnya.

Studi yang dilakukan oleh Shabrina & Puspitaningrum (2021) menunjukkan bahwa resiliensi masyarakat Indonesia yang masuk dalam kategori resiliensi tinggi sebanyak 55 responden (21,1%), sedang sebanyak 130 responden (50%), dan rendah sebanyak 75 responden (28,9%). Beberapa penelitian lain yang menunjukkan fenomena yang sama, diantaranya penelitian oleh Sari et al (2020) mengungkap bahwa resiliensi mahasiswa yang masuk dalam kategori resiliensi tinggi sebanyak 60 mahasiswa (23%), sedang sebanyak 137 (53%), dan rendah sebanyak 63 mahasiswa (24%). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Putri & Laksmiwati (2022) mengungkap bahwa sebanyak 93 mahasiswa (30%) menunjukkan resiliensi rendah, 136 mahasiswa (43%) resiliensi sedang, dan 86 mahasiswa (27%) resiliensi tinggi. Prihartono et al, (2018) temuan menunjukkan resiliensi mahasiswa masih tergolong rendah, dimana resiliensi mahasiswa yang tergolong tinggi mencakup 66 mahasiswa (46,1%) dan rendah mencakup 77 mahasiswa (53,85%). Penelitian Basirah (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 16 mahasiswa (16%) menunjukkan resiliensi tinggi, 48 mahasiswa (48%) sedang, dan 36 mahasiswa (36%) rendah. Meskipun resiliensi mahasiswa tersebut berada pada kategori sedang, namun tetap harus menjadi perhatian dan perlu dioptimalkan. Berdasarkan fenomena di atas dapat dilihat bahwasannya terjadi ketidakselarasan dimana resiliensi mahasiswa masih belum maksimal atau masih belum tergolong tinggi, padahal untuk menghadapi segala permasalahan yang ada mahasiswa diharapkan mempunyai kemampuan resiliensi yang tinggi.

Menurut Holaday & McPhearson (1997), resiliensi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu dukungan sosial dan kemampuan kognitif. Dukungan sosial ialah dorongan yang diperoleh dari lingkungan dimana dia tinggal. Dukungan sosial bisa berasal dari orangtua, saudara, teman sebaya, kerabat, sekolah, komunitas, budaya. Kemampuan kognitif, seseorang mampu beradaptasi dan pulih dari situasi sulit atau peristiwa yang kurang menyenangkan. Kemampuan kognitif ada berbagai macam diantaranya adalah inteligensi, *coping style*, *self compassion*, kontrol pribadi, kebermaknaan hidup, dan sumber daya psikologis. Reivich & Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi ialah kemampuan dimana seseorang bisa menyikapi hal-hal sulit yang sedang dialami dan bisa menghadapinya dengan cara yang sehat dan pikiran positif. Menurut Moorfield & Cope (2020) resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mencapai

keseimbangan biologis, psikologis, dan spiritual. Menurut Tiarasari et al, (2020) resiliensi merupakan suatu kemampuan bertahan dan menghadapi permasalahan dengan cara positif. Reivich dan Shatte (2002) mengembangkan aspek-aspek resiliensi menjadi tujuh aspek, terdiri dari: *emotional regulation, impuls control, optimism, causal analysis empathy, self efficacy*, dan *reaching out*. Apabila seseorang memiliki resiliensi tinggi maka dinilai bisa memberikan belas kasih dan kepedulian pada diri sendiri ketika menghadapi situasi yang menekan. Kasih sayang dan perhatian pada diri sendiri inilah yang seringkali disebut sebagai *self-compassion* (Rahayu & Ediati, 2021).

Neff (2003) mengungkap bahwa *self compassion* merupakan suatu kemampuan dalam diri yang paling kuat untuk mengontrol emosi dan menghadapi situasi yang rumit sehingga seseorang bisa terhindar dari emosi negatif. Karinda (2020) menyatakan *self compassion* adalah pemikiran positif terhadap berbagai persoalan, sehingga menganggap hal-hal tersebut adalah bagian dari perjalanan dalam menghadapi sebuah kehidupan. Menurut Neff (2003) aspek-aspek *self compassion* diantaranya adalah *self kindness, self judgement, common humanity, isolation, mindfulness* dan *over identification*. Secara empiris dapat dijelaskan oleh sejumlah penelitian yang mengungkap korelasi antara resiliensi dengan *self compassion* diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Franco & Christie (2021) yang menyatakan bahwa dengan adanya pembekalan pengetahuan dan ketrampilan mengenai *self compassion* mampu meningkatkan kemampuan resiliensi dan kesejahteraan emosional. Setiani (2021) mengungkap bahwa kemampuan *self compassion* berjalan lurus dengan kemampuan resiliensi, sehingga jika *self compassion* tinggi maka resiliensi mahasiswa juga akan tinggi pula. Kawitri (2019) yang mengungkap apabila seseorang memiliki kemampuan *self compassion* yang baik mereka akan merasa lebih tenang dan bisa mengontrol emosi negatif. Khosrobeigi (2021) mengungkap bahwa *self compassion* dapat mengubah kerentanan menjadi resiliensi dengan mengurangi emosi negatif dan membentuk emosi positif dalam dirinya.

Selain faktor internal, resiliensi dipengaruhi oleh faktor eksternal salahsatunya adalah dukungan teman sebaya. Teman sebaya merupakan figur yang paling dekat ketika sedang menghadapi permasalahan akademik. Astuti et al, (2018) menyatakan dukungan teman sebaya merupakan bentuk dorongan persahabatan yang saling memberi serta menerima satu sama lain dengan penuh keikhlasan. Menurut Afandi et al, (2020) dukungan teman sebaya adalah bentuk dukungan dimana setiap teman seusianya saling menjaga dan mendukung satu sama lain. Myers (2012) mengemukakan tiga faktor dukungan sosial teman sebaya, yaitu empati, norma dan nilai sosial, serta pertukaran sosial. Penelitian yang menunjukkan korelasi antara resiliensi dengan dukungan teman sebaya diantaranya adalah berdasarkan hasil penelitian Putri & Rusli (2020)

data menunjukkan ada korelasi signifikan dukungan teman sebaya dengan resiliensi, dukungan teman sebaya memberikan kontribusi terhadap resiliensi dengan presentase 10,5% sedangkan sisanya 89,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Penelitian oleh Rismadhani & Sugiasih (2021) data menunjukkan ada korelasi signifikan dan positif antara dukungan teman sebaya terhadap resiliensi, dukungan teman sebaya memberikan sumbangan dengan presentase 13,8% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti. Sejalan dengan pendapat Ash-Shidduqy & Almun (2021) yang menyatakan bahwa dengan adanya dukungan teman sebaya yang baik maka mahasiswa akan lebih percaya diri dan termotivasi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi khususnya menyelesaikan masa studi.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi mahasiswa. Adapun hipotesis penelitian ini ialah hipotesis mayor berbunyi terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi mahasiswa. Hipotesis minor berbunyi terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk membuktikan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan informasi mengenai hubungan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Selain itu penelitian ini diharapkan bisa memberikan edukasi kepada para mahasiswa mengenai pentingnya resiliensi dan bagaimana upaya mengembangkan resiliensi pada mahasiswa.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional berganda yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Variabel bebas penelitian adalah *self compassion* dan dukungan teman sebaya, variabel terikat penelitian adalah resiliensi. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan (2018-2020). Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel diambil berdasarkan ketentuan yang telah ditentukan peneliti (Hardani, 2020). Adapun kriterianya adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2018, 2019, 2020 dan memiliki rentang usia 20-24 tahun. Jumlah sampel penelitian sebanyak 122 mahasiswa.

Instrumen dalam penelitian adalah dilakukan dengan menggunakan skala psikologi yang terdiri dari Skala Resiliensi disusun berdasarkan aspek resiliensi dari Reivich & Shatte

(2002) yang terdiri dari aspek *emotional regulation, impuls control optimism, causal analysis, empathy, self efficacy*, dan *reaching out*. Kedua, Skala *Self Compassion* disusun berdasarkan aspek *self compassion* dari Neff (2003) yang terdiri dari *self kindness, self judgement, common humanity, isolation, mindfulness*, dan *over identification*. Ketiga, Skala Dukungan Teman Sebaya disusun berdasarkan aspek dari Sarafino & Smith (1994) yang terdiri dari dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi dan jaringan social. Validitas yang dipakai pada penelitian ini adalah *content validity* (validitas isi). Pengujian validitas isi instrumen dengan cara *expert judgement* (Nazir, 2014). Sedangkan untuk reliabilitas yang dipakai pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha*. *Cronbach Alpha* merupakan patokan yang digunakan untuk menentukan batas bawah nilai reliabilitas suatu untuk setiap item yang diuji. Analisis data menggunakan *SPSS for windows version 29.0*. Metode analisis data memakai analisis regresi linier berganda (*Multiple Linier Regression*) yang bertujuan untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara dua variabel bebas (*Self-Compassion* dan Dukungan Teman Sebaya) dengan satu variabel terikat (Resiliensi).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas diperoleh taraf *Sig. (2 tailed)* senilai 0,072 ( $> 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji linearitas diperoleh nilai *Sig.deviation from linearity* variabel *self compassion* dengan variabel resiliensi senilai 0,607 ( $> 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self compassion* dengan variabel resiliensi memiliki hubungan yang linier. Kemudian nilai *Sig.deviation from linearity* variabel dukungan teman sebaya dengan variabel senilai 0,251 ( $> 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan teman sebaya dengan variabel resiliensi memiliki hubungan yang linier.

Tabel 1. Uji Hipotesis Mayor

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.622.997	2	1.811.498	58.972	<,001 <sup>b</sup>
	Residual	3.655.430	119	30.718		
	Total	7.278.426	121			

Hasil uji hipotesis diperoleh taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai F hitung  $> F_{tabel}$  atau  $58,972 > 3,07$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Oleh karena itu dapat disimpulkan

bahwa hipotesis mayor yang berbunyi terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi dapat diterima.

Tabel 2. Uji Hipotesis Minor

	Beta	Pearson Correlation	t	Sig
Self Compassion	.592	.681	8.207	.000
Dukungan teman sebaya	.204	.462	2.820	.000

Nilai koefisien korelasi *self compassion* dengan resiliensi diperoleh ( $r = 0,681$ ) dan signifikan  $0,000 < 0,01$  yang artinya terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi juga resiliensi mahasiswa. Selanjutnya nilai koefisien korelasi dukungan teman sebaya dengan resiliensi sebesar ( $r = 0,462$ ) dan signifikan sebesar  $0,000 < 0,01$  yang berarti terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin tinggi juga resiliensi mahasiswa. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor yang berbunyi terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi dapat diterima.

Tabel 3. Kategorisasi Self Compassion, Dukungan Teman Sebaya, dan Resiliensi

Variabel	Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
<b>Self Compassion</b>	Sangat rendah	$X \leq 35$	1	1%
	Rendah	$35 < X \leq 45$	6	5%
	Sedang	$45 < X \leq 55$	51	42%
	Tinggi	$55 < X \leq 65$	52	43%
	Sangat tinggi	$65 < X$	12	10%
<b>Dukungan Teman Sebaya</b>	Sangat rendah	$X \leq 44$	0	0%
	Rendah	$44 < X \leq 56$	3	2%
	Sedang	$56 < X \leq 69$	18	15%
	Tinggi	$69 < X \leq 81$	58	48%
	Sangat tinggi	$81 < X$	43	35%
<b>Resiliensi</b>	Sangat rendah	$X \leq 37$	3	2%
	Rendah	$37 < X \leq 47$	4	3%
	Sedang	$47 < X \leq 58$	37	30%
	Tinggi	$58 < X \leq 68$	62	51%
	Sangat tinggi	$68 < X$	16	13%

Berdasarkan tabel 1 pengelompokan dibedakan menjadi lima kategori yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Mahasiswa dengan kemampuan *self compassion* kategori sangat rendah sebanyak 1 mahasiswa (1%), rendah sebanyak 6 mahasiswa (5%), sedang sebanyak 51 mahasiswa (42%), tinggi sebanyak 52 mahasiswa (43%), dan sangat tinggi sebanyak 12 mahasiswa (10%). Kemudian mahasiswa dengan perolehan dukungan teman sebaya kategori sangat rendah tidak ada (0%), rendah sebanyak 3 mahasiswa (2%),

sedang sebanyak 18 mahasiswa (15%), tinggi sebanyak 58 mahasiswa (48%), dan sangat tinggi sebanyak 43 mahasiswa (35%). Mahasiswa dengan kemampuan resiliensi sangat rendah sebanyak 3 mahasiswa (2%), rendah sebanyak 4 mahasiswa (3%), sedang sebanyak 37 mahasiswa (30%), tinggi sebanyak 62 mahasiswa (51%), dan sangat tinggi sebanyak 16 mahasiswa (13%).

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Mode	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.706a	.498	.489	554.237

Hasil koefisien determinasi sebesar 0,498. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan teman sebaya secara simultan (bersama-sama) memberikan kontribusi sebesar 49,8 % terhadap resiliensi. Sedangkan 50,2 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti intelegensi, *coping style*, dan kontrol diri. Variabel bebas (secara parsial) memiliki kontribusi yang berbeda terhadap variabel terikat. Menurut Hadi (2004) untuk melihat besarnya kontribusi dapat dilakukan dengan cara mengalikan koefisien regresi terstandar (koefisien B) dengan koefisien korelasi variabel bebasnya. Sehingga hasil perhitungan sumbangan efektif (SE) merupakan hasil dari koefisien determinasi ( $R^2$ ). Berdasarkan perhitungan diperoleh bahwa *self compassion* memiliki kontribusi sebesar 40,3% terhadap resiliensi, dukungan teman sebaya memiliki kontribusi sebesar 9,5% terhadap resiliensi. Sedangkan sisanya yaitu 50,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti intelegensi, *coping style*, dan kontrol diri.

Berdasarkan hasil uji korelasi linear berganda dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor yang berbunyi terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi dapat diterima. Hal tersebut diperoleh taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) dengan  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $58,972 > 3,07$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Kemudian hipotesis minor yang berbunyi terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Hal tersebut diperoleh dari nilai koefisien korelasi *self compassion* sebesar 0,681 dengan nilai  $p$  0,000 ( $p < 0,01$ ) dan nilai koefisien korelasi dukungan teman sebaya sebesar 0,462 dengan nilai  $p$  0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan terdapat korelasi positif artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa. Semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa.

*Self compassion* dan dukungan teman sebaya masing-masing memberikan kontribusi sebesar 40,3% dan 9,5% terhadap resiliensi. Sedangkan sisanya yaitu 50,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi & Setyawan (2018) yang meneliti 88 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, ditemukan *self compassion* memberikan pengaruh positif terhadap resiliensi mahasiswa, dimana *self compassion* memiliki sumbangan dengan presentase 35,9% sedangkan sisa presentase 64,1% dibuktikan oleh faktor lain. Temuan lain yang dilakukan oleh Rismadhani & Sugiasih (2021) diperoleh hasil ada korelasi positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap resiliensi, dimana dukungan teman sebaya memiliki kontribusi 13,8% dan sisanya dibuktikan dengan faktor lain.

Dalam penelitian ini resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta didominasi oleh kategori tinggi dengan presentase 51% dan jumlah sampel sebanyak 62 mahasiswa. Selanjutnya variabel *self compassion* didominasi oleh kategori tinggi dengan presentase 43% dan jumlah sampel sebanyak 52 mahasiswa. Kemudian variabel dukungan teman sebaya didominasi oleh kategori tinggi dengan presentase 48% dan jumlah sampel sebanyak 58 mahasiswa. Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat dilihat bahwa kemampuan resiliensi, *self compassion*, dan dukungan teman sebaya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta secara keseluruhan masuk dalam kategori tinggi.

Resiliensi yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menyelesaikan masalah yang dialami dengan cara positif, tidak mudah menyerah ketika menghadapi masalah, dan memiliki semangat juang untuk bisa bangkit kembali dari suatu kegagalan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Hal ini didukung pendapat Baumgardner (2010) yang menyatakan bahwa resiliensi yang tinggi menunjukkan inteligensi dan kemampuan memecahkan permasalahan yang optimal, mampu menghadapi berbagai perubahan yang terjadi, memiliki pandangan positif, dan optimis. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Wahidah (2018) yang mengungkap seseorang dengan kemampuan resiliensi yang baik dapat mengubah situasi yang dihadapi dengan menganggap masalah adalah suatu rintangan, kesulitan menjadi keberhasilan, dan ketidakmampuan menjadi ketangguhan.

*Self compassion* yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mampu menerima kegagalan sebagai suatu pembelajaran, dan mampu berpikiran terbuka bahwa tidak semua hal bisa berjalan dengan sempurna sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini didukung dengan pendapat Prastya (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan *self compassion* tinggi memiliki

kecenderungan untuk lebih peduli pada diri sendiri, mampu memahami diri sendiri, menyanyangi diri sendiri, dapat memberikan perasaan aman dan nyaman pada diri sendiri, serta mampu mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. Adanya *self compassion* yang tinggi dalam diri mahasiswa membuat kemampuan resilien mahasiswa meningkat. Hal ini dikarenakan ketika mahasiswa mampu menerima segala kondisi dengan pikiran positif maka akan lebih mudah untuk menyelesaikan segala permasalahan yang ada. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kotera (2021) terhadap 182 mahasiswa keperawatan di Inggris menyatakan bahwa resiliensi secara positif berkaitan dengan *self compassion*, dimana dengan melatih kemampuan resiliensi dapat membantu meningkatkan kasih sayang (*self compassion*) pada mahasiswa. Terdapat potensi bahwa *self compassion* bisa mendorong kemampuan dalam mengontrol emosi, pemecahan masalah, dan penilaian positif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu dengan adanya *self compassion* dinilai bisa meningkatkan kemampuan resiliensi pada diri seseorang (Neff, 2003).

Dukungan teman sebaya yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *support system* yang baik, teman-teman sebayanya mampu memberikan pengaruh yang positif, dan selalu ada disaat suka maupun duka. Goleman (2007) bahwa seseorang dengan dukunagn teman sebaya yang baik secara emosional mampu memiliki kepekaan dan kepedulian dengan teman sebayanya sehingga mereka merasa didukung, diperhatikan, dan dihargai oleh lingkungannya. Dukungan teman sebaya yang tinggi membuat kemampuan resilien mahasiswa meningkat pula, hal ini dikarenakan ketika mahasiswa memiliki dorongan dari lingkungannya terutama teman-teman sebaya mereka akan lebih mudah menghadapi segala permasalahan yang ada karena memiliki teman yang bersedia menjadi tempat untuk bercerita dan memberi nasihat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sejalan dengan penelitian Sari & Indrawati (2016) data menunjukkan ada korelasi positif yang cukup signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi. Dukungan teman sebaya yang baik mampu meningkatkan kemampuan resiliensi mahasiswa sehingga mereka mampu mengatasi permasalahan akademik meskipun dalam situasi yang sulit.

#### **4. PENUTUP**

Penelitian ini membuktikan ada korelasi yang positif antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi. Hal ini menunjukkan apabila kemampuan *self compassion* dan perolehan dukungan teman sebaya mahasiswa tinggi, maka resiliensi mahasiswa juga akan tinggi. Sebaliknya apabila kemampuan *self compassion* dan perolehan dukungan teman sebaya mahasiswa rendah, maka resiliensi mahasiswa juga akan rendah. Variabel resiliensi, *self*

*compassion* dan dukungan teman sebaya sama-sama menunjukkan kategori tinggi. Sehingga hal ini perlu menjadi perhatian mahasiswa agar dapat mempertahankan kemampuan tersebut karena ketiga variabel saling mempengaruhi satu sama lain. *Self compassion* dan dukungan teman sebaya dengan resiliensi memberikan kontribusi dengan presentase 49.8%, masing-masing variabel bebas memiliki kontribusi yang berbeda-beda terhadap variabel terikat. *Self compassion* memiliki kontribusi sebesar 40,3% terhadap resiliensi, dukungan teman sebaya memiliki kontribusi sebesar 9,5% terhadap resiliensi. Sisa presentase sebesar 50,2% dibuktikan dengan variabel lain yang tidak ada penelitian ini, seperti intelegensi, *coping style*, dan kontrol diri.

Saran dalam penelitian ini diharapkan mahasiswa bisa mempertahankan kemampuan resiliensinya. Hal ini dikarenakan resiliensi memiliki peranan yang penting agar mahasiswa tidak mudah terpuruk dalam menghadapi segala permasalahan yang dilaluinya, selain itu resiliensi yang baik dapat mengubah situasi yang dihadapi dengan menganggap permasalahan menjadi tantangan, kegagalan menjadi keberhasilan, dan ketidakberdayaan menjadi ketangguhan. Selain mempertahankan kemampuan resiliensi, mahasiswa diharapkan juga mempertahankan kemampuan *self compassion* dan dukungan teman sebaya. Kemudian bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengangkat tema yang sama disarankan untuk bisa meneliti dilokasi yang berbeda serta bisa mengembangkan variabel-variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A.T., Indarwati, R., & Hadisuyatmana, S. (2020). Pengaruh peer support terhadap perilaku jajan sehat siswa kelas 5 SDN ajung 2 kalisat jember.
- Ash-Shiddiqy, A.R., & Almun, I. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik di masa pandemi pada mahasiswa akhir prodi x universitas di jakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 136-140.
- Astuti, W.Y., Dewi, N.K., & Sumarwoto, V.D. (2018). Pengaruh peer support dan resilience terhadap kemampuan coping adaptif siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 27-36.
- Basirah. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Yang Merantau*. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Baumgardner, S.R & Crother, M.K. (2010). *Positive Psychology*. London: Pearson
- Franco, P.L., & Christie, L. M. (2021). Effectiveness of a one day self-compassion training for pediatric nurses' resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 6(1), 109-114.

- Glassman, W.E., & Hadad, M. (2009). *Approach to psychology*. 5<sup>th</sup> edition. Berkshire: Open University Press.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, J., & DeClaire, J. (1997). *The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child*. (D. Goleman, Ed.). London: Bloomsbury
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hafferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: theory, research, and applications*. New York: McGrawhill. Open University Press.
- Hardani. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346-356
- Karinda, F.B. (2020). Belas kasih diri (self compassion pada mahasiswa). *Jurnal Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Kawitri, A.Z., et al. (2019). Resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76-83.
- Khosrobeigi, M., Hafezi, F., Naderi, F., & Ehteshamzadeh, P. (2021). Effectiveness of self compassion training on hopelessness and resilience in parents of children with cancer. *Explore*, 1-5
- Kotera, Y. (2021). Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience, engagement, motivation, and mental wellbeing, *Nurse Education in Practice*. 5(1), 10-29.
- Moorfield, C., & Cope, v. (2020). Interventions to increase in physicians: a structural literature review. *Explore*, 6(2), 103-109.
- Myers, D.G. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Neff, K. D. (2003). Development and Validation of a Self-Compassion Scale. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Prastya, D.A.P., Arifin, M., & Trisnawati, K.A. (2020). Tingkat self compassion mahasiswa program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pengetahuan universitas PGRI Banyuwangi pada masa social distancing pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 90-103.
- Prihartono, M.N., Sutini, T., & Widiyanti, E. (2018). Gambaran resiliensi mahasiswa tahun pertama program A2016 fakultas keperawatan universitas padjajaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 96-104.
- Putri, D.A., & Rusli, D. (2020). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja pesantren modern nurul ikhlas. *Jurnal Riset Psikologi*.

- Putri, S.A.R.R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa psikologi unesa saat perkuliahan daring pada masa pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 27-35.
- Rahayu, T.A., & Ediati, A. (2021). Self compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367.
- Reivich, K., & State, A. (2002). *The Resilience Factors: 7 Skill for Overcoming Life's inevitable Obstacles*. New York: Broadway Book.
- Rismandanni, W.P., & Sugiasih, I. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja yang berpisah dengan orangtua. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa*, 1167-1176.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Sari, P.K.P., & Indrawati, E.S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182.
- Sari, S.P., Aransyah, J.E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid-19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesia Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 9(1), 1-6.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: an introduction. *Journal of American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Setiani, I.B. (2021). Self compassion mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling pada masa pandemi covid-19. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 1-8.
- Shabrina, F.N., & Puspitaningrum, N. P. P. (2021). Distress sebagai mediator antara resiliensi dan wellbeing pada dewasa di Indonesia. *Psikologika*, 26(2), 319-334.
- Sofiachudairi & Setyawan.I. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59.
- Tiarasari, N.F., Siswandari., & Muchsini, B. (2020). Hubungan antara resiliensi dan self compassion dengan kecerdasan emosipada mahasiswa. *Jurnal Tata Arta*, 6(3), 13-18.
- Tugade, M.M., Fredrickson. (2004). Resilient individual use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24 (2), 320-333.
- Wahidah, E.Y. (2018). Resiliensi perspektif al-qur'an. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105-120.