

# Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Timur di Kota Malang

Alifah Dellafrinida<sup>1\*</sup> dan Yudi Tri Harsono<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\*Penulis Koresponden: Alifah Dellafrinida. Email: alifah.dellafrinida.1808116@students.um.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa Timur di Kota Malang. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa Timur yang aktif menempuh pendidikan tinggi di Kota Malang. Subjek penelitian ini yaitu 155 mahasiswa Timur yang aktif menempuh perkuliahan baik perguruan tinggi negeri maupun swasta di Kota Malang. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua skala yakni skala self-compassion dan skala resiliensi. Skala self-compassion terdiri dari 20 butir aitem dikembangkan oleh Neff (2003) dan di adaptasi oleh Jelahu (2021) yakni *Self-compassion Scale* (SCS) dan skala resiliensi yang dikembangkan oleh Connor & Davidson *Resilience Scale* (CD-RISC) (2003) dan di adaptasi oleh Asfiah (2014) sebanyak 24 aitem. Analisis data menggunakan analisis korelasi Rank Spearman dan menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,514 ( $p < 0,05$ ) dengan arah hubungan yang searah dan kategori kuat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa Timur yang menempuh pendidikan tinggi baik negeri maupun swasta di Kota Malang.

**Kata Kunci:** *Self-compassion*, resiliensi, mahasiswa Timur

## 1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi seperti akademi, institut, ataupun universitas (Suryanto, 2017). Santrock & Halonen (2010) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang mengalami masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan adanya perubahan dalam berpikir, bertindak, dan secara aktif tertantang oleh tugas-tugas intelektual dan akademis. Dalam mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju dunia perkuliahan, mahasiswa mulai melibatkan lingkungan baru dalam beradaptasi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menyatakan bahwa mahasiswa akan mempersiapkan diri bertemu dengan orang-orang dan lingkungan baru untuk belajar, terutama bagi mahasiswa yang memutuskan untuk merantau jauh dari wilayah asalnya. Istilah ini lebih dikenal dengan sebutan sebagai mahasiswa rantau (Parella et al., 2018). Salah satu kota di Indonesia yang menjadi pilihan mahasiswa untuk merantau melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi adalah Kota Malang.

Malang merupakan salah satu kota di Jawa Timur yang saat ini tengah mengembangkan berbagai sektor seperti pemerintahan, perekonomian, dan budaya. Terletak di daerah dataran tinggi, membuat suhu dan cuaca di kota ini terasa sejuk. Malang juga dikenal dengan sebutan Kota Pendidikan (Widenda, 2013). Hal ini dibuktikan dengan banyaknya universitas maupun perguruan tinggi yang ramai diminati oleh para mahasiswa. Universitas negeri seperti Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, Universitas Islam Negeri Malang dan swasta seperti Universitas Kanjuruhan, Universitas Muhammadiyah, dan Universitas Merdeka menyuguhkan beragam program studi yang menjadi daya tarik tersendiri terutama bagi para pendatang yang ingin melanjutkan pendidikannya.

**Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH 2022)**

Malang, 21 Mei 2022

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang

Mayoritas mahasiswa yang merantau berasal dari luar kota seperti Kediri, Surabaya, Tulungagung, Madiun, Gresik, dan kota-kota lainnya di Jawa Timur (Nadhiya, 2013). Selain lainnya yang juga memilih Malang sebagai tempat melanjutkan pendidikan adalah mahasiswa Timur yang berasal dari luar Jawa khususnya wilayah Indonesia Timur atau kawasan Timur Indonesia.

Mahasiswa Timur adalah julukan bagi para mahasiswa yang mengidentifikasi dirinya berasal dari Indonesia bagian timur. Sejalan dengan hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa asal Indonesia Timur, salah satunya asal Manggarai, NTT yang memaparkan bahwa mereka mengidentifikasi dirinya sebagai 'Orang Timur' atau 'Mahasiswa Timur'. Selain itu, hal serupa juga didapatkan dalam wawancara dengan beberapa mahasiswa asal Papua yang menjelaskan bahwa julukan 'Mahasiswa Timur' telah melekat pada diri mereka dikarenakan ciri khas fisik dan bahasa yang unik dan berbeda dari lingkungan tempat mereka merantau. Berdasarkan pendapat Adellia & Aco (2020) terdapat perbedaan logat bahasa dan pembawaan sosialisasi ke masyarakat dari mahasiswa baru yang berasal dari Timur. Hal tersebut dikarenakan adanya pembawaan aksen unik dan iklim budaya yang jauh berbeda dengan pembawaan masyarakat disekitar tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mitasari & Istikomayanti (2017) alasan mahasiswa Timur memilih perguruan tinggi di Malang adalah karena alasan sarana dan prasarana yang lengkap, tempat dan iklim yang kondusif, serta memiliki daya saing prestasi yang cukup membanggakan. Terdapat pula penelitian oleh Parella et al., (2018) yang menyatakan bahwa akses untuk menempuh pendidikan dan interaksi dengan mahasiswa dari wilayah lain lebih mudah dilakukan di Kota Malang sehingga mahasiswa yang berasal dari wilayah Timur, rela untuk meninggalkan kampung halamannya yang cukup jauh demi mendapatkan pendidikan yang layak. Walaupun begitu, tentu terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh para mahasiswa Timur dalam menyesuaikan diri di Kota Malang.

Tantangan lain yang dihadapi oleh para mahasiswa Timur adalah terkait dengan perbedaan budaya dan norma yang dimiliki dengan warga setempat. Menurut penelitian Mitasari & Istikomayanti (2017), para mahasiswa Timur mengalami *culture shock* yang diakibatkan adanya perbedaan seperti sosial, budaya, adat istiadat, agama, iklim, makanan, bahasa, pendidikan, serta norma sosial. Warga Malang yang mayoritasnya adalah suku Jawa, memiliki adat istiadat yang ketat dalam penggunaan norma dan aturan sosial seperti pemberlakuan jam malam di indekos, larangan memutar musik dengan keras, dan larangan terkait interaksi dengan lawan jenis (Ardyles & Syafiq, 2017). Dampak dari hal tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikologis para mahasiswa, beberapa diantaranya yakni cemas berlebihan, stres, serta kelelahan secara emosional. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan Sharma & Wavare (2013), mahasiswa di Timur rentan mengalami stress yang mana salah satunya diakibatkan oleh *culture shock*. *Culture shock* dapat menimbulkan permasalahan stres dan ketegangan ketika individu dihadapkan pada situasi yang sangat berbeda dari kondisi yang sebelumnya Argumen tersebut didukung dengan pernyataan Sandhu & Asrabadi (1994) yang menjelaskan apabila mahasiswa Timur sering mengalami diskriminasi, kerinduan rumah, ketakutan, rasa bersalah, kebencian, dan stress yang dikarenakan perbedaan budaya. Menurut Goldstein & Keller (2015) *culture shock* adalah salah satu tuntutan penyesuaian diri yang berada pada level kognitif, sosio-emosional, perilaku, dan psikologis saat menghadapi kondisi budaya yang berbeda. Hal ini tentunya dapat membuat terganggunya proses belajar dan adaptasi mahasiswa perantauan ketika memulai pendidikannya di kota baru. Selain itu, faktor persepsi dan prasangka yang dimiliki oleh mahasiswa Timur sendiri terhadap etnis Jawa di Kota Malang yang cenderung mengarah ke arah negatif.

Kesenjangan sosial yang terjadi di Papua oleh masyarakat Jawa di masa lalu, menciptakan adanya prasangka pada masing-masing etnis sehingga memicu pertikaian. Penelitian lain juga menyatakan bahwa konflik antar warga Malang dengan mahasiswa yang berasal dari Nusa Tenggara Timur intensitasnya terus meningkat dari tahun 2014 hingga akhir tahun 2016 (Adelina et al., 2017). Bentuk diskriminasi tersebut antara lain berupa banyaknya kos yang hanya menerima mahasiswa muslim, sementara mayoritas mahasiswa Timur sendiri beragama kristen dan katolik. Hal ini kerap menimbulkan prasangka tersendiri bagi etnis Jawa di kota Malang bahwa kelompok mahasiswa Timur memiliki watak yang penuh kekerasan dan tak jarang menimbulkan tawuran antar warga dengan mahasiswa. Bentuk diskriminasi tersebut antara lain berupa banyaknya kos yang hanya menerima mahasiswa muslim, sementara mayoritas mahasiswa Timur sendiri beragama kristen dan katolik. Hal ini kerap menimbulkan prasangka tersendiri bagi etnis Jawa di kota Malang bahwa kelompok mahasiswa Timur memiliki watak yang penuh kekerasan dan tak jarang menimbulkan tawuran antar warga dengan mahasiswa. Untuk itu, diperlukan langkah dalam beradaptasi dengan keadaan dan ketahanan diri dalam menghadapi suatu masalah yang disebut dengan resiliensi.

Resiliensi menurut Oshio et al., (2018) adalah suatu bentuk keadaan individu yang dapat menyesuaikan diri secara baik dengan menunjukkan keadaan yang stabil setelah mengalami berbagai peristiwa menegangkan yang berpotensi menimbulkan kegagalan dan traumatis, sehingga pada proses adaptasi yang dilakukan oleh para mahasiswa Timur, resiliensi diperlukan agar nantinya mahasiswa proses adaptasi dan perkuliahan selama di Kota Malang berjalan dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Papua dan Nusa Tenggara Timur, ditemukan bahwa selama berkuliah di Kota Malang hal yang membuat mereka bertahan karena adanya dukungan dari keluarga dan orang terdekat. Motivasi intrinsik yang dimiliki oleh mahasiswa juga cukup tinggi. Hal ini disebabkan karena para mahasiswa merasa kota tersebut adalah kota yang dingin dan sejuk sehingga membuat kesan nyaman untuk tinggal dan belajar. Selain itu, para mahasiswa juga masih dapat melakukan hobi masing-masing untuk mengisi waktu luang. Penelitian terkait resiliensi yang salah satunya dilakukan oleh Dwiputri (2021) yakni adanya hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada santri penghafal Al-Quran SMP ISR Kota Malang. Hal ini tercermin dari bagaimana santri penghafal Alquran bertahan menyelesaikan hafalannya hingga lulus menjadi alumni.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dipaparkan, resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk dapat mengurangi stres dan kesulitan dalam hidup seorang manusia. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi diantaranya menurut (Holaday & McPhearson, 1997) adalah dukungan sosial, kemampuan kognitif, dan sumber daya psikologis. Salah satu faktor psikologis tersebut tercermin dalam tindakan yakni ketika sedang mengalami masa sulit, individu tidak menyalahkan diri secara berlebihan, tidak menyalahkan keadaan, dan memiliki perasaan berbelaskasih pada dirinya sendiri. Tindakan tersebut disebut dengan *self-compassion*. Sedangkan definisi *self-compassion* menurut Neff (2003) adalah suatu tindakan atau sikap dimana individu memberikan perhatian dan welas asih kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau kondisi sulit serta berusaha memahami bahwa penderitaan dan kegagalan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan. Neff (2003) juga menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah sebuah cara adaptasi disaat individu mengalami perasaan yang sulit. Aspek *self-compassion* menurut Neff (2003) dibagi menjadi dua yakni aspek positif dan aspek negatif. Aspek negatif terdiri dari *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identification*. Sedangkan aspek positif terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

*Self-compassion* dapat membantu mahasiswa memahami dirinya sendiri ketika menjalani kesulitan baik kesulitan perkuliahan, interaksi, dan masalah pribadi. Berdasarkan hasil wawancara kepada mahasiswa Papua dan Nusa Tenggara, mahasiswa menyadari akan kekurangannya dalam berbahasa Indonesia saat berinteraksi dengan orang baru di Kota Malang. Hal tersebut sempat membuat cemas para mahasiswa dan berujung mulai menyalahkan dirinya sendiri. Salah satu mahasiswa juga sempat mengisolasi diri di kamar indekos dan memilih untuk tidak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Namun seiring berjalannya waktu, mahasiswa perlahan memahami bagi masing-masing individu dan mereka mulai menerima kenyataan bahwa adanya perbedaan dalam berbahasa tidak harus selalu disikapi secara negatif.

Terdapat beberapa penelitian terkait dengan *self-compassion* yakni penelitian oleh Rachman (2020) pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi maka akan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi pula. Selain itu terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Hatari & Setyawan (2020) yakni hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ditemukan bahwa adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin tinggi resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan sebaliknya.

Penelitian dengan variabel *self-compassion* dan resiliensi telah dibahas pada beberapa subjek sedangkan penelitian dengan subjek mahasiswa Timur masih jarang untuk dibahas. Jika dilihat dari hasil pencarian literatur, penelitian pada mahasiswa Timur dibahas terbatas dalam lingkup diskriminasi dan sosial. Belum banyak penelitian mengkaji bagaimana resiliensi dan upaya diri mahasiswa dari Timur bertahan menghadapi kesulitan di Kota Malang.

## **2. Kajian Literatur**

### **2.1 Resiliensi**

#### 2.1.1 Definisi resiliensi

Gómez- Molinero et al., (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai ketahanan yang mengacu pada fenomena yang dicirikan oleh pola adaptasi positif dalam konteks resiko atau kesulitan yang signifikan. Gordon & Coscarelli (1996) mendefinisikan resiliensi secara umum yakni sebuah kemampuan pada individu untuk berkembang, menjadi dewasa, serta meningkatkan kompetensi diri dalam menghadapi keadaan atau tantangan yang merugikan. Menurutnya, pentingnya kemampuan beradaptasi menghadapi stres telah disorot sejak masa kanak-kanak hingga remaja yang mana hal tersebut akan berpengaruh pada perkembangan dan penyesuaian diri dengan lingkungan. Dengan kata lain, resiliensi adalah istilah yang mendefinisikan sebuah ketahanan pada diri individu saat kondisi yang sulit. Resiliensi merupakan suatu kajian dalam psikologi yang membahas terkait bagaimana individu dari segala usia dapat bangkit kembali dari keterpurukan yang dialami seperti stres, trauma, dan pengalaman yang buruk.

#### 2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi

Menurut Herman dkk, (2011) dalam Balqis (2020) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu : faktor kepribadian, faktor biologi, dan faktor lingkungan. Faktor pertama yakni

kepribadian. Kepribadian pada resiliensi meliputi karakteristik kepribadian yaitu *Self-efficacy*, *Self-esteem*, *Internal locus of control*, optimisme, kemampuan intelektual, konsep diri positif, spiritualitas, fleksibilitas kognitif, demografis, *adjustment*, dan harapan. Selanjutnya adalah faktor biologi. Faktor biologi menunjukkan bahwa lingkungan akan mempengaruhi bagaimana struktur perkembangan kognitif terjadi. Lingkungan disini berfokus pada lingkungan awal individu tumbuh yang disertai perkembangan fungsi dan sistem neurobiologis serta neurotransmitter. Perubahan fisik pada otak menyebabkan resiliensi individu menjadi lebih rendah. Dan faktor yang terakhir adalah faktor lingkungan. Faktor lingkungan yaitu meliputi hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, keterikatan dengan ibu secara aman, stabilitas dalam keluarga, hubungan dengan orang tua yang fleksibel, tidak ada depresi pada ibu, dukungan sosial, tipe pengasuhan yang baik, tidak ada penyalahgunaan zat adiktif, dan kesejahteraan psikologis yang baik.

### 2.1.3 Dimensi resiliensi

Connor & Davidson (2003) mengungkapkan lima dimensi resiliensi yang turut disempurnakan oleh Scali et al., (2012) yang menyatakan bahwa kelima dimensi tersebut telah dianggap sesuai dengan yang diukur pada skala resiliensi *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Adapun kelima dimensi resiliensi tersebut antara lain : keuletan dan kompetensi, kepercayaan terhadap naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif, penerimaan positif terhadap perubahan dan mampu menjalin hubungan baik, kontrol diri, dan spiritualitas. Keuletan dan kompetensi merupakan kesungguhan yang dimiliki individu untuk meraih standar pribadi yang tinggi. Aspek ini berpengaruh pada sejauh mana individu berkeinginan untuk bangkit. Individu tidak mudah menyerah, tidak putus asa, dan optimis meskipun dalam situasi yang menekan. Selanjutnya adalah kepercayaan terhadap naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif. Individu meyakini insting dan intuisi yang dimilikinya dapat membawanya menjadi lebih kuat dan toleransi dalam menghadapi tekanan atas rasa sakit akibat stres, trauma, dan keterpurukan. Individu memiliki ketenangan saat menghadapi keadaan menekan serta *coping* terhadap stress sekaligus mampu berpikir cermat dan hati-hati. Dimensi ini menggambarkan seorang individu yang resilien adalah orang yang tetap fokus pada pekerjaan ataupun tugas yang ia tekuni serta mampu mengatasi masalahnya sendiri (Septriani, 2017). Kemudian terdapat penerimaan positif terhadap perubahan dan mampu menjalin hubungan baik. Penerimaan positif merupakan adanya penerimaan pada diri individu. Hal ini berdampak pada individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Selain itu, individu mampu menjalin relasi dengan sekitarnya dengan baik. Yang keempat adalah kontrol diri. Pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol diri atas situasi sulit yang sedang dihadapi seperti mengontrol emosi, perasaan, dan perilaku. Individu juga mampu meminta pertolongan kepada orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi ketika dirasa tidak mampu menyelesaikannya sendiri. Dan yang terakhir adalah spiritualitas. Spiritualitas adalah usaha individu untuk mencapai aktualisasi dan kebermaknaan dalam hidup. Individu mendekatkan diri dengan Tuhan dengan cara meningkatkan kualitas ibadah dan hubungan dengan sesama.

## 2.2 *Self-compassion*

### 2.2.1 Pengertian *self-compassion*

*Self-compassion* adalah sebuah kebaikan hati dan pemahaman diri individu dengan memperlakukan diri dengan baik ketika sedang berada dalam situasi yang sulit atau sebuah kegagalan (Neff, 2003). Teorinya juga menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah kesediaan seseorang untuk menyadari hal

apa yang disukai dan tidak disukai secara lebih terbuka dalam memahami diri sendiri dan orang lain. Pemahaman tersebut diberikan saat seseorang telah melakukan kesalahan namun tidak menghakimi diri sendiri terlalu keras dan mengkritik terlalu berlebihan. Menurut Neff (2003) *self-compassion* juga merupakan cara adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan yang sulit. Individu dengan *self-compassion* yang cukup tinggi cenderung menerima kegagalan secara objektif sebagai hal yang biasa terjadi oleh semua orang.

### 2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion*

Neff (2003) mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu : lingkungan, usia, jenis kelamin, dan budaya. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan tempat pertama kali seseorang memperoleh pengasuhan. Setiap keluarga memiliki pola pengasuhan yang berbeda. Model pengasuhan yang diberikan orang tua dapat mempengaruhi *self-compassion* pada seseorang. Selanjutnya adalah usia. Dalam proses perkembangan, individu akan mengalami banyak perubahan dalam hidup. Perubahan tersebut disebut sebagai masa peralihan yakni dimana adanya peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang disebabkan adanya kepedulian dan kepekaan sosial. Selama proses tersebut, pembentukan *self-compassion* terjadi pada seseorang tersebut. Yang ketiga adalah jenis kelamin. Perbedaan gender mampu mempengaruhi tingkat *self-compassion*. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Yarnell et al., (2015) yang menyatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Dan yang terakhir adalah budaya. Adanya perbedaan karakteristik pada budaya di beberapa wilayah mampu mempengaruhi perbedaan kualitas *self-compassion* yang dimiliki seseorang. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa wilayah dengan budaya kolektifis atau kelompok umumnya memiliki kepedulian dan *self-compassion* yang lebih baik dibandingkan budaya individualis.

### 2.2.3 Aspek-aspek *self-compassion*

Neff (2003) menjelaskan aspek-aspek *self-compassion* sebagai berikut : *self-kindness* (kebaikan diri), *self-judgement* (menghakimi atau mengkritik diri sendiri), *common humanity* (sifat manusiawi), *isolation* (pengasingan), *mindfulness* (kesadaran akan situasi yang terjadi), dan *overidentification* (reaksi ekstrim) .

*Self-kindness* atau kebaikan diri adalah melihat dari seberapa jauh seseorang dapat memahami dan memaknai sebuah kegagalan yang dialami. *Self-kindness* berisikan sebuah afirmasi bahwa seseorang pantas menerima cinta kasih sayang sekalipun sedang berada pada kondisi yang buruk. Dengan adanya *self-kindness*, seseorang akan lebih menghargai dan hangat kepada dirinya ketika mengalami rasa sakit.

*Self-judgement* adalah bentuk penolakan kepada individu khususnya adalah aspek perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, dan nilai diri. Bentuk penolakan yang muncul direspon secara berlebihan terkait hal yang dialami.

*Common humanity* atau sifat manusia yaitu seberapa banyak seseorang mampu menghargai pemikiran, perasaan dan tingkah laku orang lain. Melalui *common humanity* seseorang akan mampu melihat sebuah kegagalan atau masalah yang dialami dari sudut pandang yang lebih luas sehingga mampu memahami bahwa peristiwa yang sedang dialami bukan karena kesalahan diri sendiri akan tetapi merupakan hal yang terjadi pada diri sendiri dan orang lain.

*Isolation* (pengasingan) diartikan ketika individu memandang suatu ketidaksempurnaan sebagai sesuatu kegagalan yang dialaminya serta memandang dirinya secara subjektif dimana kesulitan dan kekurangan yang terjadi hanya terjadi pada dirinya.

*Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk menyeimbangkan pikiran saat menghadapi situasi yang sulit. Pada konsep *mindfulness*, dijelaskan bahwa konsep ini melihat segala sesuatu secara apa adanya dan tidak melebih-lebihkan sehingga individu mampu merespon secara obyektif dan efektif. Dengan memahami konsep *mindfulness*, maka individu akan mengetahui dan memahami dirinya dengan baik.

*Overidentification* atau (reaksi ekstrim) merupakan ketidakmampuan individu dalam menghadapi situasi atau permasalahan secara seimbang serta menganggap segala penderitaan yang dialami secara berlebihan.

### 2.3 Hubungan *self-compassion* dengan resiliensi

Berdasarkan penelitian Hatari & Setyawan (2020) ditemukan bahwa adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang sebesar ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ) yang menunjukkan semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki. Didukung oleh penelitian lain yang membahas terkait dengan *self-compassion* dengan subjek yang berbeda yakni penelitian oleh Rachman (2020) pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Hasil menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan oleh *self-compassion* terhadap resiliensi adalah sebesar 30, 7%, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya dukungan sosial, kognitif, inteligensi dan psikologis remaja. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi dimana semakin tinggi nilai *self-compassion* yang dimiliki individu maka resiliensi yang dimiliki juga akan cenderung memiliki nilai yang tinggi.

## 3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik analisis yang digunakan yaitu uji deskriptif dan uji korelasi. Variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu *self-compassion* sebagai variabel bebas (X) dan resiliensi sebagai variabel terikat (Y). Lokasi penelitian bertempat di seluruh perguruan tinggi negeri maupun swasta di Kota Malang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. *Quota sampling* adalah teknik penentuan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu hingga jumlah (kuota) penelitian terpenuhi atau sesuai yang diinginkan. Kriteria dalam penelitian ini adalah: (a) mahasiswa rantau yang berasal dari Kawasan Indonesia Timur, (b) aktif menempuh pendidikan tinggi negeri maupun swasta yang berada di Kota Malang, Jawa timur. Jumlah sampel yang terkumpul yakni sebanyak 155 mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan skala likert dari dua instrumen yaitu (1) skala *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dengan adaptasi milik Jelahu (2021). Terdapat 20 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0.720. (2) Skala resiliensi *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) milik Connor & Davidson (2003) dengan adaptasi milik Pariartha (2021). Terdapat 24 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0.911.

Adapun dua analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis dengan program *IBM SPSS Statistics 25*. Analisis deskriptif dalam penelitian ini menghasilkan skor nilai minimum (Min), nilai maximum (Max), nilai tengah (Mean), dan standar deviasi (SD). Skor yang diperoleh dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Rank-Spearman*.

## 4. Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah tabel dan deskripsi hasil oleh data deskriptif variabel *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Timur di Kota Malang:

**Tabel 1. Kategorisasi Skor *Self-compassion*.**

<b>SELF-COMPASSION</b>		
<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>Sangat Tinggi</b>	<b>21</b>	<b>13.5%</b>
<b>Tinggi</b>	<b>52</b>	<b>33.5%</b>
<b>Cukup</b>	<b>65</b>	<b>41.9%</b>
<b>Rendah</b>	<b>13</b>	<b>8.4%</b>
<b>Sangat Rendah</b>	<b>4</b>	<b>2.0%</b>

Sumber: 'Karya penulis sendiri'

**Tabel 2. Kategorisasi Skoring Resiliensi.**

<b>RESILIENSI</b>		
<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>Sangat Tinggi</b>	<b>88</b>	<b>56.8%</b>
<b>Tinggi</b>	<b>50</b>	<b>32.3%</b>
<b>Cukup</b>	<b>13</b>	<b>8.4%</b>
<b>Rendah</b>	<b>3</b>	<b>1.9%</b>
<b>Sangat Rendah</b>	<b>1</b>	<b>0.6%</b>

Sumber: 'Karya penulis sendiri'

Berdasarkan tabel 1 dan 2 diperoleh hasil bahwa lebih banyak subjek yang memiliki tingkat *self-compassion* dengan rentang cukup yakni sebanyak 65 orang atau 41.9% dan lebih banyak subjek yang memiliki tingkat resiliensi yang sangat tinggi yaitu sebanyak 88 orang atau 56.8%.

Setelah uji deskriptif dilakukan, data penelitian yang terkumpul selanjutnya menuju tahapan uji normalitas. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas *self-compassion* dan resiliensi:

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

<b>Variabel</b>	<b><i>p-value</i></b>	<b>Keterangan</b>	<b>Kesimpulan</b>
Resiliensi	0,076	$P > 0,05$	Normal
<i>Self-Compassion</i>	0,049	$P < 0,05$	Tidak Normal

Sumber: 'Karya penulis sendiri'

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas menggunakan analisis *Kolmogorov Smirnov*, diperoleh hasil bahwa variabel resiliensi memiliki signifikansi sebesar  $0,076 > 0,05$  dan variabel *self-compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,049 < 0,05$  yang artinya bahwa variabel resiliensi memiliki data

yang berdistribusi normal sedangkan variabel *self-compassion* tidak memiliki distribusi data yang normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	Koef. Rank Spearman	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
Resiliensi dan <i>Self-compassion</i>	0,514	0,00 < 0,05	Signifikan	Hubungan Positif H1 diterima

Sumber: 'Karya penulis sendiri'

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa koefisien korelasi melalui teknik *Rank spearman* antara *self-compassion* dengan resiliensi adalah sebesar 0,514 dengan taraf signifikansi sebesar 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara variabel *self-compassion* dengan resiliensi dengan tingkat korelasi yang kuat. Hal ini menunjukkan arah korelasi yang searah dimana artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada mahasiswa Timur di Kota Malang, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Koefisien korelasi Spearman Rank pada penelitian ini adalah 0,514 dan apabila mengacu pada pedoman diatas maka hubungan tersebut termasuk kedalam kategori kuat dan arahnya positif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Timur di Kota Malang.

Berdasarkan dari hasil analisis dekriptif diketahui bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa Timur di Kota Malang adalah sebagian besar berada pada rentang tinggi. Tinggi rendahnya *self-compassion* dapat dilihat melalui *Self Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dengan aspek kebaikan diri, menghakimi atau mengkritik, sifat manusiawi, pengasingan, kesadaran akan situasi yang terjadi, dan reaksi ekstrim. Aspek kebaikan diri adalah sikap dimana individu dapat memahami dan memaknai sebuah kegagalan yang dialami. Berdasarkan analisis tersebut, tercermin bahwa mahasiswa Timur telah memahami kegagalan sebagai bagian dari kehidupan manusia. Didukung oleh penelitian Kawitri et al., (2019) bahwa *self-compassion* yang tinggi ditandai dengan kemampuan untuk mentoleransi emosi negatif dan kebaikan pada diri sendiri. Berbeda dengan mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang rendah, mahasiswa akan cenderung kesulitan dalam mengatasi permasalahan akademik dan cenderung mudah untuk depresi (Dewi et al., 2021). Sedangkan untuk tingkat resiliensi pada mahasiswa Timur di Kota Malang sebagian besar berada pada tingkat sangat tinggi. Hal tersebut dapat dilihat melalui dimensi resiliensi menurut Connor & Davidson (2003) pada skala resiliensi *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Dimensi-dimensi tersebut antara lain adalah keuletan dan kompetensi, kepercayaan terhadap naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif, penerimaan positif terhadap perubahan dan mampu menjalin hubungan baik, kontrol diri, dan spiritualitas. Sejalan dengan penelitian Triyana (2015) jika mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan membawa kemudahan dalam dirinya untuk menyelesaikan permasalahan yang dimiliki serta berhasil melewati fase akademik dan tantangan masa studinya serta sanggup meraih sukses dari kegigihannya. Dinyatakan pula melalui hasil wawancara salah satu mahasiswi asal Papua yang berinisial AS yang menyatakan bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam pemahaman berbahasa Indonesia dengan jelas di awal perkuliahan. Namun seiring berjalannya waktu, ia mampu mengatasi masalah saat proses perkuliahan di kelas karena yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, menurutnya, tantangan

tersebut hanya menjadikannya sebagai acuan untuk semangat menempuh ilmu dan meraih sukses. Hal tersebut sesuai dengan pemaparan Olivas (2017) jika resiliensi membawa beberapa peran penting bagi perkembangan adaptasi pada mahasiswa baru diawal perkuliahannya akibat transisi di universitas.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa bahwa; (1) Gambaran *self-compassion* sebagian besar mahasiswa asal Indonesia Timur yang menempuh pendidikan di Kota Malang tergolong kedalam kategorisasi tinggi. (2) Gambaran resiliensi sebagian besar mahasiswa asal Indonesia Timur yang menempuh pendidikan tinggi di Kota Malang tergolong dalam kategorisasi sangat tinggi. (3) Adanya hubungan dengan kategori kuat antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa asal Indonesia Timur yang menempuh pendidikan tinggi di Kota Malang.

Dari kesimpulan tersebut, peneliti memberikan saran ke beberapa pihak. Bagi mahasiswa Timur untuk mempertahankan tingkat resiliensi dan *self-compassion* yang sudah tergolong tinggi, diharapkan mahasiswa terus belajar mengendalikan diri tidak hanya di saat waktu perkuliahan saja, namun juga di saat kembali ke kampung halaman. Sehingga, mahasiswa Timur tetap resilien dan memiliki *self-compassion* yang tinggi dimanapun berada dan mampu menghadapi berbagai macam tantangan dan situasi yang baru. Kemudian bagi peneliti selanjutnya, peneliti dapat menggunakan metode penelitian yang lebih bervariasi guna memperkaya hasil penelitian seperti contohnya dengan menggunakan penelitian kualitatif agar hasil analisis yang didapatkan lebih mendalam. Selain itu, peneliti dapat melakukan pengembangan baik terhadap variabel penelitian maupun terhadap subjek penelitian agar terciptanya kombinasi dan kebaruan penelitian dengan baik.

## Rujukan

- Adelina, F., Hanurawan, F., & Suhanti, I. Y. (2017). Hubungan antara prasangka sosial dan intensi melakukan diskriminasi mahasiswa etnis Jawa terhadap mahasiswa yang berasal dari Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(1), 1–8.
- Ardyles, J., & Syafiq, M. (2017). Penyesuaian Diri Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya (Self-Adjustment of Students Originated from Nusa Tenggara Timur While Studying at Surabaya). *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1).
- BALQIS, S. (2020). *Resiliensi Pada Mantan Pengguna Napza Yang Sedang Menjalani Rehabilitasi dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Pada Mantan Pengguna Napza (Skripsi\*)*.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dewi, N. U., Danyalin, A. M., & Wahyu, A. M. (2021). *Self Compassion sebagai Prediktor Optimisme pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang yang Orang Tuanya Bercerai*. 12.
- Dwiputri, F. S. N. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi santri penghafal Alquran SMP ISR Kota Malang. *Repositori Universitas Negeri Malang*. <http://repository.um.ac.id/id/eprint/196594>

- Goldstein, S. B., & Keller, S. R. (2015). US college students' lay theories of culture shock. *International Journal of Intercultural Relations*, 47, 187–194.
- Gordon, K., A., & Coscarelli, W. C. (1996). *Recognizing and fostering resilience*. 35(9). <https://doi.org/10.1002/pfi.4170350906>
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59.
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346–356.
- Jelahu, L. S. J. (2021). *Hubungan self-compassion dengan kesepian pada mahasiswa perantau yang terdampak pandemi covid-19 di kota malang/lidya selviana jelahu*.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2017). Studi pola penyesuaian diri mahasiswa luar Jawa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Research Report*, 796–803.
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Oshio, A., Taku, K., Mirano, M., & Seed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. In *Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis* (Vol. 127, pp. 54–60). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886918300576>
- Parela, K. A., Saffanah, W. M., & Anwar, K. (2018). KONFLIK MAHASISWA TIMUR DI KOTA MALANG (Studi Kasus pada Mahasiswa Timur di Kota Malang). *Sosioglobal : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.24198/jsg.v3i1.19278>
- Pariartha, N. K. A. M. Y. H. (2021). *Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa baru*.
- Rachman, M. F. (2020). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai*.
- Sandhu, D. S., & Asrabadi, B. R. (1994). Development of an acculturative stress scale for international students: Preliminary findings. *Psychological Reports*, 75(1), 435–448.
- Scali, J., Gandubert, C., Ritchie, K., Soulier, M., Ancelin, M.-L., & Chaudieu, I. (2012). Measuring resilience in adult women using the 10-items Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Role of trauma exposure and anxiety disorders. *PloS One*, 7(6), e39879.
- Septriani, M. (2017). *Resiliensi Pada Pasien Gagal Ginjal Terminal Ditinjau Dari Dukungan Sosial*.
- Sharma, B., & Wavare, R. (2013). Academic stress due to depression among medical and para-medical students in an indian medical college: Health initiatives cross sectional study. *Journal of Health Sciences*, 3(5), 029–038.

Widenda, F. (2013, March 19). *Pertumbuhan Kota Malang*.  
<https://blog.ub.ac.id/fiskarostria/2013/03/19/pertumbuhan-kota-malang/>

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520.