

Resiliensi Pada Mahasiswa Rantau Ditinjau dari *Self-Compassion*

Anisa Dwi Putri^{1*}, Frischa Meivilona Yendi², Herman Nirwana³, Indah Sukmawati⁴, Adnan Arafani⁵

Universitas Negeri Padang, Indonesia

* Corresponding author, e-mail: ica581557@gmail.com

Abstract

Penelitian ini dilatarbelakangi pada mahasiswa rantau menghadapi beragam tantangan, mulai dari tekanan akademik, penyesuaian budaya, hingga kesepian akibat jauh dari keluarga, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Kondisi ini menuntut adanya kemampuan resiliensi agar mampu bangkit dari kesulitan, serta *self-compassion* sebagai faktor yang berperan dalam meningkatkan kemampuan resiliensi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan antara tingkat resiliensi berdasarkan *self-compassion* (tinggi, sedang, rendah) pada mahasiswa rantau. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang berjumlah 1.623 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 321 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket Resiliensi dan angket *Self-Compassion* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan analisis data menggunakan uji beda (*One Way Anova*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan ($F = 64.204, p < 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara resiliensi ditinjau dari *self-compassion*. Temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa rantau, sehingga pengembangan sikap penuh kasih pada diri sendiri dapat dijadikan strategi dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun personal.

Keywords: Resiliensi, *Self-Compassion*, Mahasiswa Rantau, Perguruan Tinggi, Universitas.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Introduction

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan karena pendidikan merupakan salah satu cara untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu melalui proses belajar mengajar (Lestari et al., 2024). Setelah selesai mengenyam pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA), diharapkan para siswa dapat melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, yaitu perguruan tinggi (Putra, 2022; Syukur et al., 2023; Putra & Ardi, 2024). Sesuai dengan UU No 20 tahun 2003 pasal 19 ayat 1 dalam Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan yang terletak setelah pendidikan menengah. Jenjang ini mencakup berbagai program seperti diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diberikan oleh perguruan tinggi.

Menurut KBBi (Mirza et al., 2024) mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar di kampus. Mahasiswa Strata 1 biasanya memiliki usia antara 18 sampai 25 tahun, yang termasuk dalam kelompok remaja akhir dan dewasa awal. Mahasiswa rantau adalah mereka yang mendaftar di perguruan tinggi luar daerah asalnya dan harus meninggalkan kampung halaman untuk menyelesaikan pendidikannya. Mereka melakukan ini karena mereka ingin sukses, mendapatkan pendidikan berkualitas tinggi, menjadi lebih percaya diri, mandiri, dan bertanggung jawab atas keputusan mereka sendiri. Merantau juga merupakan cara untuk belajar tentang kehidupan, membuktikan diri, dan mendapatkan

pengalaman baru. Setiap individu tentu ingin mendapatkan pendidikan yang terbaik untuk dirinya. Impian untuk melanjutkan pendidikan di universitas terbaik seringkali tidak bisa terwujud di kota asal sendiri. Maka dari itu, sebagian individu memilih untuk merantau. Permasalahan yang umum dijumpai bagi mahasiswa merantau meliputi tekanan akademik, permasalahan finansial, rasa kesepian, konflik antar pribadi, kesulitan menghadapi perubahan dan permasalahan mengembangkan otonomi pribadi (Nadlyfah & Kustanti, 2020). Ketika merantau mahasiswa akan menghadapi beberapa tantangan, seperti mereka harus beradaptasi dengan kebudayaan yang baru, sama halnya dengan pendidikan dan lingkungan yang baru di mana mereka tidak familiar sebelumnya (Hediati, 2020).

Reivich & Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk merespons dengan cara yang positif ketika seseorang mengalami kesulitan sehingga dapat bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. Permasalahan utama dalam resiliensi adalah ketidakmampuan mahasiswa bertahan secara optimal menghadapi berbagai kesulitan hidup, ketidakmampuan mahasiswa beradaptasi dengan permasalahan yang tidak terduga dan kurangnya kesadaran mengenai pentingnya resiliensi dalam menjalani hidup (Fitri & Kushendar, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial (pengaruh budaya, dukungan komunitas, dukungan sekolah, dukungan personal dan dukungan keluarga), kemampuan kognitif (intelektual, gaya *coping*, kemampuan untuk tidak mengkritik diri ketika dalam kegagalan / *self-compassion*, kontrol pribadi) dan sumber daya psikologis (Holaday & McPhearson, 1997). *Self-compassion* adalah bentuk kasih sayang pada diri sendiri, tidak menghindari permasalahan, melainkan melihat bahwa situasi negatif yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. Seseorang yang memiliki *self-compassion* dapat membatasi emosi negatif dengan kesadaran penuh disertai empati (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Menurut Arnaldi et al., (2020) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat menghadapi dan beradaptasi dari berbagai kondisi kenyataan permasalahan yang berat. Resiliensi juga disebut sebagai kemampuan daya lentur untuk dapat bangkit dari berbagai kondisi keterpurukan. Menurut Annisa et al., (2025) resiliensi memiliki fungsi yang penting dalam menjalani kehidupan. Individu dengan resiliensi yang tinggi akan terhindar dari konsekuensi negatif tambahan setelah mengalami peristiwa yang buruk dalam kehidupannya. Selain itu, resiliensi yang tinggi akan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi kehidupan serta meningkatkan kemampuan untuk berkembang dengan lebih baik (Yendi et al., 2025; Syukur et al., 2023). Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah cenderung menjadi tidak berdaya sehingga akan kesulitan bertahan menghadapi situasi yang sulit atau menghadapi tantangan. Oleh karena itu, resiliensi menjadi penting untuk melakukan adaptasi positif atau untuk mempertahankan dan memulihkan kesehatan mental saat mengalami kesulitan (Annisa et al, 2025; Yendi et al., 2025).

Menurut hasil penelitian Hutapea (2006) sebanyak 2.78% mahasiswa perantau tahun awal berada pada kategori resiliensi tinggi, sebanyak 16.56% berada pada kategori resiliensi cukup tinggi, sebanyak 62.5% pada kategori resiliensi sedang, 13.89% pada kategori resiliensi agak rendah dan sebanyak 4.16% berada pada kategori resiliensi rendah. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa resiliensi mahasiswa perantau sebagian besar sebanyak 80.55% masih berada pada kategori resiliensi sedang menuju rendah. Menurut penelitian Prihartono et al., (2018) Sebanyak 77 mahasiswa tahun pertama (53,85%) memiliki resiliensi rendah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk : (1) mendeskripsikan gambaran resiliensi pada mahasiswa rantau. (2) mendeskripsikan gambaran *self-compassion* pada mahasiswa rantau. (3) menguji apakah terdapat perbedaan tingkat resiliensi pada mahasiswa rantau dengan tingkat *self-compassion*.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara resiliensi dan *self-compassion*, sebagian besar dilakukan pada populasi umum atau konteks luar negeri. Penelitian di

Indonesia yang secara khusus meneliti mahasiswa rantau masih sangat terbatas, padahal kelompok ini menghadapi tantangan unik seperti penyesuaian budaya, tekanan akademik, dan kesepian yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik menguji perbedaan tingkat resiliensi berdasarkan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa rantau dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut serta memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan layanan konseling mahasiswa rantau. Berdasarkan fakta dan teori diatas peneliti tertarik untuk mengkaji dan mengungkapkan bagaimana “Resiliensi Pada Mahasiswa Rantau Ditinjau dari *Self-Compassion*”.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian komparatif yang bertujuan untuk menguji perbedaan antara tingkat resiliensi dengan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa merantau. Metode ini dipilih karena mampu mendeskripsikan fenomena secara faktual, sistematis, akurat mengenai fakta dan populasi tertentu atau menggambarkan fenomena secara detail (Yusuf, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 1.623 mahasiswa, dengan sampel penelitian yang berjumlah 321 mahasiswa rantau dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Departemen	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki – Laki	Perempuan	
1	Administrasi Pendidikan	10	35	45
2	Bimbingan dan Konseling	3	43	46
3	Pendidikan Non Formal	4	39	43
4	Teknologi Pendidikan dan Kurikulum	13	33	46
5	PG-PAUD	0	46	46
6	Pendidikan Luar Biasa	9	37	46
7	PGSD	3	46	49
	JUMLAH	42	279	321

Pengukuran resiliensi menggunakan kuesioner berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002) sedangkan *self-compassion* diukur menggunakan kuesioner berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003). Validitas kedua instrumen diperoleh melalui *expert judgement* oleh tiga dosen Bimbingan dan Konseling.

Uji reliabilitas menggunakan teknik *cronbach's Alpha* yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki nilai lebih tinggi dari batas minimal 0,60 yang menandakan reliabilitas baik. Rincian nilai reliabilitas disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Reliability Resiliensi

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	27

Berdasarkan Tabel 2 di atas, nilai reliabilitas *cronbach's Alpha* sebesar 0,861 yang lebih tinggi dibandingkan dengan batas minimal 0,60 yang artinya bahwa instrumen resiliensi serta alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang baik, sehingga dianggap sebagai instrumen yang valid dalam mengukur resiliensi.

Tabel 3. Reliability Self-Compassion

Cronbach's Alpha	N of Items
.872	21

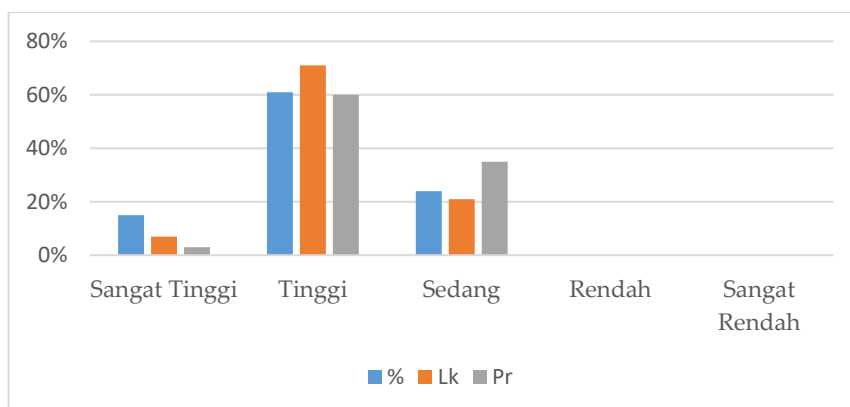
Berdasarkan Tabel 3 di atas, nilai reliabilitas *cronbach's Alpha* sebesar 0,872 yang lebih tinggi dibandingkan dengan batas minimal 0,60 yang artinya bahwa instrumen *self-compassion* serta alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang baik, sehingga dianggap sebagai instrumen yang valid dalam mengukur *self-compassion*.

Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak fakultas dan persetujuan partisipan (*informed consent*). Kuesioner dibagikan secara *daring* melalui Google Form dimulai dari tanggal 15 Agustus 2025, dengan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan jawaban. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen, yaitu angket resiliensi dan angket *self-compassion* yang disusun dalam bentuk skala likert. Instrumen resiliensi disusun berdasarkan tujuh aspek yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, *self-efficacy* dan *reaching out*. Sedangkan instrumen *self-compassion* disusun berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003) yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS (*Statistics Version 3.00 for windows*). Tahapan analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menghitung rata-rata, standar deviasi, persentase. Selanjutnya dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas dengan *Levene Statistic*. Setelah asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji *One Way ANOVA* untuk membandingkan rata-rata antara tingkat resiliensi dan tingkat *self-compassion*. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 20.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah diperoleh, adapun data lengkap mengenai hasil resiliensi secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Distribusi frekuensi Resiliensi secara keseluruhan

Berdasarkan gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi pada mahasiswa rantau berada pada kategori tinggi (61%), diikuti dengan kategori sedang (24%), kategori sangat tinggi (15%), kategori rendah (0%), kategori sangat rendah (0%). Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dari sampel sebanyak 321 mahasiswa rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dan sudah dilakukan analisis data. Data laki-laki berjumlah 45 mahasiswa, dimana untuk kategori sangat tinggi 3 responden, 30 responden berada kategori tinggi dan 9 responden berada pada kategori sedang. Sedangkan untuk perempuan berjumlah 279, 10 responden berada pada kategori sangat tinggi, 169 responden berada pada kategori tinggi, 100 responden pada kategori sedang. Peneliti membuat kategorisasi data dalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Menurut Azwar (2015) pengkategorian tersebut ditujukan untuk memperoleh perbedaan sesuai dengan atribut yang diukur. Temuan ini sejalan dengan pendapat oleh (Mirza et al., 2024) yang meneliti tentang mahasiswa perantauan dengan hasil resiliensi pada mahasiswa perantauan berada pada kategori tinggi (72.0%).

Tabel 4. Kategorisasi Data Variabel Resiliensi

No	Variabel	Sub Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Regulasi Emosi		Sangat Tinggi	≥ 18	12	3,74%
			Tinggi	15-17	72	22,43%
			Sedang	12- 14	167	52,02%
			Rendah	9 - 11	64	19,94%
			Sangat Rendah	≤ 8	6	1,87%
2	Pengendalian Impuls		Sangat Tinggi	≥ 18	37	11,53%
			Tinggi	15-17	113	35,20%
			Sedang	12- 14	132	41,12%
			Rendah	9 - 11	34	10,59%
			Sangat Rendah	≤ 8	5	1,56%
3	Optimisme		Sangat Tinggi	≥ 18	122	38,01%
			Tinggi	15-17	132	41,12%
			Sedang	12- 14	57	17,76%
			Rendah	9 - 11	9	2,80%
			Sangat Rendah	≤ 8	1	0,31%
4	Resiliensi	Analisis Kausal	Sangat Tinggi	≥ 18	35	10,90%
			Tinggi	15-17	111	34,58%

		Sedang	12- 14	150	46,73%
		Rendah	9 - 11	23	7,17%
		Sangat Rendah	≤8	2	0,62%
5	Empati	Sangat Tinggi	≥18	51	15,89%
		Tinggi	15-17	144	44,86%
		Sedang	12- 14	112	34,89%
		Rendah	9 - 11	13	4,05%
		Sangat Rendah	≤8	1	0,31%
6	Self-Efficacy	Sangat Tinggi	≥18	106	33,02%
		Tinggi	15-17	130	40,50%
		Sedang	12- 14	75	23,36%
		Rendah	9 - 11	9	2,80%
		Sangat Rendah	≤8	1	0,31%
7	Reaching Out	Sangat Tinggi	≥14	20	6,23%
		Tinggi	11-13	130	40,50%
		Sedang	8 - 10	155	48,29%
		Rendah	5-7	16	4,98%
		Sangat Rendah	≤4	0	0,00%

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa resiliensi pada sub-variabel regulasi emosi ditemukan 6 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat rendah, 64 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi rendah, 167 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang, 72 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi tinggi, 12 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang dimiliki mahasiswa rantau pada sub-variabel regulasi emosi sudah berada pada kategori cukup baik karena masih adanya beberapa mahasiswa rantau yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Soetjningsih, 2024) mengemukakan bahwa regulasi emosi berada pada kategori sedang (99.2%).

Resiliensi pada sub-variabel pengendalian impuls ditemukan 5 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat rendah, 34 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi rendah, 132 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang, 113 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi tinggi, 37 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang dimiliki mahasiswa rantau pada sub-variabel pengendalian impuls sudah berada pada kategori cukup baik karena masih adanya beberapa mahasiswa rantau yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Sejalan dengan temuan (Faozi, 2020) menunjukkan bahwa resiliensi pada aspek pengendalian impuls berada pada kategori sedang (68%).

Selanjutnya resiliensi pada sub-variabel optimisme ditemukan 1 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat rendah, 9 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi rendah, 132 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang, 57 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi tinggi, 122 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang dimiliki mahasiswa rantau pada sub-variabel optimisme sudah berada pada kategori baik meskipun masih terdapat 1 mahasiswa rantau yang berada pada kategori sangat rendah. Hasil penelitian menurut Musfirah (2020) mengemukakan bahwa tingkat optimisme mahasiswa berada pada kategori tinggi (86%).

Selanjutnya resiliensi pada sub-variabel analisis kausal ditemukan 2 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat rendah, 23 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi rendah, 150 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang, 111 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi tinggi, 35 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang dimiliki mahasiswa rantau pada sub-variabel analisis kausal sudah berada pada kategori cukup baik karena masih adanya beberapa mahasiswa

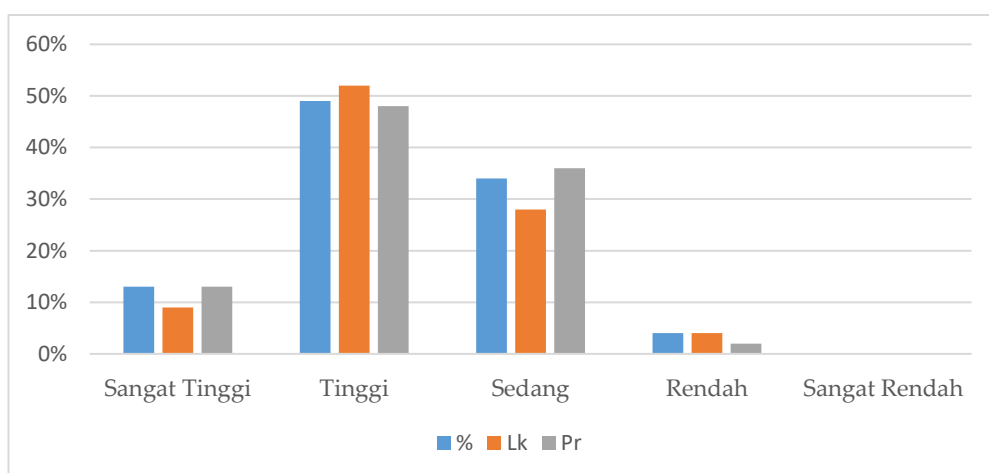
rantau yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hasil penelitian oleh (Putri et al., 2023) mengemukakan bahwa resiliensi pada aspek analisis kausal berada pada kategori sedang (36,67%).

Selanjutnya resiliensi pada sub-variabel empati ditemukan 1 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat rendah, 13 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi rendah, 112 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang, 144 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi tinggi, 51 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang dimiliki mahasiswa rantau pada sub-variabel empati sudah berada pada kategori baik meskipun masih terdapat 1 mahasiswa rantau yang berada pada kategori sangat rendah. Sejalan dengan temuan (Susanti & Ildil, 2023) mengemukakan bahwa empati pada mahasiswa berada pada kategori tinggi (48,25%).

Selanjutnya resiliensi pada sub-variabel *self-efficacy* ditemukan 1 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat rendah, 9 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi rendah, 75 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang, 130 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi tinggi, 106 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang dimiliki mahasiswa rantau pada sub-variabel *self-efficacy* sudah berada pada kategori baik meskipun masih terdapat 1 mahasiswa rantau yang berada pada kategori sangat rendah. Hasil penelitian sebelumnya oleh (Apriyadi & Hartati, 2015) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berada pada kategori tinggi (70%).

Kemudian, resiliensi pada sub-variabel *reaching out* ditemukan 0 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat rendah, 16 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi rendah, 155 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang, 130 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi tinggi, 20 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang dimiliki mahasiswa rantau pada sub-variabel *reaching out* sudah berada pada kategori baik meskipun masih terdapat 16 mahasiswa rantau yang berada pada kategori rendah. Sejalan dengan penelitian (Septiani & Fitria, 2016) mengemukakan bahwa aspek *reaching out* berada pada kategori sedang (56,4%).

Selanjutnya pada data lengkap mengenai hasil *self-compassion* secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:



Gambar 2. Distribusi frekuensi *Self-Compassion* secara keseluruhan

Berdasarkan gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-compassion* pada mahasiswa rantau berada pada kategori tinggi (49%), diikuti dengan kategori sedang (34%), kategori sangat tinggi (13%), kategori rendah (4%), kategori sangat rendah (0%). Data laki-laki berjumlah 45 mahasiswa,

dimana untuk kategori sangat tinggi 4 responden, 22 responden berada kategori tinggi, 14 responden berada pada kategori sedang dan 2 responden berada pada kategori rendah. Sedangkan untuk perempuan berjumlah 279, 37 responden berada pada kategori sangat tinggi, 134 responden berada pada kategori tinggi, 102 responden pada kategori sedang, 6 responden berada pada kategori rendah. Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Fachrial & Herdiningtyas, 2023) menunjukkan hasil bahwa mean empirik *self-compassion* sebesar 53,56% yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berada dalam kategori tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi Data Variabel Self-Compassion

No	Variabel	Sub Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1		<i>Self-Kindness</i>	Sangat Tinggi	≥ 26	28	8,72%
			Tinggi	20-25	19	5,92%
			Sedang	19 - 24	176	54,83%
			Rendah	13-18	90	28,04%
			Sangat Rendah	≤ 12	8	2,49%
2	<i>Self-Compassion</i>	<i>Common Humanity</i>	Sangat Tinggi	≥ 35	74	23,05%
			Tinggi	28-34	148	46,11%
			Sedang	21 - 27	93	28,97%
			Rendah	14 - 20	6	1,87%
			Sangat Rendah	≤ 13	0	0,00%
3		<i>Mindfulness</i>	Sangat Tinggi	≥ 30	34	10,59%
			Tinggi	23-29	145	45,17%
			Sedang	16 - 22	126	39,25%
			Rendah	9 - 15	16	4,98%
			Sangat Rendah	≤ 8	0	0,00%

Berdasarkan Tabel 5 di atas, dapat dilihat bahwa *self-compassion* pada sub-variabel *self-kindness* ditemukan 8 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* sangat rendah, 90 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah, 176 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* sedang, 19 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi, 28 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa rantau pada sub-variabel *self-kindness* sudah berada pada kategori cukup baik meskipun masih terdapat 8 dan 90 mahasiswa rantau yang berada pada kategori sangat rendah dan rendah. Temuan penelitian oleh (Henny & Yendi, 2021) untuk setiap aspek *self-compassion*, diperoleh tingkat *self-compassion* remaja perempuan pada sub-variabel *self-kindness* berada pada kategori sedang dengan persentase (66,40%).

Selanjutnya, dilihat bahwa *self-compassion* pada sub-variabel *common humanity* ditemukan 0 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* sangat rendah, 6 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah, 93 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* sedang, 148 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi, 74 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa rantau pada sub-variabel *common humanity* sudah berada pada kategori baik meskipun masih terdapat 6 mahasiswa rantau yang berada pada kategori rendah. Sejalan dengan penelitian (Karinda, 2020) pada aspek *common humanity* berada pada kategori tinggi (72,5%).

Kemudian, dilihat bahwa *self-compassion* pada sub-variabel *mindfulness* ditemukan 0 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* sangat rendah, 16 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah, 126 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* sedang, 145 mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi, 34

mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa rantau pada sub-variabel *mindfulness* sudah berada pada kategori baik meskipun masih terdapat 16 mahasiswa rantau yang berada pada kategori rendah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Polla et al., 2023) pada sub-variabel *mindfulness* berada pada kategori tinggi (52%). Selanjutnya untuk menguji perbedaan antara resiliensi pada mahasiswa rantau ditinjau dari *self-compassion*, teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Way ANOVA*.

Tabel 6. Tabel ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12410.457	2	6205.229	64.204	.000
Within Groups	30734.290	318	96.649		
Total	43144.748	320			

Berdasarkan Tabel 6 di atas, hasil analisis menunjukkan koefisien F hitung sebesar 64.204 dengan *P-Value* sebesar 0.000, oleh karena *P-Value* lebih besar dari 0,05 maka hipotesis kerja (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat resiliensi berdasarkan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa rantau. Dilanjutkan dengan uji post hoc:

Tabel 7. Hasil Uji Lanjutan Post Hoc Turkey HSD Resiliensi Ditinjau dari *Self-Compassion*

(I) X	(J) X	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Tinggi	Sedang	10.77159*	1.10506	.000	8.1695	13.3737
	Rendah	23.18925*	2.61332	.000	17.0356	29.3429
Sedang	Tinggi	-10.77159*	1.10506	.000	-13.3737	-8.1695
	Rendah	12.41766*	2.61637	.000	6.2568	18.5785
Rendah	Tinggi	-23.18925*	2.61332	.000	-29.3429	-17.0356
	Sedang	-12.41766*	2.61637	.000	-18.5785	-6.2568

Berdasarkan Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antar kelompok *self-compassion* terhadap resiliensi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok *self-compassion* tinggi, sedang, dan rendah ($p < 0,05$) terhadap resiliensi. Uji Post Hoc Tukey HSD digunakan untuk melihat pasangan kelompok mana yang memiliki perbedaan signifikan setelah hasil ANOVA menunjukkan adanya perbedaan secara umum.

Mahasiswa rantau dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih kuat. Temuan ini sejalan dengan teori Neff (2003) terdapat tiga komponen utama *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Ketiga komponen ini memungkinkan individu untuk merespon kegagalan dengan cara yang positif sehingga mahasiswa rantau dengan *self-compassion* tinggi cenderung menerima kesulitan sebagai pengalaman yang wajar. Sikap ini membuat mereka lebih mampu mengelola stres dan beradaptasi terhadap tantangan di lingkungan baru. Hasil ini juga sejalan dengan Reivich & Shatte (2002) yang menyatakan bahwa resiliensi mencakup kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, *self-efficacy* dan *reaching out*. Mahasiswa rantau yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung menunjukkan kemampuan regulasi emosi dan optimis yang lebih baik, hal ini membantu untuk tetap berpikir jernih, optimis terhadap masa depan, serta percaya pada kemampuan untuk mengatasi kesulitan. Dengan demikian, *self-*

compassion berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat aspek resiliensi. Hasil penelitian ini mendukung pandangan tersebut, di mana mahasiswa rantau dengan *self-compassion* tinggi menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan di perantauan. Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa rantau dengan *self-compassion* tinggi memiliki tingkat resiliensi yang lebih kuat, mereka tidak mudah larut dalam perasaan gagal melainkan bangkit untuk memperbaiki keadaan.

Temuan penelitian sejalan dengan studi sebelumnya oleh Fachrial & Herdiningtyas (2023) yang menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih baik karena memiliki kecenderungan untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri saat menghadapi tekanan. Begitu juga penelitian Bluth et al., (2018) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi seseorang yang *compassionate* lebih mampu bertahan dalam keadaan terpuruk atau situasi sulit. Menurut Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) menambahkan bahwa *self-compassion* mampu menurunkan emosi negatif dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Menurut Sari & Putri (2018) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi memiliki kemampuan adaptasi sosial dan emosional yang lebih baik. Hasil ini menggambarkan bahwa kemampuan mencintai diri sendiri dengan penuh kasih dapat menjadi sumber kekuatan psikologis ketika mereka jauh dari dukungan keluarga. Mahasiswa rantau mampu menerima diri dan situasi dengan penuh kesadaran akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Namun sebaliknya, mahasiswa dengan *self-compassion* rendah cenderung terjebak dalam kritik diri dan perasaan tidak berdaya, sehingga kesulitan untuk bangkit dari kegagalan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor protektif dalam membangun resiliensi pada mahasiswa rantau.

Berdasarkan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* berhubungan positif dengan resiliensi pada mahasiswa rantau, maka implikasi praktis yang dapat dikembangkan adalah pada bidang layanan konseling dan pembinaan mahasiswa. Konselor maupun pihak kampus dapat mengintegrasikan pelatihan *self-compassion* ke dalam program pengembangan diri mahasiswa, terutama bagi mahasiswa rantau yang rentan terhadap tekanan psikologis akibat adaptasi lingkungan baru (Putra et al., 2025; Putra & Fauziah, 2022; Putra & Hariko, 2023; Al Fikhri et al., 2025; Putra & Mudjiran, 2023). Program konseling dapat dirancang untuk membantu mahasiswa rantau belajar menerima diri secara positif, memahami keterbatasannya, serta menumbuhkan sikap welas asih terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan akademik maupun sosial. Dengan meningkatnya *self-compassion*, mahasiswa akan lebih mampu beradaptasi, berpikir fleksibel, serta membangun resiliensi dalam menghadapi berbagai tantangan perkuliahan dan kehidupan di perantauan. Selain itu, implikasi hasil penelitian ini juga penting bagi lembaga pendidikan tinggi dalam merancang kebijakan dukungan psikologis bagi mahasiswa rantau, seperti penyediaan pusat konseling kampus (*student counseling center*), kegiatan *workshop*, *group counseling*, *self-compassion training*, pelatihan *mindfulness*, kegiatan *peer support group* atau kegiatan refleksi diri yang menekankan penerimaan diri dan regulasi emosi. Melalui pendekatan tersebut, kampus dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi mahasiswa.

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan mengenai resiliensi pada mahasiswa rantau ditinjau dari *self-compassion*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) tingkat resiliensi pada mahasiswa rantau secara keseluruhan berada pada kategori tinggi (61%). (2) tingkat *self-compassion* pada mahasiswa rantau berada kategori tinggi (49%). (3) terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat resiliensi dengan tingkat *self-compassion* ($F=64.204, p < .000$). Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan sikap penuh kasih pada diri sendiri (*self-compassion*) dapat dijadikan intervensi atau strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa rantau bangkit dan beradaptasi secara positif dalam

menghadapi tekanan akademik, penyesuaian budaya, maupun personal. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih kuat.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak universitas menyediakan program pelatihan *self-compassion* bagi mahasiswa rantau sebagai upaya meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Program pelatihan dapat dikembangkan melalui kegiatan *workshop*, *group counseling* atau pelatihan *mindfulness* yang menekankan pada penerimaan diri dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain terletak pada populasi dalam penelitian ini hanya memfokuskan sampel dari populasi mahasiswa rantau yang berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang Angkatan 2024. Selain itu, penelitian ini hanya memfokuskan pada *self-compassion* tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan sosial, pola asuh dan kepribadian yang juga dapat mempengaruhi tingkat resiliensi. Teknik *purposive sampling* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki keterbatasan seperti kurang generalisasi serta menimbulkan bias seleksi.

References

- Al Fikhri, M., Ildil, I., Yendi, F. M., Adlya, S. I., & Putra, A. H. (2025). The Paradox of Academic Stress in the Digital Age: A Comparative Analysis of Academic Social Comparison and Digital Self-Regulation in University Students. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 6(02), 19-30.
- Apriyadi, A., & Hartati, M. T. S. (2015). Pengaruh Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Terhadap Resiliensi Siswa SMK Nusaputera Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(2).
- Arnaldi, A. A., Syukur, Y., & Nirwana, H. (2020). How About The Resilience of Students Who Have Mothers as Victims of Domestic Violence? *Journal of Counseling, Education and Society*, 1(1), 17–24.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047.
- Fachrial, L. A., & Herdiningtyas, K. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 25–31.
- Faozi, N. M. (2020). Meningkatkan Resiliensi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(02), 13–18.
- Fitri, H. U., & Kushendar, K. (2019). Konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Hediati, H. D. (2020). *Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga.)
- Henny, S. M., & Yendi, F. M. (2021). Self-compassion of adolescent based of gender. *Journal of Health, Nursing and Society*, 1(2), 38–43.
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346–356.
- Hutapea, E. (2006). Gambaran resiliensi pada mahasiswa perantau tahun pertama perguruan tinggi di asrama UI (menggunakan resilience scale). *Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi UI*.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.

-
- Lestari, S. P., Annisa, I., & Aini, D. K. (2024). Analisis Self-Compassion pada Mahasiswa Rantau Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(8), 136–148.
- Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Diversita*, 10(1), 143–155.
- Musfirah. (2020). Resiliensi Mahasiswa Kampus V Parepare UNM (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa PGSD Kampus Parepare UNM). *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 4(2), 156–164.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136–144.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Polla, R. R., Nur, R. M., & Nurfadhillah, A. (2023). Gambaran Self-Compassion pada Mahasiswa yang Sambil Bekerja. In *Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 22(2), 550–561.
- Prihartono, M. N., Sutini, T., & Widiyanti, E. (2018). Gambaran resiliensi mahasiswa tahun pertama program 2016 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1).
- Putra, A. H. (2022). Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi pada era society 5.0. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(1), 128–136.
- Putra, A. H., & Fauziah, F. (2022). Guidance and counseling in universities to support merdeka campus program. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 9(2), 141–148.
- Putra, A. H., & Hariko, R. (2023). Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 57–62.
- Putra, A. H., & Mudjiran, M. (2023). Mental Health Disorders in Students University as a Challenge in Higher Education Era Society 5.0. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 4(2), 73–80.
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant Factors of Academic Stress: A Study of First-Year University Students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 55–67.
- Putra, A. H., Bah, Y. M., Ibrahim, K. H., Bah, I. S., & Ardi, Z. (2025). What Predicts Hopelessness Among Muslim Final-Year Students in Indonesia? A Psychosocial Investigation. *KONSELOR*, 14(2), 199–216.
- Putri, D. E., Mulyani, R. R., & Putri, B. N. D. (2023). Profil Resiliensi Mahasiswa Broken Home (Studi pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Sumatera Barat). *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 273–290.
- Rahmi, A. A., Zahri, T. N., Sukmawati, I & Putra, F. . (2025). Hubungan Father Involvement dengan Resiliensi Remaja. *Jurnal Ners: Research & Learning in Nursing Science*, 9(4), 5611–5616.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Sari, R. N., & Putri, D. A. (2018). Peran self-compassion terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa tahun pertama di perantauan. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 45–55.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Soetjningsih, C. H. (2024). Pola asuh otoritatif dan regulasi emosi pada remaja akhir. *G-Couns: Jurnal*
-

-
- Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 653–660.
- Susanti, D., & Ifdil, I. (2023). Hubungan empati dengan altruisme mahasiswa. *Education and Social Sciences Review*, 4(1), 60–64.
- Syukur, Y., Zahri, T. N., & Putra, A. H. (2023). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Syukur, Y., Ardi, Z., Zahri, T. N., & Putra, A. H. (2023). Determinant factor analysis of family psychological resilience: A study of muslim university staff in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 209-222.
- Yendi, F. M., Firman, F., Syukur, Y., Ifdil, I., & Putra, A. H. (2025). Academic Self-Efficacy and Aspiration Goals Among Muslim High School Students: The Role of Problem-Solving and Self-Awareness. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2).
- Yendi, F. M., Firman, F., Syukur, Y., Victor-Aigbodion, V., Putra, F. W., Putra, A. H., & Ardi, Z. (2025). Academic resilience inventory: a psychometric study in Indonesia. *Retos*, 73, 826-836.
- Yusuf, A. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian*. Prenamedia Group.