

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
DI YOGYAKARTA**

SKRIPSI



Oleh

Jihan Salsabila Ramadhanyanti

18320366

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2022

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
DI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi**



Oleh

Jihan Salsabila Ramadhanyanti

18320366

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI YOGYAKARTA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Mengesahkan,

Ketua Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia



Resnia
Resnia Novitasari, S.Psi., MA.

Dewan Penguji

1. Wanadya Ayu Krishna Dewi, S.Psi., MA.
2. Ali Mahmud Ashshiddiqi, S.Pd.I., M.A.
3. Thobagus Muhammad Nu'man, S.Psi., M.A., Psikolog

Tanda Tangan

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jihan Salsabila Ramadhanyanti
Nomor Mahasiswa : 18320366
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Compassion* dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama

Membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan membuat laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Rembang, 28 Desember 2021

Yang Menyatakan



Jihan Salsabila Ramadhanyanti

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil 'alamin

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena atas limpahan rahmat, nikmat, karunia, kesempatan serta kemudahan yang diberikan, Saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Sarjana S1 Psikologi.

*Karya ini saya persembahkan untuk kedua **orang tua** saya yang luar biasa istimewa dalam kehidupan saya:*

Ayah Naslihan Effendi dan Ibu Muawannah

Terimakasih atas setiap doa, bimbingan, kerja keras, perjuangan, kasih sayang, dukungan, dan motivasi yang tiada henti diberikan pada setiap langkah saya setiap saat hingga sekarang.

*Kepada kedua **adikku**:*

Dhia Aufa Sabila dan Salmah Azzahra Salsabila

Terimakasih atas doa, kasih sayang, semangat dan dukungan yang diberikan kepada saya selama proses menyelesaikan studi ini.

HALAMAN MOTO

“So, verily, with every difficulty come easy”

-Maka sesungguhnya, bersama kesulitan ada kemudahan

“Surely, following hardship is relief”

-Sesungguhnya, bersama kesulitan ada kemudahan

QS. Ash-Sharh: 5-6

“Jika Kamu ingin agar Allah tetap memberikan hal yang kamu sukai, maka gigihlah dalam mengerjakan hal-hal yang Allah Sukai”

Ahmad Bin Hanbal

“Somehow, you’ve always made it through. And this time, you’ll do the same. You’ll heal, you’ll grow, and you’ll smile again”

Unknow

UCAPAN TERIMAKASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil 'alami, segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas atas limpahan rahmat, nikmat, karunia, kesempatan serta kemudahan yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi berjudul “Hubungan *Self Compassion* dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama” untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Sarjana S1 Psikologi. Sholawat serta salam juga tidak lupa senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallaahu 'Alaihi Wasallam* beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentu tidak lepas dari adanya bimbingan, bantuan serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M. Si., M. Ag., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Resnia Novitasari, S.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Wanadya Ayu Krishna Dewi, S.Psi., MA., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih atas bimbingan, arahan, masukan, ilmu, dan motivasi yang telah diberikan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi. Terimakasih atas kesediaanya untuk meluangkan waktu dalam

membimbing saya selama proses penyusunan skripsi hingga selesai. Saya ingin memohon maaf sebesar-besarnya jika selama proses bimbingan dan penyusunan skripsi terdapat kesalahan yang telah saya perbuat baik secara sengaja maupun tidak.

4. Ibu Libbie Annatagia, S. Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing akademik. Terimakasih atas bimbingan dan arah yang diberikan kepada saya selama menjalankan pendidikan.
5. Bapak Ali Mahmud Ashshiddiqi, S.Pd.I., M.A. dan Bapak Thobagus Muhammad Nu'man, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan dan arahan dalam penyusunan dan perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff akademik Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama proses perkuliahan.
7. Kedua orang tua Saya, Ayah Nasilikan Effendi, Umi Muawannah serta Nenek saya tercinta. Terimakasih atas setiap doa, bimbingan, kerja keras, perjuangan, kasih sayang, dukungan, dan motivasi yang tiada henti diberikan pada setiap langkah yang saya ambil setiap saat.
8. Kedua adik Saya, Dhia Aufa dan Salmah Azzahra. Terimakasih atas doa, semangat dan dukungan yang selalu diberikan setiap saat. Terimakasih karena selalu menyempatkan waktu kalian untuk membantu, menemani dan menghiburku.

9. Seluruh anggota keluarga yang tiada henti memberikan doa, dukungan dan menemani setiap langkah yang saya pilih dan jalani.
10. Eva Lutfiana, Evi Lulu, dan Yuda Pratama yang telah meluangkan waktu, menghibur, membantu, mendukung dan mendoakanku selama ini.
11. Seluruh teman-teman dan sahabat. Terimakasih atas semangat, motivasi dan bantuan yang sudah diberikan selama menjalankan perkuliahan dari awal hingga sampai di titik ini. Terimakasih banyak semoga Allah memberikan balasan atas setiap kebaikanmu dan dimudahkan setiap jalan kehidupan kalian.
12. Seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian skripsi ini.
13. Seluruh pihak yang telah mendoakan, mendukung, membantu saya baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penyusunan skripsi ini.

Terimakasih banyak atas setiap kebaikan yang telah diberikan oleh seluruh pihak yang terlibat untuk mendukung dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini, semoga kebaikan yang telah diberikan kepada saya dibalas dengan kebaikan yang lebih mulia oleh Allah SWT. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan penulis kedepannya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ETIKA	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTO	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
E. Keaslian Penelitian	11
1. Keaslian Topik	12
2. Keaslian Teori	13
3. Keaslian Alat Ukur	13
4. Keaslian Subjek	14

BAB II	15
A. Resiliensi Akademik	15
1. Definisi Resiliensi Akademik	15
2. Aspek-apsek Resiliensi Akademik	15
3. Faktor-faktor Resiliensi Akademik	22
B. <i>Self Compassion</i>	26
1. Definisi Konseptual <i>Self Compassion</i>	26
2. Aspek-apsek <i>Self Compassion</i>	28
C. Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dan Resiliensi Akademik	30
D. Hipotesis/ Pernyataan Penelitian.....	36
BAB III	37
A. Desain Penelitian	37
B. Partisipan/ Subjek Penelitian	37
C. Pengukuran	38
1. <i>Academic Resilience Scale (ARS30)</i>	39
2. <i>Self Compassion Scale</i>	40
D. Prosedur Penelitian	41
1. Profil Lokasi Penelitian	41
2. Tahapan Prosedur Penelitian	42
BAB IV	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Responden Penelitian	46
2. Deskripsi Data Penelitian	46

3. Uji Asumsi	48
a. Hasil Uji Normalitas	59
b. Hasil Uji Linearitas	50
4. Uji Hipotesis	52
5. Analisis Tambahan	52
B. Pembahasan	58
BAB V	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Subjek Penelitian	38
Tabel 2. Distribusi butir aitem <i>Academic Resilience Scale</i>	40
Tabel 3. Distribusi Aitem <i>Self Compassion Scale</i>	41
Tabel 4. Deskripsi Data Penelitan	46
Tabel 5. Norma Kategorisasi	47
Tabel 6. Kategorisasi Hipotetik Variabel <i>Self Compassion</i>	47
Tabel 7. Kategorisasi Hipotetik Variabel Resiliensi Akademik	48
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas <i>Self Compassion</i> dan Resiliensi Akademik	49
Tabel 9. Hasil Uji Linearitas <i>Self Compassion</i> dan Resiliensi Akademik	50
Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis Penelitian	51
Tabel 11. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 12. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	54
Tabel 13. Hasil Uji Beda Berdasarkan Tahun Lulus SMA/ SMK	55
Tabel 14. Hasil Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal	56
Tabel 15. Hasil Uji Beda Berdasarkan Perguruan Tinggi	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	73
Lampiran 2 Butir Pertanyaan/ Kuesioner Penelitian	75
Lampiran 3 Data Kasar Penelitian	88
Lampiran 4 Tabulasi Data Uji Coba	90
Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian	107
Lampiran 6 Uji Reliabilitas Skala	116
Lampiran 7 Uji Validitas Skala	127
Lampiran 8 Distribusi Data Penelitian	129
Lampiran 9 Perhitungan Deskripsi Hipotetik	133
Lampiran 10 Uji Normalitas	138
Lampiran 11 Uji Linearitas	140
Lampiran 12 Uji Hipotesis Penelitian	142
Lampiran 12 Hasil Analisis Tambahan (Uji Beda)	144

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI YOGYAKARTA

Jihan Salsabila Ramdhanyanti

Wanadya Ayu Krishna Dewi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan tingkat resiliensi pada mahasiswa di tahun pertama kuliah. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tahun Pertama (Angkatan 2021) berjumlah 200 Mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *Self Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff (2003) yang telah diadaptasi versi bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) untuk mengukur *self compassion* dan *Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy (2016) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kumalasari, Luthfiyanni, & Grasiawaty (2020) untuk mengukur resiliensi akademik. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu variabel *self compassion* dan resiliensi akademik ($p= 0.000$, $r= 0.547$).

Kata Kunci: Mahasiswa Tahun Pertama, Resiliensi akademik, *Self Compassion*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND
ACADEMIC RESILIENCE IN FIRST-YEAR COLLEGE
STUDENTS IN YOGYAKARTA***

Jihan Salsabila Ramdhanyanti

Wanadya Ayu Krishna Dewi

ABSTRAK

This research was aimed to determine the relationship between self compassion and academic resilience in first-year college students in Yogyakarta. The participants were 200 first-year students in university. This research used quantitative method with purposive sampling technique. Collecting data used Self Compassion Scale (SCS) developed by Neff (2003) which has been adapted in Indonesian version by Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) for measuring self compassion and Academic Resilience Scale (ARS) developed by Cassidy (2016) which has been adapted in Indonesian version by Kumalasari, Luthfiyanni, & Grasiawaty (2020) for measuring academic resilience. Processing data used Pearson Product Moment correlation analysis technique with SPSS 23. The finding shows there is significant correlation between self compassion and academic resilience in first-year students in university ($p=0.000$, $r=0.547$).

Keywords: *First-year College Student, Academic Resilience, Self Compassion*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Sejak 9 Maret 2020 *World Health Organization* (WHO) resmi menetapkan virus corona atau Covid-19 sebagai sebuah pandemi. Pada tanggal 2 Maret 2020 Kementerian Kesehatan resmi mengumumkan adanya kasus Covid-19 pertama di Indonesia. Dilansir dari *World Health Organization* (WHO), hingga saat ini telah dikonfirmasi sudah terdapat 1.430.458 kasus dengan angka kematian mencapai 38.573 di Indonesia yang terhitung mulai 2 Maret 2020 hingga 16 Maret 2021. Pemerintah kemudian mulai menetapkan beberapa kebijakan untuk memutus rantai penyebaran yang terus meningkat. Berdasarkan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Nomor 15 tahun 2020, pemerintah akhirnya resmi memutuskan penyelenggaraan kegiatan belajar mengajar di rumah sebagai salah satu upaya darurat guna memutus penyebaran rantai virus Covid-19. Kegiatan pembelajaran secara daring berlangsung sejak pertengahan tahun ajaran 2019/2020 yaitu pada 16 Maret 2020 dan terus berlangsung hingga periode semester pertama tahun ajaran 2021/2022 yang kemudian diumumkan kembali adanya kebijakan sistem pembelajaran yang diperbolehkan untuk dilaksanakan secara *blended learning* (daring dan luring) pada beberapa instansi dengan kriteria khusus.

Pada semester pertama tahun ajaran 2021/2022 wilayah Yogyakarta masih berstatus PPKM level 3, sehingga kegiatan pembelajaran masih dilaksanakan

secara daring. Hingga akhir tahun ajaran 2020/2021 dilansir dari data statistik perguruan tinggi yang dikeluarkan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (2020) terdapat sebanyak 135 Perguruan tinggi terdaftar di Kota Yogyakarta, dengan jumlah mahasiswa baru sebanyak 284.240. Melihat adanya sistem pembelajaran yang masih dilaksanakan secara *online* di tahun pertama perkuliahan tentu menjadi tantangan bagi mahasiswa baru untuk menjalani masa peralihan pendidikan dari SMA ke perguruan tinggi terutama yang memilih kota Yogyakarta sebagai kota tujuan untuk melanjutkan pendidikan. Individu umumnya mulai memasuki dunia perkuliahan pada usia 17-19 tahun, sedangkan berdasarkan pada data statistik pendidikan tinggi tahun 2020 di Indonesia, mayoritas mahasiswa S1 berusia 19 hingga 23 tahun (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2020). Pada masa ini individu akan mengalami masa peralihan atau transisi dari masa perkembangannya yaitu dari tingkat remaja menuju dewasa pada usia 18 hingga 25 tahun (Listayanti, 2019; Hayani & Wulandari, 2017). Sebagai mahasiswa baru, individu dituntut untuk bisa beradaptasi dari masa peralihan sekolah menuju masa perkuliahan dengan tantangan yang berbeda.

Pada tahun pertama perkuliahan mahasiswa bukan hanya dituntut untuk mampu beradaptasi pada perubahan lingkungan, namun juga situasi yang mengharuskan setiap individu untuk bisa belajar lebih mandiri dan berinteraksi dengan sistem pembelajaran di Perguruan Tinggi dengan kendala jarak akibat perkuliahan daring bagi beberapa mahasiswa. Fedlt (Rahayu & Arianti, 2020) mengemukakan bahwa masa yang dianggap paling menantang bagi para mahasiswa adalah periode di tahun pertama perkuliahannya. Rahayu dan Arianti

(2020) juga mengungkapkan bahwa pada tahun pertama perkuliahan mahasiswa akan menjumpai berbagai situasi baru seperti adanya metode pembelajaran serta sistem perkuliahan yang berbeda daripada ketika SMA, materi perkuliahan yang dianggap cenderung lebih sulit, perbedaan teman yang berasal dari berbagai daerah, hingga penyesuaian lingkungan baru. Cooper (Bibi et. al, 2018; Rahayu & Arianti, 2020) juga mengemukakan bahwa sistem pendidikan yang ada di tingkat perguruan tinggi juga dapat menjadi salah satu hal yang dianggap menyulitkan atau membingungkan bagi mahasiswa baru dan tingkat tantangan tersebut akan menjadi jauh lebih berat jika mahasiswa berasal dari daerah yang memiliki latar belakang budaya serta bahasa yang berbeda.

Sejalan dengan hal tersebut, Widuri (Septiani & Fitria, 2016) mengungkapkan beberapa masalah atau situasi yang harus dihadapi oleh mahasiswa di masa perkuliahannya di antaranya adalah tuntutan tanggung jawab akademik, perubahan pada lingkungan tempat tinggal dimana beberapa di antara mahasiswa tinggal jauh dari keluarga/ orang tua, perubahan lingkup pertemanan dan relasi akibat lingkungan baru, adanya perubahan budaya tempat tinggal saat ini dengan budaya asal, serta penyesuaian pada pilihan jurusan hingga penyesuaian karir. Berkaitan dengan penyesuaian diri yang harus dijalani oleh mahasiswa ketika memasuki perguruan Tinggi, Baker dan Siryk (Rahayu & Arianti, 2020) juga mengemukakan bahwa terdapat 4 hal yang menjadi tuntutan penyesuaian diri pada proses pendidikan yang harus dijalani oleh mahasiswa ketika memasuki perguruan tinggi diantaranya adalah penyesuaian dalam proses pendidikannya yang berkaitan dengan akademik (*academic adjustment*),

penyesuaian sosial (*social adjustment*), penyesuaian yang berkaitan dengan personal emosional (*personal-emotional adjustment*), hingga penyesuaian yang berkaitan dengan kelekatan institusi (*institutional attachment*).

Sebagai mahasiswa baru, dalam melaksanakan perkuliahan secara daring beberapa tuntutan yang harus diperhatikan oleh mahasiswa berkaitan dengan adanya kesiapan dalam mengikuti perkuliahan yang berkaitan dengan kesiapan dalam jaringan internet dan perangkat digital. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nastiti dan Hayati (2020) dengan jumlah subjek mahasiswa tahun pertama sebanyak 42.25% dari keseluruhan subjek penelitiannya, juga mengemukakan bahwa mayoritas mahasiswa seringkali merasa stress dan terisolasi ketika mengikuti pembelajaran secara daring karena kurangnya interaksi antar individu secara langsung selama proses pembelajaran di perkuliahan. Selain itu perkuliahan yang dilaksanakan secara daring juga mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan ketika melaksanakan tugas atau proyek kuliah yang sistemnya dilaksanakan secara kelompok. Patricia (Nastiti & Hayati, 2020) mengemukakan bahwa umumnya terdapat 3 kelompok tantangan yang alami oleh mahasiswa selama mengikuti pembelajaran dari mulai dari tantangan kondisi dan lingkungan, emosional serta pendidikan dimana tantangan pendidikan yang dilaksanakan secara daring berkaitan dengan adanya jumlah tugas-tugas kuliah yang meningkat serta adanya kesulitan dalam berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 2 responden yang merupakan mahasiswa dari 2 perguruan tinggi yang berbeda, mengungkapkan pengalamannya terkait ketidakmampuan beradaptasi pada tahun

pertama perkuliahan. Responden A merasa putus asa untuk melanjutkan perkuliahannya dikarenakan kesulitan menemukan teman atau *peer group* untuk berdiskusi seputar perkuliahan. Responden A juga sering merasa sedih dan tidak semangat dalam menjalankan perkuliahan yang berdampak pada nilai ipk semester pertamanya tergolong sangat rendah. Hal yang sama juga dialami oleh responden B. Responden B juga merasa tidak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik yang membuat dirinya merasa tertekan dan stress di semester pertamanya. Pada awal semester 2 responden B akhirnya memutuskan untuk berhenti berkuliahan dan memilih untuk mempersiapkan diri mengikuti ujian masuk perguruan tinggi kembali pada tahun keduanya. Melihat tantangan serta permasalahan-permasalahan pada tahun pertama perkuliahan, salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa di tahun pertama perkuliahan adalah kemampuan untuk bertahan atau resiliensi.

Resiliensi merupakan sebuah konstruk psikologi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk berhasil meskipun berada dalam kondisi yang sulit. Resiliensi juga diartikan sebagai karakteristik dan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk bisa bangkit kembali, serta berjuang melawan masalah yang ada (Cassidy, 2016). Resiliensi adalah salah satu kekuatan penting pada masing-masing individu yang berdampak baik pada berbagai aspek kehidupan individu seperti kesehatan, kinerja, prestasi, hingga kesejahteraan (*well-being*) (Bartleyetal, 2010; Cassidy, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prihartono, Sutini, dan Widianti (2018) sebanyak 53,85 % atau 77 dari 143 mahasiswa tahun pertama yang menjadi subjek penelitiannya memiliki tingkat resiliensi rendah

yang mana hal ini berdampak pada tingginya tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Dalam menghadapi tantangan di tahun pertama perkuliahan, mahasiswa membutuhkan kemampuan resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan sebuah bentuk kemampuan untuk bertahan guna memperoleh kesuksesan dalam menghadapi kesulitan dalam menjalani pendidikan (Cassidy, 2016).

Cassidy (2016) mengungkapkan bahwa terdapat 3 aspek yang membangun kemampuan atau tingkat resiliensi akademik pada individu yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help seeking*, serta *negative affect and emotional response*. *Perseverance*/ ketekunan berhubungan dengan sikap individu untuk bekerja keras, tidak mudah menyerah, tegas dan berpegang teguh terhadap rencana atau tujuan yang ditentukan. *Reflecting and adaptive help seeking* berhubungan dengan kekurangan dan kelemahan yang dimiliki oleh individu untuk bertahan mencapai tujuan yang diharapkan. Terakhir adalah *negative affect and emotional response* yaitu respon emosional yang ditunjukkan oleh individu.

Tingkat resiliensi yang dimiliki oleh individu sebagai mahasiswa baru di tingkat pertama memiliki banyak pengaruh dalam proses beradaptasi dengan berbagai tantangan pada proses akademik di dunia perkuliahan. Prihartono, Sutini, dan Widiarti (2018) mengungkapkan bahwa dengan berbagai permasalahan yang dialami, individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan mampu mengatasi tantangan yang ada dan sebaliknya individu yang memiliki tingkat resiliensi rendah akan lebih mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tantangan yang ada. Menurut Rojas (2015) terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi yaitu

faktor resiko dan faktor protektif. Kedua faktor tersebut dipengaruhi oleh kondisi internal maupun eksternal dari individu. Faktor resiko merupakan faktor yang bisa memicu timbulnya efek negatif pada kemampuan resiliensi individu (Rojas, 2015). Faktor protektif merupakan faktor yang menjadi pencegah atau penunda atas suatu hal yang tidak menyenangkan (Rojas, 2015). Faktor protektif tersebut terdiri dari 4 bagian yaitu faktor individual, keluarga, komunitas serta budaya. Rojas (2015) mengungkapkan faktor individual yang ada dalam diri individu yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi akademik di antaranya adalah tingginya perasaan optimism, adanya empati, dan *self esteem*. *Self esteem* berhubungan dengan *self judgment* yang merupakan salah satu bagian dari *self compassion* pada diri seseorang. Sejalan dengan hal ini dalam penelitian yang dilakukan oleh Hatari dan Setyawan (2018) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa adalah *self compassion*.

Self compassion merupakan sikap keterbukaan atas diri sendiri dengan menerima dan peduli apapun kondisi yang dialami oleh individu tersebut dengan tidak menghakimi atau menyalahkan setiap kekurangan atau kegagalan yang dialami (Neff, 2003). Basharpour, dkk (Zulfa & Prastuti, 2020) mengartikan *self compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan diri seseorang yang mencerminkan adanya penerimaan atas hal-hal yang tidak diharapkan dari individu itu sendiri serta menerima kehidupan yang dijalani saat ini. Hasanah dan Hidayati (2016) mendefinisikan *self compassion* sebagai suatu keadaan yang menggambarkan bagaimana individu dapat memandang suatu kondisi sulit yang dihadapi sebagai sebuah hal yang sifatnya positif, sadar serta bertahan dalam

kondisi tersebut. Menerapkan sikap welas asih atau *self compassion* bukan berarti individu bersikap egois, namun *self compassion* merupakan sebuah bentuk pengakuan dan penerimaan individu atas kegagalan, kekurangan dan kesulitan yang dialami dengan menyadari bahwa situasi tersebut merupakan bagian dari kehidupannya (Neff & Neff, 2003).

Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) mengungkapkan bahwa ketika seseorang berada dalam kondisi yang sulit maupun mengalami kegagalan mereka akan cenderung membangun evaluasi diri yang negatif akibat adanya emosi negatif yang berkelanjutan. Hal ini sama dengan yang dialami oleh para mahasiswa baru, dimana mahasiswa yang merasa tidak mampu bertahan pada tahun pertamanya akan membentuk evaluasi diri atas ketidakmampuannya untuk beradaptasi dalam proses akademiknya. Dengan adanya *self compassion* mahasiswa akan menguatkan dan memberikan dukungan kepada dirinya sendiri untuk bertahan dan melewati tantangan akademik dalam penyesuaian diri pada tahun pertama perkuliahan.

Sesuai dengan hal yang diungkapkan oleh Teleb dan Awamleh (Dwitya & Priyambodo, 2020) bahwa peran *self compassion* adalah membantu individu untuk tidak menyalahkan dirinya sendiri atas situasi yang tidak diharapkan serta memberikan dukungan dan keyakinan terhadap dirinya sendiri. Adanya sikap welas asih atau *self compassion* akan membantu mahasiswa untuk secara sadar mampu menerima situasi yang harus dijalani dalam masa adaptasi perkuliahan dan mengevaluasi kelemahan yang dimiliki tanpa menghakimi. Neff (2003)

menyatakan terdapat 3 aspek utama dari *self compassion* diantaranya yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Neff dan Faso (Dwitya & Priyambodo, 2020) mengungkapkan bahwa tingkat *self compassion* yang tinggi akan membantu individu menjadi lebih mampu dalam menghadapi tantangan dalam hidup. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dwitya dan Priyambodo (2020) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif pada *self compassion* dan resiliensi dimana semakin tinggi tingkat *self compassion* akan berpengaruh pada semakin tingginya tingkat resiliensi seseorang. Sejalan dengan hal tersebut Hatari dan Setyawan (2018) juga mengungkapkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh terhadap tingkat resiliensi pada mahasiswa. Berhubungan dengan penjabaran tersebut, topik terkait peran *self compassion* terhadap tingkat resiliensi pada mahasiswa di tahun pertama perkuliahan khususnya di Yogyakarta menjadi salah satu hal yang menarik untuk dibahas.

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan positif antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa di tahun pertama di Yogyakarta?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa di tahun pertama di Yogyakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian terkait hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa di tahun pertama perkuliahan ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun praktik bagi beberapa pihak.

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan baru serta referensi baru bagi peneliti selanjutnya yang hendak membahas topik penelitian serupa serta bagi pembaca terutama para remaja akan memasuki bangku perkuliahan terkait hubungan antara *self compassion* dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa di tahun pertama perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji ulang topik dengan variabel serupa. Selanjutnya, bagi para pembaca terutama remaja yang akan memasuki bangku perkuliahan dapat memberikan gambaran terkait pentingnya memiliki kemampuan resiliensi akademik dalam menempuh perkuliahan dan menerapkan sikap *self compassion* agar lebih mampu membantunya beradaptasi dengan dunia perkuliahan nantinya. Selain itu adanya penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran dan pemahaman bagi orang tua untuk lebih mampu bersikap terbuka, memahami dan ikut berperan dalam membimbing anak-anaknya dalam memasuki

perkuliahan. Terakhir bagi penelitian ini, adanya penelitian itu diharapkan dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk menerapkan program atau aktivitas pembinaan, pelatihan dan pengembangan diri untuk meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa baru.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian terkait variabel *self compassion* dan resiliensi telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Ediati (2021) berjudul *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. Penelitian tersebut dilakukan dengan subjek yang berjumlah 193 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (Angkatan 2020) dengan alat ukur yang digunakan yaitu skala *self compassion* berjumlah 24 item yang disusun berdasarkan dari teori Neff (2003) dan skala resiliensi berjumlah 31 item yang disusun berdasarkan teori Connor dan Davidson (Rahayu & Ediati, 2020). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan positif pada kedua variabel dimana semakin kuat *self compassion*, maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang ada pada mahasiswa.

Penelitian selanjutnya dengan topik terkait resiliensi pada mahasiswa tahun pertama juga dilakukan oleh Andriani dan Listiyandini (2017) dengan judul peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal dengan subjek penelitian berjumlah 117 mahasiswa tingkat pertama di Jakarta. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *Tromso Social Intelligence Scale* dalam mengukur kecerdasan sosial dan *Connor Davidson-*

Resilience Indicator Scale untuk mengukur tingkat resiliensi pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dari kecerdasan sosial terhadap resiliensi mahasiswa tahun pertama sebesar 16% dan sebesar 84% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain dari resiliensi.

Kemudian penelitian dengan topik *self compassion* pada mahasiswa tahun pertama juga telah dilakukan sebelumnya dengan variabel lain yang berbeda yaitu pada penelitian yang dilakukan Widyastuti (2020) judul *self compassion*, stress akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dengan subjek 34 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Tahun Ajaran 2015/2016 Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh dari *self compassion* terhadap penyesuaian diri serta stress akademik pada mahasiswa baru dan terdapat adanya pengaruh pada stress akademik terhadap kemampuan penyesuaian diri.

1. Keaslian Topik

Penelitian-penelitian di atas memiliki perbedaan dengan penelitian penulis saat ini yaitu yang pertama pada segi topik dimana penelitian Rahayu dan Ediati (2020) berjudul *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru, penelitian Andriani dan Listyandini (2017) dengan judul peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal, serta penelitian Widyastuti (2020) judul penelitian *self compassion*, stress akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian tersebut karena pada penelitian ini peneliti membahas mengenai hubungan *self*

compassion dengan tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa di tahun pertama perkuliahan di Yogyakarta.

2. Keaslian Teori

Pada penelitian dilakukan oleh Rahayu dan Ediati (2020) menggunakan teori *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) dan teori resiliensi dari Connor dan Davidson (Rahayu & Ediati, 2020). Pada penelitian selanjutnya dengan topik resiliensi pada mahasiswa baru yang dilakukan oleh Andriani dan Listyandini (2017) mengacu pada teori resiliensi dari Connor dan Davidson serta teori kecerdasan emosi dari Silvera (Andriani & Listyandini, 2017) . Pada penelitian Widyastuti (2017) berpacu pada teori Neff (2003). Dalam penelitian ini peneliti mengacu pada teori *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) serta teori resiliensi akademik dari Cassidy (2016).

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian dilakukan oleh Rahayu dan Ediati (2020) menggunakan skala *self compassion* berjumlah 24 item yang disusun berdasarkan dari teori Neff (2003) dan skala resiliensi berjumlah 31 item yang disusun berdasarkan teori Connor dan Davidson (Rahayu & Ediati, 2020). Pada penelitian selanjutnya dengan topik resiliensi pada mahasiswa baru yang dilakukan oleh Andriani dan Listyandini (2017) menggunakan skala *Tromso Social Intelligence Scale* dalam mengukur kecerdasan sosial dan *Connor Davidson-Resilience Indicator Scale*. Pada penelitian Widyastuti

(2017) menggunakan skala *self compassion* Neff (2003) dan skala penyesuaian diri serta skala stress akademik yang dikembangkan oleh peneliti sendiri. Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah *the academic resilience scale* (ARS-30) oleh Cassidy (2016) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kumalasari, Luthfiyanni dan Grasiawaty (2020) dan *self compassion scale* oleh Neff (2003) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi versi bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono dan Sutanto (2020).

4. Keaslian Subjek

Terkait keaslian pada subjek penelitian, pada penelitian dilakukan oleh Rahayu dan Ediati (2020) subjek penelitiannya adalah 193 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (Angkatan 2020). Pada penelitian selanjutnya dilakukan oleh Andriani dan Listyandini (2017) subjek penelitian adalah 117 mahasiswa tingkat pertama di Jakarta. Terakhir pada penelitian Widyastuti (2017) subjek penelitiannya adalah 173 mahasiswa baru Fakultas Psikologi pada tahun ajaran 2015/2016. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2021 yang sedang melaksanakan perkuliahan secara daring, berusia 17-20 tahun, dan sedang berada di tahun pertama perkuliahan di Perguruan Tinggi di Yogyakarta.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. RESILIENSI AKADEMIK

1. Definisi Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan sebuah konstruk psikologi yang dimiliki oleh setiap individu yang berhubungan dengan cara individu dalam meraih tujuan atau kesuksesan ketika berada dalam kondisi yang sulit (Cassidy, 2016). Kemampuan resiliensi merupakan cerminan dari karakteristik atau kemampuan masing-masing individu untuk tetap berdiri kembali dan melawan tantangan yang ada (Cassidy, 2016). Resiliensi dicerminkan sebagai sebuah kapasitas yang dimiliki oleh individu untuk tetap pulih, menjaga, dan meningkatkan kondisi kesehatan mentalnya, mampu terus bertahan dengan setiap tantangan yang penuh dengan tekanan dalam kehidupan, serta kemampuan individu untuk terus melakukan transformasi atau merubah keadaan yang sulit dalam kehidupannya (Neill & Dias, 2001; Octaryani & Baidun, 2017). Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kualitas kepribadian seseorang yang memungkinkan seseorang untuk tetap berkembang dalam melawan kesulitan yang dihadapi.

Dalam bidang akademik, resiliensi merupakan sebuah bentuk kemampuan yang dimiliki mahasiswa untuk bertahan guna memperoleh kesuksesan dalam menghadapi kesulitan dalam menjalani pendidikan (Cassidy, 2016). Martin dan Marsh (2008) mengemukakan bahwa setiap

pelajar pasti akan mengalami tekanan atau tantangan yang berdampak pada buruknya kinerja dalam bidang akademik. Cassidy (2016) mengungkapkan bahwa peran resiliensi akademik adalah menuntun individu untuk tetap sukses dalam akademik meskipun mengalami kesulitan. Resiliensi merupakan sebuah aset berbentuk kekuatan pada masing-masing individu yang berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan individu seperti kesehatan, kinerja, prestasi, hingga kesejahteraan (*well-being*) (Bartleyetal, 2010; Cassidy (2016).

Berdasarkan penjabaran diatas dapat ditarik pemahaman bahwa resiliensi akademik merupakan suatu kapasitas yang memperlihatkan kualitas karakter atau kepribadian yang dimiliki oleh mahasiswa dalam bertahan, berjuang dan beradaptasi dengan segala tantangan di bidang akademik mulai dari lingkungan, perubahan budaya, tuntutan tugas dan juga *peer pleasure* guna meraih kesuksesan akademik.

2. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) mengungkapkan terdapat 3 aspek yang membangun kemampuan atau tingkat resiliensi akademik yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help seeking*, serta *negative affect and emotional response*.

a. *Perseverance* (Ketekunan)

Perseverance merupakan sebuah dimensi resiliensi yang menunjukkan bagaimana respon perilaku individu ketika berhadapan dengan situasi sulit pada proses akademik. *Perseverance* berhubungan

dengan usaha dan kerja keras yang dimiliki oleh individu, karakter tidak mudah menyerah dengan keadaan, fokus pada rencana serta tujuan, mampu menerima dan memanfaatkan situasi atau kondisi yang sedang dihadapinya, kemampuan imajinatif individu dalam pemecahan masalah hingga cara individu memposisikan setiap kesulitan/ kondisi sulit sebagai sebuah kesempatan/ tantangan untuk belajar. Wagnild dan Young (Cassidy, 2016) mengungkapkan bahwa pada *perseverance* lebih berkaitan dengan bentuk kemandirian yang dimiliki oleh individu untuk percaya dan mampu mengenali kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya.

b. *Reflecting and adaptive help seeking*

Reflecting and adaptive help seeking merupakan dimensi resiliensi yang berkaitan dengan respon kognitif individu ketika sedang berhadapan dengan situasi sulit pada proses akademik. *Reflecting and adaptive help seeking* juga diartikan sebagai cara individu mencari bantuan ketika menghadapi situasi yang sulit. Hal ini berhubungan dengan bagaimana individu menunjukkan kelemahannya serta kekurangan yang dimiliki, inisiatif individu untuk menyesuaikan atau mengubah cara belajarnya, kemauan individu untuk mencari dukungan dan bantuan, upaya serta pencapaian yang diterima oleh individu, serta *reward* dan *punishment* yang mungkin diterima oleh individu selama proses akademiknya. *Reflecting and adaptive help seeking* berhubungan

dengan kemampuan individu untuk bisa beradaptasi (Lamond et al., 2009).

c. *Negative affect and emotional response*

Negative affect and emotional response merupakan dimensi dari resiliensi yang berkaitan dengan respon emosional yang ditunjukkan oleh individu ketika berhadapan dengan situasi sulit pada proses akademik. *Negative affect and emotional response* merupakan bentuk kecemasan yang dimiliki, adanya efek negatif/ kondisi yang merugikan individu, cara individu menghindari dan mengelola respon dari emosi negatif yang muncul, perasaan optimis dan pesimis yang dirasakan oleh individu (Cassidy, 2016).

Connor dan Davidson (2003) juga mengungkapkan terdapat 5 aspek yang membangun kemampuan resiliensi secara umum di antaranya yaitu *personal competence, high standards and tenacity; trust in one's instincts, tolerance of negative affect and strengthening effects of stress; the positive acceptance of change and secure relationship; control and factor*, dan *spiritual influences* yang jelaskan sebagai berikut:

a. *Personal competence, high standards and tenacity*

Personal competence berkaitan tentang kemampuan personal/ perasaan yakin yang dimiliki oleh individu untuk bisa mencapai tujuan yang diinginkan meskipun sedang berada pada situasi buruk/ mengalami kegagalan. *High standards and tenacity* merupakan adanya standar yang tinggi serta keuletan yang berguna agar individu tidak merasakan

keraguan bahwa dirinya mampu mencapai tujuannya meskipun sedang berada di kondisi yang menekan (Octaryani & Baidun, 2017).

- b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect and strengthening effects of stress*

Pada aspek ini, *trust in one's instincts, tolerance of negative affect and strengthening effects of stress* akan mendorong individu untuk tetap tenang dan berhati-hati terutama dalam bertindak untuk menghadapi permasalahan yang terjadi. Dengan hal tersebut, individu akan lebih mampu mengelola stress yang dihadapinya dan tetap fokus terhadap tujuannya meskipun sedang berada dibawah tekanan atau masalah (Octaryani & Baidun, 2017).

- c. *The positive acceptance of change and secure relationship*

The positive acceptance of change berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk tetap menerima dan memandang situasi sulit dengan secara positif, sedangkan *secure relationship* berhubungan dengan kemampuan individu untuk tetap berhubungan dengan orang lain. Kedua hal tersebut saling berkaitan satu sama lain, dimana dengan adanya penerimaan secara positif atas setiap masalah yang dihadapi akan membuat individu untuk tetap bersosialisasi dengan orang lain sehingga tidak mengganggu kehidupan sosialnya (Octaryani & Baidun, 2017).

- d. *Control and factor*

Control and factor berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol serta mengendalikan dirinya untuk mencapai tujuannya dan

mencari dukungan sosial dari orang lain disekitarnya ketika sedang mengalami sebuah masalah/ situasi sulit (Octaryani & Baidun, 2017).

e. *Spiritual influences*

Spiritual influences berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk tetap yakin kepada Tuhan serta takdir sehingga membuat individu terus berjuang. Kepercayaan tersebut akan menuntun individu untuk tetap berjuang menghadapi setiap permasalahan dalam mencapai tujuan secara positif (Octaryani & Baidun, 2017).

Ravich dan Shatte (Septiani & Fitria, 2016) juga mengemukakan aspek lain dari resiliensi akademik di antaranya :

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi ini berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk tetap merasa tenang meskipun sedang berada dalam situasi yang menakannya.

b. Kontrol terhadap impuls

Kontrol terhadap impuls berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk bisa mengendalikan dorongan, keinginan yang ingin dicapai, kegemaran, serta tekanan yang muncul dalam diri individu itu sendiri

c. Optimis

Optimis berkaitan dengan keyakinan individu terhadap masa depannya. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki sikap dan perasaan yang optimis akan masa depannya.

d. Kemampuan dalam menganalisis masalah

Kemampuan analisis masalah juga termasuk kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengidentifikasi setiap faktor atau penyebab dari segala masalah yang sedang dihadapi secara baik dan tepat.

e. Empati

Empati merupakan kemampuan individu guna memahami serta rasa kepedulian yang dimiliki individu kepada orang lain.

f. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan perasaan yang dimiliki oleh individu dalam memandang kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri.

g. Pencapaian

Pencapaian berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengambil pelajaran atau nilai-nilai yang positif dari pengalaman hidupnya terutama pada kondisi sulit yang dialaminya.

Pada penelitian ini, peneliti merujuk pada aspek-aspek resiliensi yang dijelaskan oleh Cassidy (2016) yang menegaskan terdapat 3 aspek yang membangun kemampuan atau tingkat resiliensi seseorang dikarenakan ketiga aspek ini berkaitan dengan resiliensi akademik. Ketiga aspek tersebut yaitu *perseverance* yang berkaitan dengan ketekunan dan kerja keras pelajar dalam menghadapi kesulitan pada proses akademik, *reflecting and adaptive help seeking* yang menunjukkan bagaimana usaha individu dalam mencari dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan dimana individu yang memiliki

dukungan sosial yang cukup diprediksi akan lebih resilience dan kuat dalam menghadapi permasalahannya, serta *negative affect and emotional response* yang merupakan respon emosi seperti *pessimism*, evaluasi diri yang negatif hingga stress yang ditunjukkan oleh individu ketika berada dalam situasi yang sulit.

3. Faktor-faktor Resiliensi akademik

Rojas (2015) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa 2 faktor utama yang dapat mempengaruhinya tingkat resiliensi pada individu yaitu faktor resiko serta faktor protektif.

a. Faktor resiko

Faktor resiko merupakan faktor yang bisa memicu timbulnya efek negatif pada kemampuan resiliensi individu. Faktor resiko ini bisa berasal dari lingkungan maupun dari dalam individu itu sendiri (Utami & Helmi, 2017). Brooks (Maesaroh, Sunarti, & Muflikhati, 2019) mengemukakan terdapat dua faktor utama yang menjadi bagian dari faktor resiko terkait resiliensi pada individu yaitu faktor biologis dan juga faktor lingkungan. Faktor biologis merupakan kondisi bawaan yang dimiliki individu sejak lahir. Faktor lingkungan yang bisa menimbulkan efek negatif pada kemampuan resiliensi individu berkaitan dengan kemiskinan serta status sosial yang dimiliki oleh individu, adanya disfungsi dan konflik dalam keluarga, kurangnya dukungan sosial yang dimiliki oleh individu, kedisiplinan dan juga kurangnya kemampuan

terkait pola asuh anak kedua orang tuanya terhadap individu tersebut (Rojas, 2015).

b. Faktor protektif

Faktor protektif merupakan faktor yang menjadi pencegah atau penunda atas suatu hal yang tidak menyenangkan. Faktor protektif juga diartikan sebagai faktor yang mampu membantu individu dalam menghadapi situasi atau pengalaman yang negatif (Utami & Helmi, 2017). Ada beberapa hal yang berkaitan dengan faktor protektif di antaranya tingkat stress yang rendah dalam keluarga, pola *attachment* yang dimiliki oleh individu, adanya harapan yang tinggi, tingkat intelegensi yang dimiliki, lingkungan yang baik, serta kemampuan yang baik dalam berkomunikasi. Faktor protektif dibagi menjadi 4 yaitu faktor individual, faktor keluarga, faktor komunitas serta faktor budaya. Rojas (2015) juga mengemukakan faktor-faktor lain atau faktor individual yang ada dalam diri individu yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi akademik di antaranya adalah tingginya perasaan optimis, adanya empati, *self esteem* dan harga diri yang tinggi, adanya kontrol diri terhadap tujuan dalam akademik yang telah ditetapkan, motivasi yang dimiliki serta kemampuan yang baik dalam hal memecahkan masalah.

Herman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jakson dan Yuen (Utami & Helmi, 2017) mengemukakan tiga faktor berbeda yang dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi individu yaitu :

a. Faktor kepribadian

Faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi individu meliputi karakteristik kepribadian masing-masing individu, *self-efficacy* serta *self-esteem*, perasaan optimism, kapasitas intelektual yang dimiliki, *internal locus of control*, harapan yang dibangun oleh individu, adanya konsep atau penilaian diri yang positif, dan faktor demografis yang meliputi usia, gender, dan suku (Herman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jakson & Yuen, 2011; Utami & Helmi, 2017).

b. Faktor biologis

Faktor biologis berkaitan dengan perkembangan dengan lingkungan awal di masa perkembangan individu yang membentuk struktur, fungsi, dan sistem neurobiologis pada otak individu yang berdampak pada kemampuan resiliensi (Herman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jakson & Yuen, 2011; Utami & Helmi, 2017).

c. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan berkaitan dengan adanya dukungan sosial yang diterima individu dalam kehidupannya. Dukungan sosial ini meliputi adanya dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Individu yang memiliki hubungan baik atau *secure attachment* dengan keluarga terutama ibu, kondisi anggota keluarga yang stabil akan lebih merasa aman. Lingkungan lainnya yang juga berpengaruh adalah lingkungan komunitas atau pendidikan individu, masyarakat, kesempatan yang dimiliki oleh individu, faktor budaya tempat individu tinggal, komunitas

yang berhubungan dengan spritualitas dan agama, serta tidak adanya riwayat atau pengalaman kekerasan yang dialami oleh individu sebelumnya juga akan berpengaruh terhadap tingkat resiliensi dari individu (Herman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jakson & Yuen, 2011; Utami & Helmi, 2017).

Gorberg (Utami & Helmi, 2017) juga mengemukakan 3 hal yang berpengaruh terhadap kemampuan resiliensi seseorang di antaranya adalah *I am*, *I can*, serta *I have*.

a. *I am*

I am merupakan kumpulan sikap, perasaan, dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu. *I am* merupakan kekuatan yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri, contohnya rasa percaya diri, perasaan dan sikap optimis, perasaan empati serta sikap menghargai diri sendiri.

b. *I can*

I can berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki individu dalam melakukan sesuatu seperti kemampuan interpersonal yang dimiliki maupun kemampuan *problem solving*.

c. *I have*

I have berkaitan dengan hal-hal yang dimiliki oleh individu yang mampu meningkatkan kemampuan resiliensi seperti dukungan sosial yang ada disekitar individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa secara umum faktor yang mempengaruhi kemampuan resiliensi seseorang dibagi menjadi 2 yaitu

faktor resiko serta faktor protektif. Kedua faktor tersebut bersumber dari internal maupun eksternal individu itu sendiri. Faktor internal atau bersumber dari dalam diri individu itu sendiri seperti kemampuan *self control*, *self esteem*, optimism, kepercayaan diri, hingga faktor biologis. Sedangkan faktor eksternal bisa berasal dari lingkungan di sekitar individu yang meliputi tantangan yang diperoleh, dukungan sosial, kejadian traumatis di masa lalu hingga budaya tempat individu tersebut tinggal.

B. SELF COMPASSION

1. Definisi *Self Compassion*

Self compassion merupakan sikap keterbukaan atas diri sendiri dengan menerima dan peduli apapun kondisi yang dialami oleh individu tersebut dengan tidak menghakimi atau menyalahkan setiap kekurangan atau kegagalan yang dialami (Neff, 2003). Menerapkan sikap welas asih atau *self compassion* bukan berarti individu bersikap egois, namun *self compassion* merupakan sebuah bentuk pengakuan dan penerimaan individu atas kegagalan, kekurangan dan kesulitan yang dialami dengan menyadari bahwa situasi tersebut merupakan bagian dari kehidupannya (Neff, 2003). Sikap welas asih juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk sabar, pengertian serta tidak mudah menghakimi setiap individu atau keadaan yang ada karena setiap individu memiliki ketidaksempurna dan kesalahannya masing-masing. Hal tersebut sama halnya dengan menyayangi diri sendiri atau bersikap welas asih terhadap diri sendiri dimana artinya individu memiliki kepedulian, keterbukaan, kebaikan serta tidak menghakimi diri

sendiri atas setiap pengalaman yang telah dilalui karena hal itu merupakan bagian dari kehidupan individu sebagai manusia (Neff, 2003).

Adanya *self compassion* bukan berarti individu tidak diperbolehkan mengkritik dirinya sendiri atau secara tidak langsung memberikan pengertian bahwa kegagalan yang ada harus diperhatikan atau diperbaiki tanpa harus menghakimi diri sendiri. Tebeb dan Awamleh (Dwitya & Priyambodo, 2020) mengemukakan bahwa peran *self compassion* adalah membantu individu untuk tidak menyalahkan dirinya sendiri atas situasi yang tidak diharapkan serta memberikan dukungan dan keyakinan terhadap dirinya sendiri. Sejalan dengan hal tersebut Neff dan Sepala (Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020) mengemukakan bahwa *self compassion* memiliki hubungan dengan kesehatan mental setiap individu.

Tingkat *self compassion* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya tingkat distress, cemas serta depresi pada diri individu (Soysa & Wilcomb, 2013; Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020), serta rendahnya *self criticism* terhadap diri sendiri (Joeng & Turner, 2015; Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020). Selain itu *self compassion* juga berhubungan dengan kemampuan penyesuaian diri individu, dimana tinggi nya tingkat *self compassion* berpengaruh pada kemampuan adaptasi sosial yang baik. Hal tersebut terjadi dikarenakan, dengan adanya *self compassion* mengarahkan seseorang untuk bisa fokus dan lebih dekat dengan orang lain ketika melakukan penyesuaian diri (Bloch, 2018; Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020), sehingga individu

tidak akan merasa terasing atau sepi ketika berada di lingkungan pergaulannya (Lyon, 2015; Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020).

Berdasarkan teori-teori terkait *self compassion* diatas secara umum *self compassion* dapat diartikan sebagai sebuah bentuk kepedulian, kasih sayang, keterbukaan terhadap diri sendiri atau segala kondisi, pengalaman dan kegagalan yang ada dalam kehidupan dengan tidak menghakimi atau mengkritik diri sendiri secara kasar karena kegagalan dan situasi yang sulit merupakan bagian dari perjalanan hidup manusia.

2. Aspek-Aspek *Self Compassion*

Neff (2003) mengungkapkan terdapat 3 aspek utama dari *self compassion* di antaranya yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

a. *Self kindness - self judgment*

Self kindness berarti individu memilih bersikap baik dan pengertian kepada diri sendiri atas rasa sakit dan kegagalan yang dialami daripada mengkritik/ menyalahkan diri sendiri. Neff (Karinda, 2020), mengungkapkan bahwa *self kindness* akan mengantarkan individu untuk lebih perhatian kepada dirinya sendiri terutama terhadap rasa sakit dan kekurangan yang harus diterima, lebih memahami diri sendiri, tidak menghakimi serta mengkritik diri sendiri yang merupakan bentuk dari menyakiti atau mengabaikan diri sendiri ketika berhadapan dengan suatu masalah. *Self kindness* ini berlawanan arah dengan *self judgment*. *Self*

judgment ini terjadi ketika individu tidak mampu menerima dirinya sendiri atas permasalahan yang ada. *Self judgment* merupakan bentuk dari menghakimi serta menyerang diri sendiri akibat adanya kekurangan maupun kegagalan yang dialami (Neff, 2003; Karinda, 2020).

b. *Common humanity-isolation*

Common humanity berarti individu belajar untuk memahami bahwa setiap orang memiliki kegagalannya masing-masing dan menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman (Neff, 2003). *Common humanity* juga merupakan bentuk dari kesadaran yang ada dalam diri individu untuk memandang bahwa setiap kegagalan, tantangan maupun kesulitan yang dialami merupakan hal yang wajar dan dialami oleh setiap orang karena hal tersebut adalah bagian dari perjalanan hidup manusia. *Common humanity* juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam memandang kekurangan yang dimiliki secara menyuruh yang artinya bahwa setiap individu memiliki kekurangannya masing-masing. Hal tersebut akan menciptakan kesadaran pada diri individu bahwa dirinya tidak sendirian. *Common humanity* yang rendah akan membuat individu merasa terasing (*isolation*). *Isolation* merupakan kebalikan dari *common humanity*, dimana individu yang merasa terisolasi akan lebih memandang kesulitan secara pendek, dan hanya berfokus pada kegagalan dan kekurangan yang dimiliki. Individu yang merasakan hal tersebut juga akan merasa bahwa dirinya adalah orang yang paling menderita (Neff, 2003; Karinda, 2020).

c. *Mindfulness-overidentification*

Mindfulness yang berarti individu berusaha untuk menyeimbangkan pikiran dan perasaan yang sedang dialami akibat kegagalan daripada menyalahkan. *Mindfulness* juga berarti bahwa individu akan menerima, memandang serta menghadapi setiap kenyataan tanpa perlu menghakimi situasi apapun yang dialami. *Mindfulness* berperan untuk membantu individu agar tidak berfokus pada pikiran dan perasaan yang negatif. *Mindfulness* juga berarti bahwa individu memandang setiap situasi tanpa dilebih-lebihkan maupun dikurangi dimana dengan seperti itu individu akan mampu memahami apa yang sedang dirasakan sepenuhnya (Hidayati, 2013; Karinda, 2020). Berkebalikan dengan *mindfulness*, individu yang tidak *mindfulness* akan memicu adanya *overidentification*. *Overidentification* merupakan sebuah bentuk reaksi individu yang berlebihan ketika berada dalam situasi bermasalah. Reaksi yang berlebihan tersebut kemudian akan memicu munculnya cemas dan depresi (Karinda, 2020).

**C. HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DAN RESILIENSI
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI
YOGYAKARTA**

Resiliensi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu yang berhubungan dengan cara individu dalam meraih tujuan atau kesuksesan ketika berada dalam kondisi yang sulit. Kemampuan resiliensi merupakan cerminan dari karakteristik atau kemampuan masing-masing individu untuk tetap

berdiri kembali dan melawan tantangan yang ada (Cassidy, 2016). Dalam bidang akademik kemampuan untuk beradaptasi, bangkit dan berjuang melewati setiap permasalahan yang dialami individu disebut dengan istilah resiliensi akademik. Sama halnya dengan resiliensi pada umumnya, resiliensi akademik merupakan bentuk adaptasi atau merupakan sebuah bentuk kemampuan yang dimiliki individu untuk bertahan guna memperoleh kesuksesan dalam menghadapi kesulitan dalam menjalani pendidikan (Cassidy, 2016). Cassidy (2016) juga menambahkan bahwa peran resiliensi akademik adalah menuntun individu untuk tetap sukses dalam akademik meskipun mengalami kesulitan. Terdapat 3 aspek yang membangun kemampuan resiliensi seseorang di antaranya adalah *perseverance*, *reflecting and adaptive help seeking*, serta *negative affect and emotional response*.

Setiap individu memiliki kemampuan resiliensi yang berbeda-beda. Menurut Rojas (2015) terdapat 2 faktor utama yang dapat mempengaruhinya tingkat resiliensi pada individu yaitu faktor resiko serta faktor protektif. Kedua faktor tersebut berasal dari dalam diri individu itu sendiri serta dari luar atau eksternal individu. Faktor resiko merupakan faktor yang bisa berdampak pada munculnya dampak negatif yang mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang sedangkan faktor protektif merupakan faktor yang mampu menghambat dan mencegah hal negatif serta mendorong kemampuan resiliensi seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh Widuri (Septiani & Fitria, 2016) bahwa beberapa masalah atau situasi yang harus dihadapi oleh mahasiswa mulai dari tuntutan tanggung jawab akademik, kehidupan sosial, hingga permasalahan dalam penyesuaian diri

dengan sistem dan lingkungan yang baru. Prihartono, Sutini, dan Widiarti (2018) juga menjelaskan individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan mampu mengatasi tantangan yang ada dan sebaliknya individu yang memiliki tingkat resiliensi rendah akan lebih mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tantangan yang ada.

Berkaitan dengan faktor resiko dan protektif yang berasal dari internal atau kemampuan yang ada dalam diri individu terdapat beberapa hal yang mampu mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang di antaranya adalah evaluasi diri ketika mengalami kegagalan, *self control*, *self esteem*, dan kepercayaan diri yang bisa memicu timbulnya perasaan optimis atau pesimis dalam diri individu. Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, dkk (Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020) mengungkapkan bahwa ketika seseorang berada dalam kondisi yang sulit maupun mengalami kegagalan mereka akan cenderung membangun evaluasi diri yang negatif akibat adanya emosif negatif yang berkelanjutan. Adanya evaluasi diri yang negatif akan memicu rendahnya semangat dan motivasi individu untuk tetap bertahan melalui situasi yang ada. Berhubungan dengan hal tersebut Hatari dan Setyawan (2018) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa adalah *self compassion*. *Self compassion* merupakan bagian dari salah satu faktor protektif yang berasal dari internal atau potensi yang ada dalam diri individu yang berkaitan dengan evaluasi diri dan sikap optimism ketika individu mengalami kegagalan.

Self compassion merupakan sikap keterbukaan atas diri sendiri dengan menerima dan peduli apapun kondisi yang dialami oleh individu tersebut dengan

tidak menghakimi atau menyalahkan setiap kekurangan atau kegagalan yang dialami (Neff, 2003). Tingkat *self compassion* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya tingkat distress, cemas serta depresi pada diri individu (Soysa & Wilcomb, 2013; Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020), serta rendahnya *self criticism* terhadap diri sendiri (Joeng & Turner, 2015; Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020). *Self compassion* memiliki 3 aspek yang berpasangan satu sama lain di antaranya *self kindness- self judgment*, *common humanity-isolation*, dan *mindfulness-overidentification* yang juga berkaitan atau dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi pada individu.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengemukakan terkait peran *self compassion* terhadap kemampuan resiliensi individu. Pada aspek pertama *self compassion* yaitu *self kindness* berpengaruh terhadap *negative affect and emotional response* pada kemampuan resiliensi individu. Dwitya dan Priyambodo (2020) mengungkapkan bahwa adanya *self compassion* akan membantu individu untuk melakukan kebaikan dan peduli terhadap dirinya sendiri yang mana hal tersebut akan membantunya untuk bisa lebih tenang dan menghindari munculnya perasaan yang negatif serta tidak objektif terhadap suatu permasalahan. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), dimana adanya sikap berbelas kasih atau sikap baik terhadap diri sendiri merupakan langkah awal untuk menanggulangi emosi-emosi negatif yang sedang dirasakan.

Memberikan pemahaman, kebaikan serta kepedulian terlebih dahulu terhadap diri sendiri ketika sedang berada dalam situasi yang menekan atau ketika sedang menghadapi permasalahan akan membuat individu mampu lebih mampu

mengatasi setiap emosi negatif yang muncul. Neff (2003) mengemukakan bahwa melakukan kebaikan terhadap diri sendiri (*self kindness*) akan mampu memberikan kesadaran terhadap individu dan merupakan salah satu bentuk *coping strategy* serta regulasi emosi ketika individu mengalami perasaan yang sedih yang tidak bisa dihindari. Dengan begitu bersikap baik kepada diri sendiri akan mengarahkan individu untuk melihat sisi lain dari dirinya yang bisa meningkatkan kemampuan resiliensi (Karinda, 2020).

Kedua adalah *mindfulness* yang dianggap sebagai faktor protektif dari resiliensi yang berkaitan dengan *mindset* atau cara berfikir yang dimiliki oleh individu. Dalam kemampuan resiliensi individu, *mindfulness* memiliki peran penting terhadap *perseverance* atau ketekunan dan kerja keras pelajar dalam menghadapi kesulitan pada proses akademik. Ketekunan merupakan salah satu bentuk kekuatan karakter yang dimiliki oleh masing-masing individu. Listiyandini, Fourianalistyawati, dan Akmal (2018) mengungkapkan bahwa *mindfulness* berperan dalam meningkatkan kekuatan karakter yang ada dalam diri mahasiswa. Mahasiswa yang *mindful* terhadap kondisi dirinya dan lingkungannya akan lebih mudah dalam menciptakan hal baru atau berinovasi dalam proses belajar yang sedang dijalani. *Mindfulness* juga memiliki hubungan terhadap harapan yang dimiliki oleh seseorang yang berkaitan dengan optimism, *future mindedness* dan orientasi terhadap masa depan (Listiyandini, Fourianalistyawati, & Akmal, 2018). Hal tersebut berarti bahwa *mindfulness* membantu mahasiswa untuk tetap tenang, mampu berfikir secara lebih dalam sebelum melakukan sesuatu dan tidak bersikap secara reaktif terhadap hal-hal yang sedang dirasakan

serta mampu untuk tetap berfokus mempertahankan harapan atau motivasi yang ada dalam dirinya (Listiyandini, Fourianalistyawati, & Akmal, 2018).

Teakhir, berkaitan dengan adanya aspek *common humanity* berperan dalam mempengaruhi kemampuan resiliensi individu. Fernandez (Dwitya & Priyambodo, 2020) mengungkapkan bahwa *common humanity* dianggap paling mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang dikarenakan dengan menerapkan perasaan lapang dada dalam menjalani situasi yang ada akan mendorong mahasiswa baru untuk terus memotivasi diri untuk tetap bertahan di tahun pertama perkuliahan. Selain itu, tingginya aspek *common humanity* akan mendorong adanya kesadaran pada diri individu bahwa dirinya tidak sendirian sehingga dapat mencegah adanya perasaan terasing (*isolation*) ketika mengalami kegagalan (Neff, 2003). Adanya *common humanity* juga akan membantu individu untuk dapat memandang kehidupan yang dijalani secara lebih objektif dan realistis termasuk ketika melewati dan berjuang dimasa-masa sulit dan kegagalan yang dialami (Karinda, 2020).

Berdasarkan penejelasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat kemungkinan bahwa *self compassion* bisa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan resiliensi pada mahasiswa tingkat pertama. *Self compassion* bisa berperan sebagai faktor protektif yang berasal dari dalam diri individu yang bisa membantu individu untuk lebih memaknai suatu keadaan sulit atau kegagalan sebagai suatu pelajaran. *Self compassion* juga bisa berperan sebagai bentuk kontrol diri agar individu tidak memberikan evaluasi negatif yang berdampak pada menurunnya kemampuan resiliensi seperti yang diungkapkan

oleh Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, dkk (Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020) bahwa ketika seseorang berada dalam kondisi yang sulit maupun mengalami kegagalan mereka akan cenderung membangun evaluasi diri yang negatif akibat adanya emosif negatif yang berkelanjutan.

D. HIPOTESIS/ PERTANYAAN PENELITIAN

Berdasarkan penjabaran pada kajian teori diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan positif antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* pada mahasiswa baru tahun pertama maka akan semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* pada mahasiswa baru tahun pertama maka akan semakin rendah pula resiliensi akademiknya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif (*scientific method/ discovery method*) merupakan metode penelitian yang pada proses pelaksanaannya peneliti melakukan pengumpulan data pada sampel maupun populasi tertentu dimana pengumpulan datanya dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang ditentukan (Sugiono, 2013). Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu *Academic Resilience Scale* (ARS-30) untuk mengukur resiliensi akademik dan *Self Compassion Scale* untuk mengukur *self compassion* pada subjek. Peneliti kemudian melaksanakan proses analisis data yang bersifat kuantitatif dengan cara menggunakan metode statistik baik yang bersifat inferensial maupun deskriptif dengan tujuan untuk melakukan uji hipotesis penelitian yang ditentukan.

B. SUBJEK PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa di tahun pertama perkuliahan. Subjek penelitian yang dilibatkan merupakan 200 mahasiswa yang sedang berada di tahun pertama perkuliahan. Kriteria subjek yang terlibat dalam penelitian adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan S1 di Perguruan Tinggi Yogyakarta, sedang berada di tahun/ tingkat pertama perkuliahan, melakukan

kegiatan kuliah secara daring, dan memiliki rentang usia 17-20 tahun. Data demografis berdasarkan kriteria subjek penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 1.

Kriteria Subjek Penelitian

Usia (Tahun)	M = 18.4; SD = 0.729; R= 17-20
Jenis Kelamin	Laki-laki = 20.5% (n= 41) Perempuan = 79.5% (n=159)
Tahun Lulus SMA/SMK	2019 = 4% (n= 8) 2020 = 19.5% (n= 39) 2021 = 76.5 % (n= 153)
Tempat Tinggal	Rumah (Orang Tua) = 78% (n=156) Kos/ Asrama = 22% (n= 44)
Perguruan Tinggi	Swasta = 30.5% (n= 61) Negeri = 69.5% (n= 139)

Keterangan: *M = Mean, n = Jumlah Subjek, R = Range, SD = Standart Deviation*

Pada proses penelitian, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. *Non probability sampling* adalah salah satu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama kepada seluruh populasi yang untuk akan dijadikan sebagai sampel penelitian (Sugiono, 2013). Teknik *nonprobability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dimana responden yang dipilih sesuai dengan kriteria responden yang ditetapkan.

C. PENGUKURAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui keterkaitan antara *self compassion* dan resiliensi akademik. Dalam proses pengumpulan data penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan

menggunakan dua jenis skala yaitu *Academic Resilience Scale* (ARS-30) dan *Self Compassion Scale*.

1. *Academic Resilience Scale* (ARS-30)

Dalam mengukur resiliensi akademik dilakukan dengan menggunakan *Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy (2016) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kumalasari, Luthfiyanni, dan Grasiawaty (2020). Cassidy (2016) mengembangkan skala ini untuk mengukur kemampuan resiliensi individu secara spesifik pada konteks akademik berdasarkan cara individu merespon kesulitan dalam proses akademik. *Academic Resilience Scale* (ARS-30) terdiri dari 30 aitem pernyataan yang disusun berdasarkan 3 aspek yang membangun resiliensi akademik menurut Cassidy (2016) yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help seeking*, serta *negative affect and emotional response*. Pada penelitian ini hanya menggunakan 27 aitem dari 30 aitem *Academic Resilience Scale* (ARS-30) karena ketiga aitem memiliki nilai $r_{hitung} < 0.138$ ($n= 200$, $r_{hitung} > 0.138$). Nilai reliabilitas yang diukur berdasarkan *internal consistency* koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.861 dengan nilai validitas yang berkisar antara 0.199-0.682.

. Seluruh aitem disusun menggunakan skala likert dengan 6 pilihan jawaban yang memiliki rentang skor 1-6 dimana skor 6 menunjukkan kesetujuan subjek terhadap pernyataan untuk aitem *favorable*. Skor bergerak dari Sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), agak tidak setuju, agak

setuju, setuju (S), dan sangat setuju (SS) dan sebaliknya untuk aitem *unfavorable*. Total nilai keseluruhan dari pengisian skala akan menunjukkan tingkat resiliensi akademik pada subjek. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi pula resiliensi akademik subjek, begitu juga sebaliknya.

Tabel 2.

Distribusi aitem Academic Resilience Scale (ARS-30)

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Perseverance</i>	2, (3), 4, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 30	1, 15	13
2.	<i>Reflecting and adaptive help seeking</i>	18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29		9
3.	<i>Negative affect and emotional response</i>	(7),(19), 23	6, 12, 14, 28	5
	Jumlah	21	6	27

Keterangan: angka yang diberikan tanda kurung dan dicetak tebal adalah butir aitem yang gugur.

2. *Self Compassion Scale*

Pengukuran *self compassion* dilakukan dengan menggunakan *Self Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff (2003) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi versi bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). *Self Compassion Scale* terdiri dari 26 aitem pernyataan yang disusun berdasarkan 3 aspek *self compassion* yang saling berpasangan satu sama lain yaitu *self kindness-self judgment*, *common humanity-isolation*, dan *mindfulness-overidentification*. Penelitian ini menggunakan keseluruhan aitem *Self Compassion Scale* berjumlah 26 aitem dengan nilai reliabilitas yang diukur berdasarkan *internal consistency*

koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.870 dengan nilai validitas yang berkisar antara 0.235-0.662.

Seluruh aitem disusun menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban yang memiliki rentang skor 1-5 dimana skor 5 menunjukkan kesetujuan subjek terhadap pernyataan untuk aitem *favorable*. Skor bergerak dari hampir tidak pernah (1) hingga hampir selalu (5). Pemberian skor untuk aitem *unfavorable* dilakukan sebaliknya, dimana skor 5 menunjukkan ketidaksetujuan terhadap pernyataan.

Tabel 3.

Distribusi butir aitem Self Compassion Scale

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Self-kindness</i> <i>-self judgment</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
2	<i>Common humanity</i> <i>-isolation</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
3	<i>Mindfulness-</i> <i>overidentification</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24.	8
	Jumlah	13	13	26

D. PROSEDUR PENGUKURAN

1. Profil Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa/mahasiswi di Yogyakarta. Daerah Istimewa Yogyakarta yang merupakan wilayah Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) wilayah V. Berdasarkan pembaharuan data yang dikeluarkan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (2020) terkait statistik pendidikan tinggi yang dilakukan pada tahun

ajaran sebelumnya yaitu tahun ajaran 2020/2021, terdapat sebanyak 135 Perguruan Tinggi yang berdiri di Kota Yogyakarta. Jumlah unit perguruan tinggi tersebut terdiri dari lembaga Universitas sebanyak 27 unit, 59 Sekolah Tinggi, 8 Institut, 30 Akademi, 1 Akademi Komunitas dan 10 Politeknik. Terdapat 4 Perguruan Tinggi berstatus Negeri, 103 Perguruan Tinggi berstatus Swasta. Pada tahun 2020 terdapat sebanyak 1.356 jumlah program studi yang tersebar di lembaga perguruan tinggi yang ada di Yogyakarta yang dapat menjadi alternatif pilihan mahasiswa untuk menempuh pendidikannya. Data Statistik Pendidikan Tinggi (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2020) juga menyebutkan terdapat 284.240 mahasiswa yang menjadi mahasiswa baru pada tahun 2020 di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Tahapan Prosedur Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menjalani tahun pertama perkuliahan. Responden yang terlibat dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 di tahun pertama di Perguruan Tinggi yang ada di Yogyakarta yang sedang menjalankan perkuliahan secara daring. Responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki rentang usia 17-20 Tahun dengan latar belakang yang berbeda seperti tahun lulus SMA/SMK, asal perguruan tinggi serta tempat tinggal saat ini baik tinggal bersama kedua orang tua maupun kos/ asrama.

Sebelum peneliti memulai proses pengambilan data, terdapat beberapa persiapan penelitian yang dilakukan terlebih dahulu dengan tujuan agar proses pengambilan data penelitian dapat terlaksana secara baik dan memperoleh hasil yang sesuai. Beberapa persiapan penelitian yang dilakukan di antaranya persiapan administrasi yaitu meminta izin peneliti sebelumnya yang telah melakukan translasi dan adaptasi alat ukur kedalam Bahasa Indonesia untuk diadaptasi dan digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya adalah menyiapkan laman *google form* untuk kuesioner dan membuat draft pernyataan kesediaan atau *informed consent* yang dilakukan dengan maksud meminta kesetujuan subjek untuk terlibat sebagai responden pada penelitian ini.

Tahap persiapan kedua yang dilakukan yaitu persiapan terkait alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini sesuai dengan variabel penelitian yang diukur. Peneliti menggunakan dua alat ukur. Alat ukur pertama yaitu *The Academic Resilience Scale (ARS-30)* yang dikembangkan oleh Cassidy (2016) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Kumalasari, Lutsiyanni dan Grasiawaty (2020). Alat ukur kedua yaitu *Self Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff (2003) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi versi bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). Tahap ketiga yaitu proses uji coba kedua alat ukur yaitu *The Academic Resilience Scale (ARS-30)* dan *Self Compassion Scale* secara keseluruhan. Dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji coba terpakai.

Proses pengambilan data penelitian dilakukan secara online menggunakan *google form*. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner *google form* yang disebarakan terdiri dari dua 4 bagian yaitu pada bagian pertama adalah bagian *informed consent*, lembar kedua data diri partisipan, bagian ketiga *Academic Resilience Scale* (ARS-30), dan bagian terakhir *Self Compassion Scale*. Proses pengumpulan data dilaksanakan dari tanggal 29 November 2021 hingga 15 Desember 2021. Penyebaran kuesioner dilakukan menggunakan media sosial. Terdapat sebanyak 208 responden yang terlibat dalam pengisian kuesioner penelitian ini, namun 8 diantaranya harus dieliminasi karena tidak sesuai dengan kriteria subjek penelitian.

Peneliti juga melakukan pengujian validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan melakukan pengujian *internal consistency* dengan metode Cronbach Alpha dimana suatu alat ukur yang memiliki lebih dari 2 pilihan jawaban dapat disebut reliabel jika memiliki nilai koefisien reliabilitas Alfa Cronbach yang berkisar antara 0.7-0.9 (Yusup, 2018). Pengujian validitas dilakukan dengan melakukan perbandingan pada nilai koefisien korelasi yang tertera pada output *r Product moment* (Yusup, 2018). Suatu aitem dikatakan valid jika memiliki nilai *r* hitung yang lebih besar daripada nilai *r* tabelnya ($r_{hitung} > r_{tabel}$), sedangkan jika nilai *r* hitung suatu aitem lebih kecil daripada nilai *r* tabelnya maka aitem tersebut dikatakan tidak valid ($r_{hitung} < r_{tabel}$), (Islam, 2021). Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan melalui SPSS.

Data yang telah terkumpul kemudian diuji untuk menjawab hipotesis penelitian yang telah diajukan. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional menggunakan analisis data statistik yang dilakukan guna mengetahui hubungan antara kedua variabel yaitu hubungan antara *self compassion* dan resiliensi akademik. Teknik analisis korelasi dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* jika data yang diuji uji asumsi terpenuhi yaitu data bersifat normal serta linier dan berdistribusi normal guna menguji hipotesis yang berkaitan dengan hubungan dari dua variabel (Sugiono, 2013). Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Statistical for Social Science (SPSS) for windows 23*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat tingkatan *self compassion* dan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Deskripsi data pada penelitian dapat dilihat dari data empirik serta hipotetik. Data empirik merupakan data yang berasal dari skor data hasil penelitian di lapangan sedangkan data hipotetik adalah data subjek penelitian yang dihitung menggunakan teori. Deskripsi data pada penelitian ini dijabarkan pada tabel dibawah:

Tabel 4.

Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Compassion</i>	26	130	78	17.33 3	45	126	86.125	13.962
<i>Resiliensi Akademik</i>	27	162	94.5	22.5	98	157	128.23 5	13.359

Pada penelitian ini dilakukan kategorisasi data berdasarkan hasil pada tabel deskripsi data hipotetik kedua variabel. Penyusunan kategorisasi hipotetik dilaksanakan berdasarkan dengan norma kategorisasi yang disusun oleh Azwar (Verasari, 2017) yang terdiri dari lima tingkatan data yaitu sangat

tinggi, tinggi, sedang, rendah, serta sangat rendah. Rumus penormaan dalam kategorisasi hipotetik dijabarkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.

Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus Norma Kategorisasi
Sangat Rendah	$X < (\mu - 1.8 \text{ SD})$
Rendah	$(\mu - 1.8 \text{ SD}) \leq X \leq (\mu - 0.6 \text{ SD})$
Sedang	$(\mu - 0.6 \text{ SD}) \leq X \leq (\mu + 0.6 \text{ SD})$
Tinggi	$(\mu + 0.6 \text{ SD}) \leq X \leq (\mu + 1.8 \text{ SD})$
Sangat Tinggi	$X > (\mu + 1.8 \text{ SD})$

Keterangan

X = Skor total

μ = Rata-rata (*mean*)

SD = *Standard Deviation*

Berdasarkan pengolahan data kategorisasi dengan menggunakan acuan penormaan diatas terhadap data 200 subjek penelitian, pada kategorisasi variabel *self compassion* diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 6.

Kategorisasi Hipotetik Variabel Self Compassion

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	$X < 40,8006$	0	0%
Rendah	$40.8006 \leq X \leq 67.6002$	20	10%
Sedang	$67.6002 \leq X \leq 88.3998$	96	48%
Tinggi	$88.3998 \leq X \leq 109.1994$	74	37%
Sangat Tinggi	$X > 109.1994$	10	5%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tidak terdapat subjek penelitian pada kategori *self compassion* sangat rendah. Terdapat 20 subjek

(10%) pada kategori rendah, 96 subjek (48%) pada kategori sedang, 74 subjek (37%) pada kategori tinggi dan sebanyak 10 subjek (5%) yang masuk pada kategori sangat tinggi. Kategorisasi data juga dilakukan dalam untuk variabel resiliensi akademik. Dari hasil pengolahan data diperoleh hasil kategorisasi sebagai berikut.

Tabel 7.

Kategorisasi Hipotetik Variabel Resiliensi Akademik

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	$X < 54$	0	0%
Rendah	$54 \leq X \leq 81$	0	0%
Sedang	$81 \leq X \leq 108$	15	7.5%
Tinggi	$108 \leq X \leq 135$	131	65.5%
Sangat Tinggi	$X > 135$	54	27%
Jumlah		200	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tidak terdapat subjek yang masuk pada kategori resiliensi akademik yang sangat rendah dan rendah. Terdapat sebanyak 18 subjek (7.5%) yang tergolong sedang, 131 subjek (65.5%) yang masuk pada kategori tinggi, dan sebanyak 54 subjek (27%) yang masuk pada kategori resiliensi akademik sangat tinggi.

2. Uji Asumsi

Sebelum dilaksanakannya uji hipotesis terhadap dua variabel penelitian yaitu variabel *self compassion* dan resiliensi akademik, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi dilakukan untuk menentukan teknik yang digunakan untuk uji hipotesis dimana jika uji asumsi terpenuhi maka pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik statistika parametrik sedangkan jika uji asumsi tidak terpenuhi atau terdapat salah satu uji asumsi yang tidak terpenuhi maka pengujian hipotesis dilaksanakan dengan menggunakan

teknik statistika nonparametrik. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linieritas. Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS for windows version 23.0*. Berikut adalah penjabaran hasil dari uji asumsi telah dilaksanakan:

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas pada data dilakukan untuk melihat apakah persebaran suatu data sampel yang digunakan dalam penelitian normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal jika memiliki nilai signifikan > 0.05 (Setiawan & Yosepha, 2020). Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan software spss diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 8.

Hasil Uji Normalitas Self Compassion dan Resiliensi Akademik

	N	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
SCS	200	0.200	0.898
ARS	200	0.059	0.083

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas yang telah dilakukan terhadap data pada *Self Compassion Scale* (SCS) dan *Academic Resilience Scale* (ARS) dapat diketahui pada keseluruhan nilai $p > 0.05$ pada hasil kedua pengujian baik *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk* sehingga menunjukkan data keduanya berdistribusi normal. Pada data *Self Compassion Scale* (SCS) menunjukkan nilai $p = 0.2$ (*Kolmogorov-Smirnov*) dan 0.898 (*Shapiro-Wilk*), sedangkan pada data *Academic Resilience Scale* (ARS) memiliki nilai $p = 0.059$ dan 0.083.

b. Hasil Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan untuk melihat apakah hubungan kedua variabel yang diujikan linier atau tidak. Dimana hubungan variabel dikatakan linier jika memiliki nilai signifikansi *deviation from linierity* > 0.05 (Setiawan & Yosepha, 2020). Berdasarkan pelaksanaan uji linieritas yang telah dilaksanakan pada data kedua variabel diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 9.

Hasil Uji Linearitas Self Compassion dan Resiliensi Akademik

	Linearity	Dev. Linearity
SCS*ARS	0.000	0.986

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas yang telah dilakukan terhadap data pada *Self Compassion Scale* (SCS) dan *Academic Resilience Scale* (ARS) dapat diketahui diperoleh nilai *linearity* yaitu 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai *deviation linearity* menunjukkan hasil 0.986 dimana $p > 0.05$. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki sifat linier dikarenakan memenuhi ketentuan yaitu nilai *linearity* < 0.05 dan nilai *deviation linearity* > 0.05 untuk menjelaskan bahwa hubungan antar variabel bersifat linier.

3. Uji Hipotesis

Pelaksanaan uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan positif antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama dapat

diterima atau tidak. Pengujian hipotesis dilakukan setelah uji asumsi untuk menentukan teknik yang akan digunakan. Uji hipotesis dilaksanakan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Hal tersebut dikarenakan kedua uji asumsi terpenuhi dimana berdasarkan hasil uji asumsi diketahui bahwa data kedua variabel yaitu variabel *self compassion* dan resiliensi akademik berdistribusi normal. Selanjutnya berdasarkan uji linieritas juga menunjukkan bahwa hubungan antar variabel yaitu *self compassion* dan resiliensi akademik bersifat linier. Hasil pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* sebagai berikut:

Tabel 10.

Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Variabel	r	r²	p	Keterangan
<i>Self compassion</i> dan resiliensi akademik	0.547	0.299	0.000	Signifikan, berkorelasi positif

Pada tabel hasil pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu variabel *self compassion* dan resiliensi akademik yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi $p= 0.000$, dimana kedua variabel dikatakan memiliki korelasi jika nilai signifikansi $p < 0.005$. Hasil pada tabel diatas juga menunjukkan bahwa variabel *self compassion* dan resiliensi akademik memiliki nilai koefisien korelasi yang positif yaitu $r= 0.547$, yang berarti terdapat hubungan yang positif antar kedua variabel. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* pada mahasiswa baru tahun pertama maka akan semakin

tinggi pula resiliensi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* pada mahasiswa baru tahun pertama maka akan semakin rendah pula resiliensi akademiknya. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini **diterima**.

4. Analisis Tambahan

Dalam pengolahan data penelitian analisis tambahan juga dilakukan oleh peneliti. Analisis tambahan yang dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan tingkat *self compassion* dan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama berdasarkan jenis kelamin, perbedaan tingkat, latar belakang tahun lulus SMA/SMK dan sederajat, serta tempat tinggal saat ini. Uji beda dilakukan dengan bantuan SPSS dengan menggunakan teknik statistika parametrik yaitu *Independent Sample T-Test* untuk uji beda 2 kategori sedangkan untuk kategori lebih dari 2 dilakukan menggunakan teknik *Anova One Way*.

a. Uji Beda *Self Compassion* dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji beda menggunakan teknik statistika parametrik yaitu *Independent Sample T-Test* dikarenakan data memenuhi uji asumsi dan bersifat homogen. Berdasarkan hasil uji beda terhadap kedua variabel yang ditinjau dari jenis kelamin subjek diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 11.

Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean		Sig.(p)	Keterangan
	Laki-laki	Perempuan		

<i>Self compassion</i>	90	85.1258	0.098	Tidak ada perbedaan
Resiliensi akademik	131.3171	127.4403	0.046	Terdapat perbedaan

Pada tabel hasil uji beda yang didasarkan pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan menunjukkan nilai signifikansi $p= 0.098$ ($p>0.05$) pada tingkat *self compassion* dan pada resiliensi akademik menunjukkan nilai signifikansi 0.046 ($p<0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa pada variabel *self compassion* tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan sedangkan pada variabel resiliensi akademik terdapat perbedaan yang signifikan jika ditinjau dari jenis kelamin responden. Perbedaan nilai *mean* pada resiliensi akademik ditinjau dari jenis kelamin responden sebesar 4.874 lebih tinggi pada laki-laki. Meskipun tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan pada variabel *self compassion* dalam tabel masih menunjukkan terdapat perbedaan nilai *mean self compassion* dan resiliensi akademik pada kedua kelompok. Pada variabel *self compassion* terdapat perbedaan sebesar 3.877 lebih tinggi pada perempuan dibanding laki-laki.

b. Uji Beda *Self Compassion* dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Berdasarkan Usia

Uji beda menggunakan teknik statistika parametrik yaitu *Anova One Way* dikarenakan data memenuhi uji asumsi dan bersifat homogen. Berdasarkan hasil uji beda terhadap kedua variabel yang ditinjau dari kelompok usia subjek diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 12.*Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia*

Variabel	Mean				Sig.(p)
	17	18	19	20	
<i>Self compassion</i>	86.467	86.619	84.687	88.786	0.129
Resiliensi akademik	130.267	127.0.95	129.818	127.143	0.230

Pada tabel hasil uji beda yang didasarkan pada kelompok usia 17, 18, 19, dan 20 tahun menunjukkan nilai signifikansi $p= 0.129$ ($p>0.05$) pada tingkat *self compassion* dan pada resiliensi akademik menunjukkan nilai signifikansi $p=0.230$ ($p>0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa pada kedua variabel yaitu *self compassion* dan resiliensi akademik tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan yang ditinjau dari tingkat usia responden. Meskipun tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan dalam tabel menunjukkan terdapat perbedaan nilai *mean self compassion* dan resiliensi akademik pada pada kedua kelompok. Pada variabel *self compassion* kelompok mahasiswa yang berusia 20 tahun memiliki nilai mean paling tinggi, sedangkan kelompok usia 19 tahun memiliki nilai *mean* terendah dibandingkan dengan kelompok lain. Selanjutnya pada variabel resiliensi kelompok mahasiswa usia 17 memiliki nilai *mean* tertinggi sedangkan kelompok usia 18 tahun memiliki nilai *mean* terendah.

c. Uji Beda *Self Compassion* dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Berdasarkan Tahun lulus SMA/SMK

Uji beda menggunakan teknik statistika parametrik yaitu *Anova One Way* dikarenakan data memenuhi uji asumsi, dan memiliki kategori

lebih dari dua. Berdasarkan hasil uji beda terhadap kedua variabel yang ditinjau dari tahun lulus SMA/SMK subjek diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 13.

Hasil Uji Beda Berdasarkan Tahun Lulus SMA/SMK

Variabel	Mean			Sig.(p)	Ket.
	2021	2020	2019		
<i>Self compassion</i>	86.575	84.385	86.667	0.620	Tidak ada perbedaan
Resiliensi akademik	128.242	128.205	128.250	0.789	Tidak ada perbedaan

Pada tabel hasil uji beda yang didasarkan pada tahun lulus SMA/SMK mahasiswa yaitu tahun 2021, 2020 dan 2019 menunjukkan nilai signifikansi $p= 0.620$ ($p>0.05$) pada tingkat *self compassion* dan pada resiliensi akademik menunjukkan nilai signifikansi $p=0.789$ ($p>0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa pada kedua variabel yaitu *self compassion* dan resiliensi akademik tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan yang ditinjau dari tahun lulus SMA/SMK mahasiswa. Meskipun tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan dalam tabel menunjukkan terdapat perbedaan nilai *mean self compassion* dan resiliensi akademik pada pada ketiga kelompok tersebut. Pada variabel *self compassion* kelompok mahasiswa yang lulus SMA/SMK tahun 2019 memiliki nilai *mean* paling tinggi, sedangkan kelompok mahasiswa yang lulus SMA/SMK tahun 2020 memiliki nilai *mean* terendah dibandingkan dengan kelompok lain. Selanjutnya pada variabel resiliensi mahasiswa

yang lulus SMA/SMK tahun 2019 memiliki nilai *mean* tertinggi sedangkan kelompok mahasiswa yang lulus SMA/SMK tahun 2020 memiliki nilai *mean* terendah.

d. Uji Beda *Self Compassion* dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Berdasarkan Tempat Tinggal

Uji beda menggunakan teknik statistika parametrik yaitu *Independent Sample T-Test* dikarenakan data memenuhi uji asumsi dan data terdiri dari 2 kelompok saja. Berdasarkan hasil uji beda terhadap kedua variabel yang ditinjau dari tempat tinggal subjek selama mengikuti perkuliahan diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 14.

Hasil Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal

Variabel	Mean		Sig.(p)	Keterangan
	Rumah	Kos		
<i>Self compassion</i>	85.744	87.477	0.154	Tidak ada perbedaan
Resiliensi akademik	127.519	130.773	0.468	Tidak ada perbedaan

Pada tabel hasil uji beda yang didasarkan pada tempat tinggal mahasiswa selama mengikuti perkuliahan di tahun pertama menunjukkan nilai signifikansi $p= 0.154$ ($p>0.05$) pada tingkat *self compassion* dan pada resiliensi akademik menunjukkan nilai signifikansi 0.468 ($p>0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa pada kedua variabel yaitu *self compassion* dan resiliensi akademik tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan jika ditinjau dari tempat tinggal responden. Meskipun

tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan dalam tabel menunjukkan terdapat perbedaan nilai *mean self compassion* dan resiliensi akademik pada kedua kelompok. Pada variabel *self compassion* terdapat perbedaan sebesar 1.734 lebih tinggi mahasiswa yang tinggal kos/ asrama dibanding yang tinggal dirumah bersama dengan orang tua. Selanjutnya pada variabel resiliensi akademik terdapat perbedaan sebesar 3.254 lebih tinggi mahasiswa yang tinggal kos/ asrama dibanding yang tinggal dirumah bersama dengan orang tua.

e. Uji Beda *Self Compassion* dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Berdasarkan Perguruan Tinggi

Uji beda dilaksanakan dengan menggunakan teknik statistika parametrik yaitu *Independent Sample T-Test* dikarenakan data memenuhi uji asumsi dan data terdiri dari 2 kelompok saja. Hasil uji beda ditinjau dari kelompok Perguruan Tinggi adalah sebagai berikut.

Tabel 1 5.

Hasil Uji Beda Berdasarkan Perguruan Tinggi

Variabel	Mean		Sig.(p)	Keterangan
	Negeri	Swasta		
<i>Self compassion</i>	86.474	85.327	0.594	Tidak ada perbedaan
Resiliensi akademik	128.295	128.098	0.924	Tidak ada perbedaan

Pada tabel hasil uji beda yang didasarkan pada tempat tinggal mahasiswa selama mengikuti perkuliahan di tahun pertama menunjukkan nilai signifikansi $p= 0.594$ ($p>0.05$) pada tingkat *self compassion* dan

pada resiliensi akademik menunjukkan nilai signifikansi 0.924 ($p > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa pada kedua variabel yaitu *self compassion* dan resiliensi akademik tidak terdapat adanya perbedaan yang signifikan jika ditinjau kelompok Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta. Jika dilihat dari nilai *mean* selisih *mean* pada tingkat *self compassion* hanya sebesar 1.147, sedangkan selisih pada resiliensi akademik sebesar 0.197.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tahun pertama perkuliahan. Seperti yang telah dijelaskan awal terkait permasalahan yang ditemukan dimana dalam selain adanya tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu dalam beradaptasi dengan lingkungan serta sistem pendidikan yang baru dari masa sekolah menuju masa perkuliahan. Selain itu umumnya individu yang memasuki dunia perkuliahan berada pada masa peralihan perkembangan dari remaja menuju dewasa awal sehingga adanya kemampuan adaptasi menjadi satu hal yang penting dimiliki. Berkaitan dengan hal tersebut hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan positif antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tahun pertama perkuliahan. Hal tersebut berarti bahwa kemampuan resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama dapat dipengaruhi oleh tingkat *self compassion* individu.

Hasil analisis korelasi dari variabel *self compassion* dan resiliensi yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikan $p= 0.000$ ($p < 0.05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r=0.547$ yang menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu *self compassion* dan resiliensi akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini **diterima**. Hal tersebut mengartikan bahwa semakin tingginya tingkat *self compassion* pada mahasiswa yang sedang menempuh tahun pertama perkuliahan, maka tingkat resiliensi akademik yang dimiliki juga akan semakin meningkat. Sebaliknya, semakin rendahnya tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menempuh tahun pertama perkuliahan akan membuat semakin rendah pula tingkat resiliensi akademiknya.

Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Pertama, pada penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Ediati (2021) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan positif pada kedua variabel dimana semakin kuat *self compassion*, maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang ada pada mahasiswa. Selanjutnya pada penelitian Dwitya dan Priyambodo (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara *self compassion* dengan resiliensi yang dimiliki oleh individu dengan nilai $p= 0.00$ serta nilai koefisien korelasi sebesar $r=0.749$. Temuan lainnya yang juga sejalan dengan hal ini juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dan Siswati (2017) berkaitan dengan hubungan *self compassion* dan resiliensi diperoleh nilai signifikansi $p= 0.000$ dengan koefisien korelasi $r= 0.738$. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang

signifikan positif dari *self compassion* dan resiliensi. Pada penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa individu akan sanggup untuk beradaptasi dalam melewati tantangan yang ada dalam hidupnya secara lebih mudah jika tingkat *self compassion* yang dimiliki tinggi.

Pada hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini diperoleh nilai sumbangan efektif r^2 variabel *self compassion* terhadap resiliensi akademik sebesar 30% yang artinya sebanyak 70% kemampuan resiliensi akademik individu dipengaruhi oleh faktor lainnya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang diungkapkan oleh Rojas (2015) bahwa tingkat resiliensi pada diri individu dipengaruhi oleh dua faktor yang dapat memberikan dampak yang positif serta negatif terhadap kemampuan resiliensi individu yaitu faktor resiko serta faktor protektif dimana kedua faktor tersebut berasal dari dalam diri individu seperti kemampuan dan kepribadian serta faktor yang ada di luar diri individu seperti lingkungan. *Self compassion* merupakan bentuk dari adanya sikap keterbukaan yang dimiliki oleh individu kepada dirinya sendiri. Keterbukaan tersebut berkaitan dengan adanya perasaan peduli, mampu menerima setiap kelebihan, kekurangan, keberhasilan maupun kegagalan yang dimiliki serta dialami dalam kehidupan. Individu yang mampu memiliki sikap tersebut juga tidak menghakimi kekurangan serta kelemahannya.

Self compassion menjadi bagian dari faktor protektif yang dimiliki oleh individu. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Hatari dan Setyawan (2018) juga menjelaskan bahwa *self compassion* menjadi bagian dari salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa. *Self*

compassion berperan membantu individu untuk tetap beradaptasi dalam menghadapi kesulitan dibidang akademik dan meningkatkan motivasi bagi individu untuk tetap bertahan dan berusaha mencapai tujuan akademik yang sedang dijalaninya. Berkaitan dengan peran *self compassion* dalam meningkatkan kemampuan resiliensi individu juga dijelaskan oleh Kurilova (Isfani & Paramita, 2021) dalam penelitiannya dimana dengan memberikan perlakuan yang baik terhadap diri sendiri, adanya perhatian serta dukungan kepada diri sendiri ketika tengah menghadapi situasi yang sulit dapat membantu individu untuk melewati masa sulitnya.

Berkaitan dengan faktor lain selain *self compassion* yang dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi adanya faktor resiko. Faktor resiko menjadi faktor yang mampu mempengaruhi rendahnya kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh individu yang salah satunya dapat berasal dari lingkungan sekitar (Utami & Helmi, 2017). Adanya pola pembelajaran daring dapat menjadi salah satu faktor resiko yang mempengaruhi kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama yang menjadikan terbatasnya ruang lingkup relasi pertemanan sebaya. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Widuri (Septiani & Fitria, 2016) dimana selain adanya tuntutan akademik perubahan lingkungan pertemanan serta relasi juga dapat menjadi permasalahan yang harus dilalui mahasiswa baru. Selain itu berkaitan dengan faktor protektif lainnya selain *self compassion* yang dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi akademik individu di antaranya faktor keluarga, komunitas, budaya serta faktor kepribadian lainnya (Rojas, 2015). Faktor kepribadian lainnya seperti tingkat harga diri, *self control* individu

terhadap cita-citanya, motivasi belajar juga dapat menjadi pemicu kemampuan resiliensinya dalam menjalankan perkuliahan di tahun pertama yang dilaksanakan secara daring selama pandemi.

Self compassion menjadi salah satu faktor dari kemampuan resiliensi akademik yang perlu dimiliki oleh individu dalam menjalani beragam tantangan dan perubahan yang harus dilalui untuk menempuh pendidikan. Adanya *self compassion* pada diri masing-masing individu sebagai mahasiswa baru dapat membantunya untuk mampu bersikap peduli terhadap dirinya sendiri (*self kindness*) terutama dalam menghadapi suatu permasalahan sehingga dapat bersikap lebih tenang dan menghindari munculnya pola pikir yang negatif (Dwitya dan Priyambodo, 2020). Adanya *self compassion* juga dapat membantu individu untuk berusaha melihat kegagalan sebagai suatu hal yang wajar dirasakan oleh setiap orang (Neff, 2003). Hermansyah (2019) mengungkapkan bahwa *self compassion* dapat memberikan motivasi pada individu untuk terus memperbaiki serta mengasah kemampuannya dalam melalui segala bentuk situasi, karena ketika mengalami kegagalan individu tidak akan menghakimi dirinya. Hal tersebut dapat mendorong individu untuk berusaha mencari jalan keluar dan mendorongnya untuk terus memotivasi dirinya sendiri agar tetap bertahan dalam perkuliahan yang sedang dijalani.

Self compassion dapat membantu individu untuk mampu menyeimbangkan pikiran serta perasaannya terutama ketika sedang mengalami tantangan atau kegagalan dalam konteks akademik yang dijalani pada tahun pertama perkuliahan. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Listiyandini, Fourianalistyawati, dan

Akmal (2018) sebelumnya bahwa dengan tetap bersikap *mindfull* dapat membuat mahasiswa untuk tetap fokus dalam menjaga harapan serta motivasinya. Hal tersebut akan membantu individu meningkatkan kemampuan resiliensi akademiknya dalam menghadapi perkuliahan di tahun pertama. Terbentuknya kemampuan resiliensi akademik dapat membantu mahasiswa untuk lebih mampu melewati perubahan keadaan yang berbeda di antaranya keterpurukan (*setback*), rintangan (*challenge*), kesukaran (*adversity*), serta desakan (*pressure*) selama menjalani kegiatan akademik (Sari & Indrawati, 2016).

Analisis tambahan juga dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu mengenai uji beda pada variabel *self compassion* dan resiliensi akademik berdasarkan pada beberapa kategori subjek baik berdasarkan pada kategori jenis kelamin, usia, tahun lulus, tempat tinggal hingga status perguruan tinggi. Berdasarkan hasil uji beda hanya terdapat adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat resiliensi akademik berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan nilai signifikansi $p= 0.046$ ($p < 0.05$) dimana tingkat resiliensi akademik pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Amelia, Asni, dan Chairilisyah (2014) bahwa laki-laki memiliki tingkat resiliensi atau ketangguhan diri yang lebih baik dibandingkan dengan kaum perempuan. Pada hasil uji beda tingkat *self compassion* pada subjek laki-laki dan perempuan tidak ditemukan hasil perbedaan yang signifikan, namun jika dilihat dari nilai mean kelompok subjek laki-laki memiliki nilai mean *self compassion* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok subjek perempuan. Sejalan dengan hal tersebut berdasarkan penelitian Neff

(Dwitya & Priyambodo, 2020) dijelaskan bahwa ditemukan perbedaan tingkat *self compassion* pada laki-laki dan perempuan dimana tingkat *self compassion* pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.

Berdasarkan keseluruhan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan peneliti menyadari masih terdapat beberapa kekurangan atau kelemahan dalam pelaksanaannya. Melihat adanya hasil penelitian yang menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang tinggi pada mahasiswa tahun pertama, peneliti kurang mempertimbangkan bahwa mahasiswa baru yang telah mengikuti pendidikan secara daring selama dua tahun pendidikan serta latar belakang universitas dimana beberapa universitas kemungkinan telah memberikan pelatihan pengembangan diri pada mahasiswa. Berkaitan dengan hal tersebut penelitian selanjutnya dapat melakukan eksplorasi secara lebih dalam terkait faktor-faktor lain yang diprediksi dapat menjadi pengaruh kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama terutama selama mengikuti pembelajaran secara daring.

Pada penyebaran kuesioner peneliti juga tidak mempertimbangkan untuk memastikan apakah responden telah memahami isi dari kuesioner yang ada dimana peneliti memberikan sebuah deskripsi kasus yang berkaitan dengan resiliensi akademik pada bagian awal pengisian. Berkaitan dengan adanya keterbatasan mengenai hal tersebut peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan dengan memberikan *manipulation check* pada kuesioner jika kuesioner yang disajikan terdapat potongan kasus/ deskripsi cerita guna memastikan sejauh mana pemahaman responden terhadap kuesioner yang disajikan. Pada bagian lembar identitas di kuesioner yang disebarakan peneliti juga tidak memberikan kolom

identitas yang berkaitan dengan tahun angkatan atau tahun masuk perguruan tinggi, sehingga hal tersebut dapat memungkinkan adanya bias bahwa subjek yang mengisi bukan hanya mahasiswa tahun pertama angkatan 2021 karena tidak adanya pengecekan pada kriteria bagian tersebut. Dalam penelitian ini peneliti kurang mengungkap bentuk dukungan sosial yang dimiliki oleh individu dimana hal tersebut merupakan salah satu bagian dari faktor protektif yang mampu mempengaruhi kemampuan resiliensi mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri selain *self compassion*. Selain itu berkaitan dengan proses pelaksanaan pengumpulan data penelitian yang dilakukan juga memakan waktu yang cukup lama dikarenakan dilakukan secara *online* karena adanya kesulitan dalam menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa baru.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, meskipun masih ditemukan adanya keterbatasan dalam penelitian ini adanya penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru secara teoritis maupun praktis baik bagi peneliti selanjutnya, mahasiswa tahun pertama, orang tua hingga perguruan tinggi berkaitan dengan pola penyesuaian diri dalam masa perkuliahan di tahun pertama. Adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran bahwa memiliki *self compassion* atau bersikap baik terhadap diri sendiri dapat mendukung kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi di tahun pertama perkuliahan dengan tidak melakukan penghakiman terhadap kekurangan dan kelemahan, berusaha untuk mengelola pikiran dan mengambil pelajaran dari setiap tantangan maupun kegagalan yang dialami di dunia perkuliahan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* pada mahasiswa baru tahun pertama maka akan semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* pada mahasiswa baru tahun pertama maka akan semakin rendah pula resiliensi akademiknya.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi bagi subjek penelitian yaitu mahasiswa yang sedang menempuh tahun pertama perkuliahan. Berdasarkan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa memasuki dunia perkuliahan merupakan tantangan baru bagi individu dalam melewati masa peralihan pendidikan dan tahapan perkembangan, kemampuan resiliensi menjadi salah satu kemampuan penting yang bisa dikembangkan untuk membantu mahasiswa baru beradaptasi, bertahan dan tetap berusaha dalam menghadapi setiap tantangan akademik. Berkaitan dengan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kemampuan

resiliensi, peneliti menyarankan mahasiswa baru untuk dapat meningkatkan *self compassion* agar dapat tetap bersikap baik, *mindful* dan memahami bahwa kegagalan dan tantangan yang kita hadapi adalah bagian dari kehidupan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berkaitan dengan masih adanya kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan pemberian *manipulation check* pada kuesioner jika kuesioner yang disajikan terdapat potongan kasus/ deskripsi cerita guna memastikan sejauh mana pemahaman responden terhadap kuesioner yang disajikan serta menambahkan kolom identitas angkatan jika pada bagian lembar identitas di kuesioner jika meneliti pada subjek yang sama. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan eksplorasi referensi secara lebih dalam terkait faktor-faktor lain yang diprediksi dapat menjadi pengaruh kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama terutama selama mengikuti pembelajaran secara daring dan apabila memungkinkan dapat menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan faktor resiliensi akademik lainnya jika hendak melakukan penelitian dengan topik yang sama.

3. Bagi Perguruan Tinggi

Melihat adanya pengaruh *self compassion* terhadap kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama, Perguruan Tinggi diharapkan dapat pertimbangan untuk menerapkan program atau aktivitas pembinaan, pelatihan dan pengembangan diri seperti pelatihan dalam menerapkan *self compassion*,

pendidikan karakter dan aktivitas yang berkaitan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa baru.

4. Bagi Orang Tua

Berkaitan dengan pentingnya memiliki kemampuan resiliensi akademik bagi mahasiswa untuk dapat bertahan, beradaptasi dan bangkit dalam menjalankan tantangan di perkuliahan dimana kemampuan tersebut juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, dengan adanya penelitian ini orang tua juga diharapkan untuk lebih mampu bersikap terbuka, memahami dan ikut berperan dalam membimbing dan mendukung anak-anaknya dalam memilih, memasuki dan beradaptasi dalam menjalankan perkuliahan terutama di semester pertama pada perguruan tinggi yang dipilihnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran ketangguhan diri (resiliensi) pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran riau. *Jom FK Volume, 1*(2), 1–9.
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 4*(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology, 7*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), 18*(2), 76-82 <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Statistik Pendidikan Tinggi Tahun 2020 Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. Jakarta: Setditjen Dikti, Kemendikbud, 2020.
- Dwitya, K. N., & Priyambodo, A. B. (2020). Hubungan self-compassion dan resiliensi pada ibu dengan anak autisme. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper “Psikologi Positif Menuju Mental Wellness” Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang Bersama Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I), 221-229*.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada remaja (sebuah studi korelasi pada siswa smk negeri 1 majalengka). *Jurnal Empati, 5*(4), 750–756. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15414>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi, 15*(2), 148–156. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hatari, S. & 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. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20146>
- Hayani, I. M. N., & Wulandari, P. Y. (2017). Perbedaan kecenderungan perilaku agresi ditinjau dari harga diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan, 6*, 32–42. <http://url.unair.ac.id/5e974d38> e-ISSN
- Nastiti, R., & Hayati, N. (2020). Pembelajaran daring pada pendidikan tinggi: Tantangan bagi mahasiswa dan dosen di tengah pandemi. *INOBISS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia, 3*(3), 378-390

- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship between self compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162–169. <https://doi.org/10.20319/pijss.2019.52.162169>
- Isfani, R. S., & Paramita, P. P. (2021). Pengaruh self-compassion terhadap resiliensi orang tua dari anak dengan autism spectrum disorder (asd). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1331. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28659>
- Islam, N. N. M. . I. (2021). Analisis validitas dan reliabilitas instrumen kepuasan pengguna elektronik rekam medis. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 11(3), 579–586. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM%0AAANALISIS>
- Karinda, F. B. (2020). Cognicia Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020, Mei 29). Kemendikbud terbitkan pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah. www.kemdikbud.go.id
- Kumalasari, D., Luthfiyani, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., Golshan, S., Ganiats, T. G., & Jeste, D. V. (2009). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of Psychiatric Research*, 43(2), 148–154. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.03.007>
- Listiyandini, R. A., Fourianalisyawati, E., & Akmal, S. Z. (2018). Hubungan antara trait mindfulness (rasa Kesadaran) dengan kekuatan hubungan antara trait mindfulness (rasa kesadaran) dengan kekuatan karakter pada mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Positive Psikologi, November*, 152–163.
- Maesaroh, S., Sunarti, E., & Muflikhati, I. (2019). Ancaman, faktor protektif, dan resiliensi remaja di kota bogor. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.1.63>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students ' everyday academic resilience. *Journal Os School Psychology*, 46, 53–83. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-

- compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K., & Neff, K. (2003). Self and identity self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/1529886039032>.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, et al. (2019). Examining the factor structure of the self-compassion scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27–45. <https://doi.org/10.1037/pas0000629>
- Octaryani, M., & Baidun, A. (2017). Uji validitas konstruk resiliensi. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP31)*, 6(1), 43–52. DOI: 10.15408/jp3i.v6i1.8150
- Permatasari, A. P., & Siswati. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada istri anggota satuan brigade mobil kepolisian daerah jawa tengah (satbrimob polda jateng). *Jurnal Empati*, 6(4), 362–367. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20109>
- Prihartono, M. N., Sutini, T., & Widiarti, E. (2018). Gambaran resiliensi mahasiswa tahun pertama program a2016 fakultas keperawatan universitas padjadjaran. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 96–104. <https://doi.org/10.31311/.v6i1.3807>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ukw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2021). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367.
- Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students : A Case Study 1. *Gist Education and LearninG Research Journal*, 11(11).
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(2), 177–182.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stress pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/view/59>
- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh green marketing dan brand image terhadap keputusan pembelian produk the body shop Indonesia (Studi

- kasus pada followers account twitter @thebodyshopindo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-efficacy dan resiliensi : Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>.
- Verasari, M. (2017). Peran Mawadah Dan Rahmah Dengan Identity Achievement Pada Remaja Akhir. *IISight*, 19(1), 26–39.
- Widyastuti. (2017). Self Compassion, Stress Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1). <https://doi.org/10.26858/talenta.v1i2.13031>
- World Health Organization. (2021, Maret 16). Update on coronavirus disease in Indonesia. www.who.int/indonesia.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). ‘Welas asih diri’ dan ‘bertumbuh’ :Hubungan self-compassion dan flourishing pada mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <http://dx.doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>

LAMPIRAN
INFORMED CONSENT

INFORMED CONSENT

Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh,

Perkenalkan Saya Jihan Salsabila mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk keperluan skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, saya bermaksud untuk meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini. Adapun kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa/ Mahasiswi Aktif di PTN/PTS Yogyakarta yang
2. Sedang menempuh tahun pertama perkuliahan (Angkatan 2021) secara daring
3. Berusia 17 - 20 tahun

Kuesioner ini terdiri dari 3 bagian dan Anda diminta untuk mengisi setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk pengisian yang ada. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner ini kurang lebih 8-10 menit. Anda berhak untuk tidak melanjutkan pengisian kuesioner ini jika tidak berkenan tanpa konsekuensi apapun.

Kerahasiaan identitas dan jawaban Anda dijamin oleh etika penelitian dan sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam pengisian kuesioner ini. Anda hanya diminta mengisi setiap pernyataan dari kuesioner berdasarkan keadaan dan kondisi yang sebenar - benarnya.

Apabila terdapat pertanyaan mengenai pengisian kuesioner ini, Anda dapat menghubungi saya melalui

Email :18320366@students.uii.ac.id

Whatsapp: 0895360943286

Terima kasih atas kesediaan teman-teman yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner ini. Semoga Allah Subhanahu Wa ta'ala membalas semua kebaikan teman-teman.

Wassalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Hormat Saya,
Jihan Salsabila

Dosen Pembimbing,
Wanadya Ayu Krishna Dewi, MA.

Saya telah mendapatkan informasi dan penjelasan terkait pengisian kuesioner ini secara lengkap, maka dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan saya bersedia menjadi reponden penelitian ini dan mengisi seluruh pernyataan penelitian sesuai dengan keadaan yang saya alami dan rasakan.

- Ya
- Tidak

LAMPIRAN
BUTIR PERTANYAAN/ KUESIONER
PENELITIAN

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh,

Perkenalkan Saya Jihan Salsabila mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk keperluan skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, saya bermaksud untuk meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini. Adapun kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa/ Mahasiswi Aktif di PTN/PTS Yogyakarta yang
2. Sedang menempuh tahun pertama perkuliahan (Angkatan 2021) secara daring
3. Berusia berusia 17 - 20 tahun

Kuesioner ini terdiri dari 3 bagian dan Anda diminta untuk mengisi setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk pengisian yang ada. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner ini kurang lebih 8-10 menit. Anda berhak untuk tidak melanjutkan pengisian kuesioner ini jika tidak berkenan tanpa konsekuensi apapun.

Kerahasiaan identitas dan jawaban Anda dijamin oleh etika penelitian dan sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam pengisian kuesioner ini. Anda hanya diminta mengisi setiap pernyataan dari kuesioner berdasarkan keadaan dan kondisi yang sebenar - benarnya.

Apabila terdapat pertanyaan mengenai pengisian kuesioner ini, Anda dapat menghubungi saya melalui

Email : 18320366@students.uii.ac.id

Whatsapp: 0895360943286

Terima kasih atas kesediaan teman-teman yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner ini. Semoga Allah Subhanahu Wa ta'ala membalas semua kebaikan teman-teman.

Wassalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Hormat Saya,
Jihan Salsabila

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSKNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

Dosen Pembimbing,
Wanadya Ayu Krishna Dewi, MA.

* Required

1. Saya telah mendapatkan informasi dan penjelasan terkait pengisian kuesioner ini secara lengkap, maka dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan saya bersedia menjadi reponden penelitian ini dan mengisi seluruh pernyataan penelitian sesuai dengan keadaan yang saya alami dan rasakan. *

Mark only one oval.

Ya

Tidak

[Skip to question 2](#)

Lembar Identitas

2. Nama (Boleh inisial) *

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSKNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

3. Jenis Kelamin *

Mark only one oval.

- Laki-laki
 Perempuan

4. Usia *

Mark only one oval.

- 17
 18
 19
 20

5. Tahun lulus SMA/SMK *

Mark only one oval.

- 2021
 2020
 2019

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84cb7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

3/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

6. Asal Perguruan Tinggi *

Tidak boleh disingkat

7. Jurusan *

Tidak boleh disingkat

8. Status tinggal saat ini *

Mark only one oval.

- Rumah (Orang tua)
 Kos/ asrama

9. No whatsapp (Untuk undian reward)

Skip to question 10<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84cb7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

4/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

Bacalah kalimat dibawah ini dan posisikan diri Anda dalam situasi berikut:

"Anda sudah menerima hasil dari tugas pertama sebagai mahasiswa dan hasilnya dapat dikatakan gagal. Nilai untuk tugas lainnya juga jauh lebih buruk daripada apa yang Anda harapkan. Sebelumnya, Anda telah menargetkan untuk mendapatkan nilai/predikat sebaik mungkin karena Anda memiliki tujuan karir yang jelas dalam pikiran Anda dan tidak ingin mengecewakan keluarga Anda. Umpan balik yang diberikan dosen untuk tugas Anda sangat kritis, namun kritik yang diberikan juga disertai cara-cara menyelesaikan tugas agar hasil tugas-tugas tersebut dapat ditingkatkan."

Pilihlah pernyataan-pernyataan dibawah ini, tidak ada jawaban benar ataupun salah. Pilihlah respon antara 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju) yang paling menggambarkan reaksi Anda ketika berada dalam situasi tersebut

10. Saya tidak akan menerima umpan balik dari dosen *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

11. Saya akan menggunakan umpan balik dari dosen untuk meningkatkan kualitas tugas/ pekerjaan saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSKNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5vsZo5vyc/edit>

5/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

12. Saya akan menyerah saja *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

13. Saya akan menggunakan situasi ini untuk memotivasi diri saya sendiri *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

14. Saya akan mengubah rencana karir saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSKNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5vsZo5vyc/edit>

6/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

15. Saya mungkin akan merasa terganggu *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

16. Saya akan mulai berpikir kesempatan saya untuk sukses di universitas adalah kecil *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

17. Saya akan melihat situasi ini sebagai tantangan *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

7/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

18. Saya akan berusaha semaksimal mungkin untuk berhenti memikirkan hal-hal negatif *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

19. Saya akan melihat situasi ini sebagai kondisi sementara *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

20. Saya akan belajar lebih keras *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

8/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

21. Saya mungkin akan mengalami depresi *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

22. Saya akan mencoba memikirkan solusi baru *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

23. Saya akan merasa sangat kecewa *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSKNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

9/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

24. Saya akan menyalahkan dosen *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

25. Saya akan tetap berusaha *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

26. Saya tidak akan mengubah tujuan dan ambisi jangka panjang saya *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSKNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

10/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

27. Saya akan menggunakan kesuksesan saya sebelumnya untuk membantu memotivasi diri saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

28. Saya akan mulai berpikir bahwa kesempatan saya untuk mendapatkan pekerjaan kecil *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

29. Saya akan memulai memantau dan mengevaluasi pencapaian dan upaya saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

11/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

30. Saya akan mencari bantuan dari dosen saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

31. Saya akan memberikan dukungan untuk diri saya sendiri *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

32. Saya akan berusaha untuk tidak panic *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

12/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

33. Saya akan mencoba berbagai cara yang berbeda untuk belajar *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

34. Saya akan menetapkan tujuan yang ingin saya capai *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

35. Saya akan mencari dukungan dari keluarga dan teman-teman saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5vsZo5vyc/edit>

13/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

36. Saya akan mencoba untuk lebih memikirkan kekuatan dan kelemahan saya untuk membantu saya bekerja lebih baik lagi *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

37. Saya akan merasa semuanya hancur dan salah *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

38. Saya akan mulai memberlakukan hadiah dan hukuman pada diri saya tergantung dengan kinerja saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5vsZo5vyc/edit>

14/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

39. Saya berharap dapat menunjukkan bahwa saya dapat meningkatkan nilai saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

Skip to question 40

Kuesioner Penelitian

Bacalah masing-masing pernyataan dengan seksama sebelum menjawab. Tidak ada jawaban benar ataupun salah. Pilihlah salah satu respon yang paling menggambarkan diri Anda dalam kehidupan sehari-hari dengan menggunakan skala pilihan jawaban ilihlah respon antara 1 (Hampir tidak pernah) hingga 5 (Hampir selalu)

40. Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSKNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

15/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

41. Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

42. Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup saya sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

43. Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSKNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

16/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

44. Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5		
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

45. Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5		
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

46. Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5		
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

17/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

47. Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5		
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

48. Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5		
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

49. Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5		
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

18/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

50. Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang saya tidak sukai *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

51. Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

52. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSKNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

19/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

53. Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

54. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

55. Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSKNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

20/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

56. Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

57. Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

58. Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

21/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

59. Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

60. Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

61. Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan *

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

22/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

62. Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

63. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

64. Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

23/24

12/24/21, 8:36 AM

Kuesioner Penelitian

65. Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hampir Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hampir Selalu

Terimakasih atas Partisipasinya

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

<https://docs.google.com/forms/d/1-5XVa5MSkNYSOM84ob7zReP80TxM25S68N5VsZo5vyc/edit>

24/24

LAMPIRAN
DATA KASAR RESPONDEN

Link Lampiran Data Kasar Responden

<https://bit.ly/Hasileliminasidata>

LAMPIRAN
TABULASI DATA UJI COBA

Tabulasi Data Penelitian Sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas
(Resiliensi Akademik)

SUBJEK	AITEM ARS																														TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	4	5	3	5	5	3	3	5	4	4	5	2	5	3	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	2	4	5	124
2	5	5	1	5	2	3	4	4	5	5	5	5	4	2	5	6	4	6	2	5	3	6	5	2	5	5	5	3	3	5	125
3	2	4	2	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	5	5	3	5	4	107
4	6	6	1	5	2	4	2	5	5	5	6	6	5	4	5	6	6	4	5	5	4	6	5	5	6	4	4	5	4	5	141
5	5	4	2	4	2	5	1	3	4	3	4	5	5	5	5	4	4	5	2	4	3	5	2	5	4	4	4	5	3	5	116
6	6	6	2	6	4	4	2	5	5	4	5	4	5	4	5	6	6	6	2	6	5	6	4	6	6	5	5	5	6	6	147
7	5	3	1	2	4	4	2	5	6	3	5	5	5	4	6	6	6	6	2	4	2	6	5	5	6	4	6	5	3	5	131
8	5	5	3	5	2	3	3	5	3	3	5	2	4	2	4	5	3	5	4	5	3	5	4	3	5	5	5	4	5	5	120
9	5	5	1	5	3	3	3	4	5	5	5	5	5	4	6	6	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	133
10	5	4	2	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	5	3	3	4	4	4	5	6	4	4	4	5	3	3	4	121
11	6	6	1	5	2	3	2	6	5	6	6	4	5	3	5	6	5	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	148
12	5	5	2	5	2	4	2	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	2	4	4	6	5	4	5	5	5	5	4	5	135
13	5	5	1	5	3	4	2	5	4	5	6	6	5	4	5	6	5	5	2	5	4	6	6	4	6	5	5	5	4	5	138
14	5	5	1	5	1	4	3	4	6	5	6	5	5	3	5	5	5	4	3	5	4	5	6	4	6	5	4	5	4	6	134
15	5	6	3	6	3	1	4	5	4	4	5	4	5	2	4	4	4	3	4	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	3	117
16	6	6	1	6	3	4	1	5	5	5	6	5	5	2	4	6	5	5	2	5	5	5	5	5	6	6	6	4	4	6	139
17	5	5	1	5	2	3	1	5	5	5	5	4	4	5	6	6	5	6	4	5	5	6	4	3	5	6	5	6	5	5	137
18	3	4	1	4	4	3	2	4	6	4	6	4	4	3	5	6	5	6	1	5	5	5	5	5	6	6	4	3	4	6	129
19	5	5	1	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	5	6	6	1	6	1	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	152
20	6	6	1	6	4	2	2	5	5	5	6	5	6	4	6	6	6	6	2	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	153
21	5	4	1	6	4	4	2	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	6	2	3	4	5	5	4	4	4	4	4	3	5	124
22	4	4	1	5	4	4	2	4	4	3	5	5	4	5	5	6	4	5	1	4	4	6	5	5	5	5	4	6	2	4	125

23	5	5	1	4	3	3	2	4	4	4	4	5	4	5	6	5	4	5	2	4	4	4	5	4	5	5	4	6	5	5	126	
24	4	5	1	5	4	4	2	4	5	4	5	5	4	5	6	5	4	5	2	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	131	
25	4	5	1	6	4	3	3	5	5	4	6	6	5	5	3	5	5	6	3	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	5	140	
26	4	4	1	5	4	4	5	5	6	5	6	3	5	5	4	6	4	5	5	5	5	6	3	6	6	6	5	5	3	6	142	
27	5	5	2	5	3	3	4	5	5	5	5	2	5	3	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	131	
28	3	5	3	4	5	3	2	5	6	6	5	3	4	4	4	5	5	4	3	4	4	6	5	4	5	5	4	5	3	4	128	
29	4	5	3	5	3	3	4	5	4	5	6	3	5	3	4	4	5	4	3	5	4	4	4	5	5	6	5	4	5	4	129	
30	3	5	4	5	5	3	4	5	6	5	6	2	5	3	4	5	4	5	4	5	5	6	6	5	5	6	5	2	5	5	138	
31	5	4	1	6	3	5	2	3	5	4	6	4	5	4	5	6	3	5	2	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	2	6	130
32	3	3	1	6	2	3	2	5	5	6	6	5	5	3	5	6	5	6	2	4	3	6	4	5	5	3	4	6	3	4	126	
33	2	5	2	5	1	5	2	5	6	5	5	6	5	6	6	5	1	6	1	6	4	6	6	6	6	5	5	6	3	6	138	
34	1	6	1	6	1	6	1	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	1	6	5	6	6	6	6	6	6	6	1	6	146	
35	2	6	5	5	5	2	4	5	4	5	4	1	6	2	3	5	6	6	4	4	6	6	6	6	6	4	5	2	6	5	136	
36	4	5	1	5	4	5	2	3	4	5	5	5	5	6	5	5	4	3	1	3	3	4	5	5	5	4	5	6	4	5	126	
37	5	5	1	6	3	3	2	5	5	5	5	5	5	3	5	6	5	5	2	5	5	5	4	5	5	2	4	5	4	6	131	
38	5	5	2	5	5	1	5	5	3	4	5	3	4	2	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	126	
39	1	6	1	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	160	
40	6	6	4	4	3	2	5	4	4	4	5	3	5	3	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	128
41	4	4	2	6	6	2	2	4	6	2	5	6	6	5	3	6	5	5	5	5	5	6	5	5	6	6	6	5	4	5	142	
42	3	6	2	5	4	4	2	6	6	5	6	5	5	5	5	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	5	3	6	151	
43	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	113	
44	5	6	1	5	3	4	2	5	6	3	6	6	5	4	6	6	3	6	1	5	5	6	6	5	5	4	5	6	3	6	139	
45	6	6	1	5	4	3	1	6	6	4	6	5	6	6	6	6	4	5	1	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	151	
46	6	6	1	5	2	5	1	4	5	4	5	5	5	5	6	6	5	6	1	5	3	6	5	5	5	5	5	5	6	1	5	134
47	3	6	2	5	4	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6	6	5	5	5	6	5	5	6	5	6	5	4	3	4	4	137	
48	4	5	1	5	3	4	1	5	5	3	4	5	5	4	6	5	5	5	1	4	4	5	5	5	5	5	4	6	3	4	126	
49	5	6	1	6	5	6	1	5	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	162	

77	5	6	1	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	6	6	4	4	5	5	5	4	5	138
78	3	5	2	6	3	2	1	5	5	5	5	5	5	4	3	6	4	6	2	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	141
79	4	6	2	6	5	1	2	5	6	6	6	3	6	2	3	5	4	6	4	6	4	6	6	5	5	6	5	5	4	6	140
80	5	6	2	5	4	5	2	5	4	3	5	4	4	6	6	5	4	5	3	5	6	6	4	3	6	5	5	5	2	6	136
81	5	5	1	5	4	3	2	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	5	4	3	5	133
82	2	6	2	6	4	2	4	5	6	5	6	5	6	2	5	6	5	6	2	6	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6	148
83	6	6	1	6	6	6	1	6	6	5	6	5	6	6	5	6	3	6	1	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	157
84	6	6	1	6	3	3	1	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	157
85	6	6	1	5	4	4	2	5	4	5	6	4	5	4	6	6	6	6	1	6	4	6	4	4	6	4	6	4	5	6	141
86	5	6	2	4	5	4	2	5	6	4	6	4	5	4	3	6	4	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	4	2	6	140
87	5	6	1	5	3	5	1	3	6	2	5	5	4	5	5	4	4	5	1	4	3	5	6	4	5	6	6	5	4	5	128
88	5	5	1	5	5	6	1	5	5	5	3	2	2	6	6	5	5	6	1	5	3	6	6	6	6	6	5	6	1	6	135
89	5	5	1	6	1	5	2	5	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	1	6	3	6	6	4	6	4	6	6	1	6	143
90	4	5	2	6	4	5	5	4	5	6	5	5	5	4	4	5	6	5	3	4	3	6	5	5	5	6	5	3	5	6	141
91	4	5	1	5	3	3	2	3	5	6	5	2	5	5	5	5	6	6	2	5	5	6	6	5	6	5	6	5	5	5	137
92	4	5	2	5	3	3	2	3	5	6	5	2	5	2	4	5	4	5	3	4	4	6	4	4	4	6	5	2	5	6	123
93	6	6	1	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	169
94	6	6	2	6	3	4	1	5	5	6	5	4	5	4	5	5	6	6	1	5	5	6	4	3	6	1	5	5	6	6	137
95	6	6	1	6	3	4	2	6	6	6	6	1	6	5	6	6	2	6	1	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	149
96	3	5	2	5	4	2	2	5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	5	3	5	4	6	4	5	5	6	6	5	5	5	139
97	5	6	2	5	6	2	1	4	5	5	6	4	6	5	5	6	5	6	1	4	6	6	6	4	6	6	4	5	4	6	142
98	6	5	1	5	6	6	6	6	6	3	6	3	6	6	6	5	4	5	1	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	157
99	6	6	2	6	3	3	3	4	5	4	5	4	5	3	5	5	5	6	3	5	4	6	6	5	6	6	6	4	5	6	142
100	2	3	4	4	4	3	6	3	3	3	5	2	5	1	6	5	2	4	5	5	3	5	4	5	4	4	5	1	4	6	116
101	5	6	4	5	3	5	3	6	6	4	5	5	5	4	5	6	3	3	4	6	5	6	6	2	6	6	6	4	2	6	142
102	5	6	1	6	6	5	1	6	6	4	6	6	6	6	6	6	4	6	1	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	154
103	5	5	1	4	3	5	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6	4	6	2	4	4	5	4	5	4	6	5	5	5	5	130

104	6	6	1	6	2	3	1	4	5	1	6	1	6	4	6	6	3	6	1	5	4	6	6	6	6	6	6	4	6	6	135		
105	2	6	1	6	2	6	3	6	6	6	6	4	6	3	4	6	3	6	3	6	4	6	6	4	6	6	6	5	5	6	145		
106	4	5	1	4	3	4	2	6	3	6	5	5	5	4	5	6	5	5	3	5	4	6	3	5	4	5	5	5	5	4	132		
107	2	6	4	4	5	3	3	6	6	6	5	4	6	3	5	6	6	5	5	6	4	6	5	5	5	5	5	5	3	4	6	144	
108	6	5	1	6	4	5	4	5	5	6	6	4	5	4	5	5	4	6	4	6	3	5	6	6	6	5	6	4	4	5	146		
109	5	4	3	4	5	3	4	5	5	5	4	4	6	2	1	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	6	5	4	2	5	126		
110	5	5	4	3	2	1	5	3	4	5	5	4	4	1	4	4	5	5	3	4	4	5	4	5	6	6	6	6	3	4	6	125	
111	4	6	1	6	6	3	3	6	6	3	6	3	6	5	6	6	4	6	4	6	4	6	6	6	6	5	6	5	4	6	150		
112	6	5	3	5	2	3	6	5	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	1	5	3	5	5	4	5	4	5	5	3	6	132		
113	5	5	2	5	3	3	3	6	4	5	6	2	5	4	5	5	4	6	2	5	4	6	4	5	4	4	4	5	5	4	5	131	
114	5	5	3	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	3	5	4	6	6	5	6	4	5	5	4	5	138		
115	5	5	3	5	5	3	5	4	3	4	4	3	4	1	5	4	4	6	4	4	4	4	6	4	3	3	3	5	4	4	5	122	
116	2	4	2	6	3	4	1	6	6	6	6	1	6	5	5	6	6	6	1	6	6	6	3	3	6	6	3	6	3	6	136		
117	6	6	2	5	4	4	2	6	5	4	6	3	5	4	6	6	6	6	2	5	5	6	4	4	6	6	6	5	5	6	146		
118	5	5	1	5	3	2	4	5	6	5	5	5	5	2	6	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	5	4	1	6	129		
119	6	6	5	5	2	3	2	4	4	5	6	5	5	4	6	6	4	6	2	5	5	6	6	6	5	4	6	4	2	6	141		
120	5	6	2	3	2	4	1	5	3	5	5	4	5	4	3	5	3	6	3	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	2	6	123	
121	3	5	2	4	3	2	3	5	5	5	5	3	5	2	4	5	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	5	119
122	6	6	2	6	3	6	1	6	6	6	6	3	6	4	6	6	3	6	2	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	153	
123	6	6	1	6	3	4	1	6	6	4	6	2	6	3	4	6	4	6	3	6	5	4	5	6	6	6	6	5	4	6	142		
124	6	6	1	6	3	6	1	6	5	2	6	6	6	6	6	6	4	6	1	6	5	6	5	5	6	6	6	6	5	6	151		
125	6	5	1	5	2	4	3	5	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	2	5	2	6	4	4	6	4	6	5	5	6	142		
126	6	6	1	6	4	4	1	6	6	6	6	4	5	4	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	4	4	6	154		
127	6	5	1	3	2	2	4	4	3	5	4	2	4	3	5	6	2	4	2	4	4	2	3	4	4	6	6	5	3	6	114		
128	5	6	3	6	3	1	3	5	4	4	6	6	5	3	5	6	6	6	1	4	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	144		
129	5	5	1	5	4	3	3	4	6	4	5	3	5	4	4	3	6	2	6	3	6	6	6	6	4	3	4	3	2	1	122		
130	1	6	2	3	2	5	4	3	6	6	6	5	6	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	153	

131	3	3	2	5	3	3	3	4	5	5	5	3	5	4	6	5	4	5	4	5	3	6	4	4	5	5	5	4	4	6	128	
132	4	5	1	6	4	5	2	5	5	4	6	1	4	4	4	6	5	5	3	5	5	6	5	5	5	6	5	5	4	6	136	
133	6	6	1	6	3	3	3	6	6	6	6	2	6	3	5	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	154	
134	5	5	2	4	2	3	3	6	6	5	5	5	5	4	4	5	5	6	4	5	4	6	6	5	5	3	5	5	6	6	140	
135	5	6	2	6	2	4	2	5	6	5	5	4	5	4	6	5	6	6	2	5	3	6	6	2	6	3	6	6	4	6	139	
136	6	6	2	6	2	2	1	6	6	5	5	2	4	2	4	5	4	6	3	5	5	6	4	5	5	6	5	6	5	6	135	
137	3	6	5	5	2	4	4	3	4	5	4	3	4	3	5	5	5	4	6	4	2	6	6	5	6	6	5	2	6	5	133	
138	5	6	2	6	2	3	1	5	5	6	6	6	5	4	5	6	5	5	1	5	5	5	6	4	3	2	6	6	2	6	134	
139	4	5	2	5	3	4	2	4	4	4	4	5	4	5	5	6	5	4	5	2	4	3	6	4	4	6	3	5	6	3	5	127
140	3	5	3	5	6	2	4	6	6	6	6	1	3	3	6	6	6	6	3	4	5	6	4	4	6	6	6	4	5	6	142	
141	5	5	1	6	4	2	4	5	3	3	4	1	6	1	4	5	3	5	1	5	5	6	4	6	6	6	5	4	6	5	126	
142	3	5	4	5	5	1	2	6	6	4	6	1	6	1	4	6	4	6	2	5	5	6	6	5	5	4	4	3	4	6	130	
143	6	6	1	5	3	4	1	6	6	4	5	6	6	4	5	6	4	5	1	5	4	6	6	6	4	6	6	6	3	6	142	
144	5	5	3	4	4	3	5	4	4	3	4	1	4	3	4	4	3	5	5	3	3	4	6	5	4	3	4	2	3	4	114	
145	3	6	3	5	4	2	5	6	6	4	5	1	5	4	6	4	5	6	5	4	6	4	5	5	3	4	4	2	3	5	130	
146	5	5	1	4	4	3	4	5	6	6	6	3	6	3	4	6	2	5	4	5	4	5	5	6	6	4	5	4	3	4	133	
147	5	5	1	6	4	3	3	2	2	2	6	5	6	5	6	6	3	4	4	3	6	5	5	5	5	5	5	5	4	6	132	
148	4	6	4	5	2	5	1	6	5	6	3	6	4	2	3	4	6	6	3	5	4	2	6	5	4	4	5	5	2	6	129	
149	4	5	1	6	5	3	1	5	6	5	6	6	5	2	5	6	5	6	1	6	4	6	6	6	6	6	6	6	5	6	146	
150	4	5	3	3	2	4	3	3	5	3	5	4	5	4	5	5	3	3	2	3	4	5	4	5	3	5	5	4	3	4	116	
151	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	3	2	6	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	127	
152	2	6	2	5	4	2	1	6	6	6	6	3	5	2	6	6	4	6	1	6	5	6	5	6	6	4	6	6	5	6	140	
153	5	5	1	4	2	3	2	5	5	5	5	3	5	2	5	5	4	4	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	121	
154	4	5	1	4	3	3	2	5	6	4	6	5	5	4	6	6	5	6	2	6	4	6	6	6	6	4	6	5	3	6	140	
155	6	4	1	1	4	3	2	5	5	4	6	4	6	4	5	5	4	6	3	5	5	6	6	5	6	3	5	5	6	6	136	
156	3	5	1	5	3	4	3	5	6	6	6	4	5	2	3	5	4	5	3	5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	6	127	
157	2	5	1	5	4	2	4	5	6	6	5	4	5	2	5	6	6	5	1	5	4	6	5	6	6	5	5	5	4	5	135	

158	6	5	1	5	3	3	2	5	5	5	5	4	4	1	5	6	4	6	4	5	3	6	5	3	4	5	5	5	4	5	129
159	6	6	2	5	5	4	2	6	6	4	6	3	6	4	5	6	1	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	6	146
160	6	6	1	6	3	3	2	5	6	6	6	5	6	4	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	155
161	3	5	4	5	3	2	4	5	4	4	6	2	4	1	5	5	4	5	2	4	2	3	4	5	5	5	4	2	3	5	115
162	2	6	1	6	2	2	1	6	5	5	6	5	5	4	5	6	5	6	2	6	5	6	5	5	4	3	6	6	5	5	136
163	6	6	5	6	3	5	4	5	6	4	6	1	5	4	5	6	6	3	1	4	4	6	5	6	6	6	5	4	3	6	142
164	5	5	3	4	3	2	2	5	5	5	5	3	5	3	4	5	5	5	3	5	5	5	6	6	5	6	5	4	4	5	133
165	5	4	1	5	5	5	2	5	6	5	4	5	5	5	6	4	3	4	2	4	2	5	4	4	4	3	4	5	3	5	124
166	5	5	3	5	3	3	3	3	3	5	4	4	5	2	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	5	3	3	4	118
167	6	6	1	6	2	4	1	6	6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	1	6	5	6	5	6	6	5	6	6	4	6	150
168	6	5	2	5	2	5	5	3	4	4	4	3	5	4	5	5	3	4	1	5	3	4	4	4	5	6	5	4	5	5	125
169	5	5	2	4	1	2	2	3	6	6	4	5	5	3	5	5	5	6	2	4	2	6	6	5	4	6	5	4	6	6	130
170	6	6	1	6	3	4	1	4	6	3	6	5	6	4	4	6	5	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	148
171	4	5	2	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	6	6	4	5	2	5	4	5	4	5	5	4	4	3	3	6	131
172	6	6	1	6	1	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	160
173	3	4	3	5	3	2	3	5	5	6	6	5	6	3	5	6	6	6	1	6	5	6	6	6	6	4	6	5	6	6	145
174	2	2	3	1	4	3	5	2	4	4	4	2	5	1	5	5	4	4	4	5	3	6	6	4	5	3	4	3	6	6	115
175	4	6	2	4	2	4	2	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	2	4	3	6	5	4	4	5	5	6	5	6	129
176	5	5	2	5	3	3	2	5	4	4	4	5	5	2	5	4	3	4	3	4	5	5	5	3	3	3	4	3	4	4	116
177	3	5	2	4	4	2	5	3	4	3	5	1	4	3	4	5	3	5	6	4	4	5	4	5	3	3	5	1	4	3	112
178	4	4	3	6	2	3	5	5	2	3	6	3	4	2	4	5	3	5	2	4	2	5	4	5	5	2	4	5	2	6	115
179	6	5	2	4	1	2	5	4	5	6	4	4	5	3	5	6	6	5	6	5	1	6	6	3	5	3	5	3	6	6	133
180	6	6	2	5	4	4	2	4	5	4	6	3	4	5	5	6	4	4	4	5	5	5	5	4	4	6	6	6	5	6	140
181	2	5	3	3	6	3	1	3	6	4	5	5	4	5	3	4	2	4	5	5	1	4	2	3	5	1	4	6	3	6	113
182	6	6	1	4	4	3	1	5	6	5	6	4	5	5	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	153
183	5	6	1	5	4	2	3	5	6	6	6	3	6	3	2	6	4	6	4	6	5	6	6	6	6	6	6	4	3	6	143
184	6	6	1	6	4	5	1	5	6	4	5	6	5	5	5	6	4	6	1	6	6	6	6	4	5	6	6	6	3	6	147

185	5	6	2	6	3	3	3	5	6	6	6	1	6	1	5	6	4	5	3	5	4	6	6	6	4	5	6	4	3	5	136	
186	5	5	1	6	4	5	2	6	6	6	5	6	6	4	5	6	5	6	1	5	4	6	6	5	6	5	5	6	4	6	148	
187	3	5	2	6	3	4	5	4	6	5	5	3	5	2	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	133
188	6	5	1	4	5	4	2	5	5	5	6	2	4	2	1	5	4	5	3	5	4	5	5	5	6	6	6	5	5	6	132	
189	6	6	1	6	6	3	1	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	159	
190	6	6	2	3	5	3	1	6	6	6	6	1	6	4	5	6	5	6	1	5	5	6	4	3	5	5	5	6	5	6	139	
191	3	6	3	3	3	2	5	5	6	6	6	2	5	1	5	5	6	4	2	5	5	6	4	4	4	4	5	5	3	5	6	130
192	6	6	1	6	3	3	2	5	5	6	6	4	6	3	5	5	5	5	2	5	4	6	5	6	6	4	6	5	3	6	140	
193	6	6	1	4	3	2	1	5	6	5	6	3	6	3	5	6	4	5	1	6	6	6	5	3	5	5	5	4	5	6	134	
194	3	6	1	6	4	6	3	6	6	4	6	3	6	3	6	6	4	4	1	6	4	6	3	4	4	6	5	6	6	6	140	
195	4	5	2	4	3	3	2	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	3	4	5	4	3	5	4	5	5	5	6	124	
196	6	5	1	5	3	3	2	5	5	4	5	2	6	4	6	6	5	5	3	5	5	5	5	5	6	3	4	5	5	5	134	
197	6	6	3	4	5	3	1	6	6	3	6	1	5	1	6	6	3	6	6	6	4	6	1	6	6	6	6	3	4	6	137	
198	5	6	3	3	3	3	5	5	4	2	5	2	2	2	4	4	3	6	4	5	5	6	5	5	5	5	5	3	4	6	125	
199	5	6	2	5	2	1	3	1	6	6	6	2	5	2	5	5	5	5	2	5	4	6	6	5	5	4	6	3	2	6	126	
200	6	6	4	4	3	3	2	5	4	3	4	2	4	3	6	5	3	5	2	5	4	5	4	4	4	2	2	4	5	5	118	

Tabulasi Data Penelitian Sebelum dan Sesudah Uji Validitas dan Reliabilitas

(Self Compassion)

SUBJEK	AITEM SCS																									TOTAL	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26
1	2	2	5	2	4	2	4	2	5	4	1	5	2	5	5	2	4	2	4	2	2	5	4	2	1	4	82
2	5	5	1	5	5	3	3	4	5	2	4	5	3	2	2	3	1	3	4	3	4	4	5	5	5	5	96
3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	5	3	2	4	4	2	3	4	82
4	1	4	5	2	3	2	5	3	5	5	3	4	1	3	5	3	5	2	4	4	4	5	2	2	3	5	90
5	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	4	4	4	4	90
6	4	3	3	5	4	3	3	3	4	3	5	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	5	5	5	4	4	101
7	4	2	3	4	3	1	5	2	5	5	4	4	2	3	3	4	4	4	5	3	2	3	5	1	2	5	88
8	3	4	4	2	5	1	5	1	3	5	1	5	2	3	4	2	2	1	3	2	2	4	3	1	1	2	71
9	3	2	3	3	5	3	5	1	4	4	3	5	3	4	4	3	5	2	4	1	2	4	5	4	2	5	89
10	3	2	3	2	5	2	3	2	4	4	3	3	2	3	3	1	3	1	4	2	3	3	3	2	2	4	72
11	3	3	3	4	3	3	5	2	4	5	3	4	2	5	5	1	4	3	4	1	2	4	4	3	2	4	86
12	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	94
13	3	2	3	3	5	4	5	4	5	5	1	4	2	4	4	3	4	4	3	1	3	4	5	4	3	4	92
14	2	4	5	4	5	3	4	2	5	5	4	4	2	4	4	3	4	1	3	4	2	3	4	2	2	5	90
15	3	4	3	1	4	2	1	5	4	2	4	3	1	4	2	1	2	1	5	2	5	3	5	1	1	5	74
16	3	1	5	1	4	1	3	1	4	3	3	4	1	4	4	1	4	1	4	1	3	4	4	1	2	4	71
17	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	92
18	3	3	4	2	4	2	4	1	5	4	2	5	2	5	5	2	5	2	4	2	2	5	4	1	1	5	84
19	4	5	4	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	4	86
20	5	3	4	2	5	2	3	2	4	4	4	5	2	4	3	2	2	1	3	1	3	3	3	4	2	4	80
21	4	3	5	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	80
22	5	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	89

23	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	94
24	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	1	3	4	3	4	4	5	4	89
25	3	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	4	2	4	4	2	5	2	4	2	3	4	4	3	2	5	90
26	5	3	3	3	3	3	5	3	3	4	2	6	3	3	5	1	5	3	2	1	4	3	5	3	4	3	88
27	3	3	5	3	5	2	5	3	5	5	3	5	2	5	5	1	4	2	4	2	3	5	5	3	2	4	94
28	3	5	5	4	5	4	5	3	4	4	2	5	4	2	5	5	4	2	3	3	3	2	3	5	5	4	99
29	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	78
30	3	3	4	3	4	3	4	2	4	5	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	2	2	4	86
31	3	2	3	1	5	1	2	2	4	1	4	2	1	2	1	2	1	1	2	3	1	4	2	4	2	5	61
32	4	4	3	3	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	2	4	3	3	3	4	4	5	2	4	98
33	5	5	5	2	5	4	5	1	4	5	1	5	1	4	5	2	5	2	4	2	1	5	5	3	3	5	94
34	5	5	3	5	4	5	5	3	4	4	5	3	4	4	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	116
35	3	2	4	1	3	3	4	2	5	5	2	4	1	5	3	3	3	2	4	3	3	5	5	5	4	3	87
36	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	88
37	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	5	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	80
38	2	2	5	1	3	2	4	2	5	4	4	4	1	2	4	2	4	1	3	2	3	2	3	4	2	4	75
39	5	5	1	5	1	5	1	5	1	1	5	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	98
40	4	2	4	3	4	2	4	1	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	81
41	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	99
42	4	4	2	4	5	3	5	4	5	5	3	5	3	5	5	4	5	4	4	1	4	5	5	3	4	2	103
43	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	83
44	3	5	1	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	3	3	94
45	3	4	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	105
46	5	5	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	2	4	3	5	3	3	4	3	101
47	4	1	3	2	3	3	5	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	5	1	1	4	4	2	3	3	78
48	5	5	2	1	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	87
49	3	4	4	4	5	4	2	2	5	5	2	5	2	3	5	3	5	2	5	3	4	4	4	4	3	3	96

50	3	5	5	5	5	4	5	2	5	5	1	5	5	5	5	4	5	4	1	2	3	5	5	3	3	5	105	
51	2	2	3	3	4	4	4	2	5	4	5	5	2	4	4	2	3	2	5	2	3	5	5	3	1	4	88	
52	3	4	5	4	5	5	4	1	5	4	4	5	2	5	5	3	4	1	5	4	2	5	5	4	1	5	100	
53	3	1	5	2	5	3	4	2	5	5	2	5	1	5	4	2	5	1	4	2	3	5	5	1	1	5	86	
54	5	3	4	5	5	3	5	3	5	5	3	2	4	5	5	3	5	4	3	1	2	5	5	5	2	5	102	
55	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	2	4	4	4	4	2	4	2	5	5	4	5	3	5	103	
56	2	1	4	1	5	5	5	1	3	5	4	5	2	5	5	2	5	1	4	1	1	5	5	1	1	5	84	
57	4	2	4	1	5	2	5	1	5	4	1	4	1	5	4	1	4	1	4	1	3	3	5	1	1	4	76	
58	4	2	4	1	3	1	5	3	4	5	2	4	1	5	5	1	3	2	5	1	5	3	3	3	4	4	83	
59	3	2	5	2	5	1	5	2	5	5	3	4	3	4	4	2	4	1	4	2	1	3	4	3	1	5	83	
60	2	1	4	2	1	1	5	1	3	5	4	1	1	4	5	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	2	57	
61	3	3	5	3	4	3	5	1	3	5	3	4	1	5	5	1	5	1	5	1	1	4	5	1	1	4	82	
62	3	5	5	3	5	3	5	2	4	5	3	5	3	3	5	3	3	3	5	3	5	4	5	5	3	5	103	
63	3	1	3	2	4	1	3	1	2	5	1	2	1	3	4	3	3	1	3	1	2	3	3	3	1	4	63	
64	3	3	3	3	4	2	5	1	5	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	83	
65	2	2	2	1	3	1	2	3	5	5	4	4	1	5	2	1	2	1	5	2	4	3	3	2	2	3	70	
66	1	1	4	1	5	2	4	1	2	4	2	4	1	2	3	2	4	1	3	1	3	4	4	2	1	3	65	
67	3	1	3	2	5	1	3	1	5	3	1	5	1	5	5	1	5	1	3	1	2	5	3	5	2	5	77	
68	4	3	4	4	4	4	4	2	5	4	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	2	4	5	3	4	91	
69	2	4	5	1	5	2	5	1	5	4	1	4	1	5	5	1	5	1	3	1	1	5	4	1	1	5	78	
70	2	1	5	2	2	2	2	4	5	1	1	2	1	3	2	3	1	1	3	3	3	5	4	1	1	3	63	
71	3	2	5	4	5	3	5	1	5	4	1	5	1	5	5	1	5	1	5	1	4	5	5	2	2	5	90	
72	2	3	5	3	5	1	4	1	4	3	4	3	4	5	5	2	5	4	5	1	2	5	4	2	1	4	87	
73	4	4	4	4	5	2	5	2	5	4	4	5	3	5	5	3	4	3	4	2	3	5	5	4	2	5	101	
74	2	1	4	1	5	1	5	1	4	4	2	5	1	4	3	1	4	1	2	1	1	4	3	1	1	4	66	
75	1	1	3	1	4	1	3	1	5	5	1	4	1	4	4	1	5	1	2	1	1	3	3	2	2	4	64	
76	2	1	4	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	4	4	3	2	5	1	3	1	2	5	5	1	1	5	86

77	4	4	4	4	4	3	4	3	5	4	1	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	91			
78	4	4	5	4	4	3	5	4	3	5	4	3	4	3	5	3	4	5	4	2	4	4	3	4	1	3	97	
79	3	3	4	3	3	3	5	3	5	4	2	4	2	5	5	3	5	2	3	2	3	4	5	5	3	5	94	
80	3	2	2	4	4	4	3	3	5	3	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	5	85	
81	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	5	4	3	4	95	
82	4	1	4	3	5	1	5	2	5	4	3	5	1	5	5	5	5	4	4	1	5	5	5	5	2	5	99	
83	2	4	5	1	5	2	5	1	5	4	1	4	1	5	5	1	5	1	3	1	1	5	4	1	1	5	78	
84	5	5	5	4	4	3	5	1	5	5	1	5	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	113	
85	1	3	5	3	5	1	5	4	5	5	3	5	3	4	4	1	1	3	3	2	3	2	3	5	1	5	85	
86	3	3	5	4	5	2	4	4	4	5	3	5	3	4	5	2	3	1	5	2	2	3	4	2	2	5	90	
87	4	5	3	4	5	3	5	3	4	4	3	4	2	4	5	3	4	1	4	4	3	4	5	3	3	4	96	
88	4	5	4	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	5	3	5	3	5	1	4	5	5	5	3	5	107	
89	5	5	2	4	5	5	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	5	4	5	113	
90	4	2	4	2	5	4	5	1	2	3	3	5	3	4	5	2	5	1	5	3	4	4	3	5	2	5	91	
91	3	3	5	4	5	4	5	1	5	5	3	5	4	5	5	3	3	2	4	4	4	5	5	3	3	5	103	
92	1	1	2	1	5	1	3	1	4	2	1	3	1	3	3	1	2	1	3	2	3	3	2	1	1	4	55	
93	1	3	5	3	5	2	5	2	5	4	2	4	2	4	4	2	5	5	1	3	4	3	5	3	1	4	87	
94	3	5	5	4	5	4	1	1	5	4	1	5	5	5	5	5	5	3	3	2	4	5	5	5	2	5	102	
95	5	1	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	1	2	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	108	
96	4	1	5	4	5	3	5	1	4	5	1	4	1	4	5	1	5	1	4	1	2	4	5	2	1	5	83	
97	3	4	5	1	4	3	5	2	5	3	1	4	2	4	4	1	4	2	5	3	4	5	5	4	3	5	91	
98	3	4	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	2	3	5	5	5	3	5	110	
99	3	3	5	3	4	1	5	1	5	4	2	4	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	81
100	2	1	5	1	3	1	4	1	5	5	5	3	1	3	4	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	3	61	
101	2	3	2	1	2	1	2	3	5	3	3	2	1	4	2	1	2	1	3	2	2	4	2	4	1	5	63	
102	3	5	5	5	5	3	5	1	5	5	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	110
103	3	2	5	3	5	3	5	4	5	5	5	5	2	5	5	3	5	3	4	2	3	5	5	3	3	5	103	

104	3	3	5	1	1	2	4	2	5	5	3	5	3	5	5	3	5	1	5	2	5	5	5	1	1	5	90
105	4	5	5	4	5	2	5	1	5	5	4	5	1	5	5	2	5	1	3	1	4	5	5	5	4	5	101
106	2	3	2	4	5	4	3	4	4	4	3	5	3	4	3	1	2	3	3	3	3	5	4	2	3	2	84
107	4	4	5	3	5	3	5	1	4	5	3	5	2	5	5	3	5	2	5	1	1	5	5	3	3	5	97
108	1	2	3	1	3	2	3	4	5	3	2	4	1	3	3	2	3	1	5	2	2	4	2	4	3	3	71
109	4	2	4	1	2	2	4	2	3	3	3	3	3	4	5	2	5	2	4	1	4	4	3	1	1	4	76
110	2	1	4	2	4	1	5	1	4	3	1	2	2	4	4	1	2	2	4	2	2	3	2	4	2	4	68
111	1	3	5	3	5	4	4	1	5	4	3	5	2	5	2	2	5	4	3	3	5	5	5	4	2	4	94
112	1	2	4	1	5	3	2	1	3	4	1	4	1	3	3	1	2	1	1	2	5	3	2	2	1	4	62
113	4	3	5	2	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	5	2	2	3	2	2	3	4	3	4	2	4	84
114	3	2	2	2	5	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	4	3	2	5	3	4	2	5	89
115	2	1	4	1	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	5	3	4	3	5	3	3	72
116	3	1	5	1	5	1	5	1	5	5	3	3	1	5	5	1	5	1	5	1	3	5	4	3	1	5	83
117	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	4	2	3	4	3	5	3	4	3	3	4	4	5	4	5	100
118	4	2	4	1	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	3	2	2	3	3	2	4	4	4	5	2	4	85
119	2	2	3	2	5	3	5	2	5	3	4	5	3	5	5	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	5	87
120	3	3	2	5	2	4	3	1	4	3	3	4	1	3	4	2	4	2	2	1	2	3	3	4	4	3	75
121	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	88
122	4	3	5	5	5	3	5	1	5	5	3	5	1	5	5	2	4	2	2	2	4	5	5	4	1	5	96
123	3	2	2	1	2	3	4	1	4	2	1	3	1	1	4	2	5	1	3	1	3	4	4	4	1	4	66
124	4	4	5	3	5	5	5	3	4	5	5	5	2	5	5	1	5	2	5	3	5	4	5	5	3	5	108
125	4	5	4	4	4	4	4	1	3	4	2	3	5	4	3	1	4	5	4	3	2	3	4	4	3	4	91
126	2	4	4	3	5	3	4	3	5	5	3	5	4	3	5	2	4	4	3	2	4	3	4	4	3	5	96
127	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	2	2	3	4	4	2	4	2	3	4	4	2	4	3	90
128	4	3	5	2	5	3	4	2	4	4	2	5	2	3	4	1	4	1	5	1	5	5	5	2	1	5	87
129	3	4	5	3	5	5	5	5	4	5	3	4	1	5	3	1	5	2	5	1	5	4	4	5	1	4	97
130	1	3	4	3	4	1	4	2	4	3	3	5	1	5	3	1	4	2	4	4	1	4	5	2	2	4	79

131	4	2	5	5	5	2	5	1	4	4	1	4	2	5	5	2	4	3	3	2	2	4	4	3	2	4	87	
132	3	4	3	1	5	2	5	1	5	5	2	4	1	5	5	1	5	1	5	1	3	3	5	3	1	5	84	
133	3	4	5	4	5	2	5	3	5	5	1	5	1	4	5	2	5	2	5	1	4	4	5	3	2	5	95	
134	4	3	5	4	5	1	5	3	5	4	3	4	3	5	5	4	5	3	5	1	2	5	5	3	1	5	98	
135	5	4	5	4	5	3	5	1	5	5	1	5	3	5	5	2	4	5	5	2	3	5	5	2	2	5	101	
136	4	3	4	5	4	3	3	1	5	2	4	5	2	4	2	3	2	1	2	1	2	2	4	2	1	3	74	
137	3	1	5	1	5	2	5	1	5	5	1	5	1	4	5	1	4	1	3	1	5	2	5	1	1	5	78	
138	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	2	5	4	5	5	1	5	4	5	3	5	5	5	4	5	5	115	
139	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	1	5	78	
140	1	2	4	3	4	2	5	1	4	5	2	5	1	4	5	2	2	1	3	1	3	2	4	2	1	3	72	
141	2	4	5	3	5	1	5	1	3	5	1	4	1	4	5	1	2	1	4	1	1	5	4	1	1	3	73	
142	2	2	5	3	5	4	2	1	5	3	5	2	1	4	5	2	3	1	3	4	1	5	5	4	2	5	84	
143	4	4	4	3	4	3	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	3	2	4	5	5	5	4	3	5	107	
144	3	3	2	1	5	1	3	4	3	3	3	4	1	4	3	3	3	1	4	3	2	2	4	4	1	3	73	
145	1	1	5	3	5	2	3	3	5	4	1	4	1	2	3	2	4	1	3	1	3	5	4	1	4	5	76	
146	2	2	5	4	5	2	4	1	5	4	3	5	1	3	4	2	4	2	3	2	4	4	4	3	3	5	86	
147	2	2	3	1	2	3	3	1	4	5	1	3	1	3	1	1	3	1	1	3	3	5	3	3	1	3	62	
148	2	3	4	4	5	1	2	1	3	4	5	2	1	3	5	2	3	1	1	2	1	3	2	1	1	5	67	
149	2	1	4	1	5	1	5	1	5	5	3	5	4	4	5	1	3	1	4	1	3	3	3	2	1	4	77	
150	4	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	79
151	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	2	2	4	4	3	1	4	77	
152	4	1	3	1	4	3	5	2	4	5	3	3	1	2	4	2	4	1	3	1	2	4	2	2	1	4	71	
153	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	84	
154	4	4	4	4	5	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	103	
155	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	3	3	2	3	1	3	1	1	4	3	3	1	3	64	
156	4	2	4	2	4	1	5	3	4	4	3	5	1	5	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	1	3	79	
157	3	4	5	3	5	2	5	1	3	5	4	4	1	5	5	3	4	2	4	1	2	5	4	3	2	4	89	

158	3	1	4	2	2	1	2	2	5	4	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	1	3	62
159	4	3	5	3	5	3	5	2	4	4	4	5	2	4	5	3	4	3	3	1	2	4	4	3	3	4	92
160	3	2	5	2	5	4	5	3	5	5	1	5	1	4	5	3	5	1	3	3	3	4	4	4	3	4	92
161	2	1	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	3	3	1	3	1	2	4	2	3	3	2	1	3	57
162	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	2	5	5	5	4	1	4	5	4	3	5	4	3	5	5	5	108
163	4	1	4	2	4	1	5	1	1	4	3	3	3	3	4	1	5	1	2	1	5	3	2	4	3	3	73
164	3	2	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	1	3	2	2	4	4	3	3	4	81
165	2	3	2	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4	3	2	3	3	2	4	4	2	3	4	3	3	4	81
166	3	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	4	4	1	3	3	4	2	3	4	4	4	2	4	78
167	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	121
168	4	1	4	1	4	1	4	2	3	4	2	4	1	3	4	2	4	2	3	2	2	4	4	3	2	4	74
169	3	2	5	3	4	4	4	4	5	5	4	3	5	3	5	2	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	95
170	4	4	4	3	5	4	5	4	5	5	5	5	3	5	5	4	5	3	5	3	5	5	5	3	3	5	112
171	4	2	3	2	4	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	5	85
172	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	126
173	5	4	5	4	5	4	5	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	91
174	3	1	5	1	5	1	4	1	5	4	5	3	1	4	4	2	5	3	3	4	4	4	4	5	1	4	86
175	4	4	4	4	5	2	5	3	4	5	4	5	3	5	5	3	5	3	5	2	4	4	4	3	3	3	101
176	2	2	3	2	4	2	3	3	5	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	4	74
177	3	4	2	1	3	2	2	3	4	3	3	4	1	3	2	2	2	1	3	4	3	2	3	5	1	3	69
178	2	3	4	1	2	2	3	1	3	1	4	2	2	2	4	1	3	1	3	1	2	4	3	2	2	3	61
179	3	2	3	2	4	2	4	2	5	4	5	4	5	3	4	1	4	2	2	4	3	3	3	4	1	4	83
180	3	4	3	4	5	3	5	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
181	1	1	2	2	3	1	2	1	2	1	2	4	1	4	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	45
182	2	4	5	2	4	2	4	1	4	5	2	5	1	4	5	1	4	2	3	1	1	5	4	3	2	4	80
183	4	3	4	3	3	3	4	1	5	5	2	4	2	4	4	3	3	2	4	2	2	4	4	4	3	4	86
184	1	4	4	3	4	5	4	2	5	5	2	3	5	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	4	2	4	91

185	3	4	5	1	3	2	3	1	3	3	2	4	1	4	1	2	2	2	3	2	5	3	3	3	1	4	70
186	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	2	4	4	3	3	2	5	2	2	4	4	5	4	4	88
187	3	3	1	4	4	3	2	4	4	4	2	5	5	3	2	4	3	5	5	4	5	4	4	5	3	4	95
188	3	1	3	2	5	2	4	2	5	5	3	2	5	3	4	2	4	4	2	5	4	4	4	5	1	4	88
189	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	122
190	3	3	4	1	3	1	5	1	5	5	5	3	2	4	4	4	1	4	2	2	4	2	2	4	4	3	81
191	3	2	5	2	2	2	5	1	5	3	1	1	3	3	4	2	4	4	2	3	2	2	2	4	1	1	69
192	3	4	4	2	5	4	4	1	4	4	4	4	3	5	4	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	89
193	5	4	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	2	4	5	5	3	4	4	109
194	3	1	5	1	5	3	5	1	5	5	2	5	1	5	5	2	5	1	3	1	1	5	5	2	1	5	83
195	3	4	4	2	3	4	4	1	3	4	2	3	3	4	4	2	4	4	3	2	2	2	1	5	4	2	79
196	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	2	4	2	5	3	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	2	73
197	4	1	4	1	2	1	2	1	2	4	5	4	1	3	3	1	1	1	1	1	5	5	2	2	1	5	63
198	4	3	3	3	4	1	5	3	3	3	3	4	1	2	2	1	4	2	4	5	1	2	2	2	1	2	70
199	3	3	4	2	4	2	4	4	5	4	4	3	1	3	4	3	2	5	3	4	3	3	2	3	1	4	83
200	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	2	3	5	4	3	2	3	77

LAMPIRAN
TABULASI DATA PENELITIAN

Tabulasi Data Penelitian Setelah Uji Validitas Aitem
(Resiliensi Akademik)

SUBJEK	AITEM ARS																														TOTAL
	1	2	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
1	4	5	5	5	3	5	4	4	5	2	5	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	2	4	5	114			
2	5	5	5	2	3	4	5	5	5	5	4	2	5	6	4	6	5	3	6	5	2	5	5	5	3	3	5	118			
3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	5	3	3	3	4	3	4	4	4	3	5	5	3	5	4	100			
4	6	6	5	2	4	5	5	5	6	6	5	4	5	6	6	4	5	4	6	5	5	6	4	4	5	4	5	133			
5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	5	5	5	5	4	4	5	4	3	5	2	5	4	4	4	5	3	5	111			
6	6	6	6	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	6	6	6	6	5	6	4	6	6	5	5	5	6	6	141			
7	5	3	2	4	4	5	6	3	5	5	5	4	6	6	6	6	4	2	6	5	5	6	4	6	5	3	5	126			
8	5	5	5	2	3	5	3	3	5	2	4	2	4	5	3	5	5	3	5	4	3	5	5	5	4	5	5	110			
9	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	4	6	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	127			
10	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	3	3	4	4	5	6	4	4	4	5	3	3	4	112			
11	6	6	5	2	3	6	5	6	6	4	5	3	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	144			
12	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	4	4	6	5	4	5	5	5	5	4	5	129			
13	5	5	5	3	4	5	4	5	6	6	5	4	5	6	5	5	5	4	6	6	4	6	5	5	5	4	5	133			
14	5	5	5	1	4	4	6	5	6	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	6	4	6	5	4	5	4	6	127			
15	5	6	6	3	1	5	4	4	5	4	5	2	4	4	4	3	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	3	106			
16	6	6	6	3	4	5	5	5	6	5	5	2	4	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	4	4	6	135			
17	5	5	5	2	3	5	5	5	5	4	4	5	6	6	5	6	5	5	6	4	3	5	6	5	6	5	5	131			
18	3	4	4	4	3	4	6	4	6	4	4	3	5	6	5	6	5	5	5	5	5	6	6	4	3	4	6	125			
19	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	149			
20	6	6	6	4	2	5	5	5	6	5	6	4	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	148			
21	5	4	6	4	4	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	6	3	4	5	5	4	4	4	4	4	3	5	119			
22	4	4	5	4	4	4	4	3	5	5	4	5	5	6	4	5	4	4	6	5	5	5	5	4	6	2	4	121			

23	5	5	4	3	3	4	4	4	4	5	4	5	6	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	6	5	5	121	
24	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	6	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	126	
25	4	5	6	4	3	5	5	4	6	6	5	5	3	5	5	6	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	5	133	
26	4	4	5	4	4	5	6	5	6	3	5	5	4	6	4	5	5	5	6	3	6	6	6	5	5	3	6	131	
27	5	5	5	3	3	5	5	5	5	2	5	3	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	121	
28	3	5	4	5	3	5	6	6	5	3	4	4	4	5	5	4	4	4	6	5	4	5	5	4	5	3	4	120	
29	4	5	5	3	3	5	4	5	6	3	5	3	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	6	5	4	5	4	119	
30	3	5	5	5	3	5	6	5	6	2	5	3	4	5	4	5	5	5	6	6	5	5	6	5	2	5	5	126	
31	5	4	6	3	5	3	5	4	6	4	5	4	5	6	3	5	3	3	6	6	6	6	6	4	4	2	6	125	
32	3	3	6	2	3	5	5	6	6	5	5	3	5	6	5	6	4	3	6	4	5	5	3	4	6	3	4	121	
33	2	5	5	1	5	5	6	5	5	6	5	6	6	5	1	6	6	4	6	6	6	6	5	5	6	3	6	133	
34	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	1	6	143	
35	2	6	5	5	2	5	4	5	4	1	6	2	3	5	6	6	4	6	6	6	6	6	4	5	2	6	5	123	
36	4	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	6	5	5	4	3	3	3	4	5	5	5	4	5	6	4	5	122	
37	5	5	6	3	3	5	5	5	5	5	5	3	5	6	5	5	5	5	5	4	5	5	2	4	5	4	6	126	
38	5	5	5	5	1	5	3	4	5	3	4	2	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	115	
39	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	157	
40	6	6	4	3	2	4	4	4	5	3	5	3	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	115
41	4	4	6	6	2	4	6	2	5	6	6	5	3	6	5	5	5	5	6	5	5	6	6	6	5	4	5	133	
42	3	6	5	4	4	6	6	5	6	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	3	6	145	
43	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	101	
44	5	6	5	3	4	5	6	3	6	6	5	4	6	6	3	6	5	5	6	6	5	5	4	5	6	3	6	135	
45	6	6	5	4	3	6	6	4	6	5	6	6	6	6	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	148	
46	6	6	5	2	5	4	5	4	5	5	5	5	6	6	5	6	5	3	6	5	5	5	5	5	6	1	5	131	
47	3	6	5	4	3	3	4	4	5	4	5	5	6	6	5	5	6	5	5	6	5	6	5	4	3	4	4	126	
48	4	5	5	3	4	5	5	3	4	5	5	4	6	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	6	3	4	123	
49	5	6	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	154	

50	6	6	6	1	4	5	6	4	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	150		
51	2	6	5	3	3	4	4	4	4	6	5	6	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	6	1	5	118		
52	6	6	5	4	5	5	6	6	6	5	6	5	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	3	6	148	
53	4	5	5	4	4	6	5	4	5	4	5	3	6	6	4	4	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	131	
54	6	6	6	5	5	6	5	6	6	3	6	4	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	148	
55	5	5	6	3	4	2	5	4	6	5	5	5	6	5	2	6	6	5	6	6	5	5	5	6	5	5	5	133	
56	5	6	6	4	2	5	6	6	6	2	6	2	5	6	4	6	5	5	6	5	5	6	5	5	4	4	6	133	
57	5	5	4	5	2	4	4	5	5	3	4	2	4	4	4	4	3	4	5	5	3	4	6	4	3	5	4	110	
58	5	4	4	4	5	6	6	4	6	5	4	5	5	5	4	5	5	4	6	6	5	6	6	6	6	3	5	135	
59	5	5	5	6	2	5	3	6	6	4	6	4	4	6	1	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	4	6	136	
60	6	6	6	3	5	6	1	5	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	5	6	142
61	5	6	6	2	3	5	6	6	6	5	5	5	5	6	2	5	6	5	6	4	5	6	6	6	5	5	5	137	
62	5	6	6	5	3	6	5	6	6	3	5	4	5	6	5	5	6	4	6	5	5	5	5	5	6	5	6	139	
63	6	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	100
64	6	5	5	4	4	4	5	5	6	3	5	5	6	5	4	5	4	5	5	6	5	5	5	4	5	4	5	130	
65	5	5	4	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4	5	2	4	4	4	5	4	4	5	5	5	3	2	6	110	
66	3	5	6	3	3	6	6	5	5	2	5	4	6	5	5	6	6	5	6	5	3	5	4	4	3	3	6	125	
67	5	5	6	4	1	5	6	6	6	2	5	1	6	6	4	5	5	5	6	6	6	6	5	5	3	5	6	131	
68	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	2	4	109	
69	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	3	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	154	
70	5	4	2	3	2	2	3	4	5	4	2	4	6	4	6	4	5	2	4	5	6	4	2	4	6	3	5	106	
71	5	6	6	6	2	6	6	6	6	4	6	4	4	6	4	6	6	2	6	6	6	6	6	6	5	4	6	142	
72	6	5	5	3	3	5	4	5	4	3	5	5	3	3	4	3	2	6	4	3	4	6	5	3	4	4	5	112	
73	5	4	5	5	2	5	6	4	6	3	5	4	4	6	5	3	2	5	4	6	5	4	5	5	4	5	6	123	
74	4	5	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	5	1	5	5	106	
75	5	3	3	3	4	4	5	4	4	2	4	3	6	4	3	5	3	3	5	4	4	3	5	5	4	5	4	107	
76	5	6	6	1	6	6	6	6	1	1	1	6	1	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	132

77	5	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	6	6	4	4	5	5	5	4	5	131
78	3	5	6	3	2	5	5	5	5	5	5	4	3	6	4	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	136
79	4	6	6	5	1	5	6	6	6	3	6	2	3	5	4	6	6	4	6	6	5	5	6	5	5	4	6	132
80	5	6	5	4	5	5	4	3	5	4	4	6	6	5	4	5	5	6	6	4	3	6	5	5	5	2	6	129
81	5	5	5	4	3	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	6	5	4	3	5	126
82	2	6	6	4	2	5	6	5	6	5	6	2	5	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6	140
83	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	3	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	154
84	6	6	6	3	3	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	154
85	6	6	5	4	4	5	4	5	6	4	5	4	6	6	6	6	6	4	6	4	4	6	4	6	4	5	6	137
86	5	6	4	5	4	5	6	4	6	4	5	4	3	6	4	5	4	5	5	6	6	6	6	6	4	2	6	132
87	5	6	5	3	5	3	6	2	5	5	4	5	5	4	4	5	4	3	5	6	4	5	6	6	5	4	5	125
88	5	5	5	5	6	5	5	5	3	2	2	6	6	5	5	6	5	3	6	6	6	6	6	5	6	1	6	132
89	5	5	6	1	5	5	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	3	6	6	4	6	4	6	6	1	6	139	
90	4	5	6	4	5	4	5	6	5	5	5	4	4	5	6	5	4	3	6	5	5	5	6	5	3	5	6	131
91	4	5	5	3	3	3	5	6	5	2	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	5	5	132
92	4	5	5	3	3	3	5	6	5	2	5	2	4	5	4	5	4	4	6	4	4	4	6	5	2	5	6	116
93	6	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	156
94	6	6	6	3	4	5	5	6	5	4	5	4	5	5	6	6	5	5	6	4	3	6	1	5	5	6	6	133
95	6	6	6	3	4	6	6	6	6	1	6	5	6	6	2	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	145
96	3	5	5	4	2	5	6	5	5	6	5	4	5	6	5	5	5	4	6	4	5	5	6	6	5	5	5	132
97	5	6	5	6	2	4	5	5	6	4	6	5	5	6	5	6	4	6	6	6	4	6	6	4	5	4	6	138
98	6	5	5	6	6	6	6	3	6	3	6	6	6	5	4	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	149
99	6	6	6	3	3	4	5	4	5	4	5	3	5	5	5	6	5	4	6	6	5	6	6	6	4	5	6	134
100	2	3	4	4	3	3	3	3	5	2	5	1	6	5	2	4	5	3	5	4	5	4	4	5	1	4	6	101
101	5	6	5	3	5	6	6	4	5	5	5	4	5	6	3	3	6	5	6	6	2	6	6	6	4	2	6	131
102	5	6	6	6	5	6	6	4	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	151
103	5	5	4	3	5	4	3	4	4	5	4	5	5	6	4	6	4	4	5	4	5	4	6	5	5	5	5	124

104	6	6	6	2	3	4	5	1	6	1	6	4	6	6	3	6	5	4	6	6	6	6	6	6	4	6	6	132	
105	2	6	6	2	6	6	6	6	6	4	6	3	4	6	3	6	6	4	6	6	4	6	6	6	5	5	6	138	
106	4	5	4	3	4	6	3	6	5	5	5	4	5	6	5	5	5	4	6	3	5	4	5	5	5	5	4	126	
107	2	6	4	5	3	6	6	6	5	4	6	3	5	6	6	5	6	4	6	5	5	5	5	5	5	3	4	6	132
108	6	5	6	4	5	5	5	6	6	4	5	4	5	5	4	6	6	3	5	6	6	6	5	6	4	4	5	137	
109	5	4	4	5	3	5	5	5	4	4	6	2	1	5	5	3	5	3	5	5	5	5	6	5	4	2	5	116	
110	5	5	3	2	1	3	4	5	5	4	4	1	4	4	5	5	4	4	5	4	5	6	6	6	3	4	6	113	
111	4	6	6	6	3	6	6	3	6	3	6	5	6	6	4	6	6	4	6	6	6	6	5	6	5	4	6	142	
112	6	5	5	2	3	5	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	5	5	3	6	122		
113	5	5	5	3	3	6	4	5	6	2	5	4	5	5	4	6	5	4	6	4	5	4	4	5	5	4	5	124	
114	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	4	6	6	5	6	4	5	5	4	5	128	
115	5	5	5	5	3	4	3	4	4	3	4	1	5	4	4	6	4	4	6	4	3	3	3	5	4	4	5	110	
116	2	4	6	3	4	6	6	6	6	1	6	5	5	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	3	6	3	6	132	
117	6	6	5	4	4	6	5	4	6	3	5	4	6	6	6	6	5	5	6	4	4	6	6	6	5	5	6	140	
118	5	5	5	3	2	5	6	5	5	5	5	2	6	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	1	6	121	
119	6	6	5	2	3	4	4	5	6	5	5	4	6	6	4	6	5	5	6	6	6	5	4	6	4	2	6	132	
120	5	6	3	2	4	5	3	5	5	4	5	4	3	5	3	6	5	4	5	4	4	4	5	5	5	2	6	117	
121	3	5	4	3	2	5	5	5	5	3	5	2	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	5	111
122	6	6	6	3	6	6	6	6	6	3	6	4	6	6	3	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	148	
123	6	6	6	3	4	6	6	4	6	2	6	3	4	6	4	6	6	5	4	5	6	6	6	6	5	4	6	137	
124	6	6	6	3	6	6	5	2	6	6	6	6	6	6	4	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	5	6	148	
125	6	5	5	2	4	5	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	2	6	4	4	6	4	6	5	5	6	136	
126	6	6	6	4	4	6	6	6	6	4	5	4	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	4	4	6	147	
127	6	5	3	2	2	4	3	5	4	2	4	3	5	6	2	4	4	4	2	3	4	4	6	6	5	3	6	107	
128	5	6	6	3	1	5	4	4	6	6	5	3	5	6	6	6	4	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	137	
129	5	5	5	4	3	4	6	4	5	3	5	4	4	3	6	2	3	6	6	6	6	6	4	3	4	3	2	1	112
130	1	6	3	2	5	3	6	6	6	5	6	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	141	

131	3	3	5	3	3	4	5	5	5	3	5	4	6	5	4	5	5	3	6	4	4	5	5	5	4	4	6	119
132	4	5	6	4	5	5	5	4	6	1	4	4	4	6	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	4	6	130
133	6	6	6	3	3	6	6	6	6	2	6	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	148
134	5	5	4	2	3	6	6	5	5	5	5	4	4	5	5	6	5	4	6	6	5	5	3	5	5	6	6	131
135	5	6	6	2	4	5	6	5	5	4	5	4	6	5	6	6	5	3	6	6	2	6	3	6	6	4	6	133
136	6	6	6	2	2	6	6	5	5	2	4	2	4	5	4	6	5	5	6	4	5	5	6	5	6	5	6	129
137	3	6	5	2	4	3	4	5	4	3	4	3	5	5	5	4	4	2	6	6	5	6	6	5	2	6	5	118
138	5	6	6	2	3	5	5	6	6	6	5	4	5	6	5	5	5	5	5	6	4	3	2	6	6	2	6	130
139	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	5	5	6	5	4	5	4	3	6	4	4	6	3	5	6	3	5	121
140	3	5	5	6	2	6	6	6	6	1	3	3	6	6	6	6	4	5	6	4	4	6	6	6	4	5	6	132
141	5	5	6	4	2	5	3	3	4	1	6	1	4	5	3	5	5	5	6	4	6	6	6	5	4	6	5	120
142	3	5	5	5	1	6	6	4	6	1	6	1	4	6	4	6	5	5	6	6	5	5	4	4	3	4	6	122
143	6	6	5	3	4	6	6	4	5	6	6	4	5	6	4	5	5	4	6	6	6	4	6	6	6	3	6	139
144	5	5	4	4	3	4	4	3	4	1	4	3	4	4	3	5	3	3	4	6	5	4	3	4	2	3	4	101
145	3	6	5	4	2	6	6	4	5	1	5	4	6	4	5	6	4	6	4	5	5	3	4	4	2	3	5	117
146	5	5	4	4	3	5	6	6	6	3	6	3	4	6	2	5	5	4	5	5	6	6	4	5	4	3	4	124
147	5	5	6	4	3	2	2	2	6	5	6	5	6	6	3	4	3	6	5	5	5	5	5	5	5	4	6	124
148	4	6	5	2	5	6	5	6	3	6	4	2	3	4	6	6	5	4	2	6	5	4	4	5	5	2	6	121
149	4	5	6	5	3	5	6	5	6	6	5	2	5	6	5	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	5	6	143
150	4	5	3	2	4	3	5	3	5	4	5	4	5	5	3	3	3	4	5	4	5	3	5	5	4	3	4	108
151	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	3	2	6	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	116
152	2	6	5	4	2	6	6	6	6	3	5	2	6	6	4	6	6	5	6	5	6	6	4	6	6	5	6	136
153	5	5	4	2	3	5	5	5	5	3	5	2	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	116
154	4	5	4	3	3	5	6	4	6	5	5	4	6	6	5	6	6	4	6	6	6	6	4	6	5	3	6	135
155	6	4	1	4	3	5	5	4	6	4	6	4	5	5	4	6	5	5	6	6	5	6	3	5	5	6	6	130
156	3	5	5	3	4	5	6	6	6	4	5	2	3	5	4	5	5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	6	120
157	2	5	5	4	2	5	6	6	5	4	5	2	5	6	6	5	5	4	6	5	6	6	5	5	5	4	5	129

158	6	5	5	3	3	5	5	5	5	4	4	1	5	6	4	6	5	3	6	5	3	4	5	5	5	4	5	122	
159	6	6	5	5	4	6	6	4	6	3	6	4	5	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	6	139	
160	6	6	6	3	3	5	6	6	6	5	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	151	
161	3	5	5	3	2	5	4	4	6	2	4	1	5	5	4	5	4	2	3	4	5	5	5	4	2	3	5	105	
162	2	6	6	2	2	6	5	5	6	5	5	4	5	6	5	6	6	5	6	5	5	4	3	6	6	5	5	132	
163	6	6	6	3	5	5	6	4	6	1	5	4	5	6	6	3	4	4	6	5	6	6	6	5	4	3	6	132	
164	5	5	4	3	2	5	5	5	5	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	6	6	5	6	5	4	4	5	125	
165	5	4	5	5	5	5	6	5	4	5	5	5	6	4	3	4	4	2	5	4	4	4	3	4	5	3	5	119	
166	5	5	5	3	3	3	3	5	4	4	5	2	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	5	3	3	4	108	
167	6	6	6	2	4	6	6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	4	6	147	
168	6	5	5	2	5	3	4	4	4	3	5	4	5	5	3	4	5	3	4	4	4	5	6	5	4	5	5	117	
169	5	5	4	1	2	3	6	6	4	5	5	3	5	5	5	6	4	2	6	6	5	4	6	5	4	6	6	124	
170	6	6	6	3	4	4	6	3	6	5	6	4	4	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	145
171	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	6	6	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	3	6	123	
172	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	157
173	3	4	5	3	2	5	5	6	6	5	6	3	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	4	6	5	6	6	138	
174	2	2	1	4	3	2	4	4	4	2	5	1	5	5	4	4	5	3	6	6	4	5	3	4	3	6	6	103	
175	4	6	4	2	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	3	6	5	4	4	5	5	6	5	6	123	
176	5	5	5	3	3	5	4	4	4	5	5	2	5	4	3	4	4	5	5	5	3	3	3	4	3	4	4	109	
177	3	5	4	4	2	3	4	3	5	1	4	3	4	5	3	5	4	4	5	4	5	3	3	5	1	4	3	99	
178	4	4	6	2	3	5	2	3	6	3	4	2	4	5	3	5	4	2	5	4	5	5	2	4	5	2	6	105	
179	6	5	4	1	2	4	5	6	4	4	5	3	5	6	6	5	5	1	6	6	3	5	3	5	3	6	6	120	
180	6	6	5	4	4	4	5	4	6	3	4	5	5	6	4	4	5	5	5	5	4	4	6	6	6	5	6	132	
181	2	5	3	6	3	3	6	4	5	5	4	5	3	4	2	4	5	1	4	2	3	5	1	4	6	3	6	104	
182	6	6	4	4	3	5	6	5	6	4	5	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	146	
183	5	6	5	4	2	5	6	6	6	3	6	3	2	6	4	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	6	135
184	6	6	6	4	5	5	6	4	5	6	5	5	5	6	4	6	6	6	6	6	6	4	5	6	6	6	3	6	144

185	5	6	6	3	3	5	6	6	6	1	6	1	5	6	4	5	5	4	6	6	6	4	5	6	4	3	5	128	
186	5	5	6	4	5	6	6	6	5	6	6	4	5	6	5	6	5	4	6	6	5	6	5	5	6	4	6	144	
187	3	5	6	3	4	4	6	5	5	3	5	2	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	122	
188	6	5	4	5	4	5	5	5	6	2	4	2	1	5	4	5	5	4	5	5	5	6	6	6	6	5	5	6	126
189	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	156	
190	6	6	3	5	3	6	6	6	6	1	6	4	5	6	5	6	5	5	6	4	3	5	5	5	6	5	6	135	
191	3	6	3	3	2	5	6	6	6	2	5	1	5	5	6	4	5	5	6	4	4	4	4	5	5	3	5	6	120
192	6	6	6	3	3	5	5	6	6	4	6	3	5	5	5	5	5	4	6	5	6	6	4	6	5	3	6	135	
193	6	6	4	3	2	5	6	5	6	3	6	3	5	6	4	5	6	6	6	5	3	5	5	5	4	5	6	131	
194	3	6	6	4	6	6	6	4	6	3	6	3	6	6	4	4	6	4	6	3	4	4	6	5	6	6	6	135	
195	4	5	4	3	3	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	5	4	3	5	4	5	5	5	6	117	
196	6	5	5	3	3	5	5	4	5	2	6	4	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	3	4	5	5	5	128	
197	6	6	4	5	3	6	6	3	6	1	5	1	6	6	3	6	6	4	6	1	6	6	6	6	3	4	6	127	
198	5	6	3	3	3	5	4	2	5	2	2	2	4	4	3	6	5	5	6	5	5	5	5	5	3	4	6	113	
199	5	6	5	2	1	1	6	6	6	2	5	2	5	5	5	5	5	4	6	6	5	5	4	6	3	2	6	119	
200	6	6	4	3	3	5	4	3	4	2	4	3	6	5	3	5	5	4	5	4	4	4	2	2	4	5	5	110	

LAMPIRAN
UJI RELIABILITAS SKALA

Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur *Academic Resilience Scale* 30 Aitem

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	200	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	200	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.782	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1.Saya tidak akan menerima umpan balik dari dosen	130.6600	139.221	.128	.785
2.Saya akan menggunakan umpan balik dari dosen untuk meningkatkan kualitas tugas/ pekerjaan saya	130.0450	134.968	.495	.770
3.Saya akan menyerah saja	133.4800	154.693	-.435	.806
4.Saya akan menggunakan situasi ini untuk memotivasi diri saya sendiri	130.3300	133.127	.461	.769
5.Saya akan mengubah rencana karir saya	131.8150	140.393	.096	.787
6.Saya mungkin akan merasa terganggu	131.8200	135.736	.260	.778
7.Saya akan mulai berpikir kesempatan saya untuk sukses di universitas adalah kecil	132.7400	156.063	-.391	.813
8.Saya akan melihat situasi ini sebagai tantangan	130.5100	132.512	.483	.768

9.Saya akan berusaha semaksimal mungkin untuk berhenti memikirkan hal-hal negatif	130.2500	132.048	.496	.767
10.Saya akan melihat situasi ini sebagai kondisi sementara	130.6400	136.232	.292	.776
11.Saya akan belajar lebih keras	130.0100	134.221	.525	.768
12.Saya mungkin akan mengalami depresi	131.5050	135.286	.210	.782
13.Saya akan mencoba memikirkan solusi baru	130.2900	134.448	.488	.769
14.Saya akan merasa sangat kecewa	131.5850	133.460	.306	.776
15.Saya akan menyalahkan dosen	130.3950	139.386	.180	.781
16.Saya akan tetap berusaha	129.9200	133.381	.634	.766
17.Saya tidak akan mengubah tujuan dan ambisi jangka panjang saya	130.9300	136.075	.264	.778
18.Saya akan menggunakan kesuksesan saya sebelumnya untuk membantu memotivasi diri saya	130.1300	132.908	.526	.767
19.Saya akan mulai berpikir bahwa kesempatan saya untuk mendapatkan pekerjaan kecil	132.6350	153.911	-.312	.812
20.Saya akan memulai memantau dan mengevaluasi pencapaian dan upaya saya	130.3700	130.697	.641	.762
21.Saya akan mencari bantuan dari dosen saya	131.0100	132.352	.440	.769
22.Saya akan memberikan dukungan untuk diri saya sendiri	129.8250	133.884	.569	.767
23.Saya akan berusaha untuk tidak panik	130.2550	132.854	.473	.768

24.Saya akan mencoba berbagai cara yang berbeda untuk belajar	130.4500	133.756	.411	.771
25.Saya akan menetapkan tujuan yang ingin saya capai	130.1100	131.103	.632	.763
26.Saya akan mencari dukungan dari keluarga dan teman-teman saya	130.3900	133.124	.373	.772
27.Saya akan mencoba untuk lebih memikirkan kekuatan dan kelemahan saya untuk membantu saya bekerja lebih baik lagi	130.1350	132.962	.614	.766
28.Saya akan merasa semuanya hancur dan salah	130.6650	130.314	.461	.767
29.Saya akan mulai memberlakukan hadiah dan hukuman pada diri saya tergantung dengan kinerja saya	131.2300	135.655	.244	.779
30.Saya berharap dapat menunjukkan bahwa saya dapat meningkatkan nilai saya	129.8600	134.885	.503	.769

Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur *Academic Resilience Scale 27 Aitem* (Setelah Eliminasi)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	200	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	200	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1.Saya tidak akan menerima umpan balik dari dosen	123.5850	170.897	.172	.865
2.Saya akan menggunakan umpan balik dari dosen untuk meningkatkan kualitas tugas/ pekerjaan saya	122.9700	167.456	.498	.855
4.Saya akan menggunakan situasi ini untuk memotivasi diri saya sendiri	123.2550	164.663	.494	.854
5.Saya akan mengubah rencana karir saya	124.7400	174.555	.069	.868
6.Saya mungkin akan merasa terganggu	124.7450	167.296	.298	.860
8.Saya akan melihat situasi ini sebagai tantangan	123.4350	164.408	.499	.854
9.Saya akan berusaha semaksimal mungkin untuk berhenti memikirkan hal-hal negatif	123.1750	164.065	.505	.854

10.Saya akan melihat situasi ini sebagai kondisi sementara	123.5650	168.940	.293	.860
11.Saya akan belajar lebih keras	122.9350	166.393	.539	.854
12.Saya mungkin akan mengalami depresi	124.4300	165.472	.278	.863
13.Saya akan mencoba memikirkan solusi baru	123.2150	166.652	.501	.855
14.Saya akan merasa sangat kecewa	124.5100	164.050	.362	.859
15.Saya akan menyalahkan dosen	123.3200	171.214	.228	.862
16.Saya akan tetap berusaha	122.8450	165.318	.656	.852
17.Saya tidak akan mengubah tujuan dan ambisi jangka panjang saya	123.8550	169.069	.256	.862
18.Saya akan menggunakan kesuksesan saya sebelumnya untuk membantu memotivasi diri saya	123.0550	164.535	.556	.853
20.Saya akan memulai memantau dan mengevaluasi pencapaian dan upaya saya	123.2950	162.832	.637	.851
21.Saya akan mencari bantuan dari dosen saya	123.9350	164.353	.451	.855
22.Saya akan memberikan dukungan untuk diri saya sendiri	122.7500	166.319	.567	.854
23.Saya akan berusaha untuk tidak panik	123.1800	165.344	.466	.855
24.Saya akan mencoba berbagai cara yang berbeda untuk belajar	123.3750	166.457	.401	.857
25.Saya akan menetapkan tujuan yang ingin saya capai	123.0350	163.150	.634	.851
26.Saya akan mencari dukungan dari keluarga dan teman-teman saya	123.3150	165.795	.364	.858

27.Saya akan mencoba untuk lebih memikirkan kekuatan dan kelemahan saya untuk membantu saya bekerja lebih baik lagi	123.0600	165.424	.605	.853
28.Saya akan merasa semuanya hancur dan salah	123.5900	159.288	.565	.851
29.Saya akan mulai memberlakukan hadiah dan hukuman pada diri saya tergantung dengan kinerja saya	124.1550	168.835	.230	.863
30.Saya berharap dapat menunjukkan bahwa saya dapat meningkatkan nilai saya	122.7850	167.175	.515	.855

Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur *Self Compassion Scale*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	200	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	200	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.870	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1.Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	82.9500	180.239	.478	.864
2.Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah	83.2000	174.302	.572	.861
3.Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup saya sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang	82.2350	189.216	.163	.872
4.Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia	83.3300	173.710	.582	.860
5.Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	82.0050	184.608	.345	.867

6. Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu	83.4050	174.061	.609	.860
7. Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya	82.0650	184.021	.354	.867
8. Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	83.8400	183.542	.306	.869
9. Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil	81.9250	186.763	.305	.868
10. Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan	82.1050	185.803	.322	.868
11. Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian yang saya tidak sukai	83.2300	187.002	.190	.873
12. Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	82.1600	182.195	.435	.865
13. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya	83.7800	174.775	.560	.861
14. Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang	82.2100	185.011	.361	.867

15.Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya	82.1400	183.186	.379	.867
16.Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	83.7700	178.861	.509	.863
17.Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar	82.4850	181.568	.388	.866
18.Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup	83.6750	173.376	.575	.861
19.Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	82.6350	182.886	.377	.867
20.Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan	83.8000	185.899	.256	.870
21.Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	83.0800	179.692	.431	.865
22.Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan	82.2250	183.562	.406	.866
23.Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	82.2600	179.148	.555	.862
24.Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut	82.8700	177.290	.468	.864

25. Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut	83.7500	175.033	.567	.861
26. Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	81.9950	184.528	.425	.866

LAMPIRAN
UJI VALIDITAS SKALA

**Link Lampiran Hasil Uji Validitas Aitem *Self Compassion Scale* dan
*Academic Resilience Scale***

<https://bit.ly/hasilujivaliditasskala>

LAMPIRAN
DISTRIBUSI DATA PENELITIAN

Distribusi Data Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Statistics

Usia

N	Valid	200
	Missing	0

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	41	20.5	20.5	20.5
	Perempuan	159	79.5	79.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Distribusi Data Berdasarkan Usia Responden

Statistics

Usia

N	Valid	200
	Missing	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	15	7.5	7.5	7.5
	18	105	52.5	52.5	60.0
	19	66	33.0	33.0	93.0
	20	14	7.0	7.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Distribusi Data Berdasarkan Tahun Lulus SMA/SMK Responden

Statistics

Tahunlulus

N	Valid	200
	Missing	0

Tahunlulus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2021	153	76.5	76.5	76.5
	2020	39	19.5	19.5	96.0
	2019	8	4.0	4.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Distribusi Data Berdasarkan Tempat Tinggal Responden

Statistics

Tinggal_di

N	Valid	200
	Missing	0

Tinggal_di

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rumah (Orang tua)	156	78.0	78.0	78.0
	Kos/ asrama	44	22.0	22.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Distribusi Data Berdasarkan Asal Universitas Responden

Statistics

Universitas

N	Valid	200
	Missing	0

Universitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Universitas Islam Indonesia	27	13.5	13.5	13.5
	Universitas Gadjah Mada	56	28.0	28.0	41.5
	Universitas Negeri Yogyakarta	51	25.5	25.5	67.0
	UPN Veteran Yogyakarta	17	8.5	8.5	75.5
	Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	11	5.5	5.5	81.0
	Universitas Sanata Dharma	6	3.0	3.0	84.0
	Universitas Amikom Yogyakarta	2	1.0	1.0	85.0
	Universitas Atma Jaya Yogyakarta	3	1.5	1.5	86.5
	Universitas Ahmad Dahlan	3	1.5	1.5	88.0
	ISI Yogyakarta	6	3.0	3.0	91.0
	Universitas PGRI Yogyakarta	2	1.0	1.0	92.0

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta	7	3.5	3.5	95.5
Stikes Notokusumo	1	.5	.5	96.0
Universitas Mercu Buana Yogyakarta	2	1.0	1.0	97.0
Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta	1	.5	.5	97.5
Universitas Jenderal Achmad Yani	1	.5	.5	98.0
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	2	1.0	1.0	99.0
UTY	1	.5	.5	99.5
Universitas Terbuka	1	.5	.5	100.0
Total	200	100.0	100.0	

LAMPIRAN
PERHITUNGAN DESKRIPSI
HIPOTETIK

SKORING KATEGORISASI SELF COMPASSION SCALE

1. SKOR EMPIRIK

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SCS	200	45.00	126.00	86.1250	13.96188
Valid N (listwise)	200				

2. SKOR HIPOTETIK

- a. Total aitem (valid) *Self Compassion Scale* = 26
- b. Skor minimal (i min) = 1
- c. Skor maksimal (i max) = 5
- d. Xminimal = i min x total aitem
 $= 1 \times 26$
 $= 26$
- e. Xmaksimal = i max x total aitem
 $= 5 \times 26$
 $= 130$
- f. Mean/ Rerata = $\frac{1}{2} \times (i \text{ max} + i \text{ min}) \times \text{total aitem}$
 $= \frac{1}{2} \times (1 + 5) \times 26$
 $= \frac{1}{2} \times (6) \times (26)$
 $= \frac{1}{2} \times 156$
 $= 78$
- g. SD = $\frac{1}{6} \times (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})$
 $= \frac{1}{6} \times (130 - 26)$
 $= \frac{1}{6} \times 104$
 $= 17.333$

SKORING ACADEMIC RESILLIENCE SCALE

1. SKOR EMPIRIK

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ARS	200	99.00	157.00	128.2350	13.35596
Valid N (listwise)	200				

2. SKOR HIPOTETIK

- a. Total aitem (valid) *Academic resilience Scale* = 27
- b. Skor minimal (i min) = 1
- c. Skor maksimal (i max) = 6
- d. $X_{\text{minimal}} = i \text{ min} \times \text{total aitem}$
 $= 1 \times 27$
 $= 27$
- e. $X_{\text{maksimal}} = i \text{ max} \times \text{total aitem}$
 $= 5 \times 27$
 $= 162$
- f. Mean/ Rerata = $\frac{1}{2} \times (i \text{ max} + i \text{ min}) \times \text{total aitem}$
 $= \frac{1}{2} \times (1 + 6) \times 27$
 $= \frac{1}{2} \times (7) \times (27)$
 $= \frac{1}{2} \times 189$
 $= 94.5$
- g. SD = $\frac{1}{6} \times (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})$
 $= \frac{1}{6} \times (162 - 27)$
 $= \frac{1}{6} \times 135$
 $= 22.5$

NORMA KATEGORISASI HIPOTETIK *SELF COMPASSION SCALE*

1. Sangat Rendah = $X < (\mu - 1.8 \text{ SD})$
 $= X < (78 - 1.8 (17.333))$
 $= X < (78 - 31.1994)$
 $= X < 40,8006$

2. Rendah = $(\mu - 1.8 \text{ SD}) \leq X \leq (\mu - 0.6 \text{ SD})$
 $= (78 - 1.8 \times 17.333) \leq X \leq (78 - 0.6 \times 17.333)$
 $= (78 - 31.1994) \leq X \leq (78 - 10.3998)$
 $= 40.8006 \leq X \leq 67.6002$

3. Sedang = $(\mu - 0.6 \text{ SD}) \leq X \leq (\mu + 0.6 \text{ SD})$
 $= (78 - 0.6 \times 17.333) \leq X \leq (78 + 0.6 \times 17.333)$
 $= (78 - 10.3998) \leq X \leq (78 + 10.3998)$
 $= 67.6002 \leq X \leq 88.3998$

4. Tinggi = $(\mu + 0.6 \text{ SD}) \leq X \leq (\mu + 1.8 \text{ SD})$
 $= (78 + 0.6 \times 17.333) \leq X \leq (78 + 1.8 \times 17.333)$
 $= (78 + 10.3998) \leq X \leq (78 + 31.1994)$
 $= 88.3998 \leq X \leq 109.1994$

5. Sangat Tinggi = $X > (\mu + 1.8 \text{ SD})$
 $= X > (78 + 1.8 \times 17.333)$
 $= X > (78 + 31.1994)$
 $= X > 109.1994$

NORMA KATEGORISASI HIPOTETIK *RESILLIENCE ACADEMIC SCALE*

1. Sangat Rendah = $X < (\mu - 1.8 \text{ SD})$
 $= X < (94.5 - 1.8 (22.5))$
 $= X < (94.5 - 40.5)$
 $= X < 54$

2. Rendah = $(\mu - 1.8 \text{ SD}) \leq X \leq (\mu - 0.6 \text{ SD})$
 $= (94.5 - 1.8 \times 22.5) \leq X \leq (94.5 - 0.6 \times 22.5)$
 $= (94.5 - 40.5) \leq X \leq (94.5 - 13.5)$
 $= 54 \leq X \leq 81$

3. Sedang = $(\mu - 0.6 \text{ SD}) \leq X \leq (\mu + 0.6 \text{ SD})$
 $= (94.5 - 0.6 \times 22.5) \leq X \leq (94.5 + 0.6 \times 22.5)$
 $= (94.5 - 13.5) \leq X \leq (94.5 + 13.5)$
 $= 81 \leq X \leq 108$

4. Tinggi = $(\mu + 0.6 \text{ SD}) \leq X \leq (\mu + 1.8 \text{ SD})$
 $= (94.5 + 0.6 \times 22.5) \leq X \leq (94.5 + 1.8 \times 22.5)$
 $= (94.5 + 13.5) \leq X \leq (94.5 + 40.5)$
 $= 108 \leq X \leq 135$

5. Sangat Tinggi = $X > (\mu + 1.8 \text{ SD})$
 $= X > (94.5 + 1.8 \times 22.5)$
 $= X > (94.5 + 40.5)$
 $= X > 135$

LAMPIRAN
UJI NORMALITAS

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SCS	.048	200	.200 [*]	.996	200	.898
ARS	.062	200	.059	.988	200	.083

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN
UJI LINEARITAS

Hasil Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ARS * SCS	200	100.0%	0	0.0%	200	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ARS *	Between	(Combined)	15255.992	56	272.428	1.925	.001
SCS	Groups	Linearity	10638.937	1	10638.937	75.159	.000
		Deviation from Linearity	4617.055	55	83.946	.593	.986
Within Groups			20241.963	143	141.552		
Total			35497.955	199			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
ARS * SCS	.547	.300	.656	.430

LAMPIRAN
UJI HIPOTESIS PENELITIAN

Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Correlations

		SCS	ARS
SCS	Pearson Correlation	1	.547**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	200	200
ARS	Pearson Correlation	.547**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	200	200

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

LAMPIRAN
HASIL ANALISIS TAMBAHAN

Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ARS	Laki-laki	41	131.3171	14.47833	2.26113
	Perempuan	159	127.4403	12.98080	1.02944
SCS	Laki-laki	41	90.0000	15.55474	2.42924
	Perempuan	159	85.1258	13.39268	1.06211

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ARS	Equal variances assumed	.164	.686	1.665	198	.098	3.87682	2.32903	-7.1608	8.46972
	Equal variances not assumed			1.560	57.673	.124	3.87682	2.48445	1.09694	8.85059
SCS	Equal variances assumed	.018	.892	2.008	198	.046	4.87421	2.42708	.08798	9.66045
	Equal variances not assumed			1.838	56.234	.071	4.87421	2.65128	-.43645	10.18488

Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Responden

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
SCS	17	15	86.4667	17.41865	4.49748	76.8205	96.1128	57.00	122.00
	18	105	86.6190	14.70504	1.43506	83.7733	89.4648	45.00	116.00
	19	66	84.6970	11.08147	1.36404	81.9728	87.4211	61.00	110.00
	20	14	88.7857	17.12478	4.57679	78.8982	98.6733	62.00	126.00
	Total	200	86.1250	13.96188	.98725	84.1782	88.0718	45.00	126.00
ARS	17	15	130.2667	17.83843	4.60586	120.3881	140.1453	100.00	156.00
	18	105	127.0952	12.81040	1.25017	124.6161	129.5744	99.00	157.00
	19	66	129.8182	12.82535	1.57869	126.6653	132.9710	100.00	156.00
	20	14	127.1429	14.94532	3.99431	118.5137	135.7720	108.00	157.00
	Total	200	128.2350	13.35596	.94441	126.3727	130.0973	99.00	157.00

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SCS	1.911	3	196	.129
ARS	1.448	3	196	.230

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SCS	Between Groups	261.083	3	87.028	.443	.723
	Within Groups	38530.792	196	196.586		
	Total	38791.875	199			
ARS	Between Groups	380.442	3	126.814	.708	.548
	Within Groups	35117.513	196	179.171		
	Total	35497.955	199			

Hasil Uji Beda Berdasarkan Tahun Lulus SMA/ SMK

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
SCS	2021	153	86.5752	14.11498	1.14113	84.3206	88.8297	45.00	122.00
	2020	39	84.3846	12.87105	2.06102	80.2123	88.5569	61.00	126.00
	2019	8	86.0000	17.17140	6.07101	71.6443	100.3557	62.00	121.00
	Total	200	86.1250	13.96188	.98725	84.1782	88.0718	45.00	126.00
ARS	2021	153	128.2418	13.45657	1.08790	126.0925	130.3912	99.00	157.00
	2020	39	128.2051	12.89671	2.06513	124.0245	132.3858	100.00	157.00
	2019	8	128.2500	15.36926	5.43386	115.4010	141.0990	108.00	154.00
	Total	200	128.2350	13.35596	.94441	126.3727	130.0973	99.00	157.00

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SCS	.480	2	197	.620
ARS	.237	2	197	.789

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SCS	Between Groups	149.259	2	74.629	.380	.684
	Within Groups	38642.616	197	196.155		
	Total	38791.875	199			
ARS	Between Groups	.044	2	.022	.000	1.000
	Within Groups	35497.911	197	180.192		
	Total	35497.955	199			

Hasil Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal

Group Statistics

	Tinggal_di	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ARS	Rumah (Orang tua)	156	127.5192	13.39401	1.07238
	Kos/ asrama	44	130.7727	13.05420	1.96800
SCS	Rumah (Orang tua)	156	85.7436	14.37959	1.15129
	Kos/ asrama	44	87.4773	12.42557	1.87323

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
ARS	1.709	.193	-	198	.154	-3.25350	2.27385	-	1.23057
			1.431					7.73757	
ARS	1.709	.193	-	70.600	.151	-3.25350	2.24121	-	1.21578
			1.452					7.72277	
SCS	2.025	.156	-	198	.468	-1.73368	2.38609	-	2.97172
			-0.727					6.43908	
SCS	2.025	.156	-	78.513	.433	-1.73368	2.19874	-	2.64321
			-0.788					6.11058	

Hasil Uji Beda Berdasarkan Perguruan Tinggi

Group Statistics

	Status_PT	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ARS	Negeri	139	128.2950	13.24050	1.12304
	Swasta	61	128.0984	13.72553	1.75737
SCS	Negeri	139	86.4748	14.03790	1.19068
	Swasta	61	85.3279	13.86930	1.77578

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ARS	Equal variances assumed	.018	.892	.096	198	.924	.19660	2.05637	-3.85860	4.25181
	Equal variances not assumed			.094	110.966	.925	.19660	2.08557	-3.93610	4.32931
SCS	Equal variances assumed	.000	.998	.534	198	.594	1.14695	2.14817	-3.08927	5.38317
	Equal variances not assumed			.536	115.893	.593	1.14695	2.13802	-3.08770	5.38160