

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA BARU PERANTAU FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

¹Jasmine Azzahra, ¹Novi Qonitatin

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

jazzmine1802@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa baru yang merantau untuk menempuh pendidikan tinggi dihadapkan pada berbagai tantangan adaptasi, seperti perbedaan lingkungan, bahasa, budaya, dan kehidupan sosial. Dalam proses penyesuaian diri tersebut, resiliensi menjadi aspek penting yang perlu dimiliki, didukung oleh *self-compassion* agar mahasiswa mampu menghadapi tantangan dengan sikap positif terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa baru perantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan subjek sebanyak 93 mahasiswa baru perantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang ditentukan dengan *convenience sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan Skala Resiliensi (27 aitem, $\alpha=0.909$) dan Skala *Self-Compassion* (26 aitem, $\alpha=0.898$). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan *self-compassion* pada mahasiswa baru perantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan nilai koefisien korelasi (r)=0.813 dan taraf signifikan $p<0.01$. Hal ini berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula *self-compassion*. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula tingkat resiliensi.

Kata Kunci: resiliensi; *self-compassion*; mahasiswa baru; mahasiswa perantau

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND
RESILIENCE IN NEW STUDENTS FROM OUTSIDE THE REGION
AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, DIPONEGORO UNIVERSITY**

¹Jasmine Azzahra, ¹Novi Qonitatin

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

jazzmine1802@gmail.com

ABSTRACT

New students who study abroad for higher education are faced with various adaptation challenges, such as differences in environment, language, culture, and social life. In the process of self-adjustment, resilience is an important aspect that needs to be owned, supported by self-compassion so that students are able to face challenges with a positive attitude towards themselves. This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience in new students who study abroad at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. This research method is a quantitative study with 93 subjects of new students from the Faculty of Psychology, Diponegoro University who were determined by convenience sampling. The data collection method used a questionnaire with the Resilience Scale (27 items, $\alpha = 0.909$) and the Self-Compassion Scale (26 items, $\alpha = 0.898$). Hypothesis testing using simple regression analysis. The results of the analysis show that there is a significant positive relationship between resilience and self-compassion in new students who migrate to the Faculty of Psychology, Diponegoro University with a correlation coefficient (r)=0.813 and a significant level of $p < 0.01$. This means that the higher the resilience, the higher the self-compassion. Conversely, the lower the self-compassion, the lower the level of resilience.

Keywords: resilience; self-compassion; new students; migrant students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa baru yang merantau salah satunya adalah adaptasi dengan lingkungan yang baru dan berbeda dari yang biasa mereka alami di kampung halaman. Proses yang dialami oleh mahasiswa baru yang merantau tidak hanya sekedar berpindah tempat tinggal, tetapi juga mencakup perubahan lingkungan yang menyeluruh. Perubahan ini dapat menjadikan mahasiswa baru yang merantau sebagai kelompok yang rentan terhadap tekanan psikologis yang lebih besar dibanding mahasiswa yang tidak merantau.

Fransiska dalam Melati dan Barus (2024) menemukan bahwa sebanyak 80% mahasiswa yang merantau merasa tidak nyaman saat datang pertama kali ke daerah rantau, bahkan 20% dari 80% mahasiswa bahkan berpikir untuk kembali ke kota asal mereka. Rasa tidak nyaman ini dipengaruhi beberapa faktor seperti tidak terbiasa jauh dari orang tua, tidak memiliki teman yang dikenal, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, serta mahasiswa perantau juga dihadapkan dengan tekanan akademik yang lebih tinggi karena harus beradaptasi dengan sistem pendidikan yang baru dan lebih kompetitif di universitas yang mereka pilih (Fransiska dalam Melati & Barus, 2024). Mahasiswa harus mampu untuk dapat beradaptasi agar dapat menghadapi tekanan.

Fenomena perantauan dari mahasiswa baru di masa sekarang semakin meningkat. Banyak mahasiswa yang memilih untuk menempuh pendidikan di

universitas di luar kota atau bahkan luar negeri. Maulina dan Sari dalam Ummah dan Murdiana (2024) mengemukakan bahwa mahasiswa perantau merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi di luar daerah asalnya. Hal ini disebabkan oleh adanya harapan untuk memperoleh pendidikan yang lebih berkualitas, peluang mendapatkan kesempatan bekerja yang lebih luas, serta pengalaman hidup yang lebih beragam.

Salah satu kampus dengan pendaftar terbanyak nomor dua pada kategori SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) dan nomor empat terbanyak pada kategori SNBT (Seleksi Nasional Berdasarkan Tes) yaitu Universitas Diponegoro Khususnya Fakultas Psikologi yang menempati posisi pertama dengan jurusan dengan peminat terbanyak di Universitas Diponegoro (Humas Undip, 2024a, 2024b; Ratri, 2024). Mahasiswa yang terpilih untuk dapat menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro juga banyak bertempat asal dari luar Provinsi Jawa Tengah. Mahasiswa baru yang merantau tentu memiliki tantangan yang lebih besar dibanding mahasiswa yang tidak merantau. Perbedaan lingkungan tempat asal dan tempat baru tentu cukup menantang untuk dihadapi yang dimana hal ini juga dapat disebut dengan gegar budaya. Gegar budaya merupakan reaksi dari individu pada lingkungan barunya yang belum dikenalnya sehingga menimbulkan reaksi awal berupa cemas akibat individu kehilangan tanda-tanda yang dikenalnya di lingkungan lama (Bochner dalam Maizan dkk., 2020). Reaksi ini dapat memengaruhi proses penyesuaian sosial dan emosional mahasiswa perantau.

Penelitian Lee dalam Adisya dkk. (2025) menemukan bahwa saat merantau sejumlah individu mengalami proses akulturasi, yaitu proses penyesuaian yang dialami individu saat berinteraksi dan beradaptasi dengan budaya baru. Hal ini tentu menuntut mahasiswa baru yang merantau perlu untuk memiliki kemampuan beradaptasi agar mampu bertahan di lingkungan barunya. Kemampuan beradaptasi juga disebut dengan resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi stres dan tekanan yang dialami. Dengan adanya resiliensi, mahasiswa baru perantau diharapkan dapat mengatasi berbagai tantangan dan tetap melanjutkan studi mereka dengan baik.

Pada wawancara singkat yang dilakukan pada seorang mahasiswa baru (angkatan 2024) yang merantau, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat tantangan yang perlu dihadapi berupa perbedaan secara budaya, finansial, dan kehidupan sosial. Hasil wawancara pada penelitian lainnya juga memperoleh hasil dimana mahasiswa rantau kesulitan dalam beradaptasi (Herdi & Ristianingsih, 2021). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nghiem dkk. (2021) dimana proses adaptasi ini tentu tidak mudah karena faktor finansial, lingkungan, kehidupan sosial yang jauh dari rumah tidak semudah yang mereka pikirkan sebelumnya, sehingga mayoritas mahasiswa yang jauh dari rumah merindukan teman dan keluarga mereka bahkan sebagian lainnya berpikir untuk kembali ke rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Mofatteh (2020) dimana mahasiswa yang merantau kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan baru. Kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa baru ini karena tantangan tertentu seperti pindah tempat tinggal,

mengelola keuangan, pengambilan keputusan dan pembentukan *social network* yang baru. Hal tersebut dapat menghambat proses resiliensi mahasiswa.

Kesulitan yang dialami oleh mahasiswa baru yang merantau perlu segera diatasi agar tidak berdampak ke hal lainnya. Kesulitan yang dialami oleh mahasiswa baru perantau dapat segera diatasi dengan memenuhi faktor yang memengaruhi proses resiliensinya. Berbagai macam faktor dapat memengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa yang merantau. Faktor ini dapat datang dari eksternal maupun internal (Faradisa dkk., 2023; Missasi & Izzati, 2019). Faktor eksternal ini merupakan elemen yang datang dari luar, seperti dukungan sosial. Dukungan sosial yang positif dapat membantu mahasiswa beradaptasi dengan baik (Naibaho & Murniati, 2023; Sari & Zaini, 2024). Faktor lainnya yaitu internal. Faktor internal merupakan elemen yang berakar pada diri sendiri. Aspeknya meliputi spiritualitas, *self-efficacy*, harga diri, dan lain-lain. Kedua faktor ini, jika terlaksana secara positif dapat memengaruhi resiliensi mahasiswa secara positif pula, sehingga mahasiswa pun dapat berbuat baik pada dirinya sendiri dan juga penuh pengertian.

Perlakuan baik dan penuh perhatian dengan pribadi sendiri ini dinamakan dengan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk dapat bersikap baik dan penuh pengertian terhadap diri sendiri. Dengan adanya *self-compassion*, individu dapat mengembangkan sikap yang baik atau positif terhadap diri sendiri, mengurangi perasaan bersalah dan malu, serta dapat mampu menerima diri sendiri baik dengan kekurangan dan kelebihan yang ada. Mahasiswa perantau yang kurang memiliki *self-compassion* yang memadai, seringkali mereka lebih cenderung untuk

mengkritik diri sendiri, membandingkan diri dengan orang lain, dan menuntut kesempurnaan dari diri sendiri (Neff, 2023).

Penelitian terdahulu yang mengangkat variabel serupa telah dilakukan oleh Rahayu dan Edianti (2021) dalam penelitian yang berjudul *Self-Compassion* dan Resiliensi terhadap Mahasiswa di Era Adaptasi Kehidupan Baru. Penelitian tersebut melibatkan subjek berupa mahasiswa baru (Angkatan 2020) Fakultas Psikologi yang menjalani proses perkuliahan secara daring akibat pandemi. Hasil temuan menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa baru yang mengikuti perkuliahan daring. Penelitian terdahulu lainnya yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir” yang ditulis oleh Adisya dkk. (2025) juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa perantau tingkat akhir.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini mengangkat konteks dan subjek yang berbeda, yakni mahasiswa baru perantau di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Perbedaan karakteristik subjek dan latar situasi tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini dipandang penting untuk dilakukan guna mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa baru perantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan penelitian ini rumusan masalah yang akan digunakan ialah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi terhadap mahasiswa baru perantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa baru perantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi terutama pada bidang Psikologi Sosial serta memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi khususnya terhadap mahasiswa baru yang merantau di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan wawasan yang memiliki kaitan dengan hubungan *self-compassion* dengan resiliensi terhadap mahasiswa baru yang merantau.

b. Bagi institusi perguruan tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berkaitan dengan *self-compassion* dan resiliensi terhadap mahasiswa baru yang dapat membantu instansi perguruan tinggi dalam menyusun program yang bersangkutan dengan *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa baru khususnya berada diperantauan.

c. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai penjelasan tambahan bagi peneliti selanjutnya dengan pembahasan yang mengkaji mengenai *self-compassion* dengan resiliensi.