

HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNDIP PENERIMA KIP-K

Fikky Nilna Shobiha¹, Jati Ariati¹

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

fikkynilna@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara welas asih dengan resiliensi akademik pada mahasiswa penerima KIP-K di Universitas Diponegoro. Welas asih merupakan kemampuan untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum, serta mampu mengelola emosi negatif secara seimbang. Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu dalam bertahan, beradaptasi, dan bangun dari keterpurukan permasalahan akademik secara positif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa penerima KIP-K di Universitas Diponegoro. Sampel penelitian berjumlah 72 (16,6% laki-laki; 83,3% perempuan) yang ditentukan berdasarkan *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Welas Asih (21 valid, $\alpha = 0,897$) dan Skala Resiliensi Akademik (19 aitem valid, $\alpha = 0,877$). Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara welas asih dengan resiliensi akademik pada mahasiswa penerima KIP-K di Universitas Diponegoro ($p < 0,05$). Dengan demikian, welas asih berkaitan secara signifikan dengan resiliensi akademik pada mahasiswa penerima KIP-K di Universitas Diponegoro. Semakin tinggi welas asih mahasiswa, maka semakin tinggi resiliensi akademik pada mahasiswa penerima KIP-K di Universitas Diponegoro, begitu pula sebaliknya. Welas asih memberikan kontribusi efektif sebesar 21,7% terhadap resiliensi akademik, sementara sisanya ditentukan oleh variabel-variabel lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

Kata kunci: resiliensi akademik; welas asih; mahasiswa; kip- k

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SEL-COMPASSION AND
ACADEMIC RESILIENCE AMONG UNDIP STUDENTS RECEIVING
KIP-K FUNDING**

Fikky Nilna Shobiha¹, Jati Ariati¹

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street., Tembalang, Semarang, 50275

fikkynilna@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion and academic resilience among KIP-K recipients at Diponegoro University. Self-compassion is the ability to treat oneself kindly, recognize that suffering is part of the human experience, and manage negative emotions in a balanced way. Academic resilience is an individual's ability to persevere, adapt, and recover from academic setbacks in a positive manner. This study employed a quantitative method. The study population consisted of students receiving KIP-K scholarships at Diponegoro University. The study sample consisted of 72 participants (16.6% male; 83.3% female), selected using convenience sampling. The measurement instruments used in this study were the Self-Compassion Scale (21 valid items, $\alpha = 0.897$) and the Academic Resilience Scale (19 valid items, $\alpha = 0.877$). The result is a significant positive relationship between self-compassion and academic resilience among KIP-K recipients at Diponegoro University ($p < 0.05$). Thus, self-compassion is significantly associated with academic resilience among KIP-K recipients at Diponegoro University. The higher the student's self-compassion, the higher their academic resilience among KIP-K recipients at Diponegoro University, and vice versa. Self-compassion accounts for 21.7% of academic resilience, with the remainder attributable to other variables not included in this study.

Keywords: self-compassion; academic resilience; students; kip- k

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peranan krusial dalam kehidupan manusia sebagai wadah pembelajaran dan berkembang. Jenis Pendidikan meliputi pendidikan formal, informal dan non formal (Syaadah dkk., 2023). Pendidikan formal didefinisikan sebagai pendidikan yang dilaksanakan melalui sistem pendidikan di instansi sekolah yang berjenjang dan memiliki kurikulum (Anggraini, 2023). Sementara, pendidikan nonformal ialah proses pendidikan yang berlangsung di luar pendidikan formal, namun dapat juga dilakukan secara terstruktur dan bertahap (Mildawati & Tangngareng, 2023). Sedangkan, pendidikan informal adalah pendidikan karakter yang didapatkan dari lingkungan, dimana orang tua atau anggota keluarga lain sebagai pengajar dengan memberikan bimbingan, bantuan dan arahan (Maulana, 2019). Perguruan tinggi dalam hal ini merupakan salah satu lembaga formal pendidikan dan seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang tersebut disebut sebagai mahasiswa. Mengingat penyelenggaraan pendidikan formal memerlukan sarana madan prasarana sebagai faktor penunjang dalam melaksanakan proses belajar mengajar, maka biaya merupakan faktor penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Namun, hal ini tidak sejalan dengan keadaan ekonomi Indonesia. Data survey tahun 2023 menunjukkan terdapat sebanyak 25,90 juta jiwa atau setara dengan 9,36% dari total populasi jiwa di

Indonesia masih mengalami kemiskinan (Badan Pusat Statistik, 2023). Kesadaran akan pentingnya pendidikan membuat pemerintah menaruh perhatian akan hal tersebut, dengan memberikan alokasi anggaran untuk mahasiswa yang kurang mampu. Bentuk upaya pemerintah dalam mendukung sektor pendidikan yaitu dengan melaksanakan program KIP-K (Kartu Indonesia Pintar Kuliah). KIP-K didefinisikan sebagai bantuan pemerintah untuk biaya pendidikan lanjut bagi lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat yang memiliki kapabilitas akademik tinggi namun mempunyai kondisi ekonomi yang terbatas (Ristekdikti, 2019). Terdapat beberapa persyaratan untuk mendaftar program KIP-K, antara lain: batas usia pendaftaran adalah 21 tahun, mempertimbangkan kerugian finansial, serta potensi prestasi akademik yang baik. Mahasiswa KIP-K berhak menggunakan fasilitas perkuliahan secara gratis dan mendapat tunjangan bulanan minimal Rp 600.000 per bulan selama delapan semester. Sebagai konsekuensinya, mahasiswa KIP-K mempunyai kewajiban untuk mempertahankan IPK minimal 2,75, dan menjadi mahasiswa yang aktif diperkuliahan. Universitas Diponegoro menjadi salah satu perguruan tinggi yang mendapatkan akses terhadap skema bantuan pendanaan tersebut.

Berbagai tuntutan akademik dan non-akademik yang diterima oleh mahasiswa penerima KIP-K dapat berpotensi menjadi sumber tekanan (Musabiq dkk., 2018). Selain tuntutan akademik, mahasiswa KIP-K juga memiliki tuntutan lain yang harus dijalani untuk menopang kehidupan pribadi, seperti dengan bekerja paruh waktu, mengajar, atau berjualan, terutama ketika pembayaran uang saku mengalami keterlambatan (Afifah dkk., 2022). Dengan demikian, mahasiswa KIP-

K memiliki faktor risiko lebih besar apabila dibandingkan mahasiswa reguler dalam menghadapi tekanan selama masa studi. Faktor risiko atau ancaman tersebut dikarenakan latar belakang mahasiswa KIP-K yang berasal dari keluarga yang berkendala secara ekonomi, sehingga mereka lebih rentan menghadapi tekanan finansial, keterbatasan sumber daya, serta kebutuhan untuk bekerja di tengah masa studi

Mahasiswa dituntut mempertahankan kualitas akademik dan berkemauan untuk menuntaskan pendidikan, serta sebagai bentuk tanggung jawab atas bantuan yang telah diterima. Namun, pada saat yang bersamaan, mahasiswa penerima KIP-K juga berpotensi mengalami tekanan finansial akibat keterbatasan ekonomi. Persyaratan penerima bantuan tersebut tersebut dapat berpotensi menjadi tantangan dan potensi hambatan bagi mahasiswa, sehingga menjadikan mahasiswa penerima KIP-K menjadi lebih rentan dalam menghadapi masa perkuliahan. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk tetap tangguh agar mahasiswa mampu beradaptasi dan bertahan dalam menghadapi tantangan.

Mahasiswa pada tiap semester atau tahun memiliki tantangan yang berbeda. Pada tahun pertama, mahasiswa pada umumnya masuk pada proses transisi ke Perguruan Tinggi. Pada fase ini, mahasiswa sedang beradaptasi dengan lingkungan kampus yang mandiri, menuntut untuk aktif dalam kelas, harus dapat mengembangkan *critical thinking*, serta beban akademik yang lebih kompleks (Tinto, 2012).

Sedangkan, menurut Sterling (2018) mahasiswa pada tahun kedua akan mengalami proses untuk menentukan tujuan hidup mereka sehingga akan lebih

banyak mengevaluasi diri dan bersikap kritis terhadap diri sendiri. Selain itu, mahasiswa akan mulai untuk menentukan pengembangan karir kedepannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tarwiyah dkk. (2019), terdapat lima stressor tertinggi atau tantangan yang dialami pada mahasiswa tahun ketiga yaitu kompleksnya tugas dan koordinasi dengan teman kelompok, sarana prasarana yang kurang memadai, terdapat beberapa mahasiswa yang kesulitan finansial, materi perkuliahan, dan metode pengajaran dosen.

Pada tahun keempat, menurut Riawati dkk. (2019) terdapat beberapa tantangan yang menjadi stressor tertinggi yaitu pengerjaan skripsi, kesulitan finansial, banyaknya kuantitas jumlah tugas, fasilitas kampus yang kurang memadai dan dinamika keluarga yang kurang kondusif.

Mahasiswa yang saat ini sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi sedang berada pada masa transisi dari fase remaja ke fase dewasa awal (*emerging adulthood*). Masa ini merupakan masa peralihan pada perkembangan seorang individu yang berusia dua puluhan, lebih spesifik yaitu pada usia 18- 25 tahun (Arnett, 2015). Tahap perkembangan ini identik dengan eksperimen dan penemuan yang ditandai dengan lima ciri, yaitu eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan antara masa remaja dan dewasa, dan waktu yang tepat untuk mengubah hidupnya (Santrock, 2018). Masa *emerging adulthood* merupakan periode krusial dalam membangun fondasi kesuksesan dan kesejahteraan jangka panjang (Mehta dkk., 2020). Namun di sisi lain, tekanan pada masa menempuh pendidikan tinggi dapat berpotensi meningkatkan stres dan kecemasan pada generasi muda (Parameswaran, 2020).

Kekhasan individu pada fase *emerging adulthood* dan juga sebagai mahasiswa KIP-K menunjukkan bahwa individu memerlukan resiliensi dalam menghadapi dan menyikapi berbagai permasalahan dan tekanan yang muncul selama masa studi. Resiliensi dimaknai sebagai keahlian untuk bertahan dan beradaptasi terhadap masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang resilien cenderung mempunyai kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi dan merespon permasalahan dan lebih tenang dalam menghadapi situasi yang menekan (Hendriani, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa semakin resilien seseorang, maka akan semakin mampu mengembangkan mentalitas positif dan semakin tenang dalam menghadapi berbagai persoalan.

Davis (1999 dalam Harahap dkk., 2020) menyatakan bahwa resiliensi seseorang, khususnya di dunia akademik dipicu dari berbagai faktor, di antaranya adalah 1) faktor internal yang dipengaruhi oleh kompetensi individu dalam menjalin komunikasi dan berelasi sosial orang lain; 2) faktor eksternal yang dilihat dari sudut pandang orang lain, termasuk kualitas hubungan dan penerimaan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar; serta 3) adanya pengalaman positif yang berasal dari lingkungan sekitar. Sejalan dengan faktor-faktor tersebut, aspek psikologis internal juga berperan penting dalam mendukung resiliensi, salah satunya adalah welas asih terhadap diri sendiri. Welas asih merupakan suatu bentuk strategi untuk mengelola emosi negatif menjadi emosi positif (Neff & Vonk, 2009).

Welas asih juga dipahami sebagai sikap individu dalam memperlakukan dirinya dengan positif ketika dihadapkan dengan suatu masalah, sehingga mampu menyikapi situasidengan lebih positif dan adaptif (Susanti, 2019). Welas asih

memiliki manfaat dalam konteks akademik karena berkaitan dengan meningkatnya minat intrinsik dalam belajar dan strategi *coping* yang tepat mengalami kegagalan (Neff dkk., 2005). Individu dengan welas asih cenderung memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, sehingga tetap mampu menjaga fokus dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Belum banyak yang meneliti tentang hubungan welas asih dengan resiliensi akademik terhadap mahasiswa penerima KIP-K. Namun, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Salsabila & Widyasari (2021) menemukan bahwa welas asih dapat meningkatkan resiliensi akademik, dimana mahasiswa yang berkemampuan untuk bertahan secara akademik akan terampil dalam menghadapi tantangan a dan mampu untuk menyelesaikan studi.

Berdasarkan penjelasan di atas, welas asih berperan dalam mencintai diri sendiri, berkecenderungan untuk tidak menyalahkan diri berlebihan, dan mampu mengatasi kesulitan yang menimbulkan emosi seperti depresi, kecemasan, dan stres. Dengan temuan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Welas Asih dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa UNDIP Penerima KIP-K”. Berdasarkan penelusuran yang dilakukan oleh peneliti, penelitian dengan tema welas asih dan resiliensi akademik terutama pada mahasiswa Universitas Diponegoro masih belum ada. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengetahui hal tersebut diatas secara empiris.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini rumusan masalah yang diambil pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara welas asih dengan resiliensi akademik pada mahasiswa penerima KIP-K di Universitas Diponegoro?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara welas asih dengan resiliensi akademik pada mahasiswa penerima KIP-K di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teori dan praktik. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

10. Manfaat Teoritis

Temuan ini diharapkan mampu untuk membantu memberikan kontribusi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah pendidikan serta dapat bermanfaat untuk peneliti selanjutnya.

11. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Temuan penelitian ini dapat berkontribusi bagi mahasiswa dalam meningkatkan keterampilan resiliensi akademik sehingga mahasiswa mampu bertahan, beradaptasi dan menghadapi tantangan akademik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil temuan penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai sumber dalam mengembangkan pengetahuan terkait penelitian ini