

THE RELATIONSHIP OF SELF COMPASSION AND RESILIENCE IN FINAL LEVEL STUDENTS AT THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES AS-SYAFI'YAH ISLAMIC UNIVERSITY

HUBUNGAN WELAS DIRI DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM AS-SYAFI'YAH

P-ISSN: 2477-6408 | E-ISSN: 2656-0046

Url Jurnal: <https://uia.e-journal.id/afiat/article/1065>

[https://DOI : 10.34005/afiat.v8i01. 1065](https://DOI:10.34005/afiat.v8i01.1065)

Naskah Dikirim: 05-05-2022 Naskah Direview: 16-05-2022 Naskah Diterbitkan: 01-06-2022

Ambarwati Dia Permatasari
ambardiah256@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi'iyah

Zuhriya Meilita
zuhriya27@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi'iyah

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk menyusun skripsi, saat menyusun skripsi dihadapkan oleh berbagai hambatan dan kesulitan yang dapat membuat mahasiswa tertekan sehingga berdampak pada psikologis mahasiswa oleh karena itu dibutuhkan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit, bertahan, menyesuaikan dengan kondisi yang sulit. Resiliensi dipengaruhi oleh penerimaan diri dan berbaik hati kepada diri sendiri atau yang disebut dengan welas diri. Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah. **Metode Penelitian** deskriptif korelasi dengan rancangan *cross sectional*. Sampel pada penelitian yaitu *purposive sampling* dengan jumlah 50 sampel. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisa data menggunakan univariat (%) dan bivariat memakai chi-square (X^2) untuk melihat adanya hubungan antara welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. **Hasil Penelitian** nilai p Asym. Sig. (2-sided) Chi-Square diperoleh nilai p Asym. Sig. (2-sided) = 0,041 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0,05), maka H_0 ditolak, mahasiswa memiliki welas diri yang tinggi (36.0%) dan resiliensi yang tinggi (38.0%) . **Simpulan** terdapat hubungan welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah. **Saran** peneliti diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat mempertahankan welas diri dan resiliensi yang dimiliki dengan berdiskusi dengan teman, berdoa kepada Allah SWT, memotivasi diri sendiri, bangkit dan menerima diri sendiri di keadaan yang sulit.

Kata kunci: mahasiswa, resiliensi, skripsi, welas diri

ABSTRACT

Final year students are required to write a thesis, when compiling a thesis they are faced with various obstacles and difficulties that can make students depressed so that it has an impact on students' psychology, therefore resilience is needed. Resilience is a person's ability to rise, endure, adapt to difficult conditions. Resilience is influenced by self-acceptance and being kind to oneself or what is called self-compassion. The purpose of the study was to determine the relationship between self-compassion and resilience in final year students at the Faculty of Health Sciences, As-Syafi'iyah Islamic University. The research method is descriptive correlation with cross sectional design. The sample in this study is purposive sampling with a total of 50 samples. Data collection by using a



Jurnal Afiat : Kesehatan dan Anak is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

questionnaire. The data analysis technique used univariate (%) and bivariate using chi-square (X²) to see the relationship between self-compassion and resilience in final year students. The result of this research is the p value of Asym. Sig. (2-sided) Chi-Square obtained p value Asym. Sig. (2-sided) = 0.041 this value is smaller than = 5% (0.05), then H₀ is rejected, students have high self-esteem (36.0%) and high resilience (38.0%). The conclusion is that there is a relationship between self-compassion and resilience in final year students at the Faculty of Health Sciences, As-Syafi'iyah Islamic University. The researcher's suggestion is that final year students can maintain their self-compassion and resilience by discussing with friends, praying to Allah SWT, motivating themselves, getting up and accepting yourself in difficult circumstances.

Keywords: *student, resilience, thesis, self-compassion*

PENDAHULUAN

Pada mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk melakukan penelitian ilmiah dalam bentuk skripsi, saat mengerjakan skripsi mahasiswa dihadapkan oleh berbagai macam hambatan dan kesulitan. Hambatan dan kesulitan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat berkembang menjadi perasaan negatif seperti stress, depresi, rasa percaya diri untuk dapat menyelesaikan skripsi menurun, semangat menurun. Maka dari itu mahasiswa harus mampu bertahan, beradaptasi dan bangkit terhadap hambatan dan kesulitan yang di alami atau yang biasa di sebut dengan resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan (Grotberg, 1999 dalam Wiwin H, 2018). Mahasiswa yang mengalami resiliensi akan merasa lebih rileks, memiliki keyakinan untuk mendapatkan hasil yang terbaik untuk skripsinya (Cahyani & Akmal, 2017). Resiliensi sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, hal ini didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi (2018) bahwa terdapat 11,4% mahasiswa tingkat akhir yang masih memiliki resiliensi yang rendah. Resiliensi dipengaruhi oleh penerimaan diri ketika mengalami masalah yang dapat membuat tertekan, dengan demikian salah satu cara untuk tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi keadaan yang sulit adalah dengan baik hati kepada diri sendiri atau welas diri (Permatasari & Siswati, 2017).

Welas diri yaitu sikap kebaikan dan perhatian kepada diri sendiri saat menghadapi keadaan sulit dalam hidup atau kekurangan dalam diri (Neff, 2011 dalam Kharina & Juliana, 2012). Welas diri sangat berpengaruh pada mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa yang memiliki welas diri dapat melihat suatu kegagalan sebagai kesempatan untuk berkembang dan belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Kyeong Joo Lee (2020) ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki welas diri yang rendah akan lebih mudah stress dan tertekan daripada mahasiswa yang memiliki welas diri yang tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Februari 2022 di Fakultas Ilmu Kesehatan dengan melakukan wawancara kepada 12 mahasiswa tingkat akhir untuk mengetahui hambatan dan kesulitan yang dialami saat penyusunan skripsi. Data menunjukkan bahwa 12 mahasiswa mengalami hambatan dan kesulitan saat penyusunan skripsi, 3 mahasiswa dengan hambatan dan kesulitan mencari referensi seperti buku dan jurnal yang sesuai dengan judul skripsi, 3 mahasiswa dengan hambatan dan kesulitan kurangnya pengetahuan tentang tata cara penulisan skripsi yang benar, 2 mahasiswa dengan hambatan dan kesulitan rasa malas untuk mengerjakan revisi setelah bimbingan dengan dosen

pembimbing, dan 2 mahasiswa dengan hambatan dan kesulitan mengatur jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing, 1 mahasiswa dengan hambatan dan kesulitan ganti judul skripsi setelah bimbingan sampai bab 3, 1 mahasiswa dengan hambatan dan kesulitan penyusunan skripsi merupakan hal yang baru.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Welas Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi’iyah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi. Tempat penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi’iyah. Waktu penelitian dilakukan bulan Februari – Agustus 2022. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi’iyah dengan jumlah populasi 102 orang dan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 50 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala welas diri yang terdiri dari 26 item pernyataan dan skala resiliensi yang terdiri dari 25 item pernyataan. Model skala yang digunakan adalah model skala likert yang terdiri atas 4 kategori jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa/I tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi’iyah. Secara umum karakteristik responden pada penelitian ini yaitu berdasarkan jenis kelamin, usia, dan kelas. Hasil dari karakteristik responden adalah sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin Responden

Dari pengolahan data kuesioner terhadap 50 orang mahasiswa/I tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan dapat disajikan dalam distribusi frekuensi jenis kelamin responden sebagai berikut :

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki – Laki	11	22.0 %
Perempuan	39	78.0 %
Total	50	100 %

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa dari 50 responden, mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 orang (78,0 %).

b. Usia Responden

Dari hasil penelitian terhadap 50 orang mahasiswa/I tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan dapat disajikan dalam distribusi frekuensi usia responden sebagai berikut :

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
Remaja Akhir	12	24.0 %
Dewasa Awal	38	76.0 %

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa dari 50 responden, usia responden terbanyak adalah pada usia dewasa awal yaitu sebanyak 38 orang (76.0 %).

c. Kelas Responden

Dari hasil penelitian terhadap 50 orang mahasiswa/I tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan dapat disajikan dalam distribusi frekuensi kelas responden sebagai berikut :

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Kelas Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Reguler	35	70.0 %
P2K	15	30.0 %
Total	50	100 %

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa dari 50 responden, kelas responden terbanyak adalah kelas reguler yaitu sebanyak 35 orang (70.0 %).

2. Analisis Univariat

a. Gambaran Welas Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dari hasil penyebaran kuesioner tentang Welas Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan terdapat hasil yang disajikan pada tabel 5.4 sebagai berikut :

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Welas Diri

Welas Diri	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	19	38.0 %
Sedang	16	32.0 %
Rendah	15	30.0 %
Total	50	100 %

Berdasarkan tabel 5.4 diatas mennunjukkan bahwa dari 50 responden, 19 responden (38.0%) memiliki welas diri yang tinggi, 16 responden (32.0%) memiliki welas diri yang sedang, dan 15 responden (30.0%) memiliki welas diri yang rendah.

b. Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dari hasil penyebaran kuesioner tentang Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan terdapat hasil yang disajikan pada tabel 5.5 sebagai berikut :

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Resiliensi

Resiliensi	Frekuensi	Presentase (%)
------------	-----------	----------------

Tinggi	19	38.0 %
Sedang	18	36.0 %
Rendah	13	26.0 %
Total	50	100 %

Berdasarkan tabel 5.5 diatas menunjukkan bahwa dari 50 responden, 19 responden (38.0 %) memiliki resiliensi yang tinggi, 18 responden (36.0%) memiliki resiliensi yang sedang, dan 13 responden (26.0%) memiliki resiliensi yang rendah.

3. Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan x dan y antar variabel satu dengan yang lainnya (Donsu, 2017). Maka peneliti melakukan uji Chi-Square dengan bantuan aplikasi SPSS 24 untuk mencari hubungan antar variabel.

Tabel 5.6
Tabulasi Silang Welas Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa
Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam
As-syafi'iyah

			Resiliensi		Total		Value
			Tinggi	Sedang	Rendah		
Welas Diri	Tinggi	Count	9	7	3	19	0,041
		% of total	18.0 %	14.0 %	6.0 %	38.0 %	
	Sedang	Count	8	5	3	16	
		% of total	16.0 %	10.0 %	6.0 %	32.0 %	
	Rendah	Count	8	6	1	15	
		% of total	16.0 %	12.0 %	2.0 %	30.0 %	
Total	Count	19	18	13	50		
	% of total	38.0 %	36.0 %	26.0 %	100.0 %		

Berdasarkan tabel 5.6 tabulasi silang diatas menjelaskan bahwa dari 50 responden yang memiliki tentang Welas Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Responden yang memiliki welas diri tinggi dengan resiliensi tinggi 9 (18.0 %), yang memiliki welas diri tinggi dengan resiliensi sedang 7 (14.0 %), dan yang memiliki welas diri tinggi dengan resiliensi rendah 3 (6.0 %).
- Responden yang memiliki welas diri sedang dengan resiliensi tinggi 8 (16.0 %), yang memiliki welas diri sedang dengan resiliensi sedang 5 (10.0 %), dan yang memiliki welas diri sedang dengan resiliensi rendah 3 (6.0 %).
- Responden yang memiliki welas diri rendah dengan resiliensi tinggi 8 (16.0 %), yang memiliki welas diri rendah dengan resiliensi sedang 6 (12.0 %), dan yang memiliki self compassion rendah dengan resiliensi rendah 1 (2.0 %).

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan *Chi-Square* untuk melihat adanya hubungan welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah diperoleh hasil bahwa nilai p Asym. Sig. (2-sided) = 0,041 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0,05) pada tabel 3x3 maka hipotesis H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Islam As-syafi'iyah. Selanjutnya untuk menilai besarnya hubungan welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah digunakan koefisien kontingensi (C) yang dibandingkan dengan ($C_{\max}$). Adapun nilai koefisien kontingensi diperoleh dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 5.7
Koefisien Kontingensi

		Value	Approx. Sig
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.406	.041
N of Valid Cases		50	

Berdasarkan tabel 5.7 didapatkan nilai *Contingency Coefficient* (C) sebesar 0.406, selanjutnya nilai tersebut akan dibandingkan dengan nilai $C_{\max}$ sebagai berikut :

$$C_{\max} = \frac{\sqrt{m-1}}{m} = \frac{\sqrt{3-1}}{3} = 0,818$$

$$\frac{C}{C_{\max}} = \frac{0,406}{0,818} = 0,496$$

Hasil perbandingan nilai (C) dengan ($C_{\max}$) diperoleh nilai 0,496. Nilai ini (49,6%) menunjukkan bahwa terdapat hubungan welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan. Dari hasil ini dapat ditarik kesimpulan bahwa welas diri memberikan hubungan terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir sebesar (30,1%) dengan kategori koefisien korelasi sedang.

PEMBAHASAN

1. Gambaran hasil welas diri pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 mahasiswa/i yang menjadi responden pada penelitian ini, didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki welas diri tinggi sebanyak 19 mahasiswa (38%), yang memiliki welas diri sedang sebanyak 16 mahasiswa (32%), dan yang memiliki welas diri rendah sebanyak 15 responden (30%). Hal ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah memiliki welas diri yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi (2018) didapatkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki welas diri yang tinggi yaitu sebanyak 66 responden (75%).

Berdasarkan hasil penelitian ditinjau dari jenis kelamin laki – laki dan perempuan cenderung perempuan lebih memiliki welas diri yang tinggi dibandingkan dengan laki – laki. Dimana pada mahasiswa laki – laki yang memiliki welas diri yang tinggi sebanyak 3 orang (6%) dan pada mahasiswa perempuan yang welas diri yang tinggi sebanyak 16 orang (32%).

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pommier, 2010

dalam Karinda, 2020) menunjukkan bahwa welas diri dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, perempuan dianggap memiliki welas diri yang tinggi dibandingkan dengan pria.

Selanjutnya pada hasil penelitian diatas didapatkan bahwa pada usia remaja akhir masuk dalam derajat welas diri berkategori rendah dan pada usia dewasa awal masuk dalam derajat welas diri berkategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Neff & Vonk, 2009 dalam Karinda, 2020) bahwa welas diri terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Dimana dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat usia maka akan semakin tinggi pula taraf dari welas diri yang dimiliki individu.

2. Gambaran hasil resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah

Dari hasil penelitian terhadap 50 mahasiswa yang menjadi reponden pada penelitian ini, didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki resiliensi tinggi sebanyak 19 orang (38%), yang memiliki resiliensi sedang sebanyak 18 responden (36%), dan yang memiliki resiliensi rendah sebanyak 13 responden (26%). Hal ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah memiliki resiliensi yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Kusri (2020) didapatkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki resiliensi yang tinggi yaitu sebanyak 63 mahasiswa (62,37%).

Berdasarkan hasil penelitian ditinjau dari jenis kelamin laki – laki dan perempuan didapatkan bahwa laki-laki masuk dalam derajat resiliensi berkategori tinggi yaitu sebanyak 5 orang (10%) dan perempuan masuk dalam derajat resiliensi berkategori tinggi sebanyak 14 orang (28%), sehingga dapat dilihat bahwa perempuan lebih memiliki resiliensi yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Mwangi dan Ireri (2017) bahwa perempuan dinilai lebih tinggi memiliki resiliensi dibandingkan dengan laki-laki.

Selanjutnya berdasarkan penelitian diatas didapatkan bahwa pada usia remaja akhir masuk dalam derajat resiliensi berkategori tinggi yaitu sebanyak 5 orang (10%) dan pada usia dewasa awal masuk dalam derajat resiliensi berkategori tinggi sebanyak 14 orang (28%), tetapi dapat digambarkan bahwa mahasiswa pada usia dewasa awal lebih resilien dibandingkan dengan usia remaja akhir. Karena pada masa dewasa awal akan lebih kompeten untuk mengambil keputusan dibandingkan remaja awal. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Roellyana dan Listiyandini (2016) semakin matang usia mahasiswa, maka akan semakin terampil dalam memecahkan suatu masalah, semakin kuat keyakinannya bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi dan memiliki rasa tanggung jawab untuk segera lulus.

3. Hubungan Welas diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah

Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti diperoleh nilai p Asym. Sig. (2-sided) *Chi-Square* untuk melihat adanya hubungan welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir diperoleh hasil bahwa nilai p Asym. Sig. (2-sided) = 0,041 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0,05) pada tabel 3x3 maka hipotesis H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah, hal ini berarti semakin tinggi welas diri maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa.

Hasil ini menggambarkan bahwa mahasiswa dapat memandang suatu kegagalan atau penderitaan yang dialaminya adalah hal yang wajar dan manusiawi, maka mahasiswa pun dapat memandang kegagalan dan penderitaan orang lain sebagai suatu kewajiban juga dan pada umumnya akan dialami oleh semua orang. Cara pandang ini dapat membantu mahasiswa untuk bersikap memahami, melihat kekurangan secara menyeluruh, tidak menyalahkan keadaan (Karinda, 2020).

Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dan Cahyawulan (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai p -value = 0,000, nilai p -value lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0,05) maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir

SIMPULAN

1. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia dan kelas. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil mahasiswa yang berjenis kelamin laki – laki sebanyak 11 orang (22.0%) dan perempuan 39 orang (78.0%), berdasarkan usia didapatkan mahasiswa yang berada pada usia remaja akhir sebanyak 12 orang (24.0%) dan dewasa awal sebanyak 38 orang (76.0%), berdasarkan kelas didapatkan mahasiswa reguler sebanyak 35 orang (70.0%) dan P2K sebanyak 15 orang (30.0%).
2. Welas diri pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah didapatkan hasil mahasiswa yang memiliki welas diri yang tinggi sebanyak 19 mahasiswa (38.0%), memiliki welas diri yang sedang sebanyak 16 mahasiswa (32.0%), dan memiliki welas diri yang rendah sebanyak 15 mahasiswa (30.0%).
3. Resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah didapatkan hasil mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi sebanyak 19 mahasiswa (38.0 %), memiliki resiliensi yang sedang sebanyak 18 mahasiswa (36.0%), dan memiliki resiliensi yang rendah sebanyak 13 mahasiswa (26.0%).
4. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *Chi-Square* diperoleh hasil bahwa nilai p Asym. Sig. (2-sided) = 0,041 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0,05) pada tabel 3x3 maka hipotesis H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan welas diri dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan welas diri dan resiliensi yang dimiliki dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dan bagi mahasiswa yang masih memiliki welas diri dan resiliensi yang rendah, dapat ditingkatkan lagi dengan cara mampu untuk bangkit kembali, memotivasi diri sendiri, banyak melakukan diskusi bersama teman maupun organisasi, berdoa kepada Allah SWT.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah

Diharapkan untuk dapat mendorong dan memberikan motivasi yang membangun kepada mahasiswa untuk memiliki *self compassion* dan resiliensi selama menyusun skripsi agar mahasiswa dapat bangkit dan terus bertahan ketika mengalami kesulitan ataupun kegagalan selama mengerjakan skripsi hingga selesai.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel – variabel lainnya, seperti tingkat stress, *self efficacy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). *Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Hendriani, Wiwin. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenada Media Group. Retrived
- Karinda, F. B., Psikologi, F., & Malang, U. M. (2020). *Cognicia Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa Cognicia*. 8(2), 234–252.
- Kusrini, D., Wijianti, A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). *Coping Stres, Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendahuluan*. 1(2), 11–17.
- Neff, K.D. (2003). *The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion*. *Self and Identity*, 223-250.
- Oktaviani, M. & Cahyawulan, W. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Abstrak*. 10(2), 141-149
- Permatasari, A. P & Siswati. (2017). *Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (Satbrimob Polda Jateng)*. *Jurnal Empati Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Roellyana, S., & Listiandiny, R. A. (2016). *Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi*
- Sofiachudari, I.S. (2018). *Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. *Jurnal Empati*. 7 (1)