

Hubungan Antara Self-Compassion Dan Konsep Diri Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa FIKOM UPI Y.A.I Angkatan 2018 Yang Mengikuti Magang

Nurul Alya Putri¹, Tanti Susiarini²

^{1,2}Universitas Persada Indonesia Y.A.I

2, Jl. Pangeran Diponegoro No.74, RT.2/RW.6, Kenari, Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10430

E-mail: nrlalya67@gmail.com¹, tanti.gestalt@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-compassion* dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 200 mahasiswa. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 121 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala *self-compassion*, konsep diri, dan resiliensi. Hasil analisis *bivariate correlation* pertama antara *self-compassion* dengan resiliensi diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,693 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Sehingga H_{a1} yang berbunyi “Ada hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang” diterima. Hasil analisis *bivariate correlation* kedua antara konsep diri dengan resiliensi diperoleh korelasi (r) sebesar 0,791 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Sehingga H_{a2} yang berbunyi “Ada hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang” diterima. Hasil analisis data *multivariate correlation* antara *self-compassion* dan konsep diri dengan resiliensi diperoleh (R) sebesar 0,814 dengan $P = 0,000 < 0,05$. Sehingga H_{a3} yang berbunyi “Ada hubungan antara *self-compassion* dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang” diterima.

Kata kunci: *self-compassion*, konsep diri, dan resiliensi.

ABSTRAK

This study aims to determine the relationship between self-compassion and self concept with resilience in students of the Faculty of Communication Sciences, Universitas Persada Indonesia Y.A.I batch 2018 who took part in an internship. The population in this study amounted to 1200 students. The Technique sampling used in this study is snowball sampling with a total sample of 121 students. The data collection technique uses three scales, namely the self-compassion, self-concept, and resilience. The results of the first bivariate correlation analysis between self-compassion and resilience obtained a correlation coefficient (r) of 0.693 with $p = 0,000 < 0.05$. So H_{a1} which reads "There is a relationship between self-compassion and resilience in students of the Faculty of Communication Sciences, Universitas Persada Indonesia Y.A.I batch 2018 who took part in the internship" is accepted. The results of the second bivariate correlation analysis between self-concept and resilience obtained a correlation (r) of 0.791 with $p = 0,000 < 0.05$. So H_{a2} which reads "There is a relationship between self-concept and resilience in students of the Faculty of Communication Sciences, Universitas Persada Indonesia Y.A.I batch 2018 who took part in the internship" is accepted. The results of data analysis of multivariate correlation between self-compassion and self-concept with resilience were obtained (R) of 0.814 with $P = 0,000 < 0.05$. So H_{a3} which reads "There is a relationship between self-compassion and self-concept with resilience in students of the Faculty of Communication Sciences, Universitas Persada Indonesia Y.A.I batch 2018 who took part in the internship" is accepted.

Keywords: *self-compassion*, self-concept, and resilience.

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Tidak sedikit dari mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, sehingga mahasiswa tersebut mempunyai banyak kegiatan dalam kesehariannya. Fenomena mahasiswa menjalani kuliah sambil bekerja ini sudah menjadi hal yang tidak asing. Hampir di setiap universitas terdapat mahasiswa yang melaksanakan kuliah sambil bekerja. Salah satu pekerjaan yang mahasiswa bisa ikuti dalam masa perkuliahan adalah magang.

Magang merupakan program yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman kerja dan mempersiapkan karir di masa depan. Terdapat beberapa alasan yang melatarbelakangi mahasiswa mengikuti magang, diantaranya yaitu tuntutan kampus, mencari kesibukan, mempersiapkan karir, mencari potensi, mendapatkan uang saku, dan lain sebagainya. Namun, pada kenyataannya menempuh pendidikan kuliah sambil magang tidak mudah dan memiliki keterbatasan, seperti kesulitan dalam mengatur waktu atau menyelesaikan tugas. Menurut Subandy dan Jatmika (2020) mahasiswa terkadang merasa terbebani dalam proses perkuliahan dengan tugas yang tidak sedikit. Terdapat beberapa dampak negatif yang mahasiswa akibatkan ketika kuliah sambil mengikuti magang, yaitu kelebihan peran. Mahasiswa yang mengikuti magang tentunya menjalani peran lebih berat dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti magang dikarenakan mahasiswa tersebut dibebani oleh dua tanggung jawab yaitu tugas perkuliahan dan magang. Hal tersebut dapat berakibat buruk pada mahasiswa yang memengaruhi kesehatan fisik dan psikologisnya, seperti stress, pusing, dan kelelahan.

Pada wawancara studi pendahuluan pada tanggal 14 April 2022 dikalangan

mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I ditemukan hasil bahwa umumnya mahasiswa merasakan kesulitan dengan kesibukan antara kuliah dan magang. Responden mengatakan jika saat kuliah sambil magang dihadapi dengan tugas yang cukup banyak antara kuliah dan magang. Responden lain menceritakan bahwa selalu dirasakan dengan tuntutan *deadline* di mana harus selalu berusaha untuk berpikir untuk menyelesaikan tugas terutama di tempat magang. Selain itu responden lainnya, mengatakan beratnya beban kuliah sambil magang adalah karena tidak ada waktu yang cukup untuk istirahat, terutama ketika diharuskan bekerja secara *work from office*, responden menjadi tidak cukup istirahat yang mengakibatkan kelelahan yang berlebihan.

Beratnya beban kerja yang ada pada mahasiswa yang mengikuti magang membuat mahasiswa menjadi merasakan adanya tekanan. Saat wawancara kebanyakan responden menceritakan bahwa terkadang merasakan stress dan pusing akibat beratnya beban yang harus di jalani selama kuliah sambil magang. Responden juga mengatakan sampai sulit untuk berkonsentrasi ketika mengerjakan sesuatu. Bahkan, terdapat responden yang pernah jatuh sakit dikarenakan padatnya jadwal ketika melaksanakan kuliah sambil magang. Namun, kesulitan tersebut tidak membuat responden langsung menyerah dengan keadaan dan tetap bertahan. Responden mengatakan dapat bertahan melewati kesulitan dan tantangan tersebut dikarenakan adanya tuntutan dari kampus, mengingat adanya kewajiban sebagai mahasiswa untuk memenuhi SKS, berpikir positif bahwa mampu melewati hal tersebut dan memperhatikan diri sendiri dengan cara tidak menghakimi diri dengan pikiran negatif, mengapresiasi diri yang sudah bekerja keras, serta memotivasi diri sendiri bahwa dirinya mampu dan hal

yang dilakukan saat ini bermanfaat untuk kedepannya.

Oleh karena itu resiliensi menjadi hal penting bagi mahasiswa yang kuliah sambil mengikuti magang. Mahasiswa membutuhkan kemampuan beradaptasi yang baik dalam menghadapi kesulitan dan tantangan untuk bertahan yang dapat disebut sebagai resiliensi (Usroh & Ningrum, 2018).

Menurut Reivich dan Shatte (2003) resiliensi adalah kemampuan individu untuk menanggapi secara positif ketika menghadapi tantangan atau trauma dalam hidupnya. Individu yang memiliki resiliensi yang baik mampu memahami bahwa kesalahan yang terjadi bukanlah akhir dari segalanya. Individu resilien dapat mengambil sebuah makna dari kesalahan dan menggunakan kemampuannya untuk mencapai sesuatu yang lebih tinggi. Individu juga akan berusaha untuk menguji dirinya sendiri dan berusaha mengatasi masalah dengan tepat.

Resiliensi akan membantu mahasiswa untuk bertahan dalam kesulitan dan mampu untuk menghadapi kesulitan dalam kehidupan, serta dapat mengontrol emosi negatif yang muncul dengan cara menerima diri dengan apa adanya (Sarwono, dalam Kawitri, Rahmawati, dkk, 2019). Kondisi penerimaan diri yang seutuhnya tersebut berhubungan dengan suatu konsep psikologi positif, yaitu *self-compassion*. Maka salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi adalah *self-compassion*.

Neff (2003) mengatakan *self-compassion* sebagai sebuah bentuk perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika dihadapi berbagai kesulitan dalam hidup atau kelemahan dalam diri. Individu yang memiliki *self-compassion* yang positif, memiliki pemikiran bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari kehidupan. Selain faktor *self-compassion* yang memengaruhi individu, terdapat faktor

lainnya yang memengaruhi resiliensi yaitu konsep diri.

Menurut Novilita dan Suharnan (dalam, Mujidah, Anisah, & Widjanarko, 2021) konsep diri adalah pemikiran terhadap diri individu, mengenali, dan memahami diri dengan bagaimana pandangan dalam melihat dirinya sebagai pribadi, juga cara individu merasakan dan memiliki harapan terhadap dirinya. Menurut Andriani dan Kuncoro (2020) jika individu yang memiliki konsep diri positif maka individu tersebut akan memiliki kemampuan membuat rencana di masa depan untuk hidupnya, sehingga ketika individu dalam keadaan yang sulit dan penuh tantangan, individu tersebut tetap mampu bertahan serta mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Maka berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *self-compassion* dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I yang mengikuti magang.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang?
2. Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

angkatan 2018 yang mengikuti magang?

TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan pada perumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang.

MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan manfaat teoritis dan praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ide pemikiran mengenai hubungan *self-compassion* dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi kajian bagi penelitian lain yang berkaitan dan menjadi masukan dalam bidang psikologi terutama pada bidang psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan *self-compassion*

dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang.

TINJAUAN PUSTAKA

Resiliensi

Menurut Geotberg (dalam Hendriani, 2018) resiliensi adalah ketahanan dan kemampuan beradaptasi dalam individu, serta kemampuan dalam menghadapi dan mendapatkan solusi ketika individu tersebut mengalami kesulitan dalam hidupnya.

Menurut Conor (2006) resiliensi terdiri dari empat komponen, yaitu

a. *Hardiness*

Ditandai ketika individu memiliki dan ketahanan apabila berada dalam pengaruh negatif, serta mampu menggunakan sisi humornya ketika menghadapi kesulitan.

b. *Social support*

Ditandai dengan kemampuan dalam penerimaan dukungan dari orang lain, membentuk kedekatan, membangun kelekatan aman secara pribadi ataupun sosial, serta dapat berusaha untuk mencapai tujuan kelompoknya.

c. *Persistence*

Kemampuan individu untuk berusaha sebaik-baiknya dalam menghadapi masalah dan yakin jika dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Serta, tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan dan kegagalan. Hal tersebut biasanya menampilkan efikasi diri yang baik pada individu.

d. *Faith*

Keyakinan pada individu dengan agama atau bentuk spiritualitas lain juga diidentifikasi sebagai karakteristik. Hal ini sejalan pada hasil penelitian lain mengenai resiliensi yang dilakukan oleh Kauai (dalam Everall, 2006) bahwa individu yang resilien memiliki karakteristik dengan kompetensi personal, ketetapan hati, hubungan yang saling mendukung dengan orang lain,

dan bergantung pada kepercayaan seperti doa atau ibadah.

Self-compassion

Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi rasa kecewa, kegagalan, ataupun saat membuat kesalahan dengan cara tidak langsung menghakimi kekurangan, ketidaksempurnaan, kegagalan individu, dan mengakui jika hal tersebut merupakan bagian dari kehidupan pada umumnya.

Menurut Neff (2003) *self-compassion* terdiri dari 6 komponen dasar di antaranya, yaitu:

a. *Self Kindness vs Self Judgment*

Self-compassion terdiri dari sikap mengasihi diri yang tinggi dan sikap menghakimi yang rendah. Mengasihi diri ditandai dengan sikap lembut, pengertian, ramah, dan penuh dukungan terhadap diri. Individu yang memiliki *self-compassion* akan bersikap hangat dan menerima diri, serta tidak menghakimi diri sendiri atas penderitaan, kekurangan, dan kegagalan yang dialami.

b. *Common Humanity vs Isolation*

Self-compassion terdiri dari kesadaran universal akan kemanusiaan yang tinggi dan rendahnya pemikiran bahwa individu tersebut terisolasi dari seluruh dunia ketika mengalami penderitaan. Kemanusiaan universal ditunjukkan dengan menyadari pengalaman universal manusia yang di dalamnya termasuk penderitaan, kegagalan, dan kesalahan. Kemanusiaan universal juga melibatkan kesadaran bahwa manusia sejatinya tidak sempurna. Individu yang memiliki *self-compassion* melihat pengalaman penderitaan, kegagalan, dan kesulitan hidup dari banyak perspektif, sehingga tidak larut dalam perasaan bahwa hanya dirinya-lah yang gagal atau menderita.

c. *Mindfulness vs Overidentification*

Self-compassion terdiri dari tingkat *mindful* yang tinggi dan tingkat ruminasi

terhadap perasaan negatif (*over identification*) yang rendah. Kesadaran ditunjukkan dengan kejernihan dalam melihat bahwa individu sedang menderita tanpa terokupasi pada pemikiran dan perasaan bahwa ia menderita atau gagal.

Konsep Diri

Menurut Hurlock (dalam Ghufroon, M. Nur, & Risnawati, 2020) konsep diri merupakan sebuah gambaran individu mengenai dirinya sendiri yang termasuk kedalam keyakinan psikologis, fisik, sosial, emosional, aspiratif, dan prestasi yang dicapai.

Menurut Berzonsky (dalam Mujidah, Anisah, & Widjanarko, 2021) bahwa konsep diri terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

- Aspek fisik, merupakan sebuah evaluasi individu terhadap segala sesuatu yang dimiliki, seperti pakaian, tubuh, benda, dan lain sebagainya.
- Aspek sosial, merupakan aspek yang melingkupi bagaimana peranan sosial yang dimainkan oleh individu dan sejauh mana penilaian individu terhadap performanya.
- Aspek moral, merupakan nilai dan keteguhan yang ada di diri individu dalam melihat kehidupan, serta nilai etika moral individu tersebut, seperti kejujuran, tanggung jawab atas kegagalan, religiusitas, dan ketaatan perilaku individu tersebut dengan norma-norma sosial di masyarakat.
- Aspek psikis, merupakan aspek yang meliputi pikiran, perasaan, dan sifat yang ada pada individu.

HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

- Ha1: Ada Hubungan *Self-compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Angkatan 2018.

3. Ha2: Ada Hubungan Konsep Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Angkatan 2018.
4. Ha3: Ada Hubungan *Self-compassion* dan Konsep Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Angkatan 2018.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu *self-compassion*, konsep diri, dan resiliensi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Angkatan 2018 yang mengikuti magang. Menggunakan teknik snowball sampling, kuesioner yang kembali ke peneliti sebanyak 121 responden sebagai sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas, menghasilkan nilai signifikansi untuk skala *self-compassion* sebesar 0,044 ($p < 0,05$), nilai signifikan untuk skala konsep diri sebesar 0,001 ($p < 0,05$), nilai signifikansi untuk skala resiliensi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Maka hal ini menunjukkan jika data penelitian skala *self-compassion*, konsep diri, dan resiliensi berdistribusi tidak normal.

Self-compassion memiliki kategorisasi skor rendah $X > 74,4$, kategorisasi skor sedang $74,4 \leq X \leq 81,6$, kategorisasi skor tinggi $X > 81,6$. Pada *self-compassion* dihasilkan mean temuan ($\bar{X}$) sebesar 91,744. Sehingga diidentifikasi bahwa variabel *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi tahun 2018 yang mengikuti magang pada kategori “tinggi”.

Konsep diri menghasilkan kategorisasi skor rendah dengan $X <$

42,9, kategorisasi skor sedang $42,9 \leq X \leq 47,1$, kategorisasi skor tinggi $X > 47,1$. Pada konsep diri dihasilkan mean temuan ($\bar{X}$) sebesar 56,893. Sehingga diidentifikasi bahwa variabel konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi tahun 2018 yang mengikuti magang pada kategori “tinggi”.

Resiliensi memiliki kategorisasi skor rendah dengan $X < 120,2$, kategorisasi skor sedang $120,2 \leq X \leq 131,8$, kategorisasi skor tinggi $X > 131,8$. Pada konsep diri dihasilkan mean temuan ($\bar{X}$) sebesar 165,8. Sehingga diidentifikasi bahwa variabel resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi tahun 2018 yang mengikuti magang pada kategori “tinggi”.

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap 121 responden, menggunakan metode analisis data *bivariate correlation* dengan koefisien korelasi bivariat antara variabel *self-compassion* dengan resiliensi sebesar (r) 0,693. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi. Sedangkan konsep diri dengan resiliensi sebesar (r) 0,791 berarti ada hubungan konsep diri dengan resiliensi.

Pada hasil menggunakan metode analisis *multivariate correlations* adalah $R = 0,814$ dan $R^2 = 0,663$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan dengan taraf signifikan antara *self-compassion* dan konsep diri dengan resiliensi.

Pada hasil analisis selanjutnya dengan metode analisis data *regression* dengan metode enter diketahui R square sebesar 0,663 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan konsep diri memberikan kontribusi sebesar 66,3% pada resiliensi, sedangkan sisanya $100\% - 66,3\% = 33,7\%$ menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Hasil analisis selanjutnya dengan menggunakan data *regression* dengan metode *stepwise* diperoleh kontribusi konsep diri pada resiliensi sebesar 62,6% dengan hasil *R square* sebesar 0,626. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi konsep diri pada resiliensi lebih dominan dibandingkan dengan kontribusi *self-compassion*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari hipotesis penelitian dan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan *self-compassion* dengan resiliensi. Arah positif menunjukkan semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang.

Kemudian, ada hubungan konsep diri dengan resiliensi. Arah positif menunjukkan semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri maka semakin rendah resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang.

Menunjukkan ada hubungan dengan taraf signifikan antara *self-compassion* dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* dan konsep diri, maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu

Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang.

Implikasi

Berdasarkan hasil dari hasil analisis dan penelitian ini diperoleh hasil yang signifikan dari *self-compassion* dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I angkatan 2018 yang mengikuti magang. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi para peneliti dalam proses penelitian selanjutnya dan didalam pengembangan ilmu terkait *self-compassion*, konsep diri, dan resiliensi. Serta, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dan memberikan informasi kepada mahasiswa atau pihak institusi untuk terus mengembangkan kemampuannya.

Saran

Ditinjau dari hasil analisis yang telah diperoleh, ada beberapa saran yang mungkin dapat dipertimbangkan, yaitu:

1. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan. Penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dalam melakukan penelitian mengenai resiliensi. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang dapat memberikan dampak lebih besar terhadap resiliensi seperti dukungan sosial dari teman dan keluarga, nilai-nilai kehidupan, pengetahuan, keadaan jasmani, motivasi, serta status sosial-ekonomi keluarga.

2. Saran Praktis

Para mahasiswa diharapkan untuk terus dapat mempertahankan kemampuan *self-compassion* dan konsep diri agar dapat memiliki resiliensi yang tetap baik dengan cara tidak langsung menghakimi diri sendiri ketika dalam

kegagalan atau kesulitan, serta mampu untuk memandang diri sendiri secara positif. Hal ini agar dapat membantu mahasiswa dalam kehidupannya, baik itu di kampus maupun di tempat kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, T. R. & Kuncoro, J. (2020). Hubungan antara Konsep Diri dan Penyesuaian Diri dengan Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Banjir dan Rob di UNISSULA. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 1(01), 69-76. DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/safri.1.1.69-76>
- Connor, K. M. (2006). Assessment of Resilience in the Aftermath of Trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46-49. Dibuka tanggal 19 April, 2022, dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16602815/>
- Everall, D. R., Altrows, K. J., Paulson, N. L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84. Dibuka tanggal 19 April, 2022, dari <https://psycnet.apa.org/record/2006-11473-009>
- Ghufron, Nur, M., & Risnawita, R. (2020). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media: Jogjakarta
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenademia group.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D, Lisyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7 (1).DOI:[10.24854/jps.v7i1.879](https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879)
- Mujidah, Anisah, L. & Widjanarko, M. (2021). Hubungan antara Konsep Diri dan Resiliensi Mahasiswa Universitas Selamat Sri Kendal yang Bekerja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(03), 27-36. Dibuka, 19 April, 2022 dari <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Psychology Press*, 2, 223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035
- Reivich, K. & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan Psychological Capital dengan Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psibernetika*, 13, (02), 68-52. DOI: 10.30813/psibernetika.v13i2.2382
- Usroh, L., & Ningrum, Y. R. (2018). Resiliensi Pada Mahasiswa Kerja Shift. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*. Dibuka 8 April, 2022, dari <http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/90>