

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK  
PADA SISWA KELAS XI DI SMAN 1 MAGELANG**

**ARTIKEL JURNAL**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi



Oleh:  
Annisa Husnia Khansa  
NIM 19112141028

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

## SURAT PENGESAHAN ARTIKEL JURNAL

### SURAT PENGESAHAN ARTIKEL JURNAL

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi, M.Si  
NIP : 197108071998022001  
Unit Kerja : Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Jabatan : Dosen Pembimbing/Reviewer\*

Menyatakan mengesahkan artikel jurnal atas nama mahasiswa di bawah ini:

Nama : Annisa Husnia Khansa  
NIM : 19112141028  
Prodi : Psikologi  
Judul TAS : Peran *Self-Compassion* Terhadap Resiliensi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Magelang

Demikian persetujuan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Mei 2023

  
Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi, M.Si  
NIP. 197108071998022001

\*)Coret yang tidak perlu

# **PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMAN 1 MAGELANG**

## ***THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN ACADEMIC RESILIENCE AMONG 11<sup>th</sup> GRADE STUDENTS AT SMAN 1 MAGELANG***

Annisa Husnia Khansa., Kartika Nur Fathiyah  
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No.1 Sleman Yogyakarta, 55281,  
annisahusnia.2019@student.uny.ac.id, kartika@uny.ac.id

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peran *self-compassion* terhadap resiliensi akademik siswa kelas XI di SMAN 1 Magelang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Partisipan penelitian ini adalah 213 siswa kelas XI SMAN 1 Magelang dengan metode penarikan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu modifikasi *Academic Resilience Scale* versi Indonesia dan modifikasi *Self-Compassion Scale* versi Indonesia. Nilai koefisien reliabilitas untuk modifikasi *academic resilience scale* sebesar 0,892 dan untuk modifikasi *self-compassion scale* sebesar 0.899. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peran *self-compassion* terhadap resiliensi akademik sebesar 25.1% dengan persamaan garis regresi  $Y = 121.456 + 0,548X$ .

Kata kunci: resiliensi akademik, *self-compassion*, siswa

*This study aims to determine the role of self-compassion in academic resilience of 11<sup>th</sup> grade students at SMAN 1 Magelang. This research is quantitative research with 213 participants from XI grade at SMAN 1 Magelang selected through simple random sampling. The instruments used are the modified of Academic Resilience Scale Indonesian version and the modified of Self-Compassion Scale Indonesian version. The reliability coefficient values for Academic Resilience are 0.892 and for Self-Compassion are 0.899. The results of this research indicate a 25.1% role of self-compassion in academic resilience, represented by the regression equation  $Y = 121.456 + 0.548X$*

*Keywords: academic resilience, self-compassion, students*

## PENDAHULUAN

Kajian resiliensi sebagai bagian dari psikologi positif mengalami peningkatan. Pada dua dekade terakhir, peneliti menemukan bahwa resiliensi adalah hal yang penting dimiliki siswa untuk membantu menghadapi berbagai permasalahan akademik (Monika & Shikha, 2018). Permasalahan akademik yang dialami siswa diantaranya yaitu tugas dengan *deadline* yang berdekatan, ketakutan menghadapi ujian-ujian, kurangnya apresiasi dari orang tua, adanya konflik dengan lingkungan sekolah, keharusan memenuhi ekspektasi orang tua, menghadapi serangkaian proses untuk masuk universitas, dan memikirkan prospek karier ke depannya (Mukherjee, 2022; Pascoe et al., 2020). Pada siswa SMA juga ditemukan bahwa permasalahan akademik mulai bertambah banyak pada saat masa transisi menuju tahun kedua yaitu berupa munculnya berbagai tuntutan pekerjaan sekolah dan nilai yang tinggi (Lahtinen et al., 2020).

Beragamnya permasalahan akademik yang dialami siswa membuat siswa memerlukan kemampuan adaptif dalam menghadapi permasalahan di sekolah. Kemampuan adaptif tersebut tercermin pada resiliensi akademik. Resiliensi akademik juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk mampu mempertahankan performa dan berhasil di tengah berbagai situasi sulit yang sedang dialami (Anagha & Navyashree, 2020).

Resiliensi akademik merupakan konstruk psikologi yang mencerminkan adanya kemampuan siswa dalam meningkatkan pencapaian akademik di tengah berbagai kesulitan yang sedang dihadapi (Cassidy, 2016).

Aspek dari resiliensi akademik yaitu *perseverance* (tetap bekerja keras, tidak menyerah, mau menerima umpan balik, dan memandang sebuah tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang), *reflecting and adaptive help seeking* (sikap mampu mengevaluasi kelebihan serta kekurangan yang dimiliki), dan *negative affect and emotional response* (respon emosional siswa yang cenderung negatif ketika dihadapkan pada tantangan).

Riset terkait resiliensi akademik di Indonesia sudah beberapa kali dilakukan dan menghasilkan data bahwa resiliensi akademik siswa SMA ada pada tingkat yang beragam namun secara rata-rata masih harus ditingkatkan (Aza et al., 2019; Ramadanti et al., 2022). Sejalan dengan permasalahan tersebut, hasil studi awal yang peneliti lakukan di kelas XI SMAN 1 Magelang mencerminkan bahwa siswa belum memiliki resiliensi akademik yang baik. Banyak dari siswa kelas XI mengalami kesulitan dalam manajemen diri ketika mengalami kegagalan sekolah dan kesulitan beradaptasi secara optimal setelah adanya perubahan proses pembelajaran yang awalnya daring menjadi luring. Hal itu menyebabkan siswa seringkali menyalahkan diri secara keras saat mengalami kegagalan maupun kesulitan untuk bangkit kembali ketika menghadapi permasalahan.

Siswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi akan lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan di bidang akademik (Tudor & Spray, 2017). Resiliensi akademik membantu siswa untuk tetap mampu mengikuti semua proses dan metode

pembelajaran untuk meraih prestasi di sekolah (Ramadhana et al., 2021). Rojas (2015) menyatakan bahwa resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor resiko dan faktor protektif. Faktor resiko resiliensi akademik terdiri atas adanya kegagalan di sekolah, konflik keluarga, dan kurangnya dukungan sosial. Sedangkan, faktor protektif terdiri atas sikap positif individu seperti *self efficacy*, empati dan adanya dukungan sosial.

Kemampuan adaptif merupakan faktor protektif yang berasal dari dalam diri siswa yang membantu meningkatkan resiliensi akademik. Faktor lain yang membantu siswa untuk mampu adaptif dan meningkatkan resiliensi akademik dari dalam diri yaitu sikap *self-compassion* (Neff & McGehee, 2010). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu mempengaruhi resiliensi akademik (Cunha et al., 2016; Setyawan, 2018). *Self-compassion* dinilai mampu memberikan cara pandang baru kepada diri sendiri sehingga bisa meningkatkan resiliensi pada remaja (Neff & McGehee, 2010).

*Self-compassion* adalah sikap positif terhadap diri sendiri dengan memberikan kepedulian, perhatian, pemahaman, dan tidak memberikan penghakiman maupun kritik keras kepada diri sendiri ketika ada di dalam kondisi sulit (Neff, 2003a). Aspek dari *self-compassion* yaitu *self-kindness* (empati, memberikan kehangatan, dan kesabaran pada diri) *self judgement* (sikap menghakimi diri sendiri), *common humanity* (pandangan bahwa situasi sulit adalah hal wajar yang dialami oleh semua orang), *isolation* (merasa suatu kesulitan hanya dialami oleh dirinya sendiri, tenggelam dalam perasaan

kurang mampu), *mindfulness* (sikap menerima segala bentuk emosi/perasaan yang hadir), dan *overidentification* (sikap menghindari dan tidak menerima emosi/mengidentifikasi emosi secara berlebihan) (Neff, 2003).

Siswa dengan *self-compassion* yang baik akan lebih tangguh dan resilien dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan (Lahtinen et al., 2020). *Self-compassion* yang ada dalam diri membuat siswa mampu tetap berbuat baik kepada diri dan tidak menghakimi atau melakukan *self blaming* ketika ada dalam penderitaan maupun situasi sulit (Neff et al., 2005). Selain itu, *self-compassion* juga melibatkan emosi dan kesadaran diri pada siswa. Siswa menjadi lebih sadar terkait emosi dan keadaan dirinya ketika mengalami kesulitan sehingga siswa mampu untuk lebih adaptif dalam menyelesaikan masalahnya tanpa mengambil keputusan yang impulsif (Salsabila & Widyasari, 2021)

Penelitian terkait *self-compassion* lebih banyak melibatkan partisipan dewasa dibandingkan dengan remaja (Cunha et al., 2016) sedangkan *self-compassion* sama pentingnya diperlukan oleh remaja. Steinberg (dalam Cunha et al., 2016) menyatakan bahwa tugas perkembangan manusia saat remaja yang diantaranya adalah menemukan identitasnya, mencapai peran sosial, adanya kebutuhan untuk diterima oleh teman-teman sebayanya mampu membuat siswa dalam situasi yang rentan mengalami *stress*. Sehingga, *self-compassion* merupakan sikap yang mampu membantu siswa untuk memahami kegagalan yang mereka alami dengan perspektif yang lebih objektif dan mampu

memberikan dukungan yang positif tanpa harus melakukan kritik atau evaluasi yang keras pada diri sendiri (Neff & McGehee, 2010). Peneliti tertarik untuk meneliti peran *self-compassion* pada resiliensi akademik siswa kelas XI di SMAN 1 Magelang karena sejalan dengan masalah yang ditemukan di sekolah tersebut. Siswa kelas XI di SMAN 1 Magelang mengalami berbagai permasalahan akademik dan seringkali mengkritisi/menyalahkan diri ketika mengalami kesulitan serta kegagalan akademik. Apabila permasalahan akademik tersebut tidak segera diselesaikan bisa menjadi *stressor* dan beresiko terhadap kesehatan mental para siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMAN 1 Magelang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah *self-compassion* berperan terhadap resiliensi akademik siswa kelas XI di SMAN 1 Magelang.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Magelang, Jawa Tengah. Penelitian dilaksanakan sejak Desember 2022 – Februari 2023.

### **Target/Subjek Penelitian**

Populasi yang digunakan oleh peneliti adalah siswa kelas XI di SMAN 1 Magelang yang berjumlah 360 siswa dan sampel yang digunakan sebesar 189 siswa dengan penarikan sampel menggunakan *simple random sampling* dan rumus perhitungan Slovin.

## **Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa angket dengan alat ukur skala psikologi dengan skala *likert*. Angket disebarkan secara langsung menggunakan metode *paper and pencil*. Instrumen yang digunakan adalah modifikasi Skala *Academic Resilience* versi Indonesia oleh Kumalasari (2020) sejumlah 45 aitem dan modifikasi skala *Self-compassion* versi Indonesia oleh Sugiyanto (2020) sejumlah 25 aitem. Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah *expert judgement* dan dilakukan seleksi item dengan melihat nilai *corrected total item correlation* dengan bantuan *software SPSS ver.25 for Windows*. Besaran nilai reliabilitas pada Skala Resiliensi Akademik sebesar 0,899 dan pada Skala *Self-Compassion* sebesar 0,892.

## **Teknik Analisis Data**

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu analisis deskriptif untuk menjabarkan hasil data-data angka yang dapat berupa distribusi frekuensi, persen, maupun rata-rata. Data dari kedua skala yaitu skala resiliensi akademik dan *self-compassion* diubah menjadi data interval sehingga dapat dikategorisasikan. Selain itu, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan pendekatan regresi linear sederhana.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 213 yang berasal dari enam kelas XI di SMAN 1 Magelang. Berikut adalah kategorisasi untuk variabel resiliensi akademik.

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Skor Resiliensi Akademik

Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	32	15%
Tinggi	147	69%
Sedang	32	15%
Rendah	2	1%
Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa siswa paling banyak ditemukan pada kategori skor tinggi yaitu sebanyak 147 siswa (69%). Banyaknya siswa dengan kategori skor sedang dan sangat tinggi memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing sebanyak 32 siswa (masing-masing 15%). Sedangkan pada kategori rendah hanya ditemukan dua siswa (1%) dan tidak ditemukan pada kategori sangat rendah. Berdasarkan perhitungan menggunakan *mean hipotetik*, tingkat resiliensi akademik ada pada tingkat sedang. Selanjutnya adalah tabel kategorisasi skor *self-compassion*.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Skor *Self-Compassion*

Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	12	6%
Tinggi	85	40%
Sedang	67	31%
Rendah	44	21%
Sangat Rendah	5	2%

Berdasarkan tabel 2, siswa paling banyak ditemukan pada kategori skor tinggi yaitu sebanyak 85 siswa (40%). Sedangkan, pada urutan kedua, siswa ditemukan pada kategori skor sedang yaitu sebanyak 67 siswa (31%), diikuti pada urutan ketiga, siswa ditemukan pada kategori skor rendah yaitu sebanyak 44 siswa (21%). Pada kategorisasi skor sangat rendah ditemukan 5 siswa (2%) dan pada skor sangat tinggi ditemukan 12 siswa (6%). Berdasarkan

perhitungan menggunakan *mean hipotetik*, tingkat *self-compassion* ada pada tingkat sedang.

Selanjutnya dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, besaran nilai *asympt sig (p)* pada penelitian ini sebesar 0,2 sehingga memenuhi syarat bahwa  $(p) > 0,05$  yang dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya yaitu dilakukan uji linearitas. Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan, besaran *sig. linearity* sebesar  $.00 < 0,05$  dan besaran *sig. deviation from linearity* sebesar  $0,596 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *self-compassion* sebagai variabel X dengan resiliensi akademik sebagai variabel Y.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan metode regresi linear sederhana didapatkan hasil besaran koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,251 atau 25,1%. Dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* menyumbang peran terhadap resiliensi akademik dengan besaran 25,1%. Sedangkan, 74,9% lainnya dijelaskan oleh variabel atau faktor-faktor lain di luar *self-compassion*. Selain itu, diketahui bahwa t hitung sebesar 8.413 dengan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti *self-compassion* berperan positif terhadap resiliensi akademik. Skor konstanta (a) yang didapatkan sebesar 121.456 dan koefisien regresi (b) sebesar 0,548. Berdasarkan skor konstanta tersebut dapat dibuat persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 121.456 + 0,548X$$

Jika besaran skor *self-compassion* sama dengan nol atau menunjukkan bahwa tidak ada perubahan, maka resiliensi akademik bernilai 121.456. Koefisien regresi dari persamaan regresi ini bernilai positif dimana apabila *self-compassion* mengalami peningkatan satu satuan, maka resiliensi akademik siswa akan meningkat sebesar 0,548.

Pada penelitian ini dilakukan uji tambahan untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* yang ditinjau dari jenis kelamin. Uji beda berdasarkan jenis kelamin dilakukan dengan uji *Mann-Whitney Test* dengan bantuan *SPSS for Windows ver.25*. Hasilnya, terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada *mean rank self-compassion* antara laki-laki dan perempuan. Nilai *mean self-compassion* pada perempuan sebesar 96,57 dimana menunjukkan angka yang lebih kecil dibandingkan *mean self-compassion* pada laki-laki sebesar 125.42.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2018) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh pada resiliensi akademik. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Bustam, Gismin, dan Radde (2021) yang hasilnya *self-compassion* mampu mempengaruhi resiliensi akademik dengan besaran pengaruh 29% dimana penelitian dilakukan dengan subjek mahasiswa. Berdasarkan penelitian tersebut, siswa dengan *self-compassion* yang tinggi, ketika dihadapkan pada berbagai permasalahan, tekanan, maupun kegagalan akademik, mampu memberikan kepedulian pada

dirinya dan menerima masalah tersebut tanpa harus menyalahkan dirinya secara keras. Sikap tersebut membantu siswa untuk bangkit kembali dan beradaptasi secara baik walaupun sedang mengalami berbagai kesulitan akademik. Sikap mampu bangkit kembali dan beradaptasi merupakan cerminan dari memiliki sikap resiliensi akademik (Bustam et al., 2021).

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Yustika dan Widayarsi (2021) yaitu adanya hubungan yang positif *self-compassion* dan resiliensi akademik pada siswa kelas XII SMA. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* pada diri siswa maka semakin tinggi resiliensi akademiknya. Melalui *self-compassion*, siswa akan lebih mudah untuk bangkit kembali dan memiliki performa yang baik ketika mengalami kesulitan akademik. Hal tersebut yang dinamakan resiliensi akademik. Penelitian sebelumnya juga mendukung bahwa berbagai permasalahan akademik yang dilalui oleh siswa dapat diatasi dengan menerapkan *self-compassion* (Breines & Chen, 2012). *Self-compassion* dianggap mampu untuk meningkatkan emosi positif dan mencegah emosi negatif ketika siswa mengalami suatu kesulitan atau kegagalan akademik (Leary et al., 2007).

Pada remaja, *self-compassion* mampu berperan untuk mengurangi perasaan takut akan kegagalan dan penyesalan (*fear of failure*) (Mosewich et al., 2011). Takut akan kegagalan merupakan salah satu bentuk perasaan dan perilaku yang maladaptif yang seringkali dihadapi oleh siswa yang sedang bersekolah dimana apabila dilakukan secara terus menerus membuat

siswa menjadi tidak berani mencoba untuk berkembang. Siswa dengan perasaan takut akan kegagalan cenderung akan menyalahkan diri sendiri ketika mengalami situasi sulit atau kegagalan yang menyebabkan mereka mengisolasi diri dan merasa bahwa hanya diri mereka yang mengalami kegagalan (Mosewich et al., 2011).

Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi merupakan faktor penting yang berperan dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dan berbagai hal dalam akademik yang sifatnya tidak pasti yang membuat siswa cukup tertekan (Tang, 2019). *Self-compassion* membantu siswa untuk manajemen diri mereka ketika mengalami kegagalan. Siswa dengan tingkat *self-compassion* yang baik maka akan menunjukkan resiliensi yang lebih baik ketika mengalami berbagai hal yang menyulitkan.

Temuan lain dari penelitian ini yaitu ditemukan adanya perbedaan nilai *self-compassion* pada siswa perempuan dan laki-laki. Siswa perempuan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Stafford, Neff (2015) yang menjelaskan bahwa perempuan memiliki kecenderungan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini karena perempuan memiliki kecenderungan untuk mengkritisi dirinya secara keras dan sering dibandingkan laki-laki apabila mengalami pengalaman sulit (Yarnell et al., 2015). Pada penelitian ini, *self-compassion* menyumbang peran sebesar 25,1% terhadap resiliensi akademik dan 74,9% faktor

lainnya tidak dijelaskan pada penelitian. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya karena *self-compassion* bukanlah satu-satunya faktor yang mampu berperan pada resiliensi akademik.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat peran positif variabel *self-compassion* terhadap variabel resiliensi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa apabila *self-compassion* mengalami peningkatan satu satuan, maka resiliensi akademik siswa akan meningkat sebesar 0,548. *Self-compassion* menyumbang peranan efektif sebesar 25,1% dalam mempengaruhi resiliensi akademik sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

### **Saran**

Bagi siswa, siswa diharapkan mampu untuk mempertahankan dan meningkatkan *self-compassion* diantaranya yaitu bersikap baik kepada diri ketika mengalami kegagalan di sekolah, tidak menyalahkan diri secara keras apabila mengalami kegagalan, mengevaluasi performa akademik secara cukup tanpa berlebihan, belajar dan melihat sebuah kegagalan adalah awal dari suatu pembelajaran. Sikap-sikap tersebut membantu siswa untuk menghadapi situasi-situasi sulit di sekolah.

Bagi layanan bimbingan konseling di sekolah, diharapkan mampu mempromosikan sikap *self-compassion* untuk peningkatan resiliensi akademik dengan melakukan berbagai pelatihan kepada siswa seperti psikoedukasi terkait menghadapi suatu kegagalan akademik

dan *self-care* siswa sebagai sarana meningkatkan *self-compassion* dan resiliensi akademik. Psikoedukasi dapat berupa sosialisasi langsung saat pembelajaran di kelas ataupun melalui media seperti poster/pamflet/artikel yang dimasukkan pada majalah sekolah

Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian secara lebih lanjut dengan menggunakan partisipan yang cakupannya lebih luas. Selain itu, diharapkan juga menambah variabel tambahan selain *self-compassion* yang berperan terhadap resiliensi akademik agar mendapatkan lebih banyak informasi untuk mengetahui variabel apa saja yang berperan terhadap resiliensi akademik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anagha, S., & Navyashree, G. C. (2020). Academic resilience among young adults. *Indian Journal of Health and Well Being*, *11*, 79–83. <https://doi.org/10.1177/0020872814537856>.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, *4*(4), 491. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12285>
- Bustam, Z., Syawaliyah Gismin, S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self Compassion, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa. In *Jurnal Psikologi Karakter* (Vol. 1, Issue 1).
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *38*(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, *7*(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, *93*, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>.
- Lahtinen, O., Järvinen, E., Kumlander, S., & Salmivalli, C. (2020). Does self-compassion protect adolescents who are victimized or suffer from academic difficulties from depression? *European Journal of Developmental Psychology*, *17*(3), 432–446. <https://doi.org/10.1080/17405629.2019.1662290>.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>.
- Monika, & Shikha. (2018). A Study of Academic Resilience among Students of Secondary and Higher Secondary Schools. *International Journal of Science and Research*, *9*(5), 1539–1542. <https://doi.org/10.21275/SR20526175818>
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *33*(1), 103–123. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>.
- Mukherjee, S. (2022). Academic Stress Among The Higher Secondary Level Students In Post-Pandemic Era: A Major Crisis In The Present School Education System. In *Peer Reviewed and Refereed Journal* (Issue 7). <http://ijmer.in.doi./2022/11.07.120>.
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-

- Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.  
<https://doi.org/10.1080/13576500444000317>.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.  
<https://doi.org/10.1080/15298860902979307>.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *25(01)*, 104–112. DOI:  
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Ramadhana, M. R., Putra, A., Haquq, R., & Dirgantara, P. (2021). *Learning Readiness as a Predictor of Academic Resilience in Online Learning during School from Home*. Diakses melalui:  
<https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac>.
- Ramadanti, G., Sofah, R., Sriwijaya, U., & Sriwijaya, U. (2022). Resiliensi akademik pada siswa berdasarkan prestasi belajar. *Prosiding Seminar Nasional*. 141–149.  
<http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2875>.
- Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study 1 Factores que Afectan la Resiliencia Académica en Estudiantes de Bachillerato. In *Gist Education and LearninG Research Journal*. issn (Issue 11). Diakses melalui:  
<https://eric.ed.gov/?id=EJ1084404>
- Salsabila, H., & Widyasari, P. (2021). Mindfulness and academic resilience among unprivileged college students: The mediating role of self-compassion. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 18(2), 139.  
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v18i2.19027>.
- Setyawan, I. (2018). *HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO* (Vol. 7, Issue 1).
- Tang, W. K. (2019). Resilience and Self-Compassion Related with Achievement Emotions, Test Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Academic Achievement. *Psychological Studies*, 64(1), 92–102.  
<https://doi.org/10.1007/s12646-019-00482-6>.
- Tudor, K. E., & Spray, C. M. (2017). Approaches to measuring academic resilience: A systematic review. *International Journal of Research Studies in Education*, 7(4), 41–61.  
<https://doi.org/10.5861/ijrse.2017.1880>.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yustika, Y., & Widyasari, P. (2021). Students' self-compassion and academic resilience in pandemic era. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(2), 195–205.  
<https://doi.org/10.24036/00458za0002>