SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah
https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri
Email: sentri@nusantaraglobal.ac.id
DOI: https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5606

Vol. 5, No. 2, February 2026
e-ISSN: 2963-1130
pp. 1172-1184

Hubungan antara *Self-esteem* dan *Self-compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Perkuliahan

Adinda Amelia Fitriani[1*], Mochamad Widjanarko[1]
[1]Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus

*Corresponding Author's e-mail: 202260078@std.umk.ac.id

Article History:
Received: January 6, 2026
Revised: January 30, 2026
Accepted: February 17, 2026

Keywords:
self-esteem, self-compassion, resiliency, university students

Abstract: *This study examined the relationship between self-esteem and self-compassion with resilience among first-year university students. A quantitative approach was employed with 100 first-year students at Universitas Muria Kudus who completed online questionnaires assessing resilience, self-esteem, and self-compassion. Data were analyzed using multiple linear regression and Spearman's Rho correlation in SPSS 27.0. The results showed that self-esteem and self-compassion jointly had a highly significant positive relationship with resilience ($r = 0.721$; $p < 0.01$), explaining 52.16% of the variance in resilience. Individually, self-esteem demonstrated a strong positive relationship with resilience ($r = 0.719$; $p < 0.01$), whereas self-compassion showed a moderate but still significant positive relationship ($r = 0.526$; $p < 0.01$). These findings indicate that higher levels of self-esteem and self-compassion are associated with stronger adaptive capacity and greater emotional stability among first-year students when facing academic and social challenges during the transition to university life. Overall, this study highlights the importance of strengthening internal psychological resources as protective factors for resilience in emerging adulthood. The results also suggest that well-being programs designed to foster self-worth, self-acceptance, and compassionate attitudes toward oneself may contribute to improved adjustment, academic persistence, and mental health among first-year university students. In conclusion, higher education institutions are expected to design psychological intervention programs that focus on strengthening the internal aspects of new students. The implementation of these programs should be carried out in an integrative manner, not only oriented towards boosting self-esteem through academic achievement, but also including self-compassion training to build students' emotional stability in facing pressure.*

Copyright © 2026, The Author(s).
This is an open access article under the CC–BY-SA license

How to cite: Fitriani, A. A., & Widjanarko, M. (2026). Hubungan antara Self-esteem dan Self-compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Perkuliahan. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 5(2), 1172–1184. https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5606

PENDAHULUAN

Masa transisi dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi merupakan periode perkembangan yang kompleks dan penuh tantangan bagi mahasiswa tahun pertama. Pada tahap ini, individu berada dalam fase *emerging adulthood*, yaitu kondisi ketika mereka tidak lagi sepenuhnya termasuk remaja tetapi juga belum dianggap dewasa sepenuhnya (Arnett, 2000). Peralihan ini menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik, sosial, dan psikologis yang baru. Anderson dkk. (2016) menjelaskan bahwa penyesuaian akademik merupakan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan tersebut selama proses transisi ke kehidupan perkuliahan. Proses penyesuaian ini merupakan

cara di mana individu berusaha untuk mengatasi stres, konflik, ketegangan dan memenuhi kebutuhan mereka (Mutambara & Bhebe, 2012).

Masa perkuliahan, khususnya tahun pertama, adalah periode transisi yang signifikan dalam kehidupan seseorang. Dari lingkungan yang relatif terstruktur di sekolah menengah, mahasiswa baru tiba-tiba dihadapkan pada kebebasan akademik yang lebih besar, lingkungan sosial yang baru, dan tuntutan akademik yang lebih kompleks. Perubahan-perubahan ini dapat memicu berbagai emosi, mulai dari antusiasme hingga kecemasan. Masalah perubahan ini disebut dengan *top-dog phenomenon*, yaitu pergerseran posisi sebagai siswa senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru (junior) di Perguruan Tinggi (Santrock, 2007). Kondisi ini dapat menimbulkan stres akademik, yaitu tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012).

Gambaran kesulitan adaptasi mahasiswa tahun pertama juga tercermin dari hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan subjek berinisial A. Subjek A mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru, terutama setelah peralihan dari SMA ke perguruan tinggi yang dirasakannya cukup signifikan. Subjek mengungkapkan bahwa ia kesulitan dalam menempatkan diri, terlebih lagi karena perbedaan cara berinteraksi yang ada antara kehidupan di SMA dan perkuliahan. Dulu di SMA, ia terbiasa dengan kehadiran teman-teman dalam kelompok pertemanan yang lebih solid, namun kini ia harus lebih mandiri dan cenderung merasa kesulitan untuk berteman. Subjek juga menyadari bahwa dirinya sulit dalam menjalin pertemanan karena masalah kepercayaan. Ia sangat selektif dalam memilih teman, yang menurutnya adalah cara untuk mengasihi diri sendiri dan menghindari kemungkinan hal-hal negatif. Namun, sikap ini justru membuatnya merasa semakin terisolasi dan membandingkan kehidupannya yang dulu di SMA dengan lingkungan barunya yang lebih menantang. Perasaan tidak nyaman dan kesulitan beradaptasi ini semakin diperburuk dengan perasaan tidak betah yang dirasakan oleh subjek, yang membuat proses penyesuaiannya dengan kehidupan perkuliahan menjadi semakin berat.

Resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan atau pengalaman yang tidak menyenangkan (Richardson, 2002). Menurut Corsini (2002) Resiliensi akademik ialah ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Menurut Fernanda Rojas (2015) mengembangkan resiliensi adalah tugas penting karena itulah cara individu mengatasi tantangan dan menghadapi pengalaman sulit. Denga mengembangkan resiliensi, orang dapat mengembangkan keterampilan seumur hidup seperti keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah, serta kemampuan untuk membuat rencana yang realistis dan mampu mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk melaksanakannya.

Salah satu faktor internal yang turut memengaruhi resiliensi adalah *self-esteem*. *Self-esteem* mengacu pada penilaian individu terhadap nilai diri serta keyakinan akan kemampuan yang dimiliki (Mruk, 2006). Mruk juga menyatakan bahwa harga diri adalah serangkaian sikap individu mengenai apa yang dipikirkan tentang dirinya, yang berdasarkan pada persepsi perasaan, yaitu perasaan tentang nilai diri dan kepuasan terhadap diri sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alvina dan Dewi (2016) mengenai "Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dengan pengalaman *bullying* ketika ospek di perguruan tinggi" yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Iqbal (2011) dengan penelitiannya "Hubungan antara *self-esteem* dan *religiusitas* terhadap

resiliensi pada remaja di Yayasan Himmata" yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara religiusitas, *self-esteem*, dengan resiliensi pada remaja di Yayasan Himmata.

Selain *self-esteem*, faktor psikologis lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi adalah *self-compassion*. *Self-Compassion* merupakan sikap menerima diri secara penuh, bersikap hangat, serta memberikan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan (Neff, 2003). Sarwono (2000) mengemukakan bahwa salah satu cara efektif untuk menetralisir emosi negatif adalah dengan menerima diri sendiri apa adanya. Penerimaan diri yang utuh ini sejalan dengan konsep *self-compassion* dalam psikologi positif. Individu yang memiliki *self-compassion* tidak hanya mampu menerima kekurangannya, tetapi juga mampu memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang dan pengertian ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Berbeda dengan mereka yang cenderung menyalahkan diri sendiri, individu yang memiliki *self-compassion* akan lebih fokus pada perbaikan diri dan pengembangan potensi. Hidayati (2014) menggambarkan individu dengan *self-compassion* sebagai sosok yang tangguh dan fleksibel. Mereka tidak mudah terjebak dalam lingkaran pikiran negatif, melainkan mampu menghadapi tantangan dengan sikap yang lebih tenang dan bijaksana. *Self-compassion* juga dikaitkan dengan disposisi kepribadian yang positif seperti empati, kepekaan, kehangatan, dan kesabaran. Individu dengan *self-compassion* cenderung lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat karena mereka dapat memahami dan menghargai perasaan orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022) dengan judul "Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru" menyatakan bahwa hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa (rxy = 0,764; p=0,000).

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Namun demikian, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa tahun pertama masih berada pada tingkat resiliensi sedang, bahkan rendah. Hal ini mengindikasikan perlunya kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor internal yang berkontribusi terhadap resiliensi mahasiswa, khususnya pada periode awal perkuliahan yang merupakan fase kritis penyesuaian diri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-esteem* dan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama perkuliahan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi positif, sekaligus menjadi dasar pengembangan intervensi untuk meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa.

LANDASAN TEORI

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan atau kesulitan hidup. Masten (2018) menyatakan bahwa resiliensi adalah proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan lingkungan. Connor dan Davidson (2018) menambahkan bahwa resiliensi mencakup kemampuan mengelola stres dan beradaptasi terhadap perubahan hidup. Sementara itu, Windle (2016) menyebut resiliensi sebagai kapasitas untuk pulih dan bertahan dari kondisi penuh tekanan. Dengan demikian, resiliensi dalam penelitian ini dipahami sebagai proses adaptasi positif terhadap tekanan melalui interaksi antara kemampuan personal dan dukungan lingkungan. Resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor personal dan sosial.

Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) menyebut *self-esteem,* dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif sebagai faktor penting yang memperkuat resiliensi. Hart dan Heaver (2013) membedakan faktor pembentuk resiliensi menjadi faktor internal, seperti kesadaran diri dan *self-compassion*, serta faktor eksternal seperti dukungan relasional. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi berkembang melalui kombinasi kekuatan pribadi dan dukungan lingkungan. Grotberg (1999) mengelompokkan resiliensi ke dalam tiga komponen, yaitu *I have* (dukungan eksternal), *I am* (kekuatan personal), dan *I can* (kemampuan menghadapi masalah). Sementara itu, Wagnild dan Young (1993) menyebut lima komponen resiliensi, yaitu *meaningfulness, perseverance, self-reliance, equanimity, dan existential aloneness*. Penelitian ini menggunakan kerangka Wagnild dan Young karena dinilai komprehensif untuk konteks mahasiswa.

Self-esteem, yang merefleksikan sejauh mana individu menghargai diri sendiri dan meyakini kompetensi yang dimiliki, juga berperan krusial dalam pembentukan resiliensi. Konsep ini merupakan konstruksi psikologis yang kompleks, mencakup evaluasi individu terhadap nilai diri dan kemampuan mereka dalam berbagai domain kehidupan. Orth dan Robins (2022) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi global terhadap nilai diri yang memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial. Mahasiswa dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki persepsi diri yang positif, mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta menghadapi tuntutan akademik dan sosial dengan optimisme dan ketekunan. Penelitian mutakhir juga menunjukkan bahwa *self-esteem* yang tinggi berkorelasi dengan tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif yang lebih besar, karena berperan sebagai mediator antara konsep diri dan kebahagiaan secara umum (Gómez-López dkk., 2022). Namun demikian, perkembangan teknologi dan media sosial telah mengubah cara individu membangun dan mempertahankan nilai diri. Dengan demikian, *self-esteem* dapat dipahami sebagai sumber daya personal dan sosial yang meningkatkan otonomi, kompetensi, dan kemampuan adaptasi, sehingga menjadi faktor penting bagi mahasiswa dalam mengelola stres, mempertahankan motivasi, dan mengembangkan resiliensi selama menjalani proses akademik. Menurut Mruk (2006), *self-esteem* terdiri dari dua aspek utama, yaitu *competence* dan *worthiness*. Dalam penelitian ini, dua aspek Mruk digunakan sebagai acuan untuk memahami *self-esteem* secara komprehensif.

Self-compassion adalah sikap penuh kasih terhadap diri ketika menghadapi kesulitan. Neff (2003) menyebut *self-compassion* sebagai kombinasi *self-kindness, common humanity,* dan *mindfulness*. Gilbert (2009) memandang *self-compassion* sebagai proses yang membantu individu menenangkan sistem ancaman internal melalui penerimaan diri. *Self-compassion* berperan penting dalam regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan dan lebih mampu menghadapi kesulitan dengan penerimaan, kepedulian, dan kesadaran diri (Dreisoerner dkk., 2021). Sikap ini memungkinkan mereka menerima bahwa ketidaksempurnaan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, sehingga memfasilitasi pertumbuhan psikologis dan resiliensi (Rahayu & Ediati, 2022; Fernanda Rojas, 2015). *Self-compassion* mendorong penerimaan diri yang adaptif, bukan penghindaran atau perenungan berlebihan, sehingga menurunkan dampak negatif stres dan membentuk respons emosional yang lebih sehat. Penelitian terkini juga menekankan kontribusinya dalam intervensi berbasis *mindfulness*, di mana Cha dkk. (2023) menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan regulasi diri dan mengurangi emosi negatif, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental dan

penyesuaian psikologis. Dalam konteks pendidikan tinggi, pengembangan *self-compassion* memungkinkan mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan fleksibilitas emosional yang lebih baik, mengurangi risiko burnout, serta memperkuat resiliensi. Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri dari tiga aspek, *yaitu self-kindness, common humanity,* dan *mindfulness*. *Self-kindness* berarti bersikap lembut terhadap diri, *common humanity* berarti menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia, dan *mindfulness* berarti mampu menyadari emosi secara seimbang. Ketiga aspek ini digunakan dalam penelitian sebagai kerangka konsep utama.

Self-esteem dan *self-compassion* berperan dalam membantu individu merespons tekanan secara adaptif. Teori appraisal Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa cara individu menilai stres memengaruhi respons emosionalnya. *Self-esteem* berkontribusi pada keyakinan diri menghadapi tekanan (Orth and Robins 2022), sedangkan *self-compassion* membantu individu menerima diri secara penuh kasih sehingga mampu mengelola emosi dengan lebih baik (Inwood and Ferrari 2021). Penelitian Fitriani dan Kustanti (2023) menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* secara bersama-sama memprediksi resiliensi pada mahasiswa. Oleh karena itu, kedua variabel ini dipandang sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat resiliensi.

Pemilihan Teori Kognitif-Emosional (Resiliensi) sebagai landasan dalam penelitian ini didasarkan pada kemampuannya menjelaskan hubungan antara *self esteem* dan *self compassion* dengan resiliensi secara dinamis. Proses appraisal kognitif yang positif melalui *self esteem* akan meningkatkan harapan dan kontrol diri dalam menghadapi situasi sulit, sementara regulasi emosi berbasis kasih sayang diri (*self compassion*) memungkinkan individu untuk tetap stabil secara emosional, tidak mudah menyalahkan diri sendiri, dan bersikap fleksibel menghadapi kegagalan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama perkuliahan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah resiliensi, sedangkan variabel independennya terdiri atas *self-esteem* dan *self-compassion*. Pengukuran ketiga variabel dilakukan menggunakan skala psikologis berbentuk Likert empat pilihan respons, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Skala resiliensi disusun berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Wagnild dan Young (1993), skala *self-esteem* mengacu pada aspek *kompetence* dan *worthiness* dari Mruk (2006), sedangkan skala *self-compassion* mengacu pada model tiga dimensi dari Neff (2003), yaitu *self-kindness, common humanity*, dan *mindfulness*. Skor total masing-masing skala mencerminkan tingkat atribut psikologis yang dimiliki responden, dengan skor tinggi menunjukkan tingkat karakteristik yang lebih kuat.

Populasi penelitian mencakup mahasiswa tahun pertama (semester 1) angkatan 2025/2026 di Universitas Muria Kudus. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability purposive sampling*, dengan kriteria responden: (1). Mahasiswa aktif semester 1 jenjang S1, (2). Berusia 17–21 tahun, (3). Bersedia menjadi partisipan dengan mengisi *informed consent*, serta (4). Mengisi instrumen penelitian secara lengkap. Penentuan jumlah minimal sampel dilakukan menggunakan aplikasi *G*Power 3.1.9.7* dengan *effect size* f^2 sebesar 0,15, $\alpha = 0{,}05$, dan *power* = 0,80, sehingga diperoleh kebutuhan minimal 66 responden.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mayoritas partisipan adalah perempuan sebanyak 74 individu (74%), sedangkan laki-laki berjumlah 27 individu (27%). Ditinjau dari aspek usia, responden berada pada rentang 17 hingga 21 tahun, yang secara signifikan didominasi oleh partisipan berusia 18 tahun sebanyak 52 orang (52%). Selain itu, sebaran fakultas menunjukkan bahwa partisipan berasal dari berbagai latar belakang keilmuan, dengan proporsi terbesar berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis (37%) dan Fakultas Psikologi (33%). Gambaran mendalam mengenai profil partisipan disajikan dalam Tabel berikut.

Table1. Data Demografis Partisipan

Tabel Demografi	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	74	74%
Laki-Laki	27	27%
Usia		
17	8	8%
18	52	52%
19	30	30%
20	7	7%
21	3	3%
Fakultas		
Psikologi	33	33%
Teknik	9	9%
Ekonomi dan Bisnis	37	37%
Pertanian	1	1%
Hukum	4	4%
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	16	16%

Instrumen penelitian terlebih dahulu melalui proses uji validitas isi oleh tiga ahli psikologi menggunakan indeks Aiken's V. Seluruh aitem yang dinyatakan valid kemudian diujikan dalam *tryout* kepada 38 mahasiswa dengan karakteristik serupa populasi penelitian. Analisis daya diskriminasi aitem dilakukan melalui *Corrected Item-Total Correlation*, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Berdasarkan hasil uji coba, skala resiliensi terdiri dari 19 aitem valid ($\alpha = 0{,}826$), skala *self-esteem* terdiri dari 22 aitem valid ($\alpha = 0{,}896$), dan skala *self-compassion* terdiri dari 26 aitem valid ($\alpha = 0{,}880$), sehingga seluruh instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas tinggi.

Pengumpulan data dilakukan secara kuantitatif melalui penyebaran kuesioner daring kepada responden yang memenuhi kriteria. Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa tahun pertama Universitas Muria Kudus dengan rentang usia 17–21 tahun. Mayoritas responden berusia 18 tahun dan didominasi oleh mahasiswa perempuan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 27. Analisis hipotesis mayor dilakukan melalui regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan simultan *self-esteem* dan *self-compassion* terhadap resiliensi.

Sementara itu, analisis hipotesis minor dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment guna menilai hubungan masing-masing variabel independen dengan variabel dependen secara terpisah. Seluruh prosedur analisis mengikuti kaidah statistik inferensial dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 2. Uji Hipotesis Mayor

Variabel	rx12y	R Square	F	Sig (p)
Self-Esteem dan Self-Compassion dengan Resiliensi	0,721	0,521	52.653	0,001

Pengujian hipotesis mayor penelitian dilakukan dengan bantuan perhitungan program SPSS 27.0 *for windows* untuk melakukan analisis regresi. Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh hasil p sebesar 0,001 (p<0,01) dengan rx12y sebesar 0,721 menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-esteem* (X1) dan *self-compassion* (X2) dengan resiliensi (Y), sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *self – esteem* dan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama perkuliahan diterima, Dengan sumbangan efektif sebesar 52.16%.

Berdasarkan Tabel 1. *self-esteem* dan *self-compassion* berkontribusi sebesar 52,16% dalam memengaruhi resiliensi, sedangkan 47,84% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini sejalan dengan Teori Kognitif-Emosional Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa ketahanan individu terhadap stres sangat dipengaruhi oleh dua mekanisme utama, yaitu *appraisal kognitif* dan *regulasi emosi*. *Self-esteem* berfungsi sebagai *appraisal* positif mengenai kemampuan diri, sedangkan *self-compassion* berperan dalam *regulasi emosi adaptif*. Kombinasi keduanya memungkinkan mahasiswa untuk melihat masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan ancaman yang melemahkan. Dukungan teori ini diperkuat oleh penelitian Fitriani dan Kustanti (2023) yang menemukan bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa tingkat awal.

Table 3. Uji Hipotesis Minor 1

No	Variabel	rx1y	R Square	Sig (p)
1	*Self-Esteem* dengan Resiliensi	0,719	0,517	0,001

Berdasarkan Tabel 2. di atas mengenai hasil *uji product moment* diketahui bahwa *self-esteem* dengan resiliensi menunjukkan koefisien korelasi rx1y sebesar 0,719 dengan p sebesar 0,001 (p < 0,01), hal ini menyatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara X1 (*self-esteem*) dengan Y (resiliensi), semakin tinggi *self-esteem* maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa tahun pertama perkuliahan. Sebaliknya semakin rendah *self-esteem* maka semakin rendah resiliensi pada mahasiswa tahun pertama perkuliahan. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara X1 (*self-esteem*) dengan Y (resiliensi) diterima. Sumbangan efektif efikasi *self-esteem* terhadap resiliensi sebesar 48.1%.

Pada pengujian hipotesis minor pertama, hasil korelasi baik melalui *product moment* (r = 0,719) maupun *Spearman Rho* (ρ = 0,707) menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan kuat dan signifikan dengan resiliensi. Kesamaan pola pada uji *parametrik* dan *nonparametrik* menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat stabil dan konsisten. Hal ini sesuai dengan Orth dan Robins (2022) yang menemukan bahwa *self-esteem* tinggi memberikan proteksi psikologis dalam menghadapi stres, meningkatkan keyakinan diri, dan mendorong kemampuan koping yang adaptif. Dengan demikian, mahasiswa dengan *self-esteem* tinggi lebih mampu bangkit dari kegagalan, mempertahankan motivasi, dan melihat tantangan akademik sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan.

Namun demikian, Orth dan Robins (2022) juga menekankan bahwa self-esteem bersifat kontingen dan dapat terancam ketika individu mengalami kegagalan atau penilaian negatif. Pada titik inilah self-compassion memainkan peran penting sebagai mekanisme perlindungan psikologis. Self-compassion tidak bergantung pada keberhasilan atau pencapaian, melainkan pada kemampuan individu untuk menerima keterbatasan diri dan merespons kegagalan dengan sikap hangat serta pengertian. Oleh karena itu, meskipun korelasi self-compassion terhadap resiliensi lebih rendah dibandingkan self-esteem, perannya tetap krusial dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya ketika harga diri mengalami fluktuasi akibat tekanan akademik.

Table 4. Uji Hipotesis Minor 2

No	Variabel	rx1y	R Square	Sig (p)
1	*Self-Compassion* dengan Resiliensi	0,526	0,277	0,001

Berdasarkan Tabel 3. di atas mengenai hasil uji product moment diketahui bahwa *self - compassion* dengan resiliensi menunjukkan koefisien korelasi rx2y sebesar 0,526 dengan p sebesar 0,001 (p < 0,01), hal ini menyatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara X2 (*self - compassion*) dengan Y (resiliensi), semakin tinggi *self – compassion* maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa tahun pertama perkuliahan. Sebaliknya semakin rendah *self – compassion* maka semakin rendah resiliensi pada mahasiswa tahun pertama perkuliahan. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara X2 (*self - compassion*) dengan Y (resiliensi) diterima. Sumbangan efektif efikasi dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 3,9%.

Hasil hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa *self-compassion* juga memiliki hubungan signifikan dengan resiliensi. Meskipun kekuatannya berada pada kategori sedang (r = 0,526; ρ = 0,541), hubungan ini tetap penting secara psikologis. *Self-compassion* membantu mahasiswa mengelola emosi negatif tanpa terjebak dalam penilaian diri yang keras, sehingga mendukung kemampuan mereka untuk tetap tenang dan *fleksibel* menghadapi tekanan. Inwood dan Ferrari (2021) menyatakan bahwa *self-compassion* membantu menurunkan reaktivitas emosi negatif dan meningkatkan kemampuan pemulihan emosional. Penelitian Jiang et al. (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus dan tidak mudah kelelahan secara emosional.

Table 5. Uji Korelasi Self-Esteem dan Self-Compassion

Variabel	p (rho)	p (0,05)	Keterangan
Self-Esteem - Resiliensi	0.707	0.000	Korelasi Kuat, Signifikan
Self-Compassion - Resiliensi	0.541	0.000	Korelasi Sedang, Signifikan
Self-Esteem - Self-Compassion	0.694	0.000	Korelasi Kuat, Signifikan

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antar variabel penelitian. Berdasarkan hasil uji normalitas sebelumnya, diketahui bahwa ketiga variabel penelitian, yaitu resiliensi, *self-esteem*, dan *self-compassion*, tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$). Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik statistik *non-parametrik* berupa korelasi *Spearman Rho.* Analisis korelasi *Spearman Rho* dilakukan untuk menguji tiga hubungan, yaitu: (1) hubungan antara *self-esteem* dan resiliensi, (2) hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi, serta (3) hubungan antara *self-esteem* dan *self-compassion*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi $p < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel.

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi antara *self-esteem* dan resiliensi sebesar $\rho = 0.707$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara *self-esteem* dan resiliensi, di mana semakin tinggi *self-esteem* individu maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

Selanjutnya, hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi menunjukkan nilai koefisien korelasi $\rho = 0.541$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang sedang dan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensinya.

Selain itu, hasil korelasi antara *self-esteem* dan *self-compassion* menunjukkan koefisien $\rho = 0.694$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan kuat antara *self-esteem* dan *self-compassion* ($\rho = 0{,}694$). Temuan ini dapat dijelaskan bahwa penilaian diri yang positif (*self-esteem*) cenderung diikuti oleh kemampuan memperlakukan diri secara baik (*self-compassion*), dan sebaliknya, individu yang berbelas kasih pada dirinya sendiri cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih stabil. Hubungan ini mencerminkan dinamika sehat antara aspek kognitif dan emosional dalam diri mahasiswa, yang kemudian mendukung pembentukan resiliensi. Korelasi self-esteem yang lebih kuat dibandingkan self-compassion terhadap resiliensi pada sampel penelitian ini menunjukkan adanya penekanan yang lebih besar pada aspek penilaian diri berbasis kompetensi dan pencapaian akademik. Kondisi ini dapat dipahami dalam konteks budaya akademik di perguruan tinggi, yang umumnya menekankan prestasi, evaluasi objektif, dan perbandingan sosial.

Mahasiswa tahun pertama berada pada fase awal adaptasi, di mana keberhasilan akademik sering kali menjadi indikator utama keberhargaan diri. Dalam situasi tersebut, self-esteem berperan sebagai sumber daya psikologis utama yang membantu mahasiswa

mempertahankan rasa mampu, percaya diri, dan kontrol terhadap tuntutan akademik. Dengan demikian, perbedaan kekuatan korelasi antara self-esteem dan self-compassion dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai refleksi dari tuntutan lingkungan akademik yang lebih menonjolkan aspek evaluatif dan kompetitif. Self-esteem berfungsi sebagai modal utama dalam menghadapi tantangan akademik secara langsung, sedangkan self-compassion berperan sebagai penyangga emosional yang membantu mahasiswa tetap adaptif ketika menghadapi kegagalan atau ketidaksesuaian dengan ekspektasi. Kombinasi keduanya membentuk sistem resiliensi yang saling melengkapi, di mana self-esteem mendukung keberanian menghadapi tantangan, dan self-compassion menjaga keseimbangan emosional serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama dengan *self-esteem* dan *self-compassion* yang baik memiliki resiliensi lebih tinggi dalam menghadapi tuntutan akademik maupun tekanan emosional. Kedua variabel ini berperan penting dalam membantu mahasiswa menyesuaikan diri selama masa transisi ke lingkungan kampus. *Self-esteem* memungkinkan mahasiswa melihat dirinya sebagai individu yang kompeten dan layak, sedangkan *self-compassion* membantu mereka menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Kombinasi keduanya membentuk dasar kuat bagi munculnya resiliensi yang adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa seluruh hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil uji regresi mayor menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* secara bersama-sama memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan resiliensi, sehingga hipotesis mayor yang diajukan peneliti terbukti. Selain itu, kedua hipotesis minor juga diterima, di mana *self-esteem* terbukti memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan resiliensi, sedangkan *self-compassion* menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan sedang. Dengan demikian, baik pengujian simultan maupun parsial menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* sama-sama berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa tahun pertama perkuliahan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi mahasiswa tahun pertama perkuliahan bukanlah hasil dari satu faktor tunggal, melainkan merupakan integrasi antara aspek kognitif dan emosional dalam diri individu. Self-esteem merefleksikan cara mahasiswa memandang dan menilai dirinya, termasuk keyakinan akan kemampuan, nilai, dan kompetensi diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Penilaian diri yang positif memungkinkan mahasiswa untuk melihat tantangan perkuliahan sebagai sesuatu yang dapat dihadapi dan dikelola secara aktif.

Di sisi lain, self-compassion menggambarkan cara mahasiswa memperlakukan dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau tekanan. Sikap menerima diri, bersikap hangat, dan tidak berlebihan dalam menyalahkan diri membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional serta mencegah dampak negatif dari stres akademik. Self-compassion berperan sebagai mekanisme protektif yang memungkinkan mahasiswa tetap bertahan secara psikologis, terutama ketika self-esteem mengalami tekanan akibat tuntutan evaluatif di lingkungan perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Allah S.W.T atas segala rahmat, kemudahan, dan kekuatan yang diberikan, sehingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, Dr. Mochamad Widjanarko, S.Psi., M.Si., atas segala bimbingan, arahan, dan ilmu yang sangat berarti selama proses penyusunan jurnal ini.

Ucapan terima kasih yang mendalam penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta. Kepada papak penulis, Papak Chamdan, yang telah banyak berkorban agar penulis dapat melalui tahun-tahun terbaik selama menempuh pendidikan di universitas. Beliau selalu menjadi pendengar yang setia, memberi dukungan, serta mengingatkan penulis bahwa penulis mampu melakukan apa pun. Kepada mamak penulis, Mamak Sri Hartutik, terima kasih atas kesabaran, kasih sayang, dan ketulusan yang tiada henti. Walau terkadang Mereka tidak mengerti dengan apa yang saya ceritakan namun kehadiran mereka selalu menjadi sumber kenyamanan dan kekuatan bagi penulis. Mereka berdua adalah inspirasi terbesar, penopang, dan alasan penulis dapat menjadi seperti sekarang.

Terima kasih juga penulis sampaikan kepada adik penulis, Muhammad Zaqi, yang turut berperan besar dalam perjalanan ini. Ia selalu mengajak penulis belajar memahami "cara kerja dunia", sabar mendengarkan keluh-kesah penulis setiap hari, dan tetap hadir meski terkadang penulis banyak merepotkan.

Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang masih setia mendampingi hingga saat ini, serta kepada seseorang yang selah memberi dukungan emosional secara pribadi dengan cara yang sederhana namun berarti. Kehadiran mereka sangat membantu penulis menjalani setiap proses hingga penelitian ini selesai. Kehadiran mereka telah menjadi sumber semangat, tawa, dan penghiburan di tengah proses panjang yang penulis jalani.

Akhir kata, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas segala dukungan, pengertian, kritik, pelukan, dan motivasi yang telah diberikan. Semua itu menjadi kekuatan berharga bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Meskipun penulis tidak akan dapat menyelesaikan penelitian ini tanpa bantuan semua pihak yang terlibat, penulis juga ingin berterima kasih kepada diri sendiri, Adinda amelia Fitriani, karena telah memilih untuk tidak menyerah, karena tetap berjuang, bahkan ketika rasanya ingin berhenti. *If I take anything away from my time at university, it is that I should believe in myself.*

DAFTAR REFERENSI

1. Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480.
2. Anderson, Joel R., Yu Guan, and Yasin Koc. "The Academic Adjustment Scale: Measuring the Adjustment of Permanent Resident or Sojourner Students." *International Journal of Intercultural Relations* 54 (2016): 68–76.
3. Mutambara, J., and V. Bhebe. "An Analysis of the Factors Affecting Students' Adjustment at a University in Zimbabwe." *Journal of International Education Studies* 5, no. 6 (2012): 244–250.
4. Santrock, John W. *Remaja*. 11th ed. Jakarta: Erlangga, 2007.

5. Kadapatti, M. G., and A. H. Vijayalaxmi. "Stressors of Academic Stress: A Study on Pre-University Students." *Indian Journal of Scientific Research* 3, no. 1 (2012): 171–175.
6. Richardson, Glenn E. "The Metatheory of Resilience and Resiliency." *Journal of Clinical Psychology* (2002).
7. Corsini, Raymond. *The Dictionary of Psychology*. London: Brunner/Mazel, 2002.
8. Rojas, L. Fernanda. "Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study." *GIST Education and Learning Research Journal* 11, no. 11 (2015): 63–78.
9. Mruk, Christopher J. *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. 3rd ed. Springer Publishing, 2006.
10. Alvina, S., and F. I. R. Dewi. "Pengaruh Harga Diri dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Pengalaman Bullying di Perguruan Tinggi." *Psibernetika* 9, no. 2 (2017).
11. Iqbal, Muhammad. "Hubungan antara Self-Esteem dan Religiusitas terhadap Resiliensi pada Remaja di Yayasan Himmata." Skripsi,UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2011.
12. Neff, Kristin D. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself." *Self and Identity* 2, no. 2 (2003): 85–101.
13. Sarwono, Sarlito Wirawan. *Psikologi Remaja*. Cet. 1. Jakarta: Rajawali Pers, 1989.
14. Hidayati, F., dan R. Maharani. "Self Compassion (Welas Asih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh." *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan* (2013): 48–65.
15. Rahayu, T. A., dan A. Ediati. "Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa di Era Adaptasi Kehidupan Baru." *Jurnal Empati* 10, no. 5 (2022): 362–367.
16. Masten, Ann S. "Global Perspectives on Resilience in Children and Youth." *Child Development* 89, no. 4 (2018): 1127–1140. https://doi.org/10.1111/cdev.13052.
17. Connor, Kathryn M., and Jonathan R. T. Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression and Anxiety* 25, no. 8 (2018): 576–581. https://doi.org/10.1002/da.21858.
18. Windle, Gill. "What Is Resilience? A Review and Concept Analysis." *Reviews in Clinical Gerontology* 26, no. 1 (2016): 1–10. https://doi.org/10.1017/S0959259815000226.
19. Resnick, Barbara, Lisa P. Gwyther, and Karen A. Roberto. *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes.* New York: Springer, 2011. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0.
20. Hart, Angie, and Becky Heaver. *Resilience Approaches to Supporting Young People's Mental Health: A Review of the Evidence.* Brighton: University of Brighton, 2013.
21. Grotberg, Edith. "Countering Depression with the Five Building Blocks of Resilience." *Reaching Today's Youth* (1999): 66–72.
22. Wagnild, Gail M., and Heather M. Young. "Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale." *Journal of Nursing Measurement* 1, no. 2 (1993): 165–178.
23. Orth, Ulrich, and Richard W. Robins. "The Benefits of Self-Esteem: Reply to Krueger et al. (2022) and Brummelman (2022)." *American Psychologist* 77, no. 3 (2022): 467–468. https://doi.org/10.1037/amp0000961.
24. Gómez-López, Mercedes, Carmen Viejo, and Rosario Ortega-Ruiz. "Self-Concept and Self-Esteem, Determinants of Greater Life Satisfaction in Adolescence." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 15 (2022): 9232. https://doi.org/10.3390/ijerph19159232.

25. Mruk, Christopher J. *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem.* 3rd ed. New York: Springer Publishing Company, 2006.
26. Neff, Kristin D. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion." *Self and Identity* 2, no. 3 (2003): 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027.
27. Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26.* Semarang: Badan Penerbit UNDIP, 2021.
28. Gilbert, Paul. *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges.* London: Constable & Robinson, 2009.
29. Dreisoerner, Anika, Nina M. Junker, and Rolf van Dick. "The Relationship among Self-Compassion, Work-Related Rumination, and Well-Being." *Journal of Happiness Studies* 22, no. 2 (2021): 625–645.
30. Rahayu, T. A., and A. Ediati. "Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa di Era Adaptasi Kehidupan Baru." *Jurnal Empati* 10, no. 5 (2022): 362–367.
31. Rojas, Fernanda. "Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study." *GIST Education and Learning Research Journal* 11 (2015): 63–78.
32. Cha, Kyungwon, Yura Lee, Hyun Choi, and Hye Jin Lee. "The Role of Self-Compassion in Emotion Regulation and Psychological Well-Being: A Mindfulness-Based Perspective." *Mindfulness* 14 (2023): 1234–1246. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02222-4.
33. Neff, Kristin D. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself." *Self and Identity* 2, no. 2 (2003): 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032.
34. Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer, 1984.
35. Orth, Ulrich, and Richard W. Robins. "Understanding the Link Between Self-Esteem and Depression." *Current Directions in Psychological Science* 31, no. 2 (2022): 124–130. https://doi.org/10.1177/09637214211066827.
36. Inwood, Emily, and Michel Ferrari. "Mechanisms of Change in Self-Compassion Interventions: A Systematic Review of the Literature." *Mindfulness* 12, no. 4 (2021): 863–880. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01549-6
37. Wagnild, Gail M., and Heather M. Young. 1993. "Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale." *Journal of Nursing Measurement* 1 (2): 165–178.
38. Mruk, Christopher J. 2006. *Self-Esteem: Research, Theory, and Practice—Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. 3rd ed. New York: Springer Publishing Company.
39. Neff, Kristin D. 2003. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself." *Self and Identity* 2 (2): 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032.
40. Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
41. Orth, Ulrich, and Richard W. Robins. 2022. "The Benefits of Self-Esteem: Reply to Krueger et al. (2022) and Brummelman (2022)." *American Psychologist* 77 (3): 467–468. https://doi.org/10.1037/amp0000961.
42. Inwood, Emily, and Michel Ferrari. 2021. "Mechanisms of Change in Self-Compassion Interventions: A Systematic Review of the Literature." *Mindfulness* 12 (4): 863–880. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01549-6.