



Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Depok Sleman

Septiana Rahmawati^{1*}, Muhammad Erwan Syah¹

¹Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Prodi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial

*Corresponding Author's e-mail: kthtiia2809@gmail.com

Article History:

Received: August 2, 2026

Revised: August 12, 2026

Accepted: August 31, 2026

Keywords:

self-compassion, resilience, high school students, academic pressure, positive psychology

Abstract: High school students face various academic demands—such as assignments, exams, performance-based competition, and expectations from both school and family—that can generate academic pressure. Navigating these conditions requires the ability to endure, adapt, and bounce back from adversity, a quality known as academic resilience. One internal factor believed to play a role in enhancing academic resilience is self-compassion: an individual's ability to treat themselves with kindness, recognize failure as a part of the human experience, and maintain a balanced awareness of negative experiences. This study aimed to examine the relationship between self-compassion and academic resilience among 11th-grade students at SMA Negeri 1 Depok Sleman. A quantitative approach utilizing a correlational method was employed. The study involved 146 11th-grade students from SMA Negeri 1 Depok Sleman, selected via random sampling. Data were collected using a modified Self-Compassion Scale (based on Neff's theory) and a modified Academic Resilience Scale-30 (ARS-30; based on Cassidy's theory). The data were analyzed using the Pearson correlation technique. The results revealed a correlation coefficient of 0.797 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a strong relationship; thus, the research hypothesis was accepted. Categorization results showed that the majority of students possessed moderate to high levels of both self-compassion and academic resilience. Consequently, it can be concluded that there is a significant positive relationship between self-compassion and academic resilience: higher levels of self-compassion correspond to higher levels of academic resilience, and vice versa. These findings have implications for the development of guidance and counseling programs that focus on fostering self-compassion as a means to strengthen students' academic resilience.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Rahmawati, S., & Syah, M. E. (2026). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Resiliensi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Depok Sleman. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(8), 4192–4201. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i8.7122>

PENDAHULUAN

Siswa SMA berada pada tahap perkembangan remaja yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, pembentukan identitas, serta kepekaan terhadap penilaian sosial dan pencapaian akademik [1], [2]. Dalam proses pembelajaran, siswa dituntut menyelesaikan tugas, laporan, ujian, dan berbagai kewajiban akademik. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan, terutama ketika kemampuan siswa dalam menghadapi permasalahan tidak sejalan dengan tuntutan lingkungan [3]. Penelitian ini berfokus pada siswa kelas XI karena berada pada fase remaja pertengahan, ketika

kemampuan berpikir semakin matang dan tuntutan akademik mulai meningkat, sementara siswa juga mulai mempersiapkan rencana pendidikan lanjutan [4].

Tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan stres, kecemasan, kelelahan mental, serta menurunkan motivasi dan prestasi belajar. Kondisi tersebut cukup banyak ditemukan pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa 92,2% dari 71 siswa mengalami stres akademik tinggi, sedangkan penelitian lain menemukan 86,47% dari 32 siswa berada pada kategori stres akademik tinggi [5], [6]. Pada siswa SMA di Yogyakarta, sekitar 70% juga dilaporkan mengalami stres akademik tinggi [7]. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan.

Salah satu kemampuan yang diperlukan siswa dalam menghadapi tekanan adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, pulih, dan beradaptasi ketika menghadapi kondisi sulit atau penuh tekanan [8]. Dalam konteks pendidikan, resiliensi akademik merujuk pada kemampuan siswa untuk menghadapi kegagalan, tekanan, dan kesulitan akademik serta tetap mampu mempertahankan pencapaian belajarnya [9], [10]. Namun, kemampuan tersebut tidak dimiliki secara optimal oleh seluruh siswa. Penelitian terhadap 162 siswa SMA menemukan 45,06% siswa memiliki resiliensi akademik rendah, sedangkan penelitian lain terhadap 356 siswa menunjukkan 68,8% berada pada kategori sedang dan 12,6% pada kategori rendah [11], [12].

Resiliensi tidak berarti individu terbebas dari emosi negatif ketika menghadapi masalah, tetapi berkaitan dengan kemampuan untuk pulih dan bangkit setelah mengalami kesulitan [13]. Salah satu faktor internal yang diperkirakan berperan dalam pembentukan resiliensi adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan, menerima kekurangan, serta tidak menghakimi diri secara berlebihan ketika menghadapi kegagalan [14]. Sikap tersebut membantu individu mengelola emosi negatif, menerima pengalaman sulit, dan memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran [15].

Dalam konteks akademik, siswa dengan *self-compassion* yang baik cenderung tidak berlebihan dalam menyalahkan diri ketika memperoleh hasil yang kurang memuaskan. Sebaliknya, mereka lebih mampu menerima kegagalan, mengelola tekanan, dan berupaya memperbaiki diri. Kondisi tersebut dapat mendukung kemampuan siswa untuk bertahan dan bangkit ketika menghadapi kesulitan akademik, yang merupakan karakteristik utama resiliensi akademik [16]. Dengan demikian, *self-compassion* diduga memiliki hubungan dengan kemampuan siswa dalam mengembangkan resiliensi akademik.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 Maret 2026 melalui wawancara dengan guru BK, wali kelas XI, dan perwakilan siswa di SMA N 1 Depok Sleman. Guru BK menyampaikan bahwa beberapa siswa mengonsultasikan masalah akademik, ketidakpercayaan diri, serta kekecewaan terhadap hasil belajar. Siswa juga mengeluhkan banyaknya kegiatan yang menyebabkan kesulitan berkonsentrasi dan munculnya kecenderungan menyalahkan diri ketika memperoleh nilai lebih rendah dibandingkan teman. Wali kelas menyampaikan bahwa kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik berbeda-beda; sebagian mampu bangkit dari kegagalan, sedangkan sebagian lainnya kehilangan motivasi dan cenderung murung. Sementara itu, siswa menyatakan bahwa banyaknya kegiatan dapat mengurangi fokus belajar dan ketika memperoleh nilai rendah mereka dapat merasa sedih serta kecewa, meskipun sebagian siswa menjadikannya sebagai motivasi untuk memperbaiki diri.

Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan adanya perbedaan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan dan kegagalan akademik. Sebagian siswa mampu menerima kesulitan dan kembali termotivasi, sedangkan sebagian lainnya masih cenderung menyalahkan diri dan mengalami penurunan motivasi. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya aspek psikologis yang dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Salah satu aspek tersebut adalah *self-compassion*, yang memungkinkan individu bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri ketika mengalami kesulitan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan resiliensi [17].

Berdasarkan uraian tersebut, *self-compassion* dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berpotensi mendukung resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada hubungan antara *Self-Compassion* dan Resiliensi pada Siswa Kelas XI di SMA N 1 Depok Sleman, dengan harapan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan upaya psikologis dalam mendukung kemampuan siswa menghadapi tuntutan akademik.

LANDASAN TEORI

2.1 Resiliensi Akademik

a) Definisi Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, hambatan, maupun kondisi sulit [1]. Dalam konteks pendidikan, kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi akademik, yaitu kapasitas siswa untuk menghadapi kemunduran, tekanan, dan tantangan akademik secara adaptif sehingga tetap mampu mencapai tujuan pembelajaran [2]. Cassidy mengembangkan konsep resiliensi akademik yang menekankan kemampuan siswa dalam menghadapi kesulitan akademik sehari-hari maupun tekanan yang lebih berat [3].

b) Dimensi dan Faktor Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik terdiri atas tiga dimensi, yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, serta *negative affect and emotional response* [3]. *Perseverance* menunjukkan ketekunan siswa dalam mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan. *Reflecting and adaptive help-seeking* berkaitan dengan kemampuan mengevaluasi diri dan mencari bantuan secara adaptif, sedangkan *negative affect and emotional response* menggambarkan kemampuan mengelola emosi negatif ketika menghadapi tekanan akademik. Resiliensi akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti *self-efficacy*, *self-regulated learning*, dan *social support*, yang membantu siswa beradaptasi terhadap berbagai kesulitan akademik.

2.2 Self-Compassion

a) Definisi Self-Compassion

Self-compassion merupakan sikap peduli dan penuh kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, maupun kesulitan tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan. Neff menjelaskan bahwa *self-compassion* mencakup kemampuan memperlakukan diri dengan baik, memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta menyadari pengalaman negatif secara seimbang [4]. *Self-compassion* membantu individu menerima keterbatasan diri dan menghadapi permasalahan secara lebih adaptif sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikologis [5].

b) Aspek-aspek Self-Compassion

Menurut Neff, *self-compassion* terdiri atas tiga aspek, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* [4]. *Self-kindness* merupakan kemampuan memperlakukan diri dengan penuh kebaikan ketika mengalami kegagalan atau kesulitan. *Common humanity* merupakan kesadaran bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan pengalaman yang dapat dialami setiap individu. Sementara itu, *mindfulness* merupakan kemampuan menyadari pikiran dan emosi secara seimbang tanpa menghakimi atau melebih-lebihkan pengalaman negatif.

2.3. Dinamika Psikologis

Siswa SMA menghadapi berbagai tuntutan akademik berupa tugas, ujian, persaingan prestasi, serta harapan dari orang tua dan sekolah yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Dalam kondisi tersebut, resiliensi akademik diperlukan agar siswa mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari kesulitan akademik [6]. Salah satu faktor internal yang dapat mendukung resiliensi akademik adalah *self-compassion*. Siswa yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung mampu menerima kegagalan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan, memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mengelola emosi negatif secara lebih adaptif [4].

Self-kindness membantu siswa mempertahankan ketekunan ketika menghadapi kegagalan akademik sehingga berkaitan dengan *perseverance*. *Common humanity* mendorong siswa menyadari bahwa kesulitan juga dialami orang lain sehingga lebih terbuka untuk melakukan evaluasi diri dan mencari bantuan. Sementara itu, *mindfulness* membantu siswa mengenali dan mengelola kecemasan, kekecewaan, serta tekanan akademik secara seimbang sehingga mendukung kemampuan mengendalikan respons emosional. Hubungan tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan resiliensi [7]. Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki siswa, semakin besar kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik secara adaptif sehingga resiliensi akademiknya semakin tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan mengetahui hubungan antara *self-compassion* sebagai variabel bebas (X) dan resiliensi akademik sebagai variabel terikat (Y). Resiliensi akademik diartikan sebagai kemampuan siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi tekanan, kegagalan, maupun berbagai kesulitan dalam proses pembelajaran. Pengukuran resiliensi akademik mencakup tiga dimensi, yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, serta *negative affect and emotional response* [1]. Sementara itu, *self-compassion* merupakan kemampuan individu dalam memberikan penerimaan, perhatian, dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, yang terdiri atas aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* [2].

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Depok Sleman dengan jumlah populasi 216 siswa yang terbagi dalam enam kelas. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *random sampling*. Sebanyak 70 siswa dari dua kelas digunakan untuk uji coba instrumen, sedangkan 146 siswa dari empat kelas lainnya menjadi sampel penelitian utama [3]. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode skala melalui kuesioner dengan skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Skor pada pernyataan *unfavorable* diberikan secara terbalik.

Instrumen resiliensi akademik menggunakan *The Academic Resilience Scale-30* (ARS-30) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,891 [1]. Instrumen *self-compassion* menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan konsep Neff dan telah dimodifikasi sesuai karakteristik subjek penelitian, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,929 [2]. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama, instrumen diuji melalui validitas isi dengan melibatkan penilaian ahli (*expert judgment*) yang dianalisis menggunakan indeks Aiken's V. Reliabilitas instrumen selanjutnya diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan kriteria nilai $>0,70$ menunjukkan reliabilitas yang memadai [3].

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data, dengan data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi $>0,05$. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi akademik bersifat linear. Setelah asumsi terpenuhi, hipotesis penelitian diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel [3]. Penelitian dilaksanakan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, pengolahan data, dan evaluasi, yang meliputi penyusunan instrumen, pengurusan izin, uji coba, pengumpulan data, analisis, interpretasi hasil, dan penyusunan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Resiliensi Akademik	43	133	93,35	19,32	28	140	84	18,67
Self-Compassion	56	138	104,29	15,635	31	155	93	20,67

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan hasil deskripsi, resiliensi akademik memiliki mean empirik sebesar 93,35 dengan SD 19,32, sedangkan mean hipotetik sebesar 84 dengan SD 18,67. Self-compassion memiliki mean empirik sebesar 109,19 dengan SD 17,22 dan mean hipotetik sebesar 93 dengan SD 20,67. Selanjutnya, skor responden dikategorikan berdasarkan norma kategorisasi Azwar [1].

Tabel 2. Rumus Norma Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1,5\sigma$
Rendah	$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$
Sedang	$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$
Tinggi	$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,5\sigma$

Keterangan: X = skor total; μ = mean; σ = standar deviasi.

Berdasarkan norma tersebut, diperoleh kriteria kategorisasi masing-masing variabel sebagai berikut.

Tabel 3. Kriteria Kategorisasi Tiap Variabel

Kategori	Resiliensi Akademik	Self-Compassion
Sangat Rendah	$X < 64,37$	$X < 80,84$
Rendah	$64,37 < X \leq 83,69$	$80,84 < X \leq 96,47$
Sedang	$83,69 < X \leq 103,01$	$96,47 < X \leq 112,11$
Tinggi	$103,01 < X \leq 122,33$	$112,11 < X \leq 127,74$
Sangat Tinggi	$X > 122,33$	$X > 127,74$

Distribusi responden berdasarkan kategori masing-masing variabel ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Responden Tiap Variabel

Kategori	Resiliensi Akademik Frekuensi	Resiliensi Akademik Persentase (%)	Self-Compassion Frekuensi	Self-Compassion Persentase (%)
Sangat Rendah	13	8,9	12	8,2
Rendah	26	17,8	29	19,9
Sedang	61	41,8	54	37,0
Tinggi	37	25,3	43	29,5
Sangat Tinggi	9	6,2	8	5,5
Total	146	100	146	100

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa resiliensi akademik paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 61 responden (41,8%), diikuti kategori tinggi sebanyak 37 responden (25,3%). Sementara itu, self-compassion juga didominasi kategori sedang sebanyak 54 responden (37,0%), kemudian kategori tinggi sebanyak 43 responden (29,5%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat resiliensi akademik dan self-compassion pada kategori sedang.

Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum pengujian hipotesis, meliputi uji normalitas dan linearitas. Analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 22 for Windows.

a) Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Interpretasi
Resiliensi Akademik	0,149	Normal
Self-Compassion	0,636	Normal

Hasil menunjukkan nilai signifikansi resiliensi akademik sebesar 0,149 dan self-compassion sebesar 0,636. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal.

b) Uji Linieritas

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity
Self-Compassion dan Resiliensi Akademik	0,000	0,072

Hasil uji menunjukkan nilai *Linearity* sebesar 0,000 ($<0,05$) dan *Deviation from Linearity* sebesar 0,072 ($>0,05$). Dengan demikian, terdapat hubungan linear antara self-compassion dan resiliensi akademik sehingga memenuhi prasyarat untuk analisis korelasi.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* karena data berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear. Analisis bertujuan mengetahui hubungan antara self-compassion dan resiliensi akademik pada siswa kelas XI SMA N 1 Depok Sleman.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi Pearson	Signifikansi	Interpretasi
Self-Compassion dan Resiliensi Akademik	0,797	0,000	Positif

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,797 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan resiliensi akademik. Tingkat kekuatan hubungan mengacu pada kriteria korelasi berikut.

Tabel 8. Kriteria Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00–0,19	Sangat rendah
0,20–0,39	Rendah
0,40–0,59	Sedang
0,60–0,79	Kuat
0,80–1,00	Sangat kuat

Koefisien korelasi sebesar 0,797 menunjukkan hubungan kuat dan positif antara self-compassion dan resiliensi akademik [2]. Hubungan positif menunjukkan bahwa peningkatan self-compassion cenderung diikuti peningkatan resiliensi akademik. Dengan demikian, semakin tinggi self-compassion siswa, semakin tinggi pula resiliensi akademiknya, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara self-compassion dan resiliensi akademik diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada 146 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Depok Sleman. Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,797 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan hubungan yang kuat dan positif, sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* cenderung diikuti rendahnya resiliensi akademik.

Temuan tersebut sesuai dengan teori Cassidy [1] yang menjelaskan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan, kemunduran, dan tantangan akademik melalui tiga dimensi, yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, serta *negative affect and emotional response*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan menghadapi tekanan akademik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif, tetapi juga dengan kemampuan siswa dalam memperlakukan dan mengelola dirinya ketika mengalami kegagalan. Hal ini sejalan dengan teori Neff [2] yang menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri atas *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga aspek tersebut membantu siswa menerima kegagalan, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, serta mengelola emosi negatif secara lebih adaptif.

Secara psikologis, *self-compassion* dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan akademik. Siswa yang mampu bersikap baik terhadap dirinya cenderung tidak memandang kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan, tetapi sebagai bagian dari proses belajar. *Self-kindness* dapat mendukung *perseverance* karena siswa tetap berusaha setelah mengalami kegagalan. *Common humanity* membantu siswa memahami bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan pengalaman yang dapat dialami setiap orang sehingga siswa lebih terbuka untuk mencari bantuan dari guru, teman, maupun orang tua. Sementara itu, *mindfulness* membantu siswa mengenali kecemasan, kekecewaan, dan tekanan tanpa larut di dalamnya sehingga mampu memberikan respons emosional yang lebih adaptif. Dengan demikian, ketiga aspek *self-compassion* dapat mendukung ketekunan, kemampuan mencari bantuan, dan pengelolaan emosi yang merupakan bagian penting dari resiliensi akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktaviani dan Cahyawulan [3] yang menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan resiliensi. Temuan Hasanah *et al.* [4] juga menunjukkan kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi siswa SMA, sedangkan Adisya *et al.* [5] menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis. Konsistensi hasil tersebut memperkuat bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor internal yang mendukung kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi terhadap situasi yang penuh tekanan.

Penelitian ini memiliki kekhususan karena berfokus pada resiliensi akademik berdasarkan teori Cassidy, bukan resiliensi secara umum. Selain itu, subjek penelitian merupakan siswa kelas XI SMA yang berada pada masa remaja pertengahan dan menghadapi peningkatan tuntutan akademik, tetapi belum menghadapi tekanan kelulusan seperti siswa kelas XII. Penelitian juga menggunakan ARS-30 yang dimodifikasi berdasarkan teori Cassidy dan *Self-Compassion Scale* berdasarkan teori Neff. Studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Depok Sleman turut menunjukkan adanya siswa yang mengalami tekanan akademik, menyalahkan diri ketika memperoleh nilai rendah, kesulitan mengatur waktu, dan memiliki kemampuan yang berbeda dalam bangkit dari kegagalan. Kondisi tersebut memperkuat relevansi hubungan *self-compassion* dengan resiliensi akademik dalam konteks sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif yang kuat dengan resiliensi akademik. Siswa yang mampu memperlakukan diri dengan baik, menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, memahami pengalaman sebagai hal yang manusiawi, dan mengelola emosi secara seimbang cenderung lebih mampu bertahan serta bangkit dari tekanan akademik. Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan preventif maupun intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung peningkatan resiliensi akademik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Depok Sleman. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menghadapi, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai tantangan akademik. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-compassion* dan resiliensi akademik pada kategori sedang hingga tinggi, yang

mencerminkan kemampuan yang cukup baik dalam menerima diri, mengelola emosi, serta menghadapi tekanan akademik. Temuan ini mendukung teori bahwa self-compassion merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam membentuk resiliensi akademik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara self-compassion dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Depok Sleman dinyatakan diterima.

DAFTAR REFERENSI

- [1] R. Abdillah, P. Wijaya, A. Mayang, and V. Shintiarafy, "Stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring (Studi deskriptif kualitatif)," pp. 204–227, 2022.
- [2] S. R. Adisya, M. P. Satiadarma, and U. Subroto, "Hubungan antara self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa perantau tingkat akhir," *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, vol. 5, no. 1, pp. 257–272, 2025, doi: 10.37481/jmh.v5i1.1161.
- [3] N. Afriyeni and T. Rahayuningsih, "Konstruksi alat ukur resiliensi akademik untuk kepuasan belajar online mahasiswa pada masa pandemi COVID-19," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, vol. 2, pp. 135–146, 2020, doi: 10.30659/psisula.v2i0.13078.
- [4] S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, 3rd ed. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar, 2025.
- [5] Q. Budiman, S. Mouton, L. Veenhoff, and A. Boersma, "Ketangguhan dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir: Sebuah kajian literatur," *Jurnal Inovasi Penelitian*, pp. 1–15, 2021, doi: 10.5281/zenodo.11173272.
- [6] S. Cassidy, "Resilience building in students: The role of academic self-efficacy," *Frontiers in Psychology*, vol. 6, 2015, doi: 10.3389/fpsyg.2015.01781.
- [7] S. Cassidy, "The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure," *Frontiers in Psychology*, vol. 7, 2016, doi: 10.3389/fpsyg.2016.01787.
- [8] I. Duvarci and A. Varan, "Descriptive features of Turkish pathological gamblers," *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 41, no. 3, pp. 253–260, 2000, doi: 10.1111/1467-9450.00195.
- [9] B. M. Gadzella, M. Baloglu, W. G. Masten, and Q. Wang, "Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised," *Journal of Instructional Psychology*, vol. 9, no. 2, pp. 82–91, 2012.
- [10] N. Hasanah, Mardiaty, W. Ardianti, and F. Sitepu, "Pengaruh self-compassion terhadap resiliensi remaja pada siswa di," *Jurnal Psikologi Prima*, vol. 7, no. 2, pp. 137–146, 2024, doi: 10.34012/psychoprime.v7i2.5987.
- [11] D. Herdiansyah and M. Fauziah, "Descriptive study: The prevalence of academic resilience of junior high school students and its implications in guidance and counseling," vol. 7, no. 1, pp. 38–48, 2024, doi: 10.24014/egcdj.v7i1.29162.
- [12] A. F. Himmah and N. Shofiah, "The effect of self-efficacy and time management on academic stress in students," vol. 1, no. 1, pp. 31–38, 2021, doi: 10.18860/jips.v1i01.14920.
- [13] M. Ilyas and I. Alistiar, "Kesehatan mental siswa di era tekanan akademik dan media sosial: Studi kasus pada pelajar sekolah menengah atas," *Jurnal Ilmu Pendidikan*, pp. 246–253, 2025, doi: 10.65094/danswa85.
- [14] A. Z. Kawitri, R. A. Listiyandini, and R. Rahmatika, "Peran self-compassion terhadap dimensi-dimensi kualitas hidup kesehatan pada remaja panti asuhan," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 7, no. 1, pp. 1–18, 2020, doi: 10.15575/psy.v7i1.4406.

- [15] H. A. Khilma, N. I. Utami, and U. M. Buana, "Growth mindset dan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta," vol. 10, pp. 1–9, 2024, doi: 10.37567/jie.v10i1.2637.
- [16] A. J. Martin and H. W. Marsh, "Academic resilience and the four Cs: Confidence, control, composure and commitment," presented at NZARE AARE, 2003.
- [17] A. Mustikhatul, D. Wulandari, F. A. Putri, S. Khotijah, S. Sulistiawati, and W. Ariyanti, "Perkembangan pada anak menurut Santrock," *Early Childhood Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 88–101, 2025, doi: 10.30872/ecj.v3i2.4856.
- [18] K. Neff, "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Self and Identity*, pp. 85–101, 2003, doi: 10.1080/15298860390129863.
- [19] K. D. Neff and P. McGehee, "Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults," *Self and Identity*, vol. 9, no. 3, pp. 225–240, 2010, doi: 10.1080/15298860902979307.
- [20] M. Oktaviani and W. Cahyawulan, "Hubungan antara self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir," *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, vol. 4, no. 7, pp. 2667–2674, 2021, doi: 10.33024/mahesa.v4i7.14572.
- [21] N. A. Permatasari and D. S. Pertiwi, "Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Mertoyudan," vol. 21, no. 2, pp. 72–81, 2025, doi: 10.30588/jpsi.v21i2.2329.
- [22] E. Prawita and A. Heryadi, "Analisis validitas konstruk dan analisis konsistensi internal pada skala resiliensi," vol. 4, no. 1, pp. 8–15, 2023.
- [23] I. K. Rahma and D. Purwito, "Dinamika stres akademik dan strategi koping di kalangan siswa SMA tahun akhir," vol. 6, pp. 16970–16980, 2025, doi: 10.31004/jkt.v6i4.51497.
- [24] D. P. Ramadhani and D. D. Sagita, "Academic resilience of students in the limited face-to-face learning period (PTM-T)," *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, vol. 3, no. 4, pp. 519–527, 2022, doi: 10.46843/jiecr.v3i4.210.
- [25] M. Sartika, N. S. Afiati, and K. N. Arifin, "Self-compassion pada dewasa muda: Validasi faktorial Skala Self-Compassion (SSC)," pp. 88–100.
- [26] O. Br Manik, K. Nisa, and L. Gannika, "Hubungan penggunaan media sosial dan stres akademik dengan masalah tidur remaja," *Mapalus Nursing Science Journal: Jurnal Ilmiah Keperawatan Mapalus*, vol. 2, no. 2, pp. 8–19, 2024, doi: 10.35790/mnsj.v2i2.57245.
- [27] D. Sugianto, C. Suwartono, and S. H. Sutanto, "Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia," vol. 7, pp. 177–191, 2020, doi: 10.24854/jpu02020-337.
- [28] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta, 2019.
- [29] J. Sun, M. P. Dunne, X. Y. Hou, and A. Q. Xu, "Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students," *Journal of Psychoeducational Assessment*, vol. 29, no. 6, pp. 534–546, 2011, doi: 10.1177/0734282910394976.
- [30] M. Yousefi Afrashteh and F. Hasani, "Mindfulness and psychological well-being in adolescents: The mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility," *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, vol. 9, no. 1, pp. 1–11, 2022, doi: 10.1186/s40479-022-00192-y.