

## ABSTRAK

Eka Dana Rulihita (01121170135)

### **PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA PENERIMA BEASISWA IKATAN DINAS UNIVERSITAS X**

(xv + 54 halaman: 1 gambar; 20 tabel; 8 lampiran)

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh yang diberikan *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa penerima beasiswa ikatan dinas Universitas X. Mahasiswa beasiswa yang harus melewati berbagai tantangan yang tidak mudah dalam menyelesaikan pendidikan, yang dapat dikatakan berada dalam keadaan *chronic stress*. Penelitian sebelumnya melihat bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan resiliensi, namun terdapat mahasiswa beasiswa yang kesulitan memiliki kemampuan resiliensi meskipun sudah menerapkan *self-compassion* pada dirinya.

*Self-compassion* memiliki tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Resiliensi adalah *unidimensional*. Penelitian ini menggunakan alat ukur Skala Welas Diri untuk mengukur *self-compassion* dan *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC-10) untuk mengukur resiliensi. Tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa penerima beasiswa adalah sedang, dan tingkat resiliensinya adalah sedang.

Dari 80 partisipan yang ikut serta, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *self-compassion* terhadap resiliensi ( $r^2=.340$ ,  $\text{sig}=.000$ ,  $p < .05$ ). Komponen yang berpengaruh adalah *self-kindness* yang dapat meningkatkan dan *over-identification* yang dapat mengurangi resiliensi.

Kata kunci: *Self-Compassion*, Resiliensi, Mahasiswa Penerima Beasiswa, *Stress Chronic*

Referensi: 47 (1980-2015)

## **ABSTRACT**

Eka Dana Rulihita (01121170135)

### ***THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION TOWARD RESILIENCE AMONG RECIPROCATION STUDENT AT X UNIVERSITY***

(xv + 54 pages: 1 picture; 20 tabels; 8 attachments)

*This study is conducted to see the influence of self-compassion toward resilience among reciprocation student at X University. Overcoming all of the struggle as reciprocation student until they finish their study that indicate the possibility of having chronic stress. Previous study found the positive correlation between self-compassion and resilience, but there is a gap according to the data obtained from the field. The resilience of reciprocation student still low though they have adjusted self-compassion.*

*Self-compassion have three component that is self-kindness, common humanity, and mindfulness. Resilience is unidimensional. Skala welas diri is used to measure self-compassion and Connor-Davidson Resilience Scale 10 (CD-RISC-10) to measure resilience. Both self-compassion and resilience level in reciprocation students are moderate. Based on 80 participans, the result show that there is a significant influence of self-compassion toward resilience in reciprocation students ( $r^2=.340$ ,  $sig=.000$ ,  $p <.05$ ). Self-kindness is the component that increase resilience while over-identification decrease.*

Kata kunci: *Self-Compassion, Resilience, Reciprocation Student, Stress Chronic*  
Referensi: 47 (1980-2015)