

**PERANAN WELAS DIRI TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA
PERANTAUAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Nadya Ufairah

2010914220015

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Februari, 2025

Skripsi

**PERANAN WELAS DIRI TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA
PERANTAUAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

dipersiapkan dan disusun oleh

Nadya Ufairah

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 27 Februari 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Rahmi Fauzia, M.A., Psikolog
NIP.19771222008122001

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Emma Yuniarramah, S. Psi., M.A
NIP. 197706042005012002

Pembimbing Pendamping



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001



Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog
NIPPPK. 199108092023212043

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 6 April 2024



Nadya Ufairah
NIM. 2010914220015

ABSTRAK

PERANAN WELAS DIRI TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA PERANTAUAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Nadya Ufairah

Permasalahan mahasiswa perantauan, yaitu penyesuaian di lingkungan baru saat menuntut ilmu dengan perbedaan dan hal baru yang didapat. Mahasiswa perantauan yang mempunyai resiliensi dan welas diri rendah rentan mengalami kesepian dan kurang bisa mentolerir diri ketika ada masalah. Resiliensi merupakan bentuk penyesuaian positif usaha mempertahankan kesehatan mental dalam menghadapi masa sulit. Penelitian ini bertujuan menganalisis peranan welas diri terhadap resiliensi pada mahasiswa perantauan Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dan dilakukan secara daring. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia terdiri dari *Self-compassion Scale* untuk mengukur tingkat welas diri dan *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* untuk mengukur tingkat resiliensi. Partisipan uji coba penelitian ini berjumlah 31 mahasiswa perantauan berasal dari FMIPA, serta FKIK Universitas Lambung Mangkurat. Partisipan penelitian berjumlah 95 mahasiswa perantauan dari berbagai fakultas di Universitas Lambung Mangkurat. Hasil analisis dari uji regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara welas diri dan resiliensi dengan koefisien regresi yang bernilai positif. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi nilai welas diri, maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi pada mahasiswa perantauan Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini menunjukkan pentingnya menerima kekurangan dan mengendalikan emosi negatif untuk meningkatkan welas diri dan resiliensi individu.

Kata Kunci: Welas Diri, Resiliensi, Mahasiswa, Merantau

ABSTRACT

THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN RESILIENCE AMONG OUT-OF-REGION STUDENTS AT LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY

Nadya Ufairah

Students living away from home often face an issue of adjusting to a new environment while studying. The out-of-region students with low resilience and self-compassion are prone to loneliness and are less able to tolerate themselves when encountering problems. Resilience is a positive adjustment to maintain mental health in difficult times. This study aims to analyze the role of self-compassion in resilience among out-of-region students at Lambung Mangkurat University. This is a quantitative study with a purposive sampling technique conducted online. The measurement instruments consisted of the Self-compassion Scale and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The participants of preliminary study were 31 out-of-region students from the Faculty of Mathematics and Natural Sciences and the Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University. The study participants were 95 out-of-region students from several faculties at Lambung Mangkurat University. The results of the simple linear regression test analysis showed a significant relationship between self-compassion and resilience with a positive regression coefficient. It can be interpreted that the higher the value of self-compassion, the higher the level of resilience among out-of-region students at Lambung Mangkurat University. This study shows the importance of accepting shortcomings and controlling negative emotions to improve individual self-compassion and resilience.

Keywords: Self-compassion, Resilience, Students, Out-of-region (living away from home)

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat mengerjakan dan menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Peranan Welas Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Perantauan Universitas Lambung Mangkurat” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat; Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian skripsi ini.
2. Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dan arahan dalam pengerjaan serta pelaksanaan penelitian skripsi ini.
3. Ibu Rahmi Fauzia, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku dosen pembimbing utama dan Ibu Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi, dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Dosen penguji utama; Ibu Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A dan dosen penguji pendamping; Ibu Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan, masukan, nasihat, serta dukungan dan arahan dengan sepenuh hati dalam pengerjaan hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Dr. Emma Yuniarrahmah, S,Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan bimbingan, pengajaran, saran, masukan, dan ilmu yang bermanfaat selama saya menjadi mahasiswa di Universitas Lambung Mangkurat.
6. Seluruh staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu dalam pemberian fasilitas khusus dalam surat menyurat terkait penyelesaian skripsi.
7. Kedua orang tua dan adik-adik saya atas segala dukungan, motivasi, do'a, serta dukungan materi yang senantiasa diberikan dari dulu hingga bisa sampai ditahap ini terus termotivasi untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman dekat dan seluruh teman-teman dari Program Studi Psikologi FKIK ULM atas segala bantuan, dukungan, dan motivasi yang telah diberikan selama saya menulis dan menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepada diri sendiri yang telah berjuang dengan rajin dan tekun dalam menjalani perkuliahan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Saya menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, sehingga saya meminta maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini, baik dalam aspek penulisan, bahasa, penyusunan, maupun pembahasannya. Saya juga menerima segala saran dan kritik dari pembaca. Besar harapan saya agar penyusunan skripsi ini bisa bermanfaat bagi banyak pihak, baik secara teoritis maupun praktik langsung di lapangan.

Banjarbaru, 4 Februari 2025

Nadya Ufairah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Resiliensi.....	11
2.1.1 Pengertian Resiliensi.....	11
2.1.2 Aspek-aspek Resiliensi.....	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi.....	14
2.1.4 Ciri-ciri Individu yang Memiliki Resiliensi Tinggi.....	16
2.2 Welas Diri.....	17
2.2.1 Pengertian Welas Diri.....	17
2.2.2 Aspek-aspek Welas Diri.....	18
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Welas Diri.....	20

2.2.4	Dampak Welas Diri pada Individu	21
2.3	Mahasiswa Perantauan Universitas Lambung Mangkurat.....	22
2.4	Peranan antara Welas Diri terhadap Resiliensi	23
2.5	Landasan Teori	25
2.6	Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN.....		29
3.1	Rancangan Penelitian.....	29
3.2	Identifikasi, Konseptual, dan Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	29
3.2.2	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	29
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian.....	31
3.3.1	Mahasiswa Strata-1 Universitas Lambung Mangkurat	32
3.3.2	Berasal dari luar Pulau Kalimantan (merantau)	32
3.3.3	Minimal telah menetap di Kalimantan Selatan selama 6 bulan.....	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data	33
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	34
3.4.2	Pelaksanaan Uji Coba Penelitian.....	37
3.4.3	Seleksi Aitem Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	38
3.5	Analisis Data.....	44
3.5.1	Uji Asumsi.....	44
3.5.2	Uji Hipotesis.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		47
4.1	Gambaran Subjek Penelitian.....	47
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	49
4.3	Hasil Penelitian	51
4.3.1	Deskripsi Data Penelitian	51
4.3.2	Hasil Uji Asumsi	54
4.3.3	Hasil Uji Hipotesis	56
4.4	Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		64
5.1	Kesimpulan	64

5.2	Saran	64
5.2.1	Bagi Individu.....	64
5.2.2	Bagi Instansi.....	65
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	65
	DAFTAR PUSTAKA	66
	LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Connor-Davidson Resilience</i>	35
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Welas Diri</i>	37
Tabel 3.3 Hasil Uji Coba Skala <i>Connor-Davidson Resilience</i>	40
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Skala <i>Welas Diri</i>	41
Tabel 3.5 Susunan Aitem Skala <i>Welas Diri</i>	41
Tabel 3.6 Tabel <i>Alpha Cronbach's</i>	44
Tabel 4.1 Rincian Gambaran Subjek Penelitian berdasarkan Usia dan Fakultas..	47
Tabel 4.2 Rincian Gambaran Subjek Penelitian berdasarkan Angkatan dan Asal Daerah.....	48
Tabel 4.3 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian	51
Tabel 4.4 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik pada Variabel Penelitian	52
Tabel 4.5 Rumus Norma Kategorisasi	53
Tabel 4.6 Distribusi Kategorisasi Data Variabel	53
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>One-sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	54
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	55
Tabel 4.9 Hasil Uji Glejser.....	56
Tabel 4.10 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	57
Tabel 4.11 Nilai Koefisien Determinasi Regresi.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Dokumentasi Permintaan Izin Penggunaan Skala	74
Lampiran 2. Skala Orisinil Variabel	75
Lampiran 3. Surat Pernyataan Kesiapan menjadi Dosen Pembimbing.....	80
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi	82
Lampiran 5. Formulir Skrining Awal Penilaian Etik Penelitian.....	83
Lampiran 6. Skala <i>Prefinal</i> (Uji Coba)	89
Lampiran 7. Data Kasar Hasil Uji Coba pada Subjek Mahasiswa Aktif FMIPA Angkatan 2020-2023 dan FKIK Angkatan 2021	97
Lampiran 8. Form Kesiapan sebagai <i>Expert Judgement</i>	100
Lampiran 9. <i>Output</i> Seleksi Aitem dan Hasil Uji Reliabilitas	101
Lampiran 10. Hasil Perhitungan <i>G*Power</i>	108
Lampiran 11. Skala <i>Final</i> (Penelitian)	109
Lampiran 12. <i>Google Formulir</i> Pengambilan Data	114
Lampiran 13. Data Kasar Hasil Penelitian pada Subjek Mahasiswa Aktif Peran- tauan Angkatan 2021-2024	124
Lampiran 14. <i>Output</i> Hasil Analisis Data Distribusi Kategorisasi Data Variabel	131