

Self-Acceptance and Resilience in Students Working on Their Thesis

Penerimaan Diri dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Paul Willyam Guykens¹, Heru Astikasari Setya Murti²

^{1,2} Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Email: ¹willyampaulgo7@gmail.com, ²heru.astikasari@uksw.edu

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-11-04
Revisi 2025-01-06
Diterima 2025-02-04

Keyword:

Self-Acceptance;
Resilience;
Student;
Thesis

ABSTRACT

During the thesis work, students will be faced with various demands. The demands faced by students are in the form of rules that must be met in working on the thesis, pressure from parents, and self-standards that must be achieved when working on the thesis. The demands that occur during the thesis work encourage students to be able to rise and adapt to face every difficulty they face. The ability of an individual to rise in the face of difficulties in his or her life is called resilience. One of the factors that affects the emergence of resilience in a person is self-acceptance. Self-acceptance plays a role in encouraging students to have a sense of optimism, so that students will try to remain calm in facing challenges and problems during the thesis work. The subject of this study is 254 students who are working on their thesis. The measuring tools used in this study are Berger's Self-Acceptance Scale and The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The results of this study found that there was a very weak significant positive relationship between self-acceptance and resilience, where the value of $r = 0.246$ and $\text{sig} = 0.000$ ($p < 0.05$). This means that the higher the level of self-acceptance, the higher the level of resilience. On the other hand, the lower the level of self-acceptance, the lower the level of resilience in students working on the thesis. The implications of this study are expected to make students who work on their thesis more able to develop self-acceptance, so that they can form resilience that helps students survive and rise to face the demands of working on their thesis.

ABSTRAK

Selama pengerjaan skripsi mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan. Tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa berupa aturan yang harus dipenuhi dalam mengerjakan skripsi, desakan dari orang tua, dan standar diri yang harus dicapai ketika mengerjakan skripsi. Tuntutan dan masalah yang terjadi selama mengerjakan skripsi mendorong mahasiswa agar mampu bangkit dan beradaptasi menghadapi setiap kesulitan yang dihadapi. Kemampuan individu untuk bangkit dalam menghadapi kesulitan di dalam hidupnya disebut dengan resiliensi. Salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya resiliensi pada diri seseorang adalah penerimaan diri. Penerimaan diri berperan untuk mendorong mahasiswa agar memiliki rasa optimis, sehingga mahasiswa akan berusaha agar tetap tenang dalam menghadapi tantangan maupun masalah selama pengerjaan skripsi. Subjek penelitian ini adalah 254 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Berger's Self-Acceptance Scale* dan *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Adapun hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan yang sangat lemah antara penerimaan diri dan resiliensi, dimana nilai $r = 0,246$ dan $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tingkat penerimaan diri maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat penerimaan diri maka semakin rendah tingkat resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Implikasi dari penelitian ini diharapkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi agar lebih mampu mengembangkan penerimaan diri, sehingga dapat membentuk resiliensi yang membantu mahasiswa bertahan dan bangkit menghadapi tuntutan dalam mengerjakan skripsi.

Kata Kunci

Penerimaan diri;
Resiliensi;
Mahasiswa;
Skripsi

Copyright (c) 2025 Paul Willyam Guyken, Heru Astikasari Setya Murti

Korespondensi:

Heru Astikasari Setya Murti

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Email: heru.astikasari@uksw.edu



LATAR BELAKANG

Setelah menamatkan pendidikan di jenjang SMA, individu akan memasuki perguruan tinggi dan menjadi seorang mahasiswa sebelum dirinya bekerja. Roellyana & Listiyandini (2016) mengemukakan bahwa di perguruan tinggi mahasiswa akan menempuh semester awal hingga akhir semester dan mempelajari banyak teori yang sesuai dengan jurusannya. Pada semester akhir, mahasiswa diharuskan memenuhi salah satu syarat wajib agar ia dapat menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi dan meraih gelar sarjana yaitu dengan menyusun skripsi (Oktaviana & Ningsih, 2019).

Selama pengerjaan skripsi mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan. Mahasiswa dituntut agar mampu merumuskan masalah penelitian, merancang dan melaksanakan penelitian, menganalisa data, menyusun laporan hasil penelitian, serta mempresentasikan hasil penelitiannya di depan penguji (Bakhtiar et al., 2022). Tidak jarang mahasiswa akan menetapkan tuntutan terhadap dirinya sendiri tanpa mempertimbangkan kemampuannya, dimana ia merasa harus memuaskan ekspektasi orang-orang terdekatnya agar dapat mencapai standar tertentu dalam mengerjakan skripsi (Diah et al., 2020). Mahasiswa akan membutuhkan tenaga, waktu, dan materi agar mendapatkan referensi sebanyak mungkin sehingga menimbulkan perasaan takut, pesimis, mudah putus asa, motivasi yang rendah dan merasa tertekan (Sugiarti et al., 2024). Selain itu, terkadang mahasiswa harus menghadapi situasi tidak menyenangkan seperti kesulitan menghubungi dosen pembimbing, sulit menentukan topik, dan kekurangan partisipan di dalam penelitian (Pinasthika & Ambarwati, 2024).

Apabila tuntutan yang diterima oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi tersebut tidak disertai dengan kemampuan yang baik dalam menghadapi kesulitan, maka dapat mengakibatkan munculnya berbagai masalah psikologis yang merugikan mahasiswa itu sendiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Arsaningtias, 2017) terhadap 221 mahasiswa program studi S1 Universitas Airlangga Surabaya yang mengerjakan skripsi, memperoleh hasil bahwa terdapat 22,6% mahasiswa mengalami stres sangat berat, 25,8% mahasiswa mengalami stres berat, 15,8% mahasiswa mengalami stres sedang, 23,1% mahasiswa mengalami stres normal, dan 12,7% mahasiswa mengalami stres ringan. Keadaan stres yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan tindakan yang dapat menyebabkan kematian. Daton & Ika (2020) mengemukakan pada hari Sabtu 11 Juli 2020 seorang mahasiswa berusia 25 tahun berinisial BH asal Samarinda, Kalimantan Timur ditemukan menggantung dirinya di rumah milik kakak angkatnya.

Kepala Unit Reskrim Polsek Sungai Pinang, Iptu Fahrudi mengungkapkan, pihak kepolisian mendapatkan keterangan dari kakak angkat korban yang berinisial RD bahwa adiknya sering curhat kepada dirinya mengenai permasalahan kuliah. Pada suatu waktu, BH pernah mengatakan bahwa selama 7 tahun berkuliah dirinya terus mengalami penolakan skripsi oleh dosennya. RD

mengungkapkan bahwa adiknya juga sering terlihat diam dan murung. Lalu, pada saat sehari sebelum gantung diri, melalui CCTV RD sempat melihat gerak-gerik adiknya BH menjadi tidak karuan, dimana adiknya tersebut terlihat mondar-mandir di sekitar rumah dan menggerak-gerakkan tangannya seperti orang stres.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Susilo & Eldawaty (2021) terhadap 53 mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi, memperoleh hasil bahwa terdapat 5,7% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang berat sekali, 60,4% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang berat dan 33,9% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang sedang. Kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat menyebabkan gangguan yang tidak menyenangkan bagi diri mahasiswa. Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara dari penelitian yang dilakukan oleh Telussa & Kusumiati (2022), dimana ditemukan bahwa ketika mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan maka hal tersebut dapat menyebabkan gangguan yang mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari meliputi perasaan gelisah ketika mengerjakan skripsi, merasa gugup ketika diberikan pertanyaan tentang skripsi, menjauhkan diri dari lingkungan, takut berinteraksi dengan teman yang sudah menyelesaikan skripsi, dan lebih memilih berdiam diri di kos.

Tuntutan dan masalah yang terjadi di dalam pengerjaan skripsi mendorong mahasiswa harus mampu bangkit dan beradaptasi menghadapi setiap kesulitan yang timbul. Kemampuan individu untuk bangkit dalam menghadapi kesulitan di dalam hidupnya disebut sebagai resiliensi (Connor & Davidson, 2003). Scheffers et al (2020) mengemukakan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi resiliensi. Pertama adalah faktor internal yang meliputi kemandirian (*autonomy*), penerimaan diri (*self-acceptance*), kesehatan fisik (*physical health*). Kedua adalah faktor eksternal yang meliputi jaringan dukungan sosial (*a supportive social network*) dan kegiatan sehari-hari (*daily activities*). Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah penerimaan diri atau *self-acceptance*. Scheffers et al (2020) mengemukakan bahwa penerimaan diri atau *self-acceptance* diartikan sebagai sikap yang positif yang ditunjukkan oleh individu berupa kemampuan menerima keadaan dirinya secara utuh sebagai manusia dan memandang positif bahwa kesulitan yang sedang dihadapi di dalam hidup adalah tantangan yang harus dijalani. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi membutuhkan penerimaan diri agar dapat memperoleh resiliensi ketika menghadapi tuntutan dan masalah dalam pengerjaan skripsi.

Penerimaan diri membantu individu untuk melatih dan meningkatkan kemampuan dirinya dalam mengenali dan menerima keadaan meskipun sedang menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan sekalipun (Faradina, 2016). Selain itu, penerimaan diri juga berperan penting dalam mendorong mahasiswa agar memiliki rasa optimis sehingga ia akan berusaha untuk menikmati dan menghadapi dengan tenang setiap tantangan maupun masalah yang ditemui selama pengerjaan skripsi (Isdiyah & Ernawati, 2021). Ketika individu

mampu optimis, maka ia memiliki karakteristik sebagai individu yang resilien (Connor & Davidson, 2003).

Listiani & Savira (2015) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah adanya sikap positif dimana individu mampu memaknai fase kehidupannya secara positif dan percaya terhadap kemampuannya. Memaknai secara positif berarti mahasiswa merasa bahwa ia dapat mengembangkan dirinya melalui kesulitan yang ada selama mengerjakan skripsi dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan skripsinya (Karisha & Sarintohe, 2019). Di samping itu, keyakinan terhadap kemampuan diri berarti mahasiswa mampu meyakini kekuatan atau kelebihan yang terdapat di dalam dirinya sehingga hal tersebut dapat menimbulkan emosi positif yang berkembang menjadi perilaku positif dan adaptif terhadap emosi negatif saat mengerjakan skripsi (Machmudati & Diana, 2017).

Muslimin (2021) menemukan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang mampu memaknai situasi tidak menyenangkan dengan lebih positif akan berusaha melihat segala sesuatunya dari sisi yang baik, memandang diri dan kemampuannya dengan positif, serta belajar menghadapi kesulitannya dengan cara yang lebih baik. Ketika akan memaknai sesuatu mahasiswa akan membentuk keyakinan dan prinsipnya sendiri, sehingga apabila ia mampu memaknai keadaannya secara positif maka mahasiswa tersebut cenderung memiliki perasaan positif, memiliki cara pandang bahwa tujuannya dapat tercapai, serta mengarahkan keinginan maupun motivasinya untuk menyelesaikan skripsi (Rachmawati & Budiningsih, 2015). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Wardani & Syah (2022) dimana ditemukan hasil bahwa mahasiswa yang memaknai tantangan dan tuntutan sebagai tanggung jawab yang harus dimaksimalkan dapat meningkatkan motivasi dan keyakinan terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan skripsi.

Rasa percaya terhadap kemampuan sendiri dan pikiran yang positif berperan memberikan tujuan yang dapat dicapai oleh mahasiswa dengan kemampuannya sendiri dan membantu mahasiswa agar cepat keluar dari permasalahan ketika mengerjakan skripsi (Andriyaniputri et al., 2022). Hal ini dikarenakan mahasiswa yang merasa yakin dan mampu untuk menyelesaikan skripsi cenderung dapat mengatur strategi untuk memecahkan masalah dan tantangan yang timbul selama mengerjakan skripsi (El Roy & Soetjningsih, 2022). Mahasiswa akan memusatkan pikiran maupun perhatiannya terhadap hal-hal yang lebih positif bagi dirinya dan berusaha keras bertahan dalam menghadapi situasi sulit tersebut (Ahmad & Nazriani, 2023).

Beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian mengenai penerimaan diri dan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi pada 145 orang tua murid Sekolah SLB Negeri Semarang. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin tinggi resiliensi, dan semakin rendah penerimaan diri maka akan semakin rendah resiliensi pada orang tua murid dari Sekolah SLB Negeri Semarang. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan

oleh (Amalia, 2023) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi mahasiswa penyintas kekerasan seksual di kota Banjarmasin.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin tinggi resiliensi, sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka akan semakin rendah resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Anjarwati & Hurriyati, 2020) pada 220 penderita thalassaemia di Yayasan Thalassaemia Indonesia Cabang Palembang, menemukan hasil bahwa penderita thalassaemia tidak menolak diri saat mengetahui ada penyakit thalassaemia, melakukan transfusi secara rutin, bangkit dan tidak bersedih saat di diagnosa thalassaemia. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri, maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh penderita thalassaemia. Beberapa penelitian yang telah dijabarkan memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Perbedaan tersebut meliputi fenomena penelitian, subjek penelitian, tempat penelitian, dan waktu penelitian.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara penerimaan diri dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, serta mengujik hubungan kedua variabel.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian dengan metode statistik untuk mencari tahu arah dan kekuatan hubungan antara variasi suatu variabel dengan variasi variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2019). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang aktif mengerjakan skripsi yang berjumlah 4.000 mahasiswa. Peneliti melakukan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana sampel digunakan jika kriteria terpenuhi (Sugiyono, 2013). Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 254 responden yang ditentukan berdasarkan tabel Issac dan Michael (Sugiyono, 2013), dengan taraf kesalahan sebesar 10%.

Peneliti melakukan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner secara *online* dengan *google form* yang berisi skala penilaian. Terdapat dua instrumen skala yang digunakan dalam penelitian ini dimana instrumen skala yang pertama adalah *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* dari Connor & Davidson (2003). Instrumen skala ini memiliki 25 butir pernyataan yang meliputi 5 aspek yaitu kompetensi personal dan kegigihan, keyakinan terhadap insting dan penguatan toleransi efek negatif dari stress, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain, kontrol, serta spiritual dengan 4-point *likert scale* (sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai). Pengujian instrument pertama menghasilkan 25 butir pernyataan dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,987.

Instrumen skala yang kedua yaitu, skala *Berger's Self-Acceptance Scale* dari Berger (1952). Instrumen skala ini memiliki 36 butir pernyataan yang meliputi 9 aspek yaitu bersandar pada nilai atau standar yang diinternalisasi,

keyakinan terhadap kapasitas diri, bertanggung jawab dalam menentukan keputusan dan perilaku, menerima kritikan dan pujian, menyadari keadaan diri dan tidak menyalahkan diri, persepsi diri yang positif, tidak ada harapan ditolak orang lain, tidak merasa berbeda, serta tidak pemalu dan rendah diri dengan 4-point *likert scale* (sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai). Pengujian instrument kedua menghasilkan 36 butir pernyataan dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,987.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	80	31%
	Perempuan	174	69%
Total		254	100%
Usia	20-22 tahun	108	43%
	23-25 tahun	129	50%
	26-28 tahun	17	7%
Total		254	100%
Angkatan	2017	27	11%
	2018	42	16%
	2019	76	30%
	2020	109	43%
Total		254	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan adalah perempuan (69%) dengan kisaran usia 23-25 tahun (50%) dan didominasi oleh angkatan 2020 (43%).

Kategorisasi

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi

Rentang nilai	Kategori	N	Persentase
$X < 50$	Rendah	13	5,1%
$50 \leq 75$	Sedang	27	10,6%
$75 \leq X$	Tinggi	214	84,3%
	Total	254	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki resiliensi dengan kategori tinggi (84,3%). Sementara itu, partisipan dengan resiliensi kategori sedang (10,6%) dan partisipan dengan resiliensi kategori rendah (5,1%).

Tabel 3. Kategorisasi Penerimaan Diri

Rentang Nilai	Kategori	N	Persentase
$X < 72$	Rendah	29	11,4%
$72 \leq 108$	Sedang	174	68,5%
$108 \leq X$	Tinggi	51	20,1%
	Total	254	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki penerimaan diri dengan kategori sedang (68,5%). Sementara itu, partisipan dengan resiliensi kategori rendah (11,4%) dan partisipan dengan resiliensi kategori tinggi (20,1%).

Hasil Uji Asumsi

Uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian ini tidak memiliki distribusi yang normal, dimana nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Selanjutnya, uji linearitas yang dilakukan menunjukkan bahwa kedua variable memiliki hubungan yang tidak linear dengan perolehan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Dikarenakan data tidak berdistribusi normal maka pengujian hipotesis dilakukan dengan *Spearman's Rank Correlation*.

Tabel 4. Uji Korelasi

Variabel	Correlation Coefficient	Nilai Signifikansi	Keterangan
Penerimaan Diri dan Resiliensi	0,000	0,246	Berkorelasi positif signifikan

Berdasarkan uji korelasi, didapatkan hasil bahwa penerimaa diri memiliki hubungan positif signifikan yang sangat lemah dengan resiliensi.

Tabel 5. Korelasi Antar Variabel

Aspek Penerimaan Diri	Resiliensi	
	Correlation Coefficient	Nilai Signifikansi
Bersandar pada nilai atau standar yang diinternalisasi	0,186	0,003
Keyakinan terhadap kapastitas diri	0,168	0,007
Bertanggung jawab dalam menentukan keputusan dan perilaku	0,213	0,001
Menerima kritikan dan pujian	0,244	0,000
Menyadari keadaan diri dan tidak menyalahkan diri	0,290	0,000
Persepsi diri yang positif	0,038	0,543
Tidak ada harapan ditolak orang lain	0,211	0,001
Tidak merasa berbeda	0,224	0,000
Tidak pemalu dan rendah diri	0,185	0,003

Berdasarkan uji korelasi dari aspek-aspek variable penerimaan diri dengan resiliensi didapatkan hasil bahwa aspek pertama, aspek kedua, aspek ketiga, aspek keempat, aspek keenam, aspek ketujuh, aspek kedelapan, dan aspek kesembilan memiliki korelasi yang sangat lemah dengan resiliensi. Sementara itu, aspek kelima memiliki korelasi yang cukup kuat dengan resiliensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik analisis *Spearman's Rank Correlation*, diperoleh nilai $r = 0,246$ dengan $sig = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan

positif signifikan yang sangat lemah, dimana semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristianti & Kristinawati (2024) yang menemukan bahwa resiliensi individu dipengaruhi oleh penerimaan diri, dimana individu dengan resiliensi yang baik juga memiliki penerimaan diri yang baik. Sunarti et al (2018) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor protektif internal yang menentukan resiliensi yang baik pada individu.

Aspek pertama yaitu, bersandar pada nilai atau standar yang diinternalisasi. Scheffers et al (2020) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang memperkuat resiliensi individu adalah kemandirian, dimana individu lebih mengandalkan dirinya dalam membuat keputusan, sehingga ia akan mengarahkan tindakan yang sesuai dengan pilihannya agar dapat menghadapi kesulitan dan memperoleh resiliensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuraini & Nawangsih (2022) menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menentukan nasib diri yang tidak terikat dengan cara berpikir maupun bertindak dari lingkungan sosial serta mengatur perilaku berdasarkan standar pribadi ketika mengerjakan skripsi dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan evaluasi diri tanpa bergantung dengan orang lain, menentukan sendiri keputusan dan tindakan yang sesuai, dan memperoleh kesejahteraan psikologis di dalam diri.

Aspek kedua yaitu, keyakinan terhadap kapastitas diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabila & Ashshiddiqi (2023) menemukan bahwa dengan adanya rasa percaya atau keyakinan serta usaha yang dilakukan, memungkinkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi. Connor & Davidson (2003) mengungkapkan bahwa keyakinan akan kemampuan diri menjadi salah satu karakteristik yang membentuk resiliensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukma & Hasya (2023) menemukan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri membantu mahasiswa agar mengambil keputusan yang disesuaikan dengan potensi diri, menguasai tugas atau tuntutan yang beragam, serta gigih dalam mengerjakan skripsi.

Aspek ketiga yaitu, bertanggung jawab dalam menentukan keputusan dan perilaku. Grotberg (2003) mengemukakan bahwa salah satu sumber internal yang membentuk resiliensi pada diri individu adalah sikap bertanggung jawab terhadap diri dan mampu menerima konsekuensi, dimana individu mengarahkan dirinya untuk berhati-hati dalam mempertimbangkan kembali keputusan perilaku yang akan dibuat dan bersedia menanggung akibat dari keputusan tindakannya sehingga individu tidak menghilangkan kepercayaan dari orang lain. Fathoni & Alwi (2021) menemukan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang mampu mengatur dan mengarahkan dirinya cenderung memahami konsekuensi bahwa apabila pengerjaan skripsinya tidak diatur dan direalisasikan dengan baik maka tujuan yang diharapkan tidak dapat tercapai, sehingga ia dapat mengontrol tingkah lakunya dan menentukan kapan dia harus mengerjakan tugas skripsi serta tidak menyia-nyaiakan waktu yang diberikan.

Aspek keempat yaitu, menerima kritikan dan pujian. Hermawati (2018) mengemukakan bahwa kemampuan untuk menerima kritikan dan umpan balik lainnya merupakan salah satu ciri yang menandakan bahwa terdapat kemampuan resiliensi di dalam diri individu. Individu akan menerima kritik maupun umpan balik secara terbuka dan memanfaatkannya sebagai bahan penilaian diri, sehingga individu menjadi lebih kuat ketika menghadapi pengalaman yang menyulitkan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan et al (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi cenderung tidak menanggapi kritikan secara berlebihan, dapat menerima kegagalan dan ketertinggalan, serta mampu bertahan dalam menghadapi masa-masa sulit dalam mengerjakan skripsi.

Aspek kelima yaitu, menyadari keadaan diri dan tidak menyalahkan diri. Syarafina et al (2019) mengungkapkan bahwa ketika mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat menilai dan menyadari kekuatan maupun kelemahan yang dimiliki, maka ia dapat menghadapi kendala akibat dari kelemahan dirinya dan tidak langsung menyalahkan diri secara berlebihan, serta menggunakan kekuatan maupun kelebihanannya untuk menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cowden & Weitz (2016) menemukan bahwa ketika individu memiliki kesadaran terhadap keadaan diri yang meliputi pikiran, perasaan, maupun perilakunya cenderung memiliki tingkat stres yang rendah dan memiliki resiliensi yang tinggi.

Aspek keenam yaitu, persepsi diri yang positif. Rusdayanti et al (2024) mengemukakan bahwa ketika individu memiliki persepsi dan gambaran diri yang positif, ia akan merasa dirinya setara dengan orang lain. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti & Indriana (2018) menemukan bahwa ketika mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki persepsi diri yang positif ia akan cenderung memfokuskan dirinya dalam usaha mencari solusi dan bertahan pada situasi yang menekan.

Aspek ketujuh yaitu, tidak ada harapan ditolak orang lain. Hasan & Channa (2021) mengemukakan bahwa ketika individu merasa memiliki dan menjadi bagian dari sesuatu, maka ia akan cenderung menunjukkan emosi positif seperti merasa diterima dan dihargai oleh orang lain serta meningkatkan ketertarikan mereka terhadap tugas akademik mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cicek (2021) menemukan bahwa keadaan perasaan yang memungkinkan individu merasa menjadi bagian dari orang lain maupun lingkungan sosial dapat memberikan rasa percaya terhadap diri sendiri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mampu membangun harapan-harapan besar sehingga individu dapat memperkuat resiliensi yang dimilikinya untuk menghadapi kesulitan.

Aspek kedelapan yaitu, tidak merasa berbeda. Mahasiswa yang memandang dirinya secara positif dan menghargai dirinya sendiri cenderung bekerja secara optimal dalam mengerjakan skripsi, merasa puas dengan diri sendiri, dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi rintangan yang ditemui dalam mengerjakan skripsi (Fatriyani & Mudjiran, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasmi et al (2023) menemukan bahwa menghargai atau memandang

diri dengan positif dapat membantu mahasiswa untuk dapat bangkit dari tekanan dan keterpurukan yang dialami tanpa menyalahkan diri atas kekurangan diri ketika mengerjakan skripsi, sehingga mahasiswa tersebut dapat meningkatkan resiliensi yang ia miliki.

Aspek kesembilan yaitu, tidak pemalu dan rendah diri. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya terhadap dirinya sendiri dalam mengerjakan skripsi mampu untuk tidak berpikir negatif, tidak takut atau malu ketika berinteraksi dengan orang lain, merasa aman ketika berada di lingkungan sosial, dan membantu mengurangi perasaan khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi dalam mengerjakan skripsi (Syafurullah et al., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Akmal (2017) menemukan bahwa ketika mahasiswa yang mengerjakan skripsi merasa percaya atau tidak malu terhadap dirinya maka ia tidak ragu untuk menentukan sendiri tujuan maupun rencana yang dapat dijalani dan merasa memiliki misi dalam hidup, sehingga hal tersebut membantunya bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan yang timbul dan meningkatkan resiliensi.

Di dalam penelitian ini ditemukan bahwa 84,3% dari 254 mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki resiliensi yang tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Triyana et al (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan resiliensi akan memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan masalah yang timbul, kemampuan melindungi diri dari efek negatif dan kemampuan memecahkan masalah selama mengerjakan skripsi. Selain itu, ditemukan bahwa 68,5% dari 254 mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki penerimaan diri yang sedang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Astiza et al., 2022) menemukan bahwa mahasiswa yang mampu menerima dirinya ketika mengerjakan skripsi maka hal tersebut dapat memungkinkannya untuk menoleransi, mengatur dan mengelola keadaan emosinya ke arah yang lebih baik, sehingga mahasiswa dapat lebih siap dalam menghadapi masalah-masalah yang ada.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan positif signifikan dengan resiliensi mahasiswa yang mengerjakan skripsi, dimana nilai $r = 0,246$ yang berarti bahwa penerimaan diri berkontribusi sebesar 6%. Oleh karena itu masih terdapat 94% faktor lain yang juga mempengaruhi resiliensi mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Selain itu, terdapat kekurangan di dalam penelitian ini yaitu data penelitian yang tidak berdistribusi normal sehingga hasil penelitian ini tidak mewakili keseluruhan populasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi tingkat penerimaan diri mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimilikinya. Maka dari itu peneliti menyarankan kepada subjek penelitian untuk mulai memaknai positif dan percaya terhadap kemampuannya. Dengan memaknai secara positif subjek dapat memaknai kesulitan yang dihadapi sebagai tantangan dan mengembangkan dirinya. Di samping itu, ketika mampu memaknai secara positif, subjek juga dapat

membentuk rasa percaya terhadap kemampuan dan prinsipnya sendiri sehingga subjek dapat mulai mengatur strategi untuk bertahan dan memecahkan masalah-masalah selama mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini, peneliti telah mendeskripsikan hasil hubungan antara kedua variabel. Peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis yang lebih mendalam terhadap faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi resiliensi, namun tidak dibahas secara mendalam pada penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan variasi penelitian dengan menganalisa hubungan antara penerimaan diri dan resiliensi pada kelompok subjek yang berbeda dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N., & Nazriani, D. (2023). Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/371608578>
- Amalia, H. (2023). Pengaruh penerimaan diri terhadap resiliensi mahasiswa penyintas kekerasan seksual di kota Banjarmasin. <https://idr.uin-antasari.ac.id/id/eprint/24798>
- Andriyaniputri, A., Jamain, R. R. R., & Permatasari, N. (2022). Kontribusi optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi mengerjakan skripsi mahasiswa ilmu pendidikan. *Jurnal Nusantara of Research*, 9(3), 264–281.
- Anjarwati, L., & Huriyati, D. (2020). Penerimaan diri dan resiliensi penderita thalassaemia saat menjalankan perawatan. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 11(2), 22–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/alqalb.v11i2.1229>
- Arsaningtias, R. P. (2017). Analisis faktor stresor yang berhubungan dengan stres mahasiswa program studi s1 yang melaksanakan skripsi di Universitas Airlangga Surabaya. <https://repository.unair.ac.id/74982/>
- Astiza, L., Sumarna, N., & Herik, E. (2022). Konsep diri dengan penerimaan diri pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 3(2), 162–172.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Belajar.
- Bakhtiar, P. H., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity quotient dan stres akademik pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 10–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.219>
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778–782. <https://doi.org/10.1037/h0061311>
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 32–41. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Cicek, İ. (2021). Effect of hope on resilience in adolescents: Social support and social connectedness as mediators. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 136–147. <https://doi.org/https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.283>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cowden, R. G., & Weitz, A. M. (2016). Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social Behavior and Personality*, 44(7), 1133–1149. <https://doi.org/https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.7.1133>
- Daton, Z. D., & Ika, A. (2020). Mahasiswa gantung diri di Samarinda, diduga depresi kuliah 7 tahun tak lulus, skripsi sering ditolak dosen. Kompas. <https://regional.kompas.com/read/2020/07/12/19122501/mahasiswa-gantung-diri-di-samarinda-diduga-depresi-kuliah-7-tahun-tak-lulus>
- Diah, D. N., Lubis, F. Y., & Witriani, W. (2020). Efek moderasi resiliensi terhadap hubungan antara perfekionisme dengan kecemasan mengerjakan skripsi. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 6(2), 178–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/gamajop.55349>
- El Roy, B. G., & Soetjiningasih, C. H. (2022). Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi: Apakah Terkait dengan Efikasi Diri Akademik? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*,

- 10(4), 644. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8773>
- Faradina, N. (2016). *Penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. 4(1), 18–24.
- Fathoni, M. H., & Alwi, M. (2021). Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan agama Islam di Institut Agama Islam Ibrahimi Banyuwangi. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.35719/sjigc.v1i1.7>
- Fatriyani, U., & Mudjiran. (2019). Kontribusi self-esteem terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikolog. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1), 1–13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i1.6342>
- Fauziah, L. (2022). *Hubungan antara penerimaan diri dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Praeger Publishers.
- Hasan, N. U., & Channa, M. A. (2021). Relationship between college student's sense of belonging and academic resilience. *Journal of Development and Social Sciences*, 2(3), 426–439. [https://doi.org/http://doi.org/10.47205/jdss.2021\(2-III\)36](https://doi.org/http://doi.org/10.47205/jdss.2021(2-III)36)
- Hasmi, D. N., Gismin, S. S., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh self-esteem terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 464–468.
- Hermawati, N. (2018). Resiliensi orang tua sunda yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 67–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2345>
- Isdiyah, & Ernawati. (2021). Kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir IAIN Surakarta di tengah pandemi covid-19. *Academic Journal Of Psychology and Counseling*, 2(1), 45–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.22515/ajpc.v2i1.3478>
- Karisha, E. B., & Sarintohe, E. (2019). Kontribusi optimisme terhadap coping stress pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah penulisan proposal skripsi fakultas psikologi Universitas "X" Bandung. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i1.2071>
- Kristianti, A. P., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan antara penerimaan diri dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. *Wacana Psikokultural*, 2(1), 40–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/jwp.v2i1.9987>
- Listiani, F., & Savira, S. I. (2015). Penerimaan diri remaja cerebral palsy. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v3i2.10950>
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 107–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>
- Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115–131.
- Nabila, S., & Ashshiddiqi, A. M. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 18(1), 23–35. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/jp.18.1.23-35>
- Nuraini, A., & Nawangsih, E. (2022). Pengaruh efikasi diri menyelesaikan skripsi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung. *Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 311–318. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i2.3018>
- Oktaviana, R., & Ningsih, Y. T. (2019). Kontribusi coping strategy terhadap adaptational outcomes pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(2), 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i2.6322>
- Pinasthika, T. D., & Ambarwati, K. D. (2024). Surviving academic difficulties: Spirituality and its relationship to resilience in migrating final-year students. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 398–404. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3>
- Rachmawati, F., & Budiningsih, T. E. (2015). Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7(1), 14–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v7i1.11613>
- Ramadhan, M., Dewi, R., & Hafnidar, H. (2023). Hubungan pemaafan dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di universitas Malikussaleh. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 802–816. <https://doi.org/http://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Rusdayanti, I. G. A. D., Suarni, N. K., Dharsana, I. K., Dantes, N., & Dharmayanti, P. A. (2024). Pengembangan panduan konseling rational emotive behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 114–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/1202423818>
- Scheffers, F., Vugt, E. Van, & Moonen, X. (2020). Resilience in the face of adversity in adults with an intellectual disability: A literature review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 33(5), 828–838. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jar.12720>
- Sugianti, Utami, R. J., Ikhlas, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran coping stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Journal on Education*, 6(2), 11251–11259.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Sukma, C. D., & Hasya, N. A. (2023). Tingkat efikasi diri dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka angkatan 2018. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(1), 177–185. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10220>
- Sunarti, E., Islamia, I., Rochimah, N., & Ulfa, M. (2018). Resiliensi remaja: perbedaan berdasarkan wilayah, kemiskinan, jenis kelamin, dan jenis sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(2), 157–168. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2018.11.2.157>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 105–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
- Syafrullah, H., Rokayah, C., & Nurdini, R. (2019). Hubungan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kelas alih transfer program sarjana keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 72–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.72-76>
- Syarafina, S. O., Nurdibyanandaru, D., & Hendriani, W. (2019). Pengaruh optimisme dan kesadaran diri terhadap adversity quotient mahasiswa skripsi sambil bekerja. *Cognicia*, 7(3), 295–307. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9013>
- Telussa, P. C. R., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(2), 149–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i2.5157>
- Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 1(1), 1–13.
- Wardani, A. F., & Syah, M. E. (2022). Gambaran self efficacy mahasiswa angkatan pertama dalam proses penyusunan skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 671–682. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Widiastuti, D., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan hardiness pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 332–338. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.20245>