

**HUBUNGAN FLEKSIBILITAS KOGNITIF DAN *SELF-COMPASSION*
DENGAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X**



LAPORAN SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun oleh:

Julidar Alfi Ulinnuha

NIM 21107010071

Dosen Pembimbing Skripsi:

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2651/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Fleksibilitas Kognitif dan *Self-compassion* dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas X

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : JULIDAR ALFI ULINNUHA
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010071
Telah diujikan pada : Kamis, 12 Juni 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6859304f06c49

Ketua Sidang

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED



Valid ID: 685691f8cac79

Penguji I

Lisnawati, S.Psi., M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 685948aa2ef4a

Penguji II

Very Julianto, M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 685b5551db0b8

Yogyakarta, 12 Juni 2025
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Julidar Alfi Ulinnuha

NIM : 21107010071

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Fleksibilitas Kognitif dan *Self-compassion* dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas X” merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun dan hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Juni 2025

Yang menyatakan



Julidar Alfi Ulinnuha
21107010071

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Julidar Alfi Ulinnuha

NIM : 21107010071

Judul Skripsi : Hubungan Fleksibilitas Kognitif dan *Self-compassion* dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 28 Mei 2025

Pembimbing

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
NIP. 19880214 201903 2 014

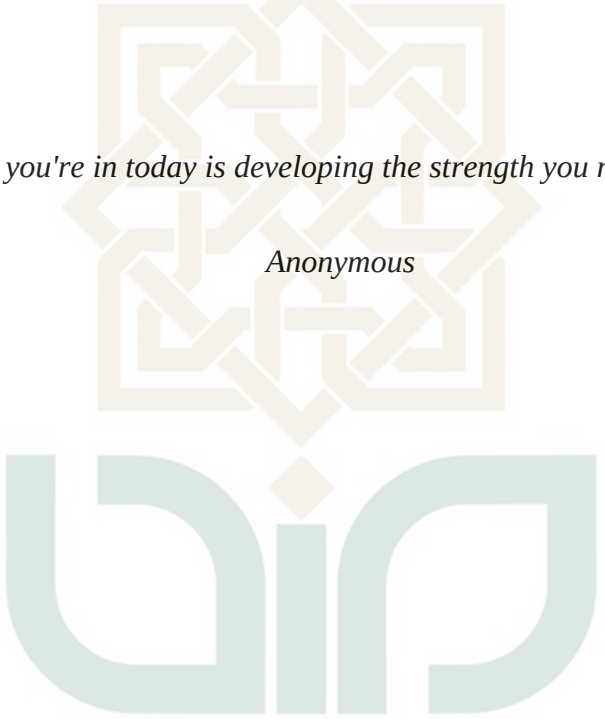
MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

Al-Baqarah (2): 286

"The struggle you're in today is developing the strength you need for tomorrow."

Anonymous



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan dan karunia-Nya kepada saya. Atas izin dan kuasa-Nya, amanah menjadi mahasiswa S1 Psikologi dapat saya selesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

KELUARGA

Rasa hormat dan cinta saya persembahkan kepada orang tua. Terima kasih atas segala ridha, kasih sayang, dukungan, dan doa baik yang tidak pernah terputus.

DIRI SENDIRI

Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah berjuang sebaik mungkin. Terima kasih telah memaksimalkan waktu dan menyelesaikan 4 tahun perjalanan menempuh pendidikan S1 Psikologi.

TEMAN SEPERJUANGAN

Untuk semua yang kebersamai saya selama proses ini, terima kasih atas kebersamaan, semangat, tawa, dan perjuangan yang tak terlupakan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas segala limpahan rahmat dan karunia dari Allah SWT. Sholawat dan salam tak lupa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. yang telah menuntun manusia menjadi makhluk yang berakhlak mulia. Atas pertolongan Allah SWT yang telah memudahkan segala langkah dan urusan penulis dalam melakukan penulisan skripsi, akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul "Hubungan Fleksibilitas Kognitif dan *Self-compassion* terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi" untuk diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S. Psi).

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun ini tidak luput dari kesalahan, kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan sebagai bahan perbaikan skripsi ini agar lebih baik. Pelaksanaan dan pengerjaan tugas akhir ini sesungguhnya bukanlah hasil kerja individual yang tentunya banyak pihak yang telah membantu dan memberi masukan selama proses pengerjaan. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., MA, M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Ibu Denisa Aprilia, S. Psi., M.Sc., selaku Ketua Program Studi psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Fitriana Widianingrum, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingannya selama menjalani perkuliahan.
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membantu saya menemukan ide dan memberikan arahan serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji Skripsi 1 yang telah memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Kedua orang tua, Ibu Siti Rohmah dan Bapak Moh. Daroni yang telah memberikan segala dukungan kepada penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan yang diberikan untuk penulis dalam meraih mimpinya. Terima kasih karena telah menciptakan rumah ternyaman untuk pulang.
8. Adik saya, Muhammad Arda Majid yang telah menghibur dan memberikan motivasi kepada penulis. Terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan.
9. Abdul Aziz Rofi'i yang telah memberikan dukungan dan mendengarkan keluh kesah penulis dari awal penulisan skripsi. Terima kasih karna telah menjadi pendengar dan menemani penulis dalam proses penulisan.

10. Khannia Hannidhita dan Aisyah Candra yang telah menemani penulis dari awal perkuliahan. Terima kasih karena telah menjadi teman diskusi dan memotivasi penulis saat tidak memiliki semangat.
11. Zumrotin Ummi yang telah menemani dan menjadi pendengar penulis dalam suka maupun duka saat berada di perantauan. Terima kasih karena telah menjadi teman berbagi sehingga penulis tidak merasa kesepian.
12. Teman-teman Psikologi 2021 kelas B. Terima kasih telah menemani penulis dari awal perkuliahan hingga akhir.
13. Teman-teman magang di Biro Psikologi Metamorfosa. Terima kasih telah memberikan pengalaman dan memperluas wawasan penulis serta menjadi tempat untuk penulis bercerita.
14. Teman-teman KKN 294. Terima kasih telah memberikan keceriaan dan pengalaman berharga untuk penulis.
15. Seluruh partisipan kuisioner. Terima kasih karena telah meluangkan waktu sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.
16. Kepada diri saya sendiri, terima kasih karena telah berjuang dan terus mencoba meskipun dengan perlahan dan banyak ketakutan. Terima kasih karena tidak menyerah dan menyelesaikan sampai akhir.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian.....	11
D. Keaslian Penelitian.....	14
BAB II	32
DASAR TEORI.....	32
A. Resiliensi Akademik.....	32
B. Fleksibilitas Kognitif	40
C. <i>Self-compassion</i>	42
D. Hubungan Fleksibilitas Kognitif dan <i>Self-compassion</i> dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	47
E. Hipotesis.....	53
BAB III	54

METODE PENELITIAN	54
A. Desain Penelitian	54
B. Identifikasi Variabel Penelitian	54
C. Definisi Operasional	55
D. Populasi dan Sampel	57
E. Teknik Pengumpulan Data	58
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	61
G. Teknik Analisis Data	63
BAB IV	67
HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Orientasi Kancan	67
B. Persiapan Penelitian	67
C. Pelaksanaan Penelitian	72
D. Hasil Penelitian	73
E. Uji Asumsi	80
F. Uji Hipotesis	82
G. Analisis Tambahan	83
H. Pembahasan	87
BAB V	96
PENUTUP	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
Daftar Pustaka	99
Lampiran	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Literature Review	14
Tabel 3. 1 Sebaran Aitem Resiliensi Akademik	59
Tabel 3. 2 Sebaran Aitem Fleksibilitras Kognitif	60
Tabel 3. 3 Sebaran Aitem Self-Compassion	61
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Resiliensi Akademik	68
Tabel 4. 2 Distribusi Aitem Fleksibilitas Kognitif	69
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Self-Compassion	70
Tabel 4. 4 Hasil Reabilitas Alat Ukur	71
Tabel 4. 5 Kategorisai Responden Berdasarkan Fakultas	73
Tabel 4. 6 Kategorisasi Berdasarkan Semester	74
Tabel 4. 7 Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin	74
Tabel 4. 8 Kategorisasi Berdasarkan Usia	75
Tabel 4. 9 Kategorisasi Berdasarkan Usia	75
Tabel 4. 10 Kategorisasi Berdasarkan Pekerjaan	76
Tabel 4. 11 Kategorisasi Berdasarkan Keaktifan Organisasi	76
Tabel 4. 12 Deskripsi Data Hipotetik Dan Empirik	77
Tabel 4. 13 Norma Kategorisasi	78
Tabel 4. 14 Kategorisasi Resiliensi Akademik	78
Tabel 4. 15 Kategorisasi Fleksibilitas Kognitif	79
Tabel 4. 16 Kategorisasi Self-Compassion	80
Tabel 4. 17 Hasil Uji Normalitas	80

Tabel 4. 18 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	81
Tabel 4. 19 Hasil Uji Multikolinieritas	82
Tabel 4. 20 Hasil Uji T.....	82
Tabel 4. 21 Hasil Uji F	83
Tabel 4. 22 Hasil Uji Homogenitas Dan Normalitas Data Berdasarkan Jenis Kelamin	84
Tabel 4. 23 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	84
Tabel 4. 24 Hasil Uji Homogenitas Dan Normalitas Data Berdasarkan Status Rantau	85
Tabel 4. 25 Hasil Uji Beda Berdasarkan Status Rantau.....	85
Tabel 4. 26 Hasil Uji Homogenitas Dan Normalitas Data Berdasarkan Semester	86
Tabel 4. 27 Hasil Uji Tambahan Anova Berdasarkan Semsester	87

DAFTAR BAGAN

bagan 1 Hubungan Fleksibilitas Kognitif Dan Self-Compassion Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa	52
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Residual Plot	81
------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pertanyaan <i>Preliminary Reasearch</i>	107
Lampiran 2 <i>Gform Preliminary Reasearch</i>	108
Lampiran 3 Tabulasi Data <i>Preliminary Reasearch</i>	110
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	111
Lampiran 5 <i>Qualtrics Sample Size Calculator</i> untuk Perhitungan Sampel	120
Lampiran 6 Data <i>Try Out</i> Istrumen Penelitian	121
Lampiran 7 Reabilitas Alat Ukur	125
Lampiran 8 Pelaksanaan Penelitian	130
Lampiran 9 Tabulasi Data Hasil Penelitain	131
Lampiran 10 Hasil Penelitian.....	171
Lampiran 11 Uji Asumsi	174
Lampiran 12 Uji Hipotesis	176
Lampiran 13 Uji Tambahan	177

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hubungan Fleksibilitas Kognitif dan Self-Compassion dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas X

Julidar Alfi Ulinnuha
21107010071

INTISARI

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam menyelesaikan skripsi yang menjadi syarat utama kelulusan. Tantangan yang dialami dapat memicu emosi negatif yang dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Sehingga perlu pola adaptasi yang positif, atau resiliensi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Sampel penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sejumlah 366 responden. Alat ukur yang digunakan meliputi skala *Academic Resilience Scale (ARS-24)* untuk mengukur tingkat resiliensi akademik, *Cognitive Flexibility Inventory (CFI)* untuk mengukur tingkat fleksibilitas kognitif, dan *Self-compassion scale* untuk mengukur tingkat *self-compassion*. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan menggunakan software Jamovi versi 2.6.17. Hasil menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* dengan resiliensi akademik sebesar 49,5%. Selain itu, hasil hipotesis minor juga dapat diterima dimana fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* masing-masing memiliki nilai signifikansi $p < 0,001$.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Fleksibilitas Kognitif, *Self-Compassion*, Mahasiswa Skripsi

The Relationship between Cognitive Flexibility and Self-Compassion with Academic Resilience of Students Working on Their Thesis at University X

Julidar Alfi Ulinnuha
21107010071

ABSTRACT

Final year students face various challenges, especially in completing their thesis which is the main requirement for graduation. The challenges experienced can trigger negative emotions that can have an impact on students' mental health. So it is necessary to have a positive adaptation pattern, or academic resilience. This study aims to determine the relationship between cognitive flexibility and self-compassion on the academic resilience of students who are working on their thesis. This research method uses quantitative correlation. The sample of this research was students who were working on their thesis, totaling 366 respondents. The measuring instruments used include the Academic Resilience Scale (ARS-24) to measure the level of academic resilience, the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) to measure the level of cognitive flexibility, and the Self-compassion scale to measure the level of self-compassion. Data analysis used multiple linear regression using Jamovi software version 2.6.17. The results showed that the major hypothesis was accepted, meaning that there was a significant positive relationship between cognitive flexibility and self-compassion with academic resilience of 49.5%. In addition, the results of the minor hypothesis can also be accepted where cognitive flexibility and self-compassion each have a significance value of $p < 0.001$.

Keywords: Academic Resilience, Cognitive Flexibility, Self-Compassion, Thesis Students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi mahasiswa tingkat akhir merupakan fase yang penuh tantangan dan dinamika. Pada tahap ini, mahasiswa tidak lagi berfokus pada mata kuliah, tetapi dihadapkan pada tugas akhir atau skripsi, yang menguji kemampuan mereka dalam mengelola waktu, menyelesaikan masalah, dan menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari selama perkuliahan (Merida et al., 2021). Pada fase tersebut, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir yang menjadikan banyak mahasiswa menjadi tertekan karena prosesnya yang cukup sulit (Sekarini, 2021).

Dalam Permendikbudristek No. 53 tahun 2023 Pasal 18 ayat 9 dijelaskan bahwa program studi dapat menentukan tugas akhir yang bisa berupa skripsi, prototipe, proyek, atau bentuk tugas akhir lainnya yang sejenis, baik secara individu maupun berkelompok. Perguruan tinggi memiliki kebebasan untuk memilih bentuk tugas akhir sesuai dengan karakteristik program studi dan kebutuhan kompetensi lulusan. Meskipun terdapat kebebasan dalam memilih bentuk tugas akhir, banyak universitas masih menerapkan skripsi sebagai salah satu pilihan atau bahkan syarat kelulusan (Ghani et al., 2023).

Dengan banyaknya tantangan perkembangan dan tantangan akademik yang dihadapi mahasiswa, membuat mereka harus bisa berfikir kreatif dalam menyelesaikan tantangan tersebut (Okvellia & Setyandari, 2022). Mahasiswa juga harus memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang baik ketika dihadapkan oleh permasalahan (Syahrinnisa et al., 2022). Mahasiswa diharapkan memiliki kontribusi nyata saat berada dalam masyarakat dengan mengambil peran dan memberikan manfaat dengan keilmuan yang dimiliki (Kurniawati & Setyaningsih, 2022). Skripsi yang dibebankan kepada mahasiswa juga diharapkan menjadi manfaat dengan memberikan analisis terhadap fenomena yang terjadi dalam masyarakat, sehingga dapat memberikan konsep penyelesaian masalah (Kurniawati & Setyaningsih, 2022).

Meskipun pada perkuliahan biasan mahasiswa memiliki beban akademik, penulisan skripsi merupakan tugas akhir yang menuntut banyak waktu, energi, dan pemikiran kritis. Mahasiswa harus melakukan penelitian, mengumpulkan data, analisis, serta menulis laporan ilmiah yang sistematis dan memenuhi standar akademik tinggi. Penelitian juga bersifat individu sehingga terasa berat dibandingkan tugas kuliah biasa sehingga menimbulkan tekanan yang lebih besar (Rivaldi, 2024).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmat & Akmal (2020) di Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Medan terdapat mahasiswa memiliki beberapa kesulitan pada saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Kesulitan tersebut dapat berupa kesulitan dalam menentukan masalah penelitian, kesulitan mencari

referensi, manajemen waktu, dan fasilitas yang kurang mendukung. Pada penelitian lain juga menemukan sebab mengapa mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk menyelesaikan skripsi, diantaranya kesulitan bertemu dengan dosen untuk melakukan bimbingan dan revisi yang terlalu banyak (Ambarwati et al., 2019).

Kesulitan pada saat mengerjakan skripsi membuat mahasiswa menjadi kurang bersemangat, kehilangan motivasi, frustrasi, sehingga tidak percaya diri untuk bisa menyelesaikan skripsi. Kesulitan tersebut didapat dari faktor internal dan juga eksternal (Cahyani, 2017). Terdapat beberapa faktor internal yang membuat mahasiswa terhambat dalam menyelesaikan skripsi, di antaranya yaitu rasa malas mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, rasa takut untuk bertemu DPS (dosen pembimbing skripsi), rendahnya motivasi mahasiswa. Selain itu, terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi terhambatnya penyelesaian skripsi di antaranya hubungan dengan keluarga, pertemanan, dan dosen (Ambarwati et al., 2019).

Kesulitan yang dihadapi mahasiswa saat menyelesaikan skripsinya dapat berdampak negatif pada mahasiswa, yaitu munculnya emosi negatif seperti ketakutan, rasa cemas, depresi, kesedihan, dan kemarahan yang dapat mengakibatkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan, penyalahgunaan zat dan alkohol, pola makan tidak teratur, siklus tidur yang buruk, dan tangisan yang tidak terkendali (Ambarwati et al., 2019). Terdapat beberapa cara untuk menghadapi kesulitan yang dialami oleh mahasiswa, seperti regulasi

emosi(Kumala & Darmawanti, 2022), efikasi diri(Wardani & Syah, 2022), dukungan sosial(Susanto & Kiswantomo, 2020), dan resiliensi (Wahyuni & Wulandari, 2021).

Resiliensi merujuk pada kapasitas untuk bertahan atau bangkit kembali dari gangguan dan dikaitkan dengan pola adaptasi positif dalam menghadapi bahaya atau kesulitan (Masten, 2007). Mahasiswa dengan resiliensi yang baik mampu melihat tekanan sebagai peluang, sehingga proses belajar menjadi menyenangkan dan mahasiswa lebih mudah untuk berkembang. Dalam lingkup akademik pola adaptasi positif tersebut disebut resiliensi akademik (Kirana et al., 2022).

Resiliensi akademik adalah ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik pada lingkup pendidikan. Ketika mahasiswa menggunakan kekuatan mereka, internal atau eksternal, untuk menghadapi berbagai situasi negatif yang dapat menghambat pencapaian pembelajaran, mereka mengembangkan resiliensi akademis, yang memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dan berprestasi baik dalam segala tuntutan akademis (Purwanti & Rohmah, 2020). Resiliensi akademik juga didefinisikan dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi hambatan dan masalah dalam lingkup pendidikan dan bangkit dari keadaan tersebut untuk mendapatkan keberhasilan (Cassidy, 2016).

Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi akan memiliki sikap yang optimis pada saat mengatasi kesulitan akademik yang dihadapinya

(Okvella & Setyandari, 2022). Agar mampu menghadapi situasi sulit dengan emosi positif, mahasiswa dengan memiliki resiliensi akademis tinggi harus mampu bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit dari rintangan sulit. Mereka juga harus mampu mengubah kelemahan mereka menjadi kekuatan (Okvella & Setyandari, 2022). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Cassidy (2016) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi mampu merubah kegagalan dalam bidang akademik menjadi kesuksesan.

Idealnya mahasiswa memiliki ketangguhan dalam menghadapi proses akademiknya. Tantangan dan kesulitan pasti akan dijumpai oleh mahasiswa, sehingga mahasiswa harus memiliki resiliensi akademik untuk tetap bisa mencapai tujuan akademiknya (Reed et al., 2023). Resiliensi akademik tidak hanya membuat mahasiswa tangguh saat menjalani kesulitan dalam perkuliahan, tetapi juga berkembang menjadi individu yang tangguh dan *adaptable* dalam kehidupan profesional dan pribadi mereka setelah lulus (Grande et al., 2022).

Mahasiswa memiliki berbagai fasilitas yang dapat menunjang pembelajaran dan tugas-tugas dalam perkuliahan, seperti akses ke teknologi yang mudah, perpustakaan dan ruang belajar yang dapat digunakan untuk belajar ketika mendapati kesulitan. Mahasiswa juga memiliki teman sebaya dan dosen yang dapat membantu saat terjadi kesulitan. Beberapa perguruan tinggi juga menyediakan layanan konseling dan kesehatan mental bagi mahasiswa untuk menghadapi *stress* dan tantangan emosional yang mungkin muncul ketika proses pembelajaran (Ye et al., 2024).

Realita di lapangan tidak selalu sesuai dengan harapan di atas. Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan masih banyak mahasiswa yang belum optimal atau bahkan cenderung kurang memiliki resiliensi akademik. Banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam mencari bantuan dari dosen pembimbing skripsi, merasa skripsi adalah sebuah kegagalan, kurang bisa memantau serta mengevaluasi pencapaian saat mengerjakan skripsi, dan mereka merasa sulit untuk sukses dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian lain juga menjelaskan data yang selaras, seperti penelitian yang dilakukan oleh Syahrinnisa dkk (2022) kepada 404 mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, di mana terdapat 24,8% mahasiswa memiliki resiliensi sedang dan 26,2% mahasiswa memiliki resiliensi yang rendah. Penelitian lain dilakukan oleh Cassidy dkk (2023) pada mahasiswa 1161 farmasi di Inggris, menunjukan mahasiswa tingkat atas (tingkat tiga atau empat) memiliki resiliensi yang lebih rendah dibanding tahun pertama. Pada penelitian yang dilakukan oleh Souza dkk (2020) pada 117 mahasiswa keperawatan di dua universitas di São Paulo, Brasil menunjukan 51% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi rendah, Selain itu, sebagian mahasiswa menunjukkan tingkat ketahanan yang sedang, tetapi tidak ada mahasiswa yang mencapai tingkat ketahanan yang tinggi.

Tanpa adanya proses adaptasi atau resiliensi yang baik dari mahasiswa saat mendapati tekanan dalam mengerjakan skripsi akan membuat mahasiswa sulit untuk menghadapi permasalahan sehingga mudah merasa *stress* dan pesimis (Masdelina et al., 2023). Resiliensi yang rendah pada mahasiswa membuat mahasiswa cenderung tidak mampu mengatasi *stress* sehingga dapat memperburuk kondisi mental. Kondisi tersebut dapat mendorong mahasiswa melakukan perilaku bersiko, seperti penyalahgunaan alkohol atau obat-obatan. Selain itu, mahasiswa dengan resiliensi rendah mudah merasa terisolasi sehingga kurang mampu mencari dukungan. Sehingga mahasiswa memiliki risiko lebih tinggi untuk tidak dapat menyelesaikan pendidikan (Chua et al., 2023).

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik, faktor tersebut dapat dari eksternal maupun internal. Faktor internal yang mempengaruhi adalah fleksibilitas kognitif, afeksi positif, *mindfulness* (Sünbül, 2020), *self-compassion* (Fachrial & Herdiningtyas, 2023), bersyukur (Utami, 2020), *school engagement*, dan *locus of control* (Pratiwi & Kumalasari, 2021). Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik adalah dukungan sosial, (Satyaninrum, 2019), masalah keuangan (Souza et al., 2020), dan budaya (Chua et al., 2023)

Fleksibilitas kognitif merupakan salah satu prediktor internal resiliensi akademik. Fleksibilitas kognitif dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi melalui proses kognitif saat mendapati perubahan lingkungan dan situasi sosial (Dennis & Vander Wal, 2010). Fleksibilitas kognitif juga

diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpikir yang diikuti dengan tindakan yang tepat pada situasi tertentu (Martin & Rubin, 1995).

Mahasiswa dengan fleksibilitas kognitif memiliki kemampuan untuk merubah cara berpikir dan beradaptasi dalam lingkungan baru (Zmigrod et al., 2018). Dengan hal tersebut, mahasiswa akan memiliki kemampuan resiliensi yang baik karena ia akan memiliki kemampuan berpikir yang fleksibel saat memecahkan masalah yang akan dihadapi (Rahayuningsih et al., 2020). Fleksibilitas kognitif pada mahasiswa dapat memberikan opsi untuk penyelesaian masalah, memberikan solusi baru, dan mengubah kerangka berpikir (Zulkarnain et al., 2023).

Menurut Martin & Rubin (1995) fleksibilitas kognitif memiliki tiga aspek, yaitu sadar akan pilihan, keinginan untuk fleksibel dan efikasi diri. Sadar akan pilihan berarti mahasiswa dapat sadar dengan pilihan dan alternatif yang dapat ia pilih. Keinginan untuk fleksibel berarti dapat menyesuaikan diri pada berbagai situasi yang mungkin kurang menyenangkan. Efikasi diri berarti keyakinan individu untuk mampu menjadi fleksibel pada berbagai situasi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Artawijaya & Supratiwi (2024) ditemukan bahwa fleksibilitas kognitif berkontribusi secara signifikan terhadap resiliensi di kalangan remaja Indonesia. Siswa yang memiliki tingkat fleksibilitas kognitif yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, beradaptasi dengan situasi baru, dan menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi dalam konteks akademik. Penelitian lain dilakukan oleh Alammar dkk (2022) menemukan bahwa

fleksibilitas kognitif mendorong orientasi pada keberhasilan mahasiswa. Fleksibilitas kognitif yang dimiliki membantu mahasiswa dalam membentuk resiliensi pada tekanan yang didapatkan.

Resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa juga dipengaruhi oleh *self-compassion*. Saat dihadapkan tuntutan akademik *self-compassion* dapat membantu resiliensi dalam mengurangi reaksi negatif mahasiswa terhadap situasi buruk yang dialaminya (Neff, 2003). Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* akan peduli terhadap dirinya sendiri saat menghadapi masalah sehingga tidak menimbulkan rasa terpuruk secara berlebihan. Dengan hal tersebut, dapat membuat mahasiswa mudah untuk bangkit dari kegagalan (Pagayang et al., 2023).

Self-compassion merupakan teknik untuk mengendalikan emosi yang melibatkan penerimaan terhadap kekurangan dan kegagalan seseorang sebagai bagian alami dari kehidupan (Nabila, 2020). *Self-compassion* menurut Neff (2003) merupakan suatu keterbukaan yang dimiliki oleh individu pada penderitaan yang dialami sehingga menimbulkan rasa peduli terhadap diri sendiri, memahami dan tidak menghakimi kekurangan yang dimiliki, dan melihatnya sebagai pengalaman yang dialami oleh banyak orang. Manusia bukan makhluk yang sempurna. Setiap orang memiliki kekurangan dan pernah gagal dalam suatu hal. *Self-compassion* membantu orang memahami diri sendiri dengan lebih baik dengan memungkinkan menyadari keterbatasan diri sendiri dan mengakui kekurangan diri tanpa merasa tertekan untuk memiliki citra diri yang baik (Nabila, 2020).

Menurut Neff (2003) dalam *Self-compassion* terdapat tiga aspek utama yaitu, *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. *Self-kindness* berarti memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan belas kasih saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Sedangkan *self-judgement*, merupakan sikap mengkritik diri dengan keras dan tanpa belas kasihan. *Common humanity* berarti melihat penderitaan adalah pengalaman manusia yang umum. Sedangkan *isolation* perasaan terpisah dari orang lain ketika kita menghadapi kesulitan. *Mindfulness* berarti menyadari emosi dengan objektif, tanpa terbawa arus dalam perasaan tersebut.

Self-compassion bisa membantu mahasiswa agar dapat resilien dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa akan bersikap tekun (*perseverance*), merefleksikan kemampuan mereka dan bersedia mencari bantuan (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta menghindari emosi dan respons negatif selama proses penulisan skripsi (*negative effects and emotional responses*) (M. Oktaviani & Cahyawulan, 2021).

Self-compassion dapat menjadi cara untuk bangkit dari kegagalan. *Self-compassion* bisa membantu mahasiswa ketika menjalani kegagalan, dengan tidak menyalahkan atau membandingkan dirinya, tetapi menyayangi dirinya (Nabila, 2020). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fachrial & Herdiningtyas (2023), di mana *self-compassion* mempunyai pengaruh cukup signifikan terhadap resiliensi remaja. Penelitian lain dilakukan oleh Hatari & Setyawan (2020), menemukan bahwa tingginya *self-compassion* yang dimiliki

oleh mahasiswa mempengaruhi tinggi resiliensi yang dimiliki mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Melihat hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* dengan resiliensi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kedua faktor yang dipilih peneliti merupakan faktor internal. Kedua faktor tersebut dipilih karena faktor internal memberikan dasar bagi individu untuk mengatasi stres (Souza et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dan telah dipaparkan diatas, terdapat banyak mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi memiliki resiliensi yang cenderung kurang. Maka peneliti ingin meneliti hubungan antara fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* dengan resiliensi akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* dengan resiliensi akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi dalam pengujian teori ilmu psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan, Psikologi Kognitif,

dan Psikologi Positif, terutama dalam memahami hubungan antara fleksibilitas kognitif, *self-compassion*, serta resiliensi akademik mahasiswa. Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi dasar teori untuk memperkaya literatur mengenai resiliensi akademik pada mahasiswa untuk dapat mencapai kesuksesan akademik yang ingin dicapai.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak, seperti mahasiswa, dosen, masyarakat umum, dan peneliti.

a. Bagi Mahasiswa

Jika hipotesis penelitian ini terbukti, penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk mengetahui hubungan fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* dengan resiliensi akademik. Sehingga mahasiswa dapat memahami pentingnya memiliki fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* agar dapat memiliki resiliensi akademik yang baik.

b. Bagi Dosen

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi dosen, khususnya dosen pembimbing skripsi, mengenai hubungan antara resiliensi akademik, fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sehingga dosen dapat memahami mahasiswa dan memberikan dukungan dengan memberikan pendekatan dan bimbingan yang dapat meningkatkan fleksibilitas kognitif dan *self-compassion*.

c. Bagi Universitas

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan mengenai hubungan antara resiliensi akademik, fleksibilitas kognitif dan *self-compassion*. Dengan pengetahuan tersebut, diharapkan dapat menjadi landasan bagi universitas untuk membuat kebijakan atau membentuk budaya kampus yang dapat meningkatkan fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* agar dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa yang sedang skripsi, sehingga dapat menyelesaikan dengan baik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mendalami topik seputar resiliensi akademik, fleksibilitas kognitif, dan *self-compassion* dalam konteks akademik dan kehidupan mahasiswa.

D. Keaslian Penelitian

Sejumlah penelitian sebelumnya terkait topik resiliensi akademik, fleksibilitas kognitif, dan *self-compassion* telah ditemukan dalam beberapa literatur. Penelitian-penelitian tersebut telah diteliti oleh peneliti sebelumnya dan dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Literature Review

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand theory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
1.	2023	Lia Aulia Fachrial & Kinanthi Herdiningtyas.	Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.	Teori resiliensi Connor (2003) dan <i>Self-compassion</i> Neff (2003),	Kuantitatif.	<i>The Connor Davidson Resilience Scale</i> (2003) dan <i>Self-compassion Scale</i> (2003).	120 remaja akhir usia 18-21 tahun dengan orang tua tunggal.	<i>Self-compassion</i> berpengaruh sebesar 35,6% terhadap variabel resiliensi yang dimiliki remaja dengan orang tua tunggal. terdapat hubungan yang signifikan antara <i>self-compassion</i> terhadap diri sendiri dan ketahanan.
2	2021	Zakiah Bustam,	<i>Sense of Humor, Self-</i>	Teori resiliensi akademik	Kuantitatif.	<i>Academic resilience</i>	439 mahasiswa	Resiliensi akademik dipengaruhi secara

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
		St. Syawaliyah Gismin, dan Hasniar A Radde.	<i>compassion</i> , dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa	Cssidy (2016)., teori <i>self-compassion</i> Neff (2003), teori <i>Sense of Humor</i> Thorshon & Powwel (1993).		<i>scale-30</i> (2016), <i>Self Compassion Scale</i> Neff (2003) dan <i>Multidimensional Sense of humor Scale</i> Thorson & Powell (1993).	Kota Makassar.	signifikan ($p < 0,05$) oleh <i>self-compassion</i> dan <i>sense of humor</i> , dengan arah pengaruh positif dan kontribusi sebesar 32%. Pengaruh <i>self-compassion</i> terhadap resiliensi akademik memiliki arah pengaruh positif sebesar 29%, sedangkan pengaruh <i>sense of humor</i> terhadap resiliensi akademik memiliki kontribusi sebesar 3% ($p < 0,00$).
3.	2019	Annisa Zahra Kawitri, Bellatrix Dwi	<i>Self-compassion</i> dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan.	<i>Self-compassion</i> Neff (2003) dan resiliensi Connor dan	Kuantitatif korelasional , desain <i>cross-sectional</i> .	<i>Self-compassion Scale</i> Neff (2003) dan skala resiliensi	140 remaja di 12 panti asuhan jakarta dan bekasi	<i>Self-compassion</i> memiliki hubungan positif terhadap resiliensi. Ketika seseorang memiliki <i>self-compassion</i> yang tinggi, maka semakin

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
		Rahmawati, Ratih Arruum L, Rina Rahmatika .		Davidson (2003) .		Connor & Davidson (2003) adaptasi oelh mujahidah (2018)	yang berusia 14-18 tahun.	tinggi resiliensi remaja. Remaja di panti asuhan dapat memahami diri mereka sendiri dan mengubah perilaku mereka. Mereka menyadari bahwa manusia tidak sempurna dan terus-menerus menghadapi berbagai kesulitan, akan ada cara untuk menyelesaikan kesulitan tersebut.
4.	2020	Zaynep Aydin Sunbul.	<i>Minfullness, positive Affection and Cognitive Flexibility as Antecedents of trait Resilience.</i>	<i>Mindful Attention Awarness</i> dari Brown dan Ryan (2003). <i>Positive Affect</i> dri Waston dkk (1988),	Kuantitatif.	<i>The mindful Attention Awarness Scale</i> (2003), <i>Positive Affect Sub-test of positive and negative Affect</i>	204 orang dewasa yang menerima paket online.	<i>Mindfulness</i> memiliki hubungan positif signifikan dengan kasih sayang positif dan fleksibilitas kognitif, sedangkan kasih sayang positif dan fleksibilitas kognitif memiliki hubungan positif signifikan dengan

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
				<i>Brief Resilience</i> dari Smith (2008) <i>Cognitive flexibility</i> dari Martin dan Rubin(1995).		<i>Schedul</i> (1988), <i>Tellegen, Cognitive flexibility</i> (1995), dan <i>Brief Resilience Scale</i> (2008).		resiliensi.
5.	2020	Bahareh Shahabi, Rana Shahabi, & Elham Foroozandeh.	<i>Analysis of the self-compassion and cognitive flexibility with marital compatibility in parents of children with autism spectrum</i>	Teori <i>Self-compassion</i> Neff (2003) dan teori fleksibilitas kognitif Dennis dan Vander Wal(2010).	Kuantitatif deskriptif korelasional .	<i>DSM, Self-compassion scale</i> (2003), <i>cognitive flexibility inventory questionnaire</i> (2010).	100 pasangan yang menikah yang dirujuk ke pusat autisme, dipilih setelah wawancara	<i>Selfcompassion</i> dengan fleksibilitas kognitif dapat memiliki efek positif tidak langsung terhadap kecocokan dalam pernikahan karena <i>self-compassion</i> dan fleksibilitas kognitif dapat membantu orang tua dari anak-anak dengan ASD untuk menjadi lebih cocok dan fleksibel dalam

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
			<i>disorder.</i>				a klinis.	kehidupan pernikahan.
6.	2022	Eko Sujadi	<i>Mindfulness, Self-compassion, Resilience, and Academic Anxiety among College Students: A Structural Equation Modeling Approach.</i>	<i>Academic Anxiety</i> dari Cassidy, Pierson, dan Starling(2019), teori <i>Mindfulness</i> dari Baer(2008), <i>Self-compassion</i> dari Neff (2003), Resilience dari Smith (2003).	Kuantitatif deskriptif cross-sectional.	<i>Academic anxiety scale</i> (2019), <i>Five faced mindfulness Questionnaire</i> (2008), <i>The Self-compassion Scale</i> (2003), <i>The brief resilience scale</i> (2003).	344 mahasiswa provinsi Jambi.	Terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari <i>mindfulness</i> , <i>self-compassion</i> , dan resiliensi terhadap kecemasan akademis. Selain itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut.
7.	2022	Rahmatia, Mugin Eddy W.,	<i>The Relationship between</i>	Teori Resiliensi akademik dari	Kuantitatif.	<i>Academic Resilience Quotient</i> by	326 siswa SMP Negeri dari	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif langsung

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
		Sunawan	<i>Resilience and Academic Procrastination seen from Students' Self-Compassion.</i>	Cassidy (2016), <i>self-compassion</i> dari Raes (2011), <i>Academic procrastination</i> dari Yockey (2016).		Cassidy (2016), <i>Self-compassion Scale</i> dari Raes (2011), dan <i>The Academic Procrastination Scale</i> dari Ronald D. Yockey (2016).	tiga sekolah di kota Tolitoli.	antara resiliensi dan prokrastinasi akademik, <i>self-compassion</i> memiliki hubungan positif dengan resiliensi, dan prokrastinasi akademik berhubungan negatif dengan <i>self-compassion</i> . Selanjutnya, berdasarkan analisis mediasi, peneliti tidak menemukan adanya hubungan langsung antara resiliensi dan prokrastinasi akademik melalui <i>self-compassion</i> . Hal ini berarti bahwa mengurangi prokrastinasi akademik penting dilakukan untuk meningkatkan <i>self-compassion</i> dan resiliensi.

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
8.	2024	Azero Javadi, Alireza Manzari T., Hamdollah Manzari T., Zahra Zeinaddini M.	<i>Modeling academic resilience based on self-compassion and positive self-talk concerning the mediating role of academic well-being among secondary school students.</i>	Teori <i>self-compassion</i> Neff (2003), dan resiliensi Connor dan Davidson(2003).	Deskriptif Korelasional.	<i>Self-compassion questionnaire by Tef, 31-question academic well-being questionnaire by Tominin-Swini, 25-question resilience questionnaire by Connor and Davidson 2003).</i>	384 Siswa Sekolah menengah di Kota Kerman pada tahun ajaran 2022-2023.	Resiliensi akademik berbasis <i>self-compassion</i> dan <i>positive self-talk</i> memiliki kesesuaian yang dapat diterima terkait peran mediasi kesejahteraan akademik siswa sekolah menengah di provinsi Kerman. Dengan demikian, <i>self-compassion</i> dan <i>positive self-talk</i> menjelaskan 0,67% varians ketahanan melalui peran mediasi kesejahteraan akademik.
9.	2019	Wing Ki Tang	<i>Resilience and Self-compassion</i>	Teori resiliensi Martin Rubin	Kuantitatif.	<i>Brief Symptom Inventory</i> (2002).	202 Mahasiswa S1 dari	Kecemasan ujian kognitif secara positif berhubungan dengan <i>self-compassion</i> ,

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
			<i>Related with Achievement Emotions, Test Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Academic Achievement.</i>	(1995), <i>Self-compassion</i> Neff (2003), <i>Brief Symptom</i> Adawi (2002).		<i>Cognitive Flexibility Inventory</i> (1995).. <i>Self-compassion Scale</i> (2003).	berbagai universitas di Hongkong.	yang juga ditemukan sebagai prediktor positif resiliensi. Resiliensi adalah prediktor positif terkuat dari intoleransi terhadap ketidakpastian, yang secara signifikan terkait dengan faktor implikasi yang merujuk pada diri sendiri dan "merusak segalanya.
10.	2014	Efi Oktawidiyanti Santosa, Imam Setyawan	Hubungan antara Fleksibilitas Kognitif dengan <i>Problem Focused Coping</i> pada Mahasiswa	Teori fleksibilitas kognitif Hnger dan Kaye (1990), Teori <i>problem focused coping</i> dari Naele (1992).	Kuantitatif Korelasional.	Skala <i>problem focused coping</i> dari Naele (1992), Skala fleksibilitas kognitif dari Heger dan Kaye (1990),	62 Mahasiswa a Fast Track Universitas Diponegoro s Diponegoro angkatan 2013.	Fleksibilitas kognitif dan <i>problem focused coping</i> pada mahasiswa jalur cepat Universitas Diponegoro berkorelasi positif dan signifikan. Kemampuan mengatasi masalah lebih tinggi pada mahasiswa jalur cepat yang kemampuan

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
			<i>Fast-Track</i> Universitas Diponegoro.					kognitifnya lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa jalur cepat memiliki keterampilan mengatasi masalah yang lebih sedikit jika fleksibilitas kognitifnya lebih rendah.
11	2022	Kahraman Duler	<i>The Relationship Between Self-compassion, Cognitive Flexibility and Psychological Symptoms.</i>	Teori self-compassion Neff (2003),	Kuantitatif korelasional .	<i>Self-Compassion Scale</i> (2003), <i>Brief Symptom Inventory</i> (2002), dan <i>Cognitive Flexibility Inventory</i> (2009).	384 individu berusia 20-45 tahun yang bekerja di staf sumber daya manusia di sektor swasta di Istanbul.	Ditemukan adanya hubungan sedang dan negatif antara <i>Self-Compassion Scale</i> dengan <i>Brief Symptom Inventory</i> , Kecemasan, Depresi, Negatif Diri, Somatisasi, dan Permusuhan. Ketika ditelaah literatur, terlihat adanya hubungan negatif antara <i>Self-Compassion Scale</i> dengan depresi dan kecemasan.

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
12	2022	Yasemin Okan ER dan M Egin Deniz	<i>The Mediating Role of Self-compassion and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Differentiation of Self and Subjective Well-Being.</i>	<i>Self-compassion</i> dari Neff (2003), fleksibilitas kognitif dari Dennis dan Vander wal (2010), <i>the sifferentiation self</i> dari Skowron and Schmitt (2009), <i>Life satisfication</i> dari Deiner (2002).	Kuantitatif korelasional	The differentiation of <i>self-compassion</i> scale Neff (2003), the cognitive <i>flexibility inventory</i> (2010), <i>positive and negative affect scale</i> (2009), <i>life satisfication scale</i> (2002).	587 mahasiswa Istanbul Medipol University, Marmara University, and Yıldız Technical University pada tahun 2020-2021.	Temuan penelitian menunjukkan bahwa belas kasih diri dan fleksibilitas kognitif memainkan peran mediasi penuh dalam hubungan antara diferensiasi diri dan kesejahteraan subjektif. Temuan tersebut dibahas berdasarkan literatur dan rekomendasi disajikan.
13	2018	Sofiachud	Hubungan	Teori	Kuantitatif.	Skala <i>self-</i>	88	Mahasiswa yang sedang

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
		airi, Imam Setyawan	antara <i>Self-compassion</i> dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas .Diponegoro	resiliensi akademik Reivich dan Shatte, teori <i>Self-compassion</i> Neff (2003).		<i>compassion</i> Neff (2003) dan skala resiliensi akademik 30 aitem (2016).	mahasiswa psikologi Universitas Diponegoro.	mengerjakan skripsi memiliki korelasi yang baik antara resiliensi akademik dan <i>self-compassion</i> . resiliensi seorang mahasiswa berkorelasi positif dengan tingkat <i>self-compassion</i>
14	2021	Yustika & Widyasari	<i>Students' self-compassion and academic resilience in pandemic Era.</i>	Teori resiliensi akademik cassidy (2016) dan teori <i>self-compassion</i> Neff (2003).	Kuantitatif.	<i>Self-compassion</i> Scale Neff (2003) dan <i>Academic Resilience</i> Scale-30 (2016).	277 siswa SMA kelas 12 yang mengikuti pembelajaran jarak jauh.	Terdapat korelasi positif <i>self-compassion</i> dengan resiliensi akademik. Semakin tinggi <i>self-compassion</i> siswa kelas 12, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Dalam hubungan antar komponen, ditemukan

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
								bahwa over-identification dan negative affect serta emotional response memiliki hubungan yang paling substansial. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat over-identification siswa kelas 12, maka semakin rendah pula kemampuannya pada komponen negative affect dan emotional response, begitu pula sebaliknya.
15	2024	Lintang Mahardhika A. dan Mahardika Supratiwi	<i>Cognitive Flexibility and Resilience in Adolescents: Exploring Gender</i>	Fleksibilitas kognitif dari Martin & Rubin (1995) dan Resiliensi dari Smith	Kuantitatif cross-sectional.	<i>Cognitive Flexibility Scale (CFS)</i> (1995). dan <i>the Brief Resilience</i>	152 siswa SMA kelas 10 dan 11 di Indonesia.	Terdapat hubungan positif antara fleksibilitas kognitif dan resiliensi, dan menunjukkan bahwa fleksibilitas kognitif merupakan prediktor penting

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
			<i>Differences and Cultural Implications.</i>	(2008).		<i>Scale (BRS)(2008).</i>		resiliensi. Terdapat perbedaan gender yang signifikan, Dimana remaja laki-laki memiliki ketahanan lebih tinggi daripada Perempuan.
16	2020	Julia Otero, Miguel A. Muñoz, María Carmen Fernández-Santaella, Antonio Verdejo-García & María B. Sánchez-	<i>Cardiac Defense Reactivity and Cognitive Flexibility in High and Low-Resilience Women.</i>	Teori Resiliensi Connor Davidson (2003), the cardiac defense response dari Vila (2007).	Kuantitatif eksperimen.	CD-RISC 25 Connor & Davidson (2003), the Resilience Scale Wagnild & Young (1993) dan State-Trait Anxiety Inventory–Trait scale (STAI-T)	54 mahasiswa perempuan Universitas Granada.	Orang yang lebih resilien, selain memiliki skor yang lebih baik pada kuesioner kesehatan mental, memperoleh skor yang lebih baik dalam fleksibilitas kognitif daripada orang yang kurang tangguh. Mengenai CDR, kedua kelompok menunjukkan pola respons yang khas terhadap kebisingan intens yang tidak terduga, dengan dua

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
		Barrera.				Spielberger (1982).		komponen percepatan deselerasi yang berurutan. Namun, orang yang lebih tangguh memiliki percepatan-deselerasi awal yang lebih besar, yang menunjukkan kontrol vagal yang lebih besar, daripada orang yang kurang tangguh..
17	2024	Mohammad Nakhoshtin-Khayyat, Mahmoud Borjali, Maryam Zeinali, Deniz Fardi dan	<i>The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural</i>	<i>Self-regulation</i> Bouffard (1995), <i>cognitive flexibility</i> Dennis dan Vander Wal (2016), dan resiliensi	Kuantitatif.	<i>Bouffard's Self-Regulation Scale (1995), the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) (2016), and the Connor-Davidson Resilience</i>	302 mahasiswa Universitas kota Taheran dan Karaj, Iran tahun 2022-2023.	Penelitian ini mengungkap peran utama fleksibilitas kognitif dalam memediasi hubungan antara regulasi diri dan resiliensi di kalangan siswa. Fleksibilitas kognitif dapat meningkatkan regulasi diri dan resiliensi pada siswa sehingga dapat meningkatkan keberhasilan

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
		Ali Montazeri.	<i>equation modeling</i>	Connor Davidson (2003).		<i>Scale (CD-RSC) (2003).</i>		siswa.
18	2019	Neslihan Arici-Ozcan, Ferah Cekici, Reyhan Arslan.	<i>The Relationship between Resilience and Distress Tolerance in College Students: The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Difficulties in Emotion Regulation</i>	Teori Distres dari Simmon dan Gaher (2005), Fleksibilas kognitif dari MartinRubin (1995), kesulitan regulasi emosi Gratz dan Roemer (2004), Resiliensi dari Wagnild dan Young (1993)	Kuantitatif	<i>Distress Tolerance Scale (DTS) dari Gaher (2005), The Cognitive Flexibility Scale (CFS) Martin rubin (1995), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) Ruganci and Gencoz (2010),</i>	1114 mahasiswa di turki.	Mahasiswa yang memiliki fleksibilitas kognitif yang lebih baik memiliki lebih sedikit kesulitan dalam regulasi emosi mereka, dan mahasiswa dengan toleransi stress yang lebih baik memiliki tingkat resiliensi kognitif yang lebih tinggi. Hasilnya, resiliensi yang lebih tinggi dikaitkan dengan lebih sedikit kesulitan dalam regulasi emosi. Keseluruhan model, yang mencakup 42% variasi, ditetapkan signifikan secara statistik.

No	Tahun	Penulis	Judul	Grand teory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil
						Resilience Scale (RS) Wagnild dan Young (1993)		

Berdasarkan penelitian terdahulu, ditemukan beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Pada *literature review* yang telah peneliti lakukan, topik resiliensi akademik telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya dan dikaitkan oleh *sense of humor*, *self-compassion*, *mindfulness*, kasih sayang positif, perfeksionisme moral, pembicaraan diri yang positif, kesejahteraan subjektif, prokrastinasi akademik, dan fleksibilitas kognitif. Namun, belum ada penelitian yang membahas hubungan fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* dengan resiliensi akademik secara bersama-sama. Sehingga dari segi topik, penelitian yang akan dilakukan memiliki kebaruan dalam hal menggabungkan tiga variabel tersebut.

2. Keaslian Teori

Pada *literature review* yang telah dilakukan terdapat kesamaan teori. Teori yang akan digunakan pada penelitian kali ini telah digunakan pada penelitian sebelumnya. Teori yang akan digunakan pada penelitian ini adalah Teori Resiliensi Akademik Cassidy (2016), Teori Fleksibilitas Kognitif dari Dennis dan Vander Wal (2010), dan Teori *Self-Compassion* Neff (2003). Sehingga dalam konteks teori penelitian ini tidak memiliki keterbaruan.

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini peneliti menggunakan Skala Resiliensi Akademik milik Cassidy (2016) yang telah diadaptasi oleh Kumalasari

(2020). Selanjutnya, skala fleksibilitas kognitif yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *Cognitive Flexibility Inventory* dari Dennis & Vander Wal (2010) yang telah diadaptasi oleh Rahayu (2022). Kemudian, skala *self-compassion* yang akan digunakan adalah *Self-Compassion Scale* dari Neff (2003) yang telah diadaptasi oleh Sugianto (2020). Sehingga dalam segi alat ukur, penelitian ini tidak memiliki keterbaruan alat ukur.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Berdasarkan *literature review* yang dilakukan, penelitian dengan subjek mahasiswa telah dilakukan oleh Bustam dkk (2020), Sujadi (2022), Tang, (2019), Okan Er & DeniZ (2022), Otero dkk (2020). Peneliti memilih subjek mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi. pada penelitian ini, tidak ada keterbaruan pada subjek penelitian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas kognitif dan resiliensi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menemukan hasil sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* dengan resiliensi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa, begitupun sebaliknya. Fleksibilitas kognitif memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap resiliensi akademik dibandingkan *self-compassion*.
2. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara fleksibilitas kognitif dengan resiliensi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi fleksibilitas kognitif yang dimiliki maka semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa, begitu pun sebaliknya.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara fleksibilitas kognitif dan *self-compassion*. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi resiliensi akademiknya, begitu pun sebaliknya.
4. Terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan resiliensi akademik. Perempuan memiliki skor resiliensi lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan beberapa kesimpulan, diantaranya:

1. Bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Pada penelitian ini menunjukkan pentingnya fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* dalam resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa disarankan mengembangkan pola pikir yang lebih fleksibel dengan memperbanyak diskusi, mengikuti pelatihan, serta mengembangkan rasa kasih sayang dan *self-compassion* terhadap diri sendiri dengan mengevaluasi kelebihan-kelebihan yang dimiliki.

2. Bagi lembaga/instansi

Peneliti berharap penelitian ini menjadi informasi dan bahan evaluasi terhadap kebijakan yang ada, khususnya pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi. Universitas dapat memberikan *support* kepada mahasiswa dalam meningkatkan fleksibilitas kognitif dan *self-compassion* dengan cara memberikan ruang lebih banyak untuk mahasiswa dapat berdiskusi seperti komunitas belajar agar melatih fleksibilitas kognitif atau memberikan pelatihan-pelatihan *soft-skill*. Selain itu, Universitas dapat memberikan layanan konseling bagi mahasiswa yang jenuh terhadap skripsi sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik yang dimiliki.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap pada peneliti selanjutnya melakukan penelitian terhadap variabel lainnya yang memiliki hubungan terhadap resiliensi akademik seperti hubungan sosial, *locus of control*, dan efikasi diri. Peneliti Selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan metode lain, seperti kualitatif atau eksperimen agar topik mengenai resiliensi akademik dapat dipahami secara komperhensif melalui metode lain.



Daftar Pustaka

- Alammar, M. A., Ram, D., Albarragi, K. N., & Alshahrani, A. S. (2022). The levels of cognitive flexibility and cognitive resilience and their relationships with academic performance in college students during the COVID-19 pandemic. *Current Psychiatry Research and Reviews*, 18(3), 196–204.
- Alfath, E. A., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Terlambat Lulus: Systematic Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6, 12–22.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Artawijaya, L. M., & Supratiwi, M. (2024a). Cognitive Flexibility and Resilience in Adolescents: Exploring Gender Differences and Cultural Implications. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 3(4), 151–160. <https://doi.org/10.47679/njbss.202462>
- Artawijaya, L. M., & Supratiwi, M. (2024b). Cognitive Flexibility and Resilience in Adolescents: Exploring Gender Differences and Cultural Implications. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 3(4), Article 4. <https://doi.org/10.47679/njbss.202462>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (II). Pustaka Pelajar.
- Benard, B., & Slade, S. (2009). Listening to Students: Moving from Resilience Research to Youth Development Practice and School Connectedness. In *Handbook of Positive Psychology in Schools*. Routledge.
- Ben-Zion, Z., Fine, N. B., Keynan, N. J., Admon, R., Green, N., Halevi, M., Fonzo, G. A., Achituv, M., Merin, O., Sharon, H., Halpern, P., Liberzon, I., Etkin, A., Hendler, T., & Shalev, A. Y. (2018). Cognitive Flexibility Predicts PTSD Symptoms: Observational and Interventional Studies. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00477>
- Bustam, Z., Gismin, S., & Radde, H. (2020). *Sense of Humor, Self-compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa*.
- Cahyani, Y. E. (2017). *Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. https://www.academia.edu/73275904/Peranan_Spiritualitas_Terhadap_Resiliensi_Pada_Mahasiswa_Yang_Sedang_Mengerjakan_Skripsi
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>

- Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C. (2023). A Large-scale Multicenter Study of Academic Resilience and Well-being in Pharmacy Education. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 87(2), ajpe8998. <https://doi.org/10.5688/ajpe8998>
- Chua, J. H., Cheng, C. K. T., Cheng, L. J., Ang, W. H. D., & Lau, Y. (2023). Global prevalence of resilience in higher education students: A systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Current Psychology*, 42(26), 22645–22663. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03366-7>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Fachrial, L. A., & Herdiningtyas, K. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap resiliensi pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i3.1187>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *An Analisis Of The Categories In Student-Life Stress Inventory*. <https://www.semanticscholar.org/paper/AN-ANALYSIS-OF-THE-CATEGORIES-IN-THE-STUDENT-LIFE-Gadzella-Masten/46fd6d3a78d35cd861a0722f167b81c11e4c91e9>
- Ghani, M. N., Kurniawati, A., & Azizah, S. (2023). Opini Mahasiswa Mengenai Penghapusan Kebijakan Wajib Skripsi. *Prosiding Seminar Nasional*, 417–424.
- Gilbert, P. (2014). The Origins and Nature of Compassion Focused Therapy. *The British Psychological Society*, 53, 6–41.
- Gilbert, P., & Choden. (2014). *Mindful Compassion: How the Science of Compassion Can Help You Understand Your Emotions, Live in the Present, and Connect Deeply with Others*. New Harbinger Publications.
- Grande, R. A. N., Berdida, D. J. E., Santos, K. C. P., Pangket, P., & Cabansag, D. I. (2022). Structural equation modeling of the relationship between nursing students' quality of life and academic resilience. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 17(4), 667–677. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2021.11.009>
- Haikal, M. (2021). *Panduan Praktik Analisis Data Kuantitatif dengan Jamovi*.

- Hasibuan, M., & Astuti, W. (2024). *Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh*. 2.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara Self compassion dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators*. Corwin Press.
- Khayyat, M. N., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, Deniz, & Montazeri, A. (2024). The Relationship Between Self-Regulation, Cognitive Flexibility, and Resilience Among Students: A Structural Equation Modeling. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01843-1>
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DENGAN BANYAK PERAN. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Kumalasari, D. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori: Factor Analysis on The Academic Resilience Scale (Indonesian Version): The Utilization of EFA and CFA approaches. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.06>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). MANAJEMEN STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02), Article 02. <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/annur/article/view/602>
- Leary, M. R., & Allen, A. B. (2011). Self-presentational persona: Simultaneous management of multiple impressions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1033–1049. <https://doi.org/10.1037/a0023884>
- Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2003). Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment. *Andrew J. Martin and Herbert W. Marsh*, 5(3), 248–253.

- Martin, A. (2002). Motivation and Academic Resilience: Developing a Model for Student Enhancement. *Australian Journal of Education*, 46(1), 34–49. <https://doi.org/10.1177/000494410204600104>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Masdelina, A., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1678>
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921–930. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
- Merida, S. C., Febrieta, D., Husnah, H., Ria, R., & Novianti, R. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5695>
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Neff, K. (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>
- Okan Er, Y., & DeniZ, M. E. (2022). The Mediating Role of Self-Compassion and Cognitive Flexibility in the Relationship Between Differentiation of Self and Subjective Well-Being. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 51(3), 1642–1680. <https://doi.org/10.14812/cufej.1074927>
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan Antara Self compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 141–149.
- Oktaviani, N., Suprpto, P., & Mustofa, R. (2021). Hubungan Fleksibilitas Kognitif Dengan Keterampilan Pemecahan Masalah Pada Mata Pelajaran Biologi Di MAN Kota Tasikmalaya. *Jurnal Bioterdidik: Wahana Ekspresi Ilmiah*, 9, 87–94. <https://doi.org/10.23960/jbt.v9i1.21745>
- Okvella, C., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022.

Solution : Journal of Counselling and Personal Development, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.24071/sol.v4i2.6928>

- Otero, J., Muñoz, M. A., Fernández-Santaella, M. C., Verdejo-García, A., & Sánchez-Barrera, M. B. (2020). Cardiac defense reactivity and cognitive flexibility in high- and low-resilience women. *Psychophysiology*, 57(11), e13656. <https://doi.org/10.1111/psyp.13656>
- Ozcan, N. A., Cekiki, F., & Arslan, R. (2019). The Relationship between Resilience and Distress Tolerance in College Students: The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Difficulties in Emotion Regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525–533. <https://doi.org/https://doi.org/10.12973/ijem.5.4.525>
- Pagayang, F., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Teknik di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2304>
- Pratiwi, Z. R., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 138–147. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5482>
- Purwanti, S., & Rohmah, A. N. (2020). Mahasiswa dan Bunuh Diri: Resiliensi mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), Article 4.
- Qumairi, I., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Pengaruh Resiliensi dan Status Rantau Terhadap College Student Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i2.13051>
- Rahayu, M. N. M., Aprodita, N. P., & Rasyida, A. (2022). Adapting and Testing the Indonesian Version of the Psychometric Properties of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) Measuring Tool. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), Article 3. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.18851>
- Rahayuningsih, S., Sirajuddin, S., & Nasrun, N. (2020). Cognitive flexibility: Exploring students' problem-solving in elementary school mathematics learning. *JRAMathEdu (Journal of Research and Advances in Mathematics Education)*, 6(1), 59–70. <https://doi.org/10.23917/jramathedu.v6i1.11630>
- Rahmat, & Akmal, B. K. (2020). Hambatan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi) Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNIMED. *Jurnal Antropologi Sumatera*, 18, 107–116.

- Rahmatia, R., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2022). The Relationship between Resilience and Academic Procrastination seen from Students' Self-Compassion. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.15294/jubk.v11i1.56121>
- Ramdhanyanti, J., & Dewi, W. A. (2024, February 5). *Self-Compassion And Academic Resilience Among First-Year College Students*. Proceedings of the 6th International Seminar on Psychology, ISPsy 2023, 18-19 July 2023, Purwokerto, Central Java, Indonesia. <https://eudl.eu/doi/10.4108/eai.18-7-2023.2343407>
- Reed, B. N., Lebovitz, L., & Layson-Wolf, C. (2023). How Resilience and Wellness Behaviors Affected Burnout and Academic Performance of First-Year Pharmacy Students During COVID-19. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 87(2), ajpe9022. <https://doi.org/10.5688/ajpe9022>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles* (p. 342). Broadway Books.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Rivaldi, A. A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4).
- Robiwala, A. F. T., & Anggraini, S. (2020). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Perantau. *Disputare - Jurnal Psikologi*, 7(1). <https://disputare.nusanipa.ac.id/index.php/dis/article/view/14>
- Satyaninrum, I. R. (2019). Pengaruh school engagement, locus of control, dan social support terhadap resiliensi akademik remaja. *Tazkiya Journal of Psychology*, 2(1), Article 1. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/10749>
- Shahabi, B., Shahabi, R., & Foroozandeh, E. (2020). Analysis of the self-compassion and cognitive flexibility with marital compatibility in parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Developmental Disabilities*, 66(4), 282–288. <https://doi.org/10.1080/20473869.2019.1573000>
- Smith, C., & Carlson, B. E. (1997). Stress, Coping, and Resilience in Children and Youth. *Chicago Journal*. <https://doi.org/10.1086/604249>
- Souza, F. O. de, Silva, R. M. da, Costa, A. L. S., Mussi, F. C., Santos, C. C. T., & Santos, O. P. dos. (2020). Estresse e resiliência em discentes de enfermagem

- de duas universidades públicas paulistas. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 10, e2–e2. <https://doi.org/10.5902/2179769234162>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. ALFABETA.
- Sujadi, E. (2022). Mindfulness, Self-Compassion, Resilience, and Academic Anxiety among College Students: A Structural Equation Modeling Approach. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v18i2.2460>
- Sünbül, Z. A. (2020). Mindfulness, Positive Affection and Cognitive Flexibility as Antecedents of Trait Resilience. *Studia Psychologica*, 62(4), Article 4. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.04.805>
- Susanto, K. B., & Kiswantomo, H. (2020). Kontribusi Social Support terhadap Hardiness pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2516>
- Syah, M. (2008). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. PT Remaja Rosdakarya.
- Syahrinnisa, F., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2022). Dukungan Sosial, Optimisme, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1956>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tang, W. K. (2019). Resilience and Self-Compassion Related with Achievement Emotions, Test Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Academic Achievement. *Psychological Studies*, 64(1), 92–102. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00482-6>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2021). Resiliensi Remaja dan Implikasinya terhadap kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1).

- Wardani, A. F., & Syah, M. E. (2022). Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Angkatan Pertama dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 671. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8628>
- Ye, M., Xu, W., Feng, L., Liu, S., Yang, J., Chuang, Y.-C., & Tang, F. (2024). Improving the academic resilience of hospital nursing interns through a hybrid multi-criteria decision analysis model. *Health Informatics Journal*, 30(3), 14604582241272771. <https://doi.org/10.1177/14604582241272771>
- Yustika, & Widyasari, P. (2021). Students' self-compassion and academic resilience in pandemic era | Yustika | International Journal of Research in Counseling and Education. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 05, 195–205. <https://doi.org/10.24036/00458za0002>
- Zmigrod, L., Rentfrow, P. J., Zmigrod, S., & Robbins, T. W. (2018). Cognitive flexibility and religious disbelief. *Psychological Research*, 83(8), 1749. <https://doi.org/10.1007/s00426-018-1034-3>
- Zulkarnain, R., Kurniawan, A., & Lisarani, V. (2023). *Fleksibilitas Kognitif dalam Pembelajaran Matematika Sekolah Menengah Atas Cognitive Flexibility in Learning Mathematics Senior High School*.

