



HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *MATHEMATICAL RESILIENCE* MAHASISWA PENDIDIKAN MATEMATIKA

Rahmah Badiatuzzulfa^{1*}, Netriwati², Anggun Fournicia³, Ayu Aprina⁴,
& Mella Aby Valeri⁵

^{1,2,3,4,&5}Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Jalan Endro Suratmin,
Bandar Lampung, Lampung 35131, Indonesia

*Email: rahmahzulfa2023@gmail.com

Submit: 02-04-2026; Revised: 05-04-2026; Accepted: 06-04-2026; Published: 28-04-2026

ABSTRAK: Kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan pembelajaran matematika tidak hanya ditentukan oleh aspek kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh dimensi afektif, khususnya *self-compassion* yang berperan dalam pengelolaan emosi dan respons adaptif terhadap kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan *mathematical resilience* pada mahasiswa pendidikan matematika. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 40 partisipan yang dipilih melalui *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert dan dianalisis melalui statistik deskriptif serta uji korelasi Spearman. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata *self-compassion* ($M = 58,45$; $SD = 6,861$) dan *mathematical resilience* ($M = 57,03$; $SD = 7,127$) berada pada kategori sedang. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif, kuat, dan signifikan antara kedua variabel ($r_s = 0,728$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam memperkuat *mathematical resilience* mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* perlu diintegrasikan dalam pembelajaran matematika sebagai strategi untuk meningkatkan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan belajar.

Kata Kunci: Mahasiswa Pendidikan Matematika, *Mathematical Resilience*, *Self-Compassion*.

ABSTRACT: Students' ability to face difficulties in learning mathematics is not only determined by cognitive aspects, but is also influenced by affective dimensions, especially *self-compassion* which plays a role in managing emotions and adaptive responses to failure. This study aims to analyze the relationship between *self-compassion* and *mathematical resilience* in mathematics education students. This study used a quantitative approach with a correlational design on 40 participants selected through simple random sampling. Data were collected using a Likert scale questionnaire and analyzed through descriptive statistics and Spearman's correlation test. The results showed that the average *self-compassion* ($M = 58.45$; $SD = 6.861$) and *mathematical resilience* ($M = 57.03$; $SD = 7.127$) were in the moderate category. The correlation test showed a positive, strong, and significant relationship between the two variables ($r_s = 0.728$; $p = 0.000$). These findings indicate that *self-compassion* plays an important role in strengthening students' *mathematical resilience*. Therefore, the development of *self-compassion* needs to be integrated into mathematics learning as a strategy to increase students' resilience in facing learning difficulties.

Keywords: Mathematics Education Students, *Mathematical Resilience*, *Self-Compassion*.

How to Cite: Badiatuzzulfa, R., Netriwati, N., Fournicia, A., Aprina, A., & Valeri, M. A. (2026). Hubungan *Self Compassion* dengan *Mathematical Resilience* Mahasiswa Pendidikan Matematika. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(2), 1126-1138. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i2.1204>



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Pendidikan berkualitas merupakan salah satu tujuan utama pembangunan global yang tercantum dalam *United Nations* melalui *sustainable development goal* 4 yang menekankan pentingnya pendidikan inklusif, adil, dan berkelanjutan (United Nations, 2024). Dalam lingkup pendidikan tinggi, pencapaian kualitas pendidikan tidak semata-mata bergantung pada aspek kognitif mahasiswa, tetapi juga turut melibatkan faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik (Obi, 2024). Mahasiswa kerap menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti tugas, evaluasi pembelajaran, serta kompleksitas materi yang memerlukan kemampuan berpikir tingkat tinggi. Kondisi tersebut dapat memicu stres akademik dan memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Pérez-Jorge *et al.*, 2025; Rodrigues *et al.*, 2026). Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam mengelola kesulitan dan tekanan akademik menjadi faktor penting dalam keberhasilan proses belajar.

Dalam pembelajaran matematika di perguruan tinggi, tantangan akademik yang dihadapi mahasiswa cenderung lebih kompleks, karena karakteristik matematika yang menuntut kemampuan penalaran logis, pemecahan masalah, serta ketekunan dalam memahami konsep-konsep abstrak (Hadi *et al.*, 2025). Kondisi ini seringkali memunculkan kecemasan, seperti perasaan khawatir dan tegang ketika menghadapi permasalahan matematika yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kepercayaan diri dan kecenderungan menghindari aktivitas yang berkaitan dengan matematika (Ashari *et al.*, 2023; Daker *et al.*, 2021).

Untuk menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk tetap bertahan, beradaptasi, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi kesulitan dalam pembelajaran matematika. Kemampuan ini dikenal sebagai *mathematical resilience*, yaitu kemampuan mempertahankan sikap positif, kepercayaan diri, serta ketekunan ketika menghadapi tantangan dalam pembelajaran matematika (Azizah & Abadi, 2022). Konsep ini berakar pada konsep resiliensi secara umum yang merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi berbagai tekanan, tantangan, kesulitan dalam kehidupan (Fitriani & Widjanarko, 2026).

Salah satu faktor psikologis yang berpotensi mendukung kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan akademik adalah *self-compassion* (Shih, 2025). Konsep yang diperkenalkan oleh Kristin Neff ini merujuk pada kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, menyadari bahwa kegagalan merupakan pengalaman universal, serta mampu mengelola emosi secara seimbang dalam situasi sulit. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi umumnya memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif, sehingga mampu menghadapi kegagalan maupun kesulitan tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan (Yamasaki *et al.*, 2024).

Meskipun konsep *self-compassion* dan *mathematical resilience* ini telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah. Penelitian tentang *mathematical resilience* umumnya berfokus pada aspek kognitif dan pedagogis, seperti *self-efficacy* (Lelap & Nggaba, 2025), kemampuan pemecahan masalah (Athiyah *et al.*, 2020), hingga efektivitas metode pembelajaran tertentu seperti *problem based learning* atau teknik biblioterapi



(Prayogo & Hartanti, 2023; Yohanes & Darmawan, 2022). Di sisi lain, kajian tentang *self-compassion* dalam pendidikan matematika lebih banyak mengkaji peranannya sebagai variabel prediktor terhadap kecemasan matematika. Penelitian oleh Pérez-aranda *et al.* (2021) bahwa tingginya *self-compassion* secara signifikan mampu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kepuasan hidup seseorang. Sementara itu, Nugroho & Afriwilda (2024) lebih menekankan pada tingkat *self-compassion* mahasiswa yang ditinjau dari *gender* dan usia, namun belum mengaitkannya dengan resiliensi pada pembelajaran matematika.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian. Secara konseptual, *self-compassion* yang berperan dalam menurunkan kecemasan (Pérez-aranda *et al.*, 2021) diduga memiliki hubungan dengan *mathematical resilience* yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan matematika (Hutauruk & Naibaho, 2020). Namun, hubungan antara kedua variabel tersebut masih jarang dikaji secara empiris, khususnya pada mahasiswa pendidikan matematika.

Kajian ini menjadi penting karena mahasiswa pendidikan matematika tidak semata-mata berfungsi sebagai pembelajar, tetapi juga sebagai calon pendidik yang akan membentuk sikap dan pandangan peserta didik terhadap matematika (Rheyza & Mariana, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat *self-compassion* dan *mathematical resilience* mahasiswa pendidikan matematika serta mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas tinjauan psikologi dalam pendidikan matematika dan menjadi landasan dalam memperkuat aspek afektif calon guru matematika.

METODE

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menelaah hubungan antara *self-compassion* akademik dan *mathematical resilience*. Pendekatan ini dipilih karena data yang diperoleh berupa numerik yang dianalisis secara statistik, sedangkan desain korelasional memungkinkan identifikasi hubungan antar variabel tanpa manipulasi terhadap subjek penelitian (Creswell & Creswell, 2023; Juliana *et al.*, 2026). Populasi mencakup seluruh mahasiswa jurusan pendidikan matematika di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu dengan memilih anggota sampel secara acak dari seluruh populasi (Saefullah, 2024) dengan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif dari semua semester dan bersedia mengisi angket.

Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 40 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin yang tepat diterapkan pada populasi terbatas (*finite population*). Mengingat rumus ini didasarkan pada distribusi normal, ukuran sampel minimum yang disarankan adalah 30 (Scheaffer *et al.*, 2011), sehingga setiap jumlah sampel di bawah 30 dianggap tidak memadai (Majdina *et al.*, 2024).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket dengan skala Likert. Setiap butir pernyataan pada instrumen dilengkapi dengan pilihan jawaban bertingkat, yakni terdiri atas jawaban sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju,



dan sangat tidak setuju (Sugiyono, 2019). Pemberian skor pada setiap pilihan respons dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria pemberian skor skala Likert dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Skala Likert.

Kategori	Skor
Sangat setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

Sumber: Sugiyono (2019).

Instrumen angket yang digunakan merupakan adaptasi dari dua sumber, yaitu angket *self-compassion* dari Putri (2024), dan angket *mathematical resilience* dari Yunita (2023) yang telah dimodifikasi sesuai dengan karakteristik penelitian. Instrumen *self-compassion* terdiri dari 15 butir pernyataan yang mencakup tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sementara itu instrumen *mathematical resilience* terdiri dari 15 butir pernyataan yang mencakup beberapa indikator, yaitu pandangan positif terhadap matematika, ketekunan dalam belajar matematika, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan sikap tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji kembali untuk memastikan kualitasnya. Uji validitas menggunakan korelasi *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, sehingga instrumen dinyatakan valid dan reliabel untuk pengumpulan data.

Total skor responden diperoleh dengan menjumlahkan skor pada setiap butir pernyataan, kemudian dianalisis secara deskriptif guna melihat *mean*, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Selanjutnya data dikelompokkan dengan pendekatan rata-rata dan simpangan baku, kemudian skor responden diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan pada pedoman kategorisasi Azwar (2013). Adapun rumus yang diterapkan ditampilkan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Pedoman Kategorisasi.

No.	Interval	Kriteria
1	$X < Mean - 1 SD$	Rendah
2	$Mean - 1 SD \leq X < Mean + 1 SD$	Sedang
3	$X \geq Mean + 1 SD$	Tinggi

Sumber: Azwar (2013).

Uji normalitas menggunakan teknik Shapiro-Wilk dilakukan sebagai uji prasyarat sebelum pengujian hipotesis untuk mengetahui distribusi data (Nurhaswinda *et al.*, 2026). Data dinyatakan tidak berdistribusi normal berdasarkan hasil uji, sehingga analisis hipotesis menggunakan uji korelasi Spearman. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Patimah *et al.* (2025) yang menjelaskan bahwa korelasi Spearman dapat digunakan sebagai alternatif ketika asumsi normalitas pada korelasi Pearson tidak terpenuhi.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Sebelum analisis, dilakukan uji validitas untuk memastikan setiap item instrumen dapat mengukur variabel dengan baik. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item total, dengan kriteria $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0.05 dianggap valid. Hasil uji validitas untuk masing-masing variabel ditunjukkan pada Tabel 3 dan Tabel 4. Berdasarkan hasil analisis, terdapat beberapa item yang tidak memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$, sehingga item tersebut dieliminasi dan tidak digunakan dalam analisis selanjutnya. Item yang dieliminasi pada variabel *self-compassion* adalah Q₅, Q₁₀, dan Q₁₅, sedangkan pada variabel *mathematical resilience* seluruh item dinyatakan valid. Dengan demikian item-item yang disajikan pada tabel merupakan item yang telah memenuhi kriteria validitas

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen *Self-Compassion*.

Variabel	Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
<i>Self-kindness</i>	Q ₁	0.644	0.312	Valid
	Q ₂	0.625	0.312	Valid
	Q ₃	0.556	0.312	Valid
	Q ₄	0.682	0.312	Valid
<i>Common humanity</i>	Q ₆	0.367	0.312	Valid
	Q ₇	0.675	0.312	Valid
	Q ₈	0.693	0.312	Valid
	Q ₉	0.478	0.312	Valid
<i>Mindful-ness</i>	Q ₁₁	0.588	0.312	Valid
	Q ₁₂	0.661	0.312	Valid
	Q ₁₃	0.559	0.312	Valid
	Q ₁₄	0.645	0.312	Valid

Berdasarkan Tabel 3, seluruh *item* pada variabel *self-compassion* yang disajikan telah memenuhi kriteria validitas, yaitu memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0.05. Dengan demikian, instrumen *self-compassion* dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen *Mathematical Resilience*.

Variabel	Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
Pandangan positif terhadap matematika	M ₁	0.580	0.312	Valid
	M ₂	0.328	0.312	Valid
	M ₃	0.625	0.312	Valid
	M ₄		0.312	
	M ₅	0.379	0.312	Valid
Ketekunan dalam belajar matematika	M ₆	0.756	0.312	Valid
	M ₇	0.702	0.312	Valid
	M ₈	0.591	0.312	Valid
	M ₉	0.440	0.312	Valid
Keyakina terhadap kemampuan diri	M ₁₀	0.531	0.312	Valid
	M ₁₁	0.622	0.312	Valid
	M ₁₂	0.434	0.312	Valid
Sikap tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan	M ₁₃	0.367	0.312	Valid
	M ₁₄	0.531	0.312	Valid
	M ₁₅	0.613	0.312	Valid
	M ₁₆	0.347	0.312	Valid



Berdasarkan Tabel 4, seluruh *item* pada variabel *mathematical resilience* yang disajikan telah memenuhi kriteria validitas, yaitu memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0.05. Dengan demikian, instrumen *mathematical resilience* dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam analisis selanjutnya.

Uji Reliabilitas

Setelah instrumen dinyatakan valid, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, dengan kriteria suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* > 0.60 . Hasil uji reliabilitas untuk masing-masing variabel disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	0.887	Reliabel
<i>Mathematical resilience</i>	0.847	Reliabel

Berdasarkan Tabel 5, nilai *Cronbach's Alpha* pada variabel *self-compassion* sebesar 0,887 dan pada variabel *mathematical resilience* sebesar 0,847. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0.60, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan dinyatakan reliabel. Dengan demikian, instrumen layak digunakan dalam analisis selanjutnya

Analisis Deskriptif

Untuk menggambarkan karakteristik informasi dari masing-masing variabel, digunakan analisis deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, serta standar deviasi (Zain & Fitriana, 2026). Hasil perhitungannya dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Deskriptif Statistik.

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-compassion</i>	40	35	68	58.45	6.861
<i>Mathematical Resilience</i>	40	38	75	57.03	7.127

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh rata-rata *self-compassion* sebesar 58,45 dengan nilai minimum 35 dan maksimum 68 serta standar deviasi 6,861. Sementara itu, *mathematical resilience* memiliki rata-rata 57,03 dengan nilai minimum 38 dan maksimum 75 serta standar deviasi 7,127. Data selanjutnya diklasifikasikan menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk memudahkan proses interpretasi, dengan pendekatan *mean* dan standar deviasi. Hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 7 (*self-compassion*) dan Tabel 8 (*mathematical resilience*).

Tabel 7. Kategori Self-Compassion.

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 51.59$	3	7.5%
Sedang	$51.59 \leq X < 65.31$	32	80%
Tinggi	$X \geq 65.31$	5	12.5%

Hasil pengelompokan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 32 orang (80%). Sementara itu, 3



responden (7,5%) termasuk dalam kategori rendah, dan 5 responden (12,5%) berada pada golongan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat *self-compassion* mahasiswa berada pada golongan sedang yang berarti mahasiswa tergolong mampu bersikap baik terhadap diri pribadi, terutama dalam mengatasi kendala maupun kegagalan. Temuan ini sejalan dengan penelitian dan konsep yang dikemukakan oleh Neff (2003) dalam Oktaviani & Cahyawulan (2021), bahwa *self-compassion* berperan dalam membantu individu merespons pengalaman negatif secara konstruktif.

Namun demikian, proporsi mahasiswa pada kategori tinggi yang masih terbatas menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa relatif belum berkembang secara luas. Temuan ini mengindikasikan pentingnya penguatan *self-compassion* sebagai bagian dari dukungan psikologis mahasiswa. Hal ini relevan karena *self-compassion* berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan lingkungan, sebagaimana ditunjukkan oleh Ardi *et al.* (2024). Selanjutnya, hasil kategorisasi *mathematical resilience* mahasiswa disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Kategori *Mathematical Resilience*.

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 49.90$	2	5%
Sedang	$49.90 \leq X < 64.15$	33	82.5%
Tinggi	$X \geq 64.15$	5	12.5%

Hasil pengelompokan data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tergolong dalam kelompok sedang, yaitu sejumlah 33 orang (82,5%). Sementara itu, 2 responden (5%) termasuk kelompok rendah, dan 5 responden (12,5%) berada pada kelompok tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat *mathematical resilience* mahasiswa pendidikan matematika berada pada kategori sedang yang mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk menghadapi dan bertahan terhadap tantangan pembelajaran matematika. Temuan ini didukung oleh penelitian di Indonesia melalui studi literatur Pulungan *et al.* (2024) yang mengungkapkan bahwa resiliensi matematis mahasiswa umumnya berada pada tingkat sedang yang tercermin dari kemampuan dalam mengelola kesulitan, mempertahankan motivasi belajar, serta tetap berupaya mencari solusi ketika menghadapi permasalahan matematis.

Namun demikian, sejumlah kecil mahasiswa masih menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah, serta proporsi mahasiswa dengan resiliensi tinggi belum menjadi mayoritas. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengatasi tantangan matematika belum berkembang secara optimal, sehingga diperlukan upaya untuk meperkuat kepercayaan diri, ketekunan, serta strategi dalam mengatasi kesulitan matematika. Hasil ini sejalan dengan penelitian Xenofontos & Mouroutsou (2023) yang mengemukakan bahwa *mathematical resilience* ditentukan oleh berbagai aspek psikologis dan lingkungan, serta masih menunjukkan variasi tingkat pada peserta didik. Di samping itu, hasil ini juga selaras dengan penelitian Nuraeni & Kusuma (2018) yang mengindikasikan bahwa secara umum tingkat *mathematical resilience* mahasiswa pendidikan matematika berada pada kategori sedang, sehingga mahasiswa cukup mampu bertahan dan



menghadapi kesulitan dalam pembelajaran matematika. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi pembelajaran yang lebih terarah untuk meningkatkan ketahanan matematis mahasiswa secara menyeluruh.

Uji Normalitas

Setelah dilakukan analisis deskriptif, data penelitian selanjutnya diuji normalitasnya. Hasil pengujian normalitas disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas.

Variabel	p-value	Keterangan	Simpulan
<i>Self-compassion</i>	0.002	$p < 0.05$	Tidak normal
<i>Mathematical Resilience</i>	0.076	$p < 0.05$	Normal

Sumber: Dellafrinida & Harsono (2022).

Pengujian normalitas Shapiro-Wilk mengindikasikan data *self-compassion* tidak memenuhi asumsi normalitas ($p = 0.002$), sementara data *mathematical resilience* berdistribusi normal ($p = 0.076$). Dengan demikian, analisis korelasi dilakukan menggunakan uji Spearman.

Uji Hipotesis

Tujuan dari uji hipotesis penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi keterkaitan antara *self-compassion* dan *mathematical resilience*. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian dilakukan menggunakan korelasi Spearman (Patimah *et al.*, 2025). Tabel 10 berikut menyajikan hasil pengujian.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis.

Variabel	Koef. Rank Spearman	Sig.	Keterangan
<i>Self-compassion & Mathematical Resilience</i>	0.728	$0.000 < 0.05$	Hubungan positif, kuat, dan signifikan

Sumber: Dellafrinida & Harsono (2022).

Hasil uji Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,728 dengan nilai $p = 0.000 (< 0.05)$, mengindikasikan hubungan positif, signifikan, dan kuat di antara *self-compassion* dan *mathematical resilience* mahasiswa pendidikan matematika. Nilai korelasi 0,728 termasuk dalam kategori kuat yang berarti bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi nyata terhadap ketahanan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan belajar matematika. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin kuat kompetensi individu dalam menghadapi kesulitan, khususnya dalam pembelajaran matematika.

Temuan ini menegaskan kemampuan individu dalam merespons pribadi secara adaptif berperan penting dalam mengatasi tekanan akademik. Secara mendalam, *self-compassion* membantu mahasiswa mengelola emosi, menurunkan tingkat kecemasan, serta menjaga motivasi belajar saat menghadapi tantangan (Karinda, 2020). Temuan ini selaras dengan pandangan yang dikemukakan Neff (2003) dalam Fitriani & Widjanarko (2026), bahwa *self-compassion* mencakup tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang membimbing individu tidak terjebak dalam penilaian diri yang negatif ketika gagal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitriani & Widjanarko (2026), Rahayu & Ediati (2022), dan Sofiachudairi & Setyawan (2018) yang membuktikan adanya korelasi positif dan signifikan di antara *self-compassion* dan resiliensi mahasiswa.



Kemampuan untuk bersikap penuh perhatian dalam diri individu, memahami bahwa gagal adalah komponen dari proses belajar, dan tetap menjaga motivasi belajar adalah aspek krusial yang memengaruhi terhadap peningkatan *resilience* dalam menghadapi berbagai tekanan. Hal ini memperlihatkan bahwa *self-compassion* berperan tidak semata-mata secara reaktif, tetapi juga sebagai faktor proaktif dalam memperkuat ketahanan mahasiswa.

Dalam konteks pembelajaran matematika, *self-compassion* membimbing mahasiswa mengelola perasaan negatif, mengurangi perasaan cemas, serta mempertahankan fokus pada pemecahan masalah. Penelitian oleh Azzahra *et al.* (2025) turut mendukung bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang optimal lebih stabil secara emosional, tidak mudah menyerah, dan mampu melihat kesalahan sebagai kesempatan untuk belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan *mathematical resilience* mahasiswa saat menghadapi kesulitan dalam pembelajaran matematika.

Meskipun demikian, masih ditemukannya mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* rendah menunjukkan bahwa tidak semua individu dapat menghadapi tekanan akademik. Tinggi rendahnya *self-compassion* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain lingkungan, usia, fase perkembangan, jenis kelamin, budaya, serta kepribadian yang berperan dalam membentuk respons individu terhadap pengalaman negatif (Hasan, 2023). Di samping itu, penekanan pada hasil dalam lingkungan pembelajaran berpotensi membuat mahasiswa melihat kesalahan sebagai kegagalan, bukan sebagai proses belajar (Mursali & Safnowandi, 2016; Syam, 2026). Secara lebih spesifik, mahasiswa dengan *self-compassion* rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan saat menghadapi kecemasan saat menghadapi soal sulit, memiliki ketakutan akan kegagalan, serta kurang mampu menerima keterbatasan diri, sehingga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri dan kecenderungan menghindari tantangan matematika.

Oleh karena itu, *self-compassion* dapat dianggap sebagai elemen protektif yang memperkuat *mathematical resilience*, khususnya ketika menghadapi tantangan akademik yang menuntut penyesuaian diri dan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang kompleks. Dengan demikian, pengembangan *self-compassion* perlu dikembangkan pada konteks pembelajaran matematika, karena bukan sekadar mendukung peningkatan aspek berpikir, di sisi lain juga memperkuat ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan dan bersifat positif antara *self-compassion* dan *mathematical resilience* pada mahasiswa pendidikan matematika. Koefisien korelasi sebesar 0,728 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) mengindikasikan bahwa, semakin baik tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin meningkat pula kemampuan mereka dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan matematika. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu faktor penting dalam pembentukan *mathematical resilience*, sehingga perlu dikembangkan secara optimal dalam kegiatan pembelajaran guna mendukung ketahanan akademik mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi aspek emosional dalam pembelajaran.



SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar dosen dapat mengintegrasikan pengembangan *self-compassion* dalam proses pembelajaran sebagai upaya untuk meningkatkan *mathematical resilience* mahasiswa. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu menumbuhkan sikap yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai kesulitan belajar. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar memperluas cakupan variabel serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif terbatas serta penggunaan angket yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi selama proses penelitian ini berlangsung. Secara khusus, penulis menghargai peran dosen pembimbing dalam memberikan bimbingan, serta partisipasi responden yang telah mendukung terselenggaranya penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardi, I. Y., Feoh, N., & Jani, S. A. (2024). Pengaruh *Self Compassion* pada Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 433-440. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1.1213>
- Ashari, S., Harahap, A., & Rahman, V. R. (2023). Kecemasan Matematika Siswa dalam Pembelajaran. *Griya : Journal of Mathematics Education and Application*, 3(1), 135-140. <https://doi.org/10.29303/griya.v3i1.274>
- Athiyah, F., Umah, U., & Syafrudin, T. (2020). Pengaruh *Mathematical Resilience* terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa. *Jurnal Kajian Pendidikan Matematika*, 5(2), 223-234. <http://doi.org/10.30998/jkpm.v5i2.5286>
- Azizah, R. N., & Abadi, A. P. (2022). Kajian Pustaka : Resiliensi Siswa dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Didactical Mathematics*, 4(1), 104-110. <https://doi.org/10.31949/dm.v4i1.2061>
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azzahra, V. A., Arifiana, I. Y., & Suroso. (2025). *Self Compassion* dan *Self Criticism* pada Mahasiswa yang Gagal Masuk Kampus Impian. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 238-247.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). California: SAGE Publications.
- Daker, R. J., Gattas, S. U., Sokolowsk, H. M., Green, A. E., & Lyons, I. M. (2021). First-Year Students' Math Anxiety Predicts STEM Avoidance and Underperformance Throughout University, Independently of Math Ability. *NPJ Science of Learning*, 6(17), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41539-021-00095-7>
- Dellafrinida, A., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan antara *Self-Compassion*



- dengan Resiliensi pada Mahasiswa Timur di Kota Malang. In *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Psikologi dan Ilmu Humaniora* (pp. 50-61). Malang, Indonesia: Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang.
- Fitriani, A. A., & Widjanarko, M. (2026). Hubungan antara *Self-Esteem* dan *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Perkuliahan. *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 1134-1146. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5606>
- Hadi, S., Dolk, M., Kamaliyah, K., & Hidayanto, T. (2025). Mathematical Reasoning : How Students Learn Mathematics?. *Journal on Mathematics Education*, 16(3), 937-954. <https://doi.org/10.22342/jme.v16i3.pp937-954>
- Hasan, T. (2023). Perbedaan *Self-Compassion* Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Orang Tua yang Memiliki Anak *Intellectual Developmental Disorder* (IDD) di SLB ABC-TPI Medan. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Hutauruk, A. J. B., & Naibaho, T. (2020). Indikator Pembentuk Resiliensi Matematis Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika FKIP. *Sepren : Journal of Mathematics Education and Applied*, 1(2), 78-91. <https://doi.org/10.36655/sepren.v1i02.227>
- Juliana, Odeng, S., & Ulfiani, R. (2026). Konsep Dasar Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10(1), 140-146. <https://doi.org/10.31004/jptam.v10i1.35817>
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (*Self-Compassion*) pada Siswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Lelap, E. E., & Nggaba, M. E. (2025). Pengaruh *Self Efficacy*, *Self Resilience* dan *Self Confidence* terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Matematika Mahasiswa Calon Guru. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 15(3), 1077-1084. <https://doi.org/10.37630/jpm.v15i3.3209>
- Majdina, N. I., Pratikno, B., & Tripena, A. (2024). Penentuan Ukuran Sampel Menggunakan Rumus Bernoulli dan Slovin : Konsep dan Aplikasinya. *Jurnal Ilmiah Matematika dan Pendidikan Matematika*, 16(1), 73-84. <https://doi.org/10.20884/1.jmp.2024.16.1.11230>
- Mursali, S., & Safnowandi, S. (2016). Pengembangan LKM Biologi Dasar Berorientasi Pembelajaran Inkuiri untuk Meningkatkan Keterampilan Proses Sains Mahasiswa. *Bioscientist : Jurnal Ilmiah Biologi*, 4(2), 56-62. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v4i2.218>
- Neff, K. D. (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>
- Nugroho, I. S., & Afriwilda, M. T. (2024). Self-Compassion and Cultural Values among Secondary School Students in Java: A Cross-Sectional Survey. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 14(3), 266-275. <https://doi.org/10.47750/pegegog.14.03.25>
- Nuraeni, T. H., & Kusuma, A. B. (2018). Resiliensi Matematis Ditinjau dari *Self-Efficacy* Siswa. *Paradikma : Jurnal Pendidikan Matematika*, 15(1), 14-19. <https://doi.org/10.24114/paradikma.v15i1.35104>
- Nurhaswinda, Muslimah, N., Yuliani, E. C., Putri, R. A., Mayura, V. Q., Rahmadhansyah, A., Selvira, D., Nurrahman, H., Bramantyo, D., & Rifald,



- A. (2026). Uji Normalitas dan Homogenitas dalam Analisis Statistik. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 12(1), 98-105. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i01.11233>
- Obi, S. N. (2024). Achievement Motivation and Academic Confidence among Undergraduates in Computer-Related Programmes at Lead City University, Ibadan. *Edulead : Journal of Education Management*, 6(2), 98-111. <https://doi.org/10.47453/edulead.v6i2.3559>
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 141-149. <https://doi.org/10.21009/insight.102.06>
- Patimah, Zulpan, Alfansuri, D. U., Munawaroh, E., & Ilyas, M. (2025). Memahami dan Menerapkan Uji Korelasi dalam Analisis Data Penelitian Pendidikan. *Journal Education Innovation*, 3(4), 740-752. <https://doi.org/10.65474/f7vd8y11>
- Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A., López-del-Hoyo, Y., & Montero-Marin, J. (2021). Impact of Mindfulness and Self-Compassion on Anxiety and Depression : The Mediating Role of Resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., & González-Contreras, A. I. (2025). Examining the Effects of Academic Stress on Student Well-Being in Higher Education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-13. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Prayogo, & Hartanti, J. (2023). Teknik Biblioterapi dalam Mengembangkan *Mathematical Resilience* Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 12(2), 2274-2282. <http://dx.doi.org/10.24127/ajpm.v12i2.7612>
- Pulungan, D. A., Herosian, M. Y., & Pulungan, D. F. (2024). Resiliensi Matematis Mahasiswa: Studi Literatur tentang Pengembangan Kemampuan Menghadapi Kecemasan Belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 5(2), 204-218. <https://doi.org/10.63976/jimat.v5i2.770>
- Putri, A. Z. (2024). Pengaruh *Self-Compassion*, Syukur, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografis terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). *Self-Compassion* dan Resiliensi pada Mahasiswa di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>
- Rheyza, A. A., & Mariana, N. (2023). Keyakinan Guru SD Berprestasi tentang Matematika yang Memengaruhi Pandangan Siswa terhadap Matematika. *Jurnal PGSD*, 11(3), 516-526.
- Rodrigues, N., Rebelo, T., & Rodriguez, N. D. (2026). The Role of Mental Toughness and Academic Satisfaction in Suppressing First-Year Students' Intentions to Dropout of University. *European Journal of Psychology of Education*, 41(22), 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10212-026-01069-2>
- Saefullah, A. (2024). *Statistik untuk Penelitian*. Tangerang: Pusat Penerbit STIE



Ganesha.

- Scheaffer, R. L., Mendenhall III, W., Ott, R. L., & Gerow, K. (2011). *Elementary Survey Sampling* (7 Edition). Boston: Cengage Learning.
- Shih, S. (2025). An Examination of Factors Related to Self-Compassion and Academic Resilience among Taiwanese University Students. *American Journal of Education and Learning*, 10(2), 17-34. <https://doi.org/10.55284/ajel.v10i2.1482>
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Syam, M. A. (2026). Analisis Animo, Motivasi, dan Kesiapan Belajar Mahasiswa Baru Program Studi Teknologi Laboratorium Medik pada Masa Transisi Sekolah ke Perguruan Tinggi di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 5(1), 12-19. <https://doi.org/10.54923/researchreview.v5i1.321>
- United Nations. (2024). *Sustainable Development Goal 4*. New York: United Nations.
- Xenofontos, C., & Mouroutsou, S. (2023). Resilience in Mathematics Education Research: A Systematic Review of Empirical Studies. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67(7), 1041-1055. <https://doi.org/10.1080/00313831.2022.2115132>
- Yamasaki, K., Sampei, A., & Id, H. M. (2024). Relationship between Rumination, Self-Compassion, and Psychological Health Among Japanese University Students: A Cross-Sectional Study. *PLoS ONE*, 19(1), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297691>
- Yohanes, B., & Darmawan, P. (2022). Resiliensi Matematis Calon Guru Matematika dalam Pembelajaran Berbasis Masalah. *Jurnal Kajian Pembelajaran Matematika*, 6(2), 96-107. <http://dx.doi.org/10.17977/um076v6i22022p96-107>
- Yunita, S. (2023). Pengaruh Resiliensi Matematis terhadap Kemampuan Pemahaman Matematika Peserta Didik. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Datokrama Palu.
- Zain, S. R. A., & Fitriana, Q. A. (2026). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Baru Perantau dari Luar Jawa Timur. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 128-140. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v13n01.p128-140>