

**PENGEMBANGAN *SELF-HELP BOOK* TEKNIK *SELF-COMPASSION* UNTUK
MEMPERKUAT RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Wisnu Arya Kusuma¹, Evi Afiati², Siti Muhibah³

^{1,2,3}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

[1wisnuarsuma@gmail.com](mailto:wisnuarsuma@gmail.com), [2eviafiati@untirta.ac.id](mailto:eviafiati@untirta.ac.id),

[3sitimuhibbah@gmail.com](mailto:sitimuhibbah@gmail.com)

ABSTRACT

This research aims to develop and test the feasibility of a self-compassion-based self-help book to strengthen the academic resilience of final-year students at the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP), Sultan Ageng Tirtayasa University (UNTIRTA). Utilizing the Research and Development (R&D) method with the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation), the study began with an analysis showing that the majority of respondents possessed a moderate level of academic resilience and required supporting media. The development phase involved designing self-compassion materials and practical steps, followed by feasibility testing by experts in material, media, and language. Validation results indicated a feasibility rate of 91% for material, 73% for media, and 96% for language, categorized overall as "highly feasible." A limited trial on 10 students with low resilience yielded a product feasibility percentage of 94.16%. Based on these results, it is concluded that this self-compassion-based self-help book is highly feasible for implementation as an adaptive self-solution for final-year students in facing various academic challenges during the thesis writing process.

Keywords: *Self-help book, Self-compassion, Akademik resilience, Final-year students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kelayakan *self-help book* berbasis teknik *self-compassion* guna memperkuat resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir di FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (UNTIRTA). Menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*), penelitian diawali dengan analisis terhadap mahasiswa yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat resiliensi akademik kategori sedang dan membutuhkan media pendukung. Tahap pengembangan melibatkan perancangan materi *self-compassion* dan langkah-langkah praktis, diikuti uji kelayakan oleh para ahli materi, media, dan bahasa. Hasil validasi menunjukkan tingkat kelayakan materi sebesar 91%, media 73%, dan bahasa 96%, yang secara keseluruhan dikategorikan "sangat layak". Uji coba terbatas pada 10 mahasiswa dengan resiliensi rendah menghasilkan persentase kelayakan produk sebesar 94,16%. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa *self-help book* berbasis *self-compassion* ini sangat

layak diimplementasikan sebagai solusi mandiri yang adaptif bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi berbagai tantangan akademik selama proses penyusunan skripsi.

Kata Kunci: *Self-help book, Self-compassion*, Resiliensi akademik, Mahasiswa tingkat akhir

A. Pendahuluan

Kehidupan manusia terbagi ke dalam beberapa tahap perkembangan, mulai masa kanak-kanak hingga lanjut usia, di mana tiap tahap menuntut pemenuhan tugas tertentu. Pemenuhan tugas tersebut diperlukan agar individu dapat menjalani kehidupannya dengan lebih stabil dan terarah. Salah satu fase yang sering menjadi sorotan adalah dewasa awal, karena pada masa ini berbagai potensi diri, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial, berada pada kondisi yang relatif optimal. (Syifa'ussurur dalam Permana & Sulastri, 2025)

Menurut Santrock (2011), masa dewasa awal merupakan periode transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan, baik secara fisik, intelektual, maupun dalam peran sosial yang dijalani individu. Pada fase ini, cara pandang seseorang juga mulai berkembang. Individu tidak lagi melihat sesuatu hanya dari sudut pandangnya sendiri, tetapi mulai lebih

terbuka dan mampu memahami perspektif orang lain. Menurut Hurlock (2011), masa dewasa terbagi ke dalam tiga tahap, yaitu dewasa awal pada rentang usia 20-40 tahun, dewasa madya pada usia 40-60 tahun, dan dewasa akhir yang dimulai sejak usia 60 tahun hingga akhir kehidupan. Jika dikaitkan dengan karakteristik usia mahasiswa yang umumnya berada pada rentang 18-25 tahun, maka dalam kajian psikologi perkembangan kelompok tersebut termasuk ke dalam tahap dewasa awal.

Susantoro dalam Salsabila & Nio (2023), mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada tahap transisi dari remaja menuju dewasa. Pada periode ini, berbagai tuntutan mulai muncul, baik yang berkaitan dengan penguasaan keterampilan maupun kematangan sikap, seiring dengan masuknya individu ke tahap kehidupan yang lebih mandiri. Menurut Permana & Sulastri dalam Maharani (2025),

Transisi dari masa perkuliahan ke dunia kerja merupakan periode yang tidak sederhana, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya berfokus pada penyelesaian tugas akhir sebagai tuntutan akademik, tetapi juga mulai menghadapi tekanan meliputi lingkungan sekitar, harapan keluarga, perbandingan dengan teman sebaya, hingga bayangan mengenai peluang kerja di masa depan sering kali menambah beban psikologis yang dirasakan. Kondisi tersebut menjadikan tahap ini sebagai salah satu periode yang cukup menantang dalam proses perkembangan individu.

Kurniawati & Setyaningsih (2020), menyebutkan bahwa salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir adalah penyusunan skripsi sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan. Proses penulisan skripsi bukan sekadar memenuhi kewajiban administratif, tetapi menuntut kesiapan akademik dan mental yang tidak sedikit. Hal ini kian diperkuat oleh pandangan dari Roelyana dan Listiyandini dalam Rayhan Deta Maulana et al., (2024) menjelaskan

bahwa proses penyusunan skripsi merupakan tahapan yang dinamis dan tidak selalu berjalan lancar. Dalam perjalanannya, mahasiswa kerap menghadapi berbagai hambatan yang dapat mengganggu kelancaran penyelesaian tugas akhir. Kondisi ini terutama dapat terjadi ketika tekanan yang dirasakan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama. Tekanan yang bersumber dari berbagai tuntutan akademik tersebut disebut sebagai stres akademik.

Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu dan tuntutan perkuliahan, rendahnya motivasi belajar, beban tugas yang menumpuk, serta tekanan selama proses penyusunan tugas akhir. Kondisi tersebut sering kali membuat mahasiswa merasa tekanan yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, sekitar 264 juta penduduk di dunia mengalami gangguan yang berkaitan dengan stres dan depresi. Angka ini menunjukkan bahwa persoalan Kesehatan mental merupakan isu

global yang tidak bisa diabaikan. Selain itu, survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* menemukan bahwa sekitar 32% mahasiswa menyatakan stres akademik berdampak pada performa studi mereka, bahkan berpotensi menyebabkan penurunan nilai hingga keputusan untuk mengundurkan diri dari perkuliahan. Di Indonesia sendiri, prevalensi stres akademik pada mahasiswa dilaporkan berada pada kisaran 36,7%-71,6% (Yuda et al. dalam Rayhan Deta Maulana et al., 2024). Rentang angka tersebut memperlihatkan bahwa stres akademik menjadi permasalahan yang cukup serius di lingkungan perguruan tinggi.

Banyaknya tantangan yang muncul selama masa perkuliahan menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan resiliensi. Menurut Reivich & Shatte dalam Pautina et al., (2022) resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri saat menghadapi berbagai situasi sulit dalam kehidupannya. Dalam konteks akademik, kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi akademik. Menurut Martin dan Marsh dalam

Alfath et al., (2025) resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan serta menghadapi kegagalan, stress, dan tekanan yang dialami selama menjalani kegiatan akademik. Resiliensi akademik dipandang sebagai salah satu karakteristik yang berperan dalam membantu individu mencapai keberhasilan dalam bidang akademik (Cassidy dalam Alfath et al., 2025)

Seseorang yang mempunyai kemampuan resiliensi yang tinggi cenderung mampu menunjukkan sikap belas kasih dan kepedulian terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi situasi yang menekan. Sikap memberi kasih sayang dan perhatian kepada diri sendiri tersebut dikenal sebagai *self-compassion* (Rahayu & Edianti dalam Syahputra & Abdurrahman, 2024). Menurut Neff (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap memberi perhatian dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup maupun menyadari kekurangan yang dimiliki. Sikap ini juga mencakup pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan, dan keterbatasan diri merupakan bagian

dari pengalaman yang juga dialami oleh setiap orang, sehingga tidak perlu dipandang sebagai sesuatu yang sepenuhnya negatif. *Self-compassion* dapat membantu individu mengurangi kecenderungan untuk mengkritik diri secara berlebihan. Melalui sikap ini, individu juga belajar memberikan dukungan serta kepercayaan kepada dirinya sendiri, sehingga dapat berkontribusi dalam memperkuat resiliensi yang dimilikinya (Adisya et al., 2025).

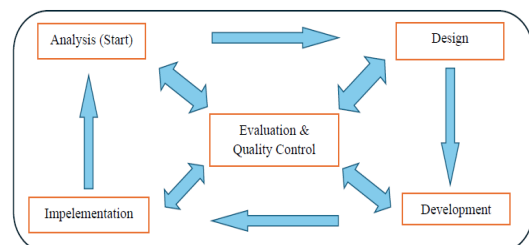
Berdasarkan hal tersebut upaya yang dapat peneliti lakukan untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dengan sasaran kepada mahasiswa akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, yakni melalui teknik *self-compassion* mahasiswa akhir dapat meningkatkan resiliensi akademik-nya dan dengan adanya pengembangan media *self-help book* ini mahasiswa semester akhir dapat meningkatkan resiliensi-nya.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian desain dan pengembangan R&D (*Research and Development*). Metode

penelitian ini merupakan pendekatan sistematis yang menerapkan atau merancang ide-ide produk baru atau memperbaiki produk yang telah ada dan memerlukan penyempurnaan (Winaryati, et al., 2021). Metode penelitian R&D adalah metode penelitian yang digunakan untuk merancang, memperbaiki, atau menyempurnakan produk dan perlu adanya uji kevalidan, kepraktisan, dan keefektifan sehingga mengetahui kelayakan produk tersebut untuk diterapkan pada mahasiswa.

Model yang digunakan pada penelitian pengembangan ini yaitu "Model ADDIE". Model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*) menurut (Winaryati, et al., 2021) adalah model yang berisi lima tahapan yang merupakan panduan untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan menghasilkan produk yang optimal.



Gambar 1 Proses Pengembangan ADDIE

Model ini menekankan suatu Analisa bagaimana setiap

komponennya saling berinteraksi dan berkoordinasi satu sama lain serta sesuai fase atau tahapannya masing-masing. Pada penelitian ini, produk yang dihasilkan atau dikembangkan oleh peneliti adalah media *self-help book* untuk memperkuat resiliensi akademik pada mahasiswa akhir.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Peneliti melakukan *need asesmen* dengan menyebarkan angket terhadap mahasiswa tingkat akhir di FKIP UNTIRTA menggunakan skala resiliensi akademik (*The Academic Resilience scale* (ARS-30) yang disusun oleh Cassidy, 2016) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Kumalasari et al (2020) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,891. Hal tersebut dilakukan agar peneliti mengetahui gambaran tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di FKIP UNTIRTA. Berikut adalah hasil Gambaran resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir di FKIP UNTIRTA:

Tabel 1 Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir FKIP UNTIRTA

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	10	9%
Sedang	87	80%
Tinggi	12	11%

Total	109	100%
-------	-----	------

Berdasarkan hasil tabel diatas diperoleh Gambaran tingkat resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir di FKIP UNTIRTA yang terbagi dalam 3 kategorisasi, yaitu kategorisasi rendah dengan hasil 9% atau sebanyak 10 mahasiswa, lalu kategori sedang dengan hasil 80% atau sebanyak 87 mahasiswa, dan yang terakhir kategori tinggi dengan hasil 11% atau sebanyak 12 mahasiswa. Data tersebut menjelaskan bahwa mayoritas resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir di FKIP UNTIRTA memperoleh persentase 80% atau berada pada kategori sedang yang artinya masih memerlukan media yang mampu memperkuat resiliensi akademik.

Uji kelayakan produk dilakukan kepada ahli materi, media, dan bahasa. Penelitian ini menggunakan angket dengan skala likert sebagai instrument penilaian. Penilaian tersebut dilakukan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dari produk yang dikembangkan. *Self-help book* yang dikembangkan perlu memenuhi kriteria valid, praktis, dan efektif agar

layak digunakan. Kelayakan produk dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil validasi yang dilakukan oleh tiga orang ahli sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Nilai Uji Kelayakan Produk

No	Aspek	X	Xi	%	Kategori
1.	Uji Materi	55	60	91%	Sangat Layak
2.	Uji Media	43	60	73%	Layak
3.	Uji Bahasa	27	28	96%	Sangat Layak
Total		125	148	84%	Sangat Layak

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa uji kelayakan ahli materi memperoleh nilai persentase sebesar 91% yang dikategorikan sebagai sangat layak untuk digunakan dan diimplementasikan. Hasil persentase tersebut dapat diartikan bahwa *self-help book* teknik *self-compassion* ini sangat layak dari segi standar isi, tampilan visual dan kesesuaian materi *self-help book*.

Tahap uji coba produk awal pada penelitian ini ialah uji pada lapangan terbatas yakni kepada 10 orang responden yang dipilih sesuai dengan

jumlah kategorisasi yang memiliki resiliensi akademik rendah, Uji coba dilaksanakan dengan tata cara yang sama dengan uji validasi. Responden diberikan media *self-help book* setelah itu diberikan kuesioner yang sudah disusun oleh peneliti. Instrumen uji coba dikemas dalam bentuk angket yang terdiri dari 15 item. Adapun uji coba produk awal bisa ditinjau pada sajian data berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Coba Produk Awal

No	Aspek	X	Xi	%	Kategori
1.	Kelayakan isi	190	200	95%	Sangat Layak
2.	Kelayakan Penyajian	184	200	92%	Sangat Layak
3.	Kelayakan Bahasa	191	200	95,5%	Sangat Layak
Total		565	600	94,16%	Sangat Layak

Berdasarkan tabel uji coba produk awal dari ketiga aspek, yakni isi, penyajian, dan bahasa. Aspek kelayakan isi mencapai persentase 95% dengan kategori sangat layak. Aspek kelayakan penyajian mencapai persentase 92% dengan kategori sangat layak. Aspek kelayakan

bahasa mencapai persentase 95,5% dengan kategori sangat layak. Sehingga secara keseluruhan uji coba produk awal mencapai persentase 94,16% dengan perolehan skor 565 dari 600 yang berarti media *self-help book* teknik *self-compassion* sangat layak digunakan dan diimplementasikan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis awal yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir semester 8 FKIP UNTIRTA, diketahui bahwa resiliensi akademik menunjukkan kategori sedang. Kategorisasi resiliensi akademik terbagi menjadi 3 yaitu, kategori rendah dengan hasil 9% atau sebanyak 10 mahasiswa, lalu kategori sedang dengan hasil 80% atau sebanyak 87 mahasiswa, dan yang terakhir kategori tinggi dengan hasil 11% atau sebanyak 12 mahasiswa. Berdasarkan data tersebut menjelaskan bahwa kemampuan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir FKIP UNTIRTA berada pada kategori sedang dengan persentase 80% yang artinya masih memerlukan media yang mampu memperkuat resiliensi akademiknya.

Materi *self-help book* ini membahas mengenai teknik *self-compassion* dalam upaya untuk memperkuat kemampuan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, selain itu *self-help book* juga dilengkapi dengan langkah-langkah dalam melakukan teknik *self-compassion* disertai QR kode yang berisi audio dalam melakukan teknik *self-compassion*. Peneliti melakukan uji validitas ahli dengan para ahli materi, media, dan bahasa. Setelah di uji kepada para ahli selanjutnya uji coba produk kepada 10 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UNTIRTA. Hasil uji kelayakan produk dari segi materi, media, dan bahasa diperoleh hasil rata-rata sebesar 84% yang dikategorikan “sangat layak”. Pada *self-help book* (buku bantuan diri) ini terdapat solusi yang dapat dilakukan oleh pembaca untuk dapat memperkuat kemampuan resiliensi akademiknya dengan menggunakan teknik *self-compassion*. Maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan *self-help book* teknik *self-compassion* dalam memperkuat resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir ialah *self-help book* yang layak untuk diimplementasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Elizabeth B. Hurlock. (2011). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.

Neff, K. (2011). Self-compassion, Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind. United States: Harper Collins Publishers Inc.

Santrock. (2011). Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup (ketigabelah). Erlangga.

Winaryati, E., Munsarif. M., Mardiana., & Suwahono. (2021). Cercular Model of RD&D (Model RD&D Pendidikan dan Sosial). Yogyakarta: KBM Indonesia

Jurnal :

Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 257–272. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1161>

Alfath, E. A., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Terlambat Lulus: Systematic Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.24014/pib.v6i1.27816>

Cassidy, S. (2016). *The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure*. 7(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>

Dewi Kumalasari, Noor Azmi Luthfiyani, N. G. (2020). *ANALISIS FAKTOR ADAPTASI INSTRUMEN RESILIENSI AKADEMIK VERSI INDONESIA : PENDEKATAN EKSPLORATORI*. 9(2017), 84–95.

Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 6, 1–9.

Maharani, E. N. (2025). Hubungan Antara Quarter Life Crisis dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Peran Self-Compassion Sebagai Mediator The Relationship Between Quarter-Life Crisis and Psychological Well-Being in Final-Year Students : The Role of Self-Comp. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), 1134–1143.

Maulana, R. D., & Ananda Paryontri, R. (2024). Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1413–1427.

Pautina, A. R., Usman, I., & Pautina, M. R. (2022). Resiliensi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo di Masa Pandemi

- Covid-19. *Pedagogika*, 13(Nomor 1), 16–23.
<https://doi.org/10.37411/pedagogika.v13i1.952>
- Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Adulthood. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 14(2), 187–195.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2>
- Salsabila, H. U., & Nio, S. R. (2023). Perbedaan Quarter-life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Identity Exploration. *Pendidikan Tambusai*, 7, 3885–3891.
- Syahputra, A., & Abdurrahman. (2024). HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 4, 2667–2674.