



Ranah Research:
Journal of Multidisciplinary Research and Development

DINASTI RESEARCH

082170743613 | ranahresearch@gmail.com | <https://jurnal.ranahresearch.com>

E-ISSN: [2655-0865](https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1)
DOI: <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Pengaruh *Self Compassion* pada Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau

Imma Yedida Ardi¹, Novia Feoh², Salsabila Andi Jani³

¹Program Studi Administrasi Keimigrasian, Politeknik Imigrasi, Depok,
immayedidaa@poltekim.ac.id

²Program Studi Teknik Pemasarakatan, Politeknik Pemasarakatan, Depok

³Program Studi Administrasi Keimigrasian, Politeknik Imigrasi, Depok

Corresponding Author: immayedidaa@poltekim.ac.id

Abstract: *The opportunity to pursue free education at government-affiliated schools attracts students from various regions in Indonesia with diverse backgrounds. Differences in social and cultural status require out-of-town students to adjust themselves. To optimize this adjustment process, researchers investigated the role of self-compassion among these students. This study used a quantitative descriptive method with correlation coefficient analysis. It involved 146 participants selected through purposive sampling. The results indicate that self-compassion positively influences the adjustment process. Higher levels of self-compassion enhance students' adaptability. High adaptability among students in government-affiliated schools is influenced by the students' self-kindness and common humanity dimensions, which tend to be strong. This means that students consider mistakes due to cultural differences as normal, similar to other students' experiences. They also respond kindly when facing failure. This study found that self-compassion levels are higher in male students than in females; however, there is no significant difference in adaptability between male and female students from out of town.*

Keywords: *Self-Compassion, Adaptability.*

Abstrak: Kesempatan menempuh pendidikan gratis di sekolah kedinasan mengundang minat siswa dari berbagai daerah di Indonesia dengan beragam latar belakang. Perbedaan status sosial dan budaya mengharuskan mahasiswa perantau untuk melakukan penyesuaian diri. Agar mampu memaksimalkan proses penyesuaian diri, peneliti mencari tahu peran *self compassion* yang terjadi pada mahasiswa perantau. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik koefisien korelasi. Penelitian ini melibatkan 146 partisipan yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh positif bagi proses penyesuaian diri. Semakin tinggi *self compassion* akan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa. Nilai penyesuaian yang tinggi pada mahasiswa di sekolah kedinasan dipengaruhi karena dimensi *self kindness* dan *common humanity* mahasiswa cenderung tinggi. Artinya, mahasiswa menganggap kesalahan akibat perbedaan budaya adalah sesuatu yang wajar seperti pada kehidupan mahasiswa lainnya. Mereka juga bersikap baik saat mengalami

kegagalan. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa kemampuan *self compassion* laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, sedangkan berdasarkan variabel penyesuaian diri, tidak terdapat perbedaan kemampuan penyesuaian diri yang signifikan antara mahasiswa perantau baik perempuan maupun laki-laki.

Kata Kunci: *Self Compassion*, Penyesuaian Diri.

PENDAHULUAN

Undang-undang tentang pendidikan tinggi tahun 2012 menekankan pentingnya pendidikan yang mudah dijangkau dan merata bagi anak bangsa. Pewujudan tersebut didukung oleh undang-undang no 12 tahun 2012 bahwa pemerintah juga turut andil dalam meningkatkan akses dan kesempatan bagi siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Oleh karena itu, pemerintah berupaya memberikan kemudahan dengan membuka pendidikan gratis melalui program sekolah kedinasan. Kesempatan ini menarik minat banyak siswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Akibatnya, salah satu sekolah kedinasan yaitu politeknik imigrasi menerima 295 mahasiswa dari beragam etnis dan budaya. Sebanyak 84% mahasiswa diantaranya berasal dari luar wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi [Jabodetabek]. Artinya, sebagian besar mahasiswa atau tepatnya 247 mahasiswa yang menempuh perkuliahan di Poltekim adalah mahasiswa perantau.

Ketika mahasiswa memasuki lingkungan baru di tempat perkuliahannya, mereka akan menemukan kebiasaan, norma, adat istiadat yang akan menyebabkan *shock* budaya (Olivia, Sudarsono & Sarasati, 2024). *Shock* budaya adalah reaksi individu berupa kecemasan pada lingkungan baru akibat kehilangan tanda-tanda yang dikenalnya di lingkungan lama (Maizan, Bashori & Hayati, 2020). Perbedaan budaya yang terjadi, mengharuskan siswa perantau untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan baru. Berbagai perubahan yang dialami bila ditambah dengan adanya tuntutan seperti banyaknya tugas di tengah padatnya perkuliahan tentunya akan memunculkan berbagai masalah (Maulidiyawati, 2017). Diperlukan kemampuan penyesuaian diri untuk dapat terhindar dari *shock* budaya. Oleh karena itu, penyesuaian diri menjadi aspek penting dalam kehidupan mahasiswa.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk dapat menunjukkan tingkah laku yang diterima oleh kelompok (Hurlock, 2014). Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai proses kecakapan mental dan perilaku dalam menghadapi tuntutan di lingkungan (Schneiders, dalam Pritaningrum & Hendriani, 2013). Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Prasetyoaji, Zaky, Indriani, & Amanah 2024). Faktor internal dalam menyesuaikan diri adalah motif berprestasi, konsep diri, persepsi, intelegensi dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternalnya adalah pola asuh, kondisi keluarga, kondisi sekolah, kelompok sebaya, prasangka sosial, hukum yang berlaku dan norma sosial. Fisher (dalam Widyastuti, 2017) mengatakan bahwa mahasiswa yang tidak mampu melakukan penyesuaian akan mengalami berbagai emosi negatif seperti perasaan sedih, marah, tidak berharga bahkan hingga depresi. Penyesuaian diri yang tinggi akan menimbulkan perubahan yang cepat pada perilaku seseorang. Sebaliknya, penyesuaian diri yang rendah, membuat individu merasa sulit merubah diri sehingga kurang diterima dalam kelompok (Sipayung & Rizky, 2023).

Untuk dapat mengatasi emosi negatif tersebut maka individu perlu dapat menerima dan mengasihi diri sendiri. Tindakan untuk dapat berbelas kasih kepada diri sendiri disebut dengan istilah *self compassion*. *Self compassion* adalah sikap kasih sayang dan perhatian terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan hidup atau saat menyadari kekurangan dalam diri (Neff, 2009). *Self compassion* juga menjadi dasar penerimaan kegagalan dan kekurangan sebagai bagian yang wajar dalam hidup setiap orang (Neff & McGehee, 2010). Terdapat tiga

aspek dalam *self compassion* menurut Neff & Pommier (2012) yaitu a) *self kindness*, adalah sikap baik individu untuk dapat memahami penderitaan yang dialami tanpa melibatkan perasaan marah; b) *common humanity*, merupakan pandangan bahwa kegagalan dan kekurangan adalah hal yang wajar sebagai manusia; c) *mindfulness*, merupakan pandangan obyektif terhadap suatu masalah. Faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* adalah lingkungan kerja, usia, jenis kelamin dan budaya (Neff, 2013). Neff juga menjelaskan bahwa keluarga yang hangat akan melahirkan anak dengan *self compassion* yang baik. Pengaruh usia yang semakin matang juga akan memunculkan individu dengan kecenderungan *self compassion* yang tinggi. Apabila ditinjau dari jenis kelaminnya, laki-laki cenderung lebih memiliki *self compassion* yang baik dibanding perempuan. Menurut budaya yang dianut, kebudayaan kolektivistik cenderung memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibanding kebudayaan individualistik.

Sebagai mahasiswa di lingkungan dengan latar belakang budaya yang berbeda, maka para mahasiswa perlu memiliki kemampuan *self compassion* dan penyesuaian diri yang tinggi. *Self compassion* mendorong mahasiswa untuk dapat menyadari dan membuka diri, sedangkan penyesuaian diri dapat membantu mahasiswa untuk berubah sesuai dengan penerimaan kelompok. Perpaduan kedua variabel akan membantu mahasiswa agar terhindar dari permasalahan psikis dan akademis saat menempuh studi di sekolah kedinasan

Penelitian terkait pengaruh *self compassion* terhadap penyesuaian diri dengan melibatkan mahasiswa di sekolah kedinasan dengan mayoritas perantau belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi positif agar mahasiswa perantau dapat menjalankan perannya sebagai mahasiswa secara optimal di lingkungan dengan budaya beragam.

METODE

Kriteria dan Pengambilan Subyek

Responden berjumlah 146 orang dengan memenuhi kriteria a) merupakan mahasiswa di Politeknik Imigrasi, b) berasal dari luar wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi. Subyek dipilih dengan teknik *purposive* sampling berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan.

Desain Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik analisis korelasi untuk mengetahui kaitan antara dua variabel dengan pengolahan statistik.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu *self compassion* dengan variabel dependennya adalah penyesuaian diri. Variabel *self compassion* diukur menggunakan kuesioner The Self Compassion Scale yang dibuat oleh Neff (2003), sedangkan variabel penyesuaian diri diukur menggunakan kuesioner *Skala Penyesuaian Diri* yang dibuat oleh Ramadhan (2019) dari indikator yang dijelaskan oleh Runyon dan Heber. Saat dilakukan uji validitas item, disimpulkan hasil signifikansi bernilai lebih kecil dari $\alpha=0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data kuesioner valid. Nilai Cronbach's Alpha yang didapatkan adalah $0.938 > 0,06$, maka data dapat disimpulkan bahwa data reliabel dengan kategori sangat baik. Detail validitas dan reliabilitas tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Item

Validitas Item	Deskripsi	Reliabilitas Cronbach's Alpha	Deskripsi Reliabilitas	Jumlah Item
semua item < 0.05	Semua item adalah valid	0.936	0.800 – 1.00 = Sangat Baik dan Reliabel	47

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Data Responden

Kuesioner untuk variabel *self compassion*, memiliki 26 pertanyaan, sedangkan kuesioner untuk variabel penyesuaian diri memiliki 21 pertanyaan. Keduanya menggunakan skala likert yaitu 5 pilihan jawaban dimulai sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Hasil deskriptif statistik menunjukkan bahwa *mean aktual* yang diperoleh lebih besar dari *mean teoritisnya*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *self compassion* dan penyesuaian diri pada responden cenderung lebih tinggi dibanding kecenderungan individu lain pada umumnya. Gambaran mengenai deskriptif statistik tersebut tersaji dalam tabel berikut.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Variabel

	N	Teoretis		Aktual		Mean		Std. Dev	
		Min	Max	Min	Max	Teoretis	Aktual	Teoretis	Aktual
<i>Self Compassion</i>	146	26	130	63	130	61	98.8	30	17.95
Penyesuaian Diri	146	21	105	45	105	45	81.05	24,2	15.72

Apabila dilihat berdasarkan kategorinya, mahasiswa yang menjadi responden, memiliki kecenderungan *self compassion* yang lebih banyak masuk dalam kategori sedang cenderung tinggi, demikian juga kemampuan penyesuaian dirinya cenderung lebih banyak yang dikategorikan sedang cenderung tinggi. Hasil tersebut tersaji dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Variabel

	Kategorisasi	Frekuensi	Persen
<i>Self Compassion</i>	Rendah	29	19.9 %
	Sedang	82	56.2 %
	Tinggi	35	24 %
	Total	146	100 %
Penyesuaian Diri	Rendah	28	19.2 %
	Sedang	80	54.8 %
	Tinggi	38	26 %
	Total	146	100 %

Apabila ditinjau dari penyebabnya, kecenderungan ini terjadi karena mahasiswa cenderung memiliki dimensi *self kindness* dan *common humanity* yang mendominasi. Dari 146 partisipan, sejumlah 32 partisipan memiliki *self kindness* yang masuk dalam kategori tinggi dan 32 partisipan memiliki *common humanity* yang tinggi. Artinya, kebanyakan partisipan menganggap bahwa kegagalan akibat perbedaan budaya adalah hal yang wajar bagi setiap individu khususnya di Politeknik Imigrasi. Akhirnya, mereka akan bersikap baik terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan. Diikuti oleh kecenderungan *mindfulness* dengan persentase yang sedikit lebih rendah. Persentase kecenderungan ketiga dimensi tersebut tergambar dalam diagram berikut.

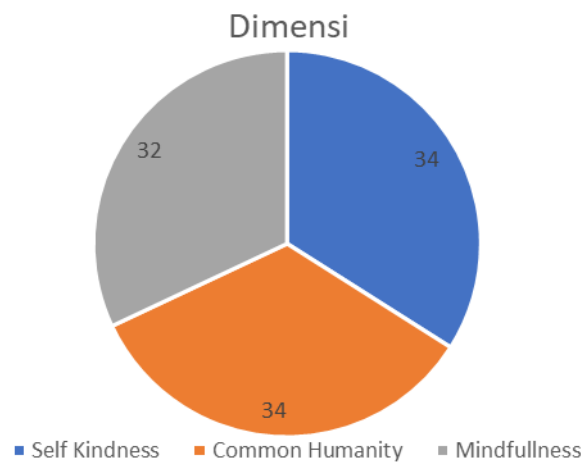


Diagram 1. Dimensi Variabel Self Compassion

Uji Pengaruh Self Compassion terhadap Penyesuaian Diri

Uji pengaruh yang dilakukan adalah uji *rank-spearman*, dengan tujuan untuk melihat pengaruh dan besarnya antara kedua variabel. Dalam melakukan uji ini, dilakukan terlebih dahulu uji asumsi klasik. Didapatkan hasil bahwa, data berdistribusi normal dengan taraf signifikansi. Setelah dilakukan uji menggunakan *rank spearman*, ditemukan bahwa nilai signifikansinya adalah 0.000. Nilai signifikansi sebesar $0.000 < \alpha = 0,05$ maka hipotesis diterima. Nilai korelasi antara kedua data dengan koefisien korelasi spearman adalah $(\rho) = 0.739$. Detail uji pengaruh tersebut tersaji dalam tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Rank Spearman

		S	P
Spearman's rho	S	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.739**
		N	146
P	P	Correlation Coefficient	.739**
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	146

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* terhadap penyesuaian diri. Nilai positif menunjukkan adanya pengaruh positif, artinya semakin tinggi *self compassion* seseorang maka penyesuaian dirinya juga akan semakin tinggi. Dari besaran yang didapat artinya apabila *self compassion* naik sebesar satu satuan maka akan meningkatkan penyesuaian diri sebesar 0.740. Interval koefisien sebesar 0.739 termasuk dalam tingkat hubungan yang kuat (Sugiyono, 2011). Besarnya pengaruh *self compassion* terhadap penyesuaian diri dapat diketahui melalui perhitungan koefisien determinasi. Melalui perhitungan tersebut, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi merupakan kuadrat dari koefisien korelasi. Maka jika $(\rho) = 0.739$, koefisien korelasinya adalah 0.5461 atau 54,61%. Sebesar 45.24% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Uji Beda Self Compassion dan Penyesuaian Diri berdasarkan Gender

Dalam melakukan uji beda, peneliti menggunakan uji *kruskal wallis* dengan tujuan untuk melihat perbedaan kecenderungan *self compassion* dan penyesuaian diri antara perempuan dan laki-laki. Melalui hasil tersebut ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kecenderungan *self compassion* antara perempuan dan laki-laki. Hal ini ditunjukkan karena nilai signifikansi yang diperoleh untuk variabel *self compassion* adalah $\rho=0.033$. atau $\rho<0.05$. Untuk variabel penyesuaian diri, tidak ditemukan perbedaan yang

signifikan antara perempuan dan laki-laki. Temuan ini diperoleh karena nilai $\rho > 0.05$ yaitu $\rho = 0,283$. Detail signifikansi disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 5. Tabel Signifikansi berdasarkan Gender

Variabel	ρ	Signifikansi
<i>Self Compassion</i>	0.033	Signifikan
Penyesuaian Diri	0.283	Tidak Signifikan

Perbedaan kecenderungan *self compassion* antara laki-laki dan perempuan dianalisis lebih lanjut dan didapati bahwa laki-laki cenderung melakukan *self compassion* dengan lebih baik dibandingkan perempuan. Hal ini diketahui melalui nilai *mean* dan *standar deviasi* laki-laki yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Perbedaan tersebut terjadi karena perempuan lebih sering mengkritisi dirinya terutama kegagalan yang dialami dibandingkan laki-laki (Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox & Mullarkey, 2019). Perempuan juga seringkali mempersalahkan dirinya atas masalah yang dihadapi dibanding menunjukkan sikap tabah (Ferrari, Beath, Einstein, Yap & Hunt, 2022). Perbedaan *self compassion* yang terjadi, terkait dengan kepribadian wanita yang feminin dan laki-laki yang maskulin (Ferrari et al). Sikap feminin cenderung mendorong seseorang untuk terlibat secara emosional dengan persentasi lebih besar dan berujung pada perenungan diri berulang kali. Sedangkan sikap maskulin mendorong seseorang untuk lebih tabah dan menganggap penindasan adalah keadaan sosial yang wajar. Perbedaan *self compassion* berdasarkan gender akan luntur perlahan seiring bertambahnya usia. Hal ini dikarenakan semakin matang seseorang, maka ia akan semakin mengasihani dan menerima diri (Yarnell et al., 2019). Pada variabel penyesuaian diri, kecenderungan laki-laki dan perempuan tidak berbeda secara signifikan. Detail uji beda kelompok berdasarkan gender adalah sebagai berikut.

Tabel 6. Uji Beda Self Compassion dan Penyesuaian Diri berdasarkan Gender

Gender	N	<i>Self Compassion</i>		Penyesuaian Diri	
		Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation
Laki-Laki	113	100.58	18.21	81.97	15.78
Perempuan	33	93.06	17.59	77.88	15.29

KESIMPULAN

Kecenderungan *self compassion* dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau berada di kategori sedang menuju tinggi, artinya kebanyakan mahasiswa perantau mampu berbelas kasih terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan. Mahasiswa perantau juga mampu menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan. Kemampuan *self compassion* yang baik pada mahasiswa perantau dipengaruhi oleh dimensi *self kindness* dan *common humanity* cukup tinggi. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa perantau akan bersikap baik saat mengalami kegagalan akibat budaya yang berbeda, juga menganggap perbedaan tersebut sebagai sesuatu yang wajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *rank spearman*, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif *self compassion* terhadap penyesuaian diri. Dari kesimpulan tersebut, dapat diartikan bahwa semakin tinggi kemampuan *self compassion* mahasiswa maka semakin tinggi juga kemampuan dirinya untuk dapat menyesuaikan diri dengan kaidah-kaidah di lingkungannya. Nilai korelasi *self compassion* terhadap penyesuaian diri adalah 0.739, artinya kenaikan *self compassion* sebesar satu satuan akan meningkatkan penyesuaian diri sebesar 0,739. Besarnya pengaruh *self compassion* pada penyesuaian diri individu adalah 54,61%, sementara 45.24% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Ketika dilakukan uji beda kelompok, didapati bahwa kemampuan *self compassion* berbeda antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil tersebut, laki-laki cenderung memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Perbedaan ini

dipengaruhi karena laki-laki cenderung lebih tabah, sedangkan perempuan akan lebih menyalahkan diri atas kegagalan yang terjadi akibat perbedaan budaya. Perbedaan yang terjadi juga dipengaruhi oleh pola kepribadian yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki cenderung maskulin sedangkan wanita cenderung feminin. Berdasarkan variabel penyesuaian diri, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perempuan dan laki-laki.

REFERENSI

- Ferrari, M., Beath, A. Einstein., Yap, K., Hunt, C., (2022). Gender differences in self-compassion: a latent profile analysis of compassionate and uncompassionate self-relating in large adolescent sample. *Current Psychology*, 42. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03408-0>
- Hurlock. (2014). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi kelima, Yogyakarta: Erlangga.
- Maizan, S. H., Bashori, K., Hayati, E. N. (2020). Analytical theory: Gegar budaya (*culture shock*). *Psycho Idea* 18(2), h.147-154. DOI: 10.30595/psychoidea.v18i2.6566
- Maulidiyawati, S. A. (2021). Differences in self compassion and self adjustment in terms of studentorigin in class 2021 guidance and counseling departement FKIP ULM. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 5(1), h.13-20. DOI: <https://doi.org/10.20527/jpbk.2022.5.1.10804>
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of Scale to Measure Self- Compassion. *Self and Identity*, h.223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, h.85-101.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. Leary, & R. Hoyle, *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guildford Press.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2012). The Relationship Between Self-Compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, h.1-17. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), h.225-240.
- Neff, K., & Yarnell, L. M. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 12(1), h.146-159.
- Olivia, H., Sudarsono, A. B., Sarasati, F. (2024). Fenomena *culture shock* mahasiswa perantauan di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 7(1), h.174-184. DOI: <https://doi.org/10.32509/pustakom.v7i1.3741>
- Prasetyoaji, A., Zaky, U., Indriani, T., Amanah, R. (2024). Pengaruh penyesuaian diri terhadap motivasi belajar pada mahasiswa rantau. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3(8), h.1341-1348. Doi : 10.31316/gcouns.v8i3.5057
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(2), h.134-143.
- Ramadhan, A. W. (2019). *Perbedaan Penyesuaian Diri (Adjustment) Mahasiswa Baru Psikologi UIN Suska Riau yang Merantau dan yang Tinggal dengan Orang Tua Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim: Riau.
- Sipayung, C. C. I., Rizky, M. R. (2023). Hubungan antara *self compassion* dan penyesuaian diri pada kesehatan mental dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal. *Prosiding Semnaskom-Unram* 1(5). h.187-195.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. (2012). Diakses tanggal 29/10/2024, dari Portal Mahkamah Konstitusi https://jdih.mahkamahagung.go.id/storage/uploads/produk_hukum/file/UU_12_2012.pdf 4 6, 2017
- Widyastuti. (2017). *Self compassion*, stres akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Terapan*, 3(4). DOI: <https://doi.org/10.26858/talenta.v1i2.13031>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6), h.1136–1152. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>