

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN PENYESUAIAN  
DIRI PESERTA PROGRAM PERTUKARAN MAHASISWA  
MERDEKA (PMM) *BATCH 3* TAHUN 2023  
DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

oleh

**Rika Puspita Sari**

**NIM : 06071182025001**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN PENYESUAIAN  
DIRI PESERTA PROGRAM PERTUKARAN MAHASISWA  
MERDEKA (PMM) *BATCH 3* TAHUN 2023  
DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Rika Puspita Sari**

**NIM: 06071182025001**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan :**

**Koordinator Program Studi  
Bimbingan dan Konseling**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd  
NIP. 199301252019032017**



**Pembimbing**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd  
NIP. 199301252019032017**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN PENYESUAIAN  
DIRI PESERTA PROGRAM PERTUKARAN MAHASISWA  
MERDEKA (PMM) *BATCH 3* TAHUN 2023  
DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Rika Puspita Sari**

**NIM: 06071182025001**

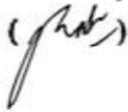
**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Kamis**

**Tanggal : 28 Desember 2023**

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd (  )
2. Anggota : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons (  )



**Indralaya, 04 Januari 2024  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd  
NIP. 199301252019032017**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rika Puspita Sari

NIM : 06071182025001

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan *Self Compassion* dengan Penyesuaian Diri Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) *Batch* 3 Tahun 2023 di Universitas Sriwijaya" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 13 Desember 2023

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and red 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METRAL TEMPEL', and 'C09EALX033653847'.

Rika Puspita Sari

NIM. 06071182025001

## PRAKATA

Puji Syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala karena atas Rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul " Hubungan *Self Compassion* dengan Penyesuaian Diri Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Batch 3 Tahun 2023 di Universitas Sriwijaya", disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., sebagai pembimbing dan juga sebagai Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini dan juga telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Hartono, M.A., selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya, ibu Pro. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan. Lebih lanjut juga penulis mengucapkan terima kasih kepada koordinator Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka *Batch 3* Bapak Ichsan Hadjri yang telah memberikan izin untuk dapat melaksanakan penelitian kepada mahasiswa PMM.

Indralaya, 13 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



Rika Puspita Sari  
NIM. 06071182025001

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, atas segala rahmat dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- Kepada orang tua saya yang selalu memberikan doa dan dukungan selama ini sehingga saya dapat menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
- Kepada keluarga dan saudara saya yang sudah memberikan doa, dukungan dan perhatian kepada saya selama proses penulisan skripsi ini.
- Dosen pembimbing skripsi sekaligus Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., terimakasih banyak Ibu telah membimbing, mengarahkan, mendukung, dan memberikan saran yang terbaik kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
- Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Bapak Dr. Alrefi, M.Pd., Bapak Dr. Yosef, M.A, Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd. Kons., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd.Kons., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Nur Wisma, S.Pd., M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, S.Pd., M.Pd., Ibu Minarsih, M.Pd., Kons., Ibu Khadijah Lubis, M.Pd., dan Bapak Romi Fajar Tanjung, M.Pd., sebagai Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu kepada saya selama perkuliahan.
- Admin Program Studi Bimbingan dan Konseling, Mbak Riansih, yang telah banyak membantu administrasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Peserta Program pertukaran mahasiswa Merdeka (PMM) yang telah bersedia membantu mengisi instrument penelitian.
- Terima kasih untuk Febiasih Fajriah, Alzafirah Nadya, Muhammad Iqbal, Kak Vin vilala, Maria Ulva, serta seluruh teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2020 kelas Indralaya maupun Palembang, terima kasih atas dukungan, motivasi, dan sudah menjadi mendengarkan dan memberikan saran selama proses penulisan skripsi ini.

- Universitas Sriwijaya atas kesempatan dan bantuan dalam penyediaan data informasi yang sangat berharga bagi penulisan skripsi ini.

**MOTTO HIDUP**

**“Jangan berhenti ketika lelah. Berhentilah ketika selesai”**

**DAFTAR ISI**

<b>COVER.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO HIDUP.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Konsep Penyesuaian Diri .....	10
2.1.1 Definisi Penyesuaian Diri.....	10
2.1.2 Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	11
2.2 Konsep <i>Self Compassion</i> .....	12

2.2.1	Definisi <i>Self Compassion</i> .....	12
2.2.2	Aspek-aspek <i>Self Compassion</i> .....	13
2.2.3	Ciri-ciri individu yang memiliki <i>self compassion</i> .....	14
2.3	Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka.....	15
2.3.1	Definisi Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka .....	15
2.3.2	Tujuan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka .....	16
2.3.3	Manfaat Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka.....	16
2.3.4	Jenis-jenis Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka .....	17
2.3.5	Dinamika Hubungan <i>Self Compassion</i> dengan Penyesuaian diri .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>20</b>
3.1	Jenis Penelitian.....	20
3.2	Variabel Penelitian .....	20
3.3	Definisi Operasional Variabel .....	21
3.3.1	<i>Self Compassion</i> .....	21
3.3.2	Penyesuaian diri .....	21
3.4	Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
3.4.1	Tempat Penelitian .....	21
3.4.2	Waktu Penelitian .....	21
3.5	Populasi dan Sampel .....	21
3.5.1	Populasi .....	21
3.5.2	Sampel.....	22
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.7	Instrumen Penelitian.....	23
3.8	Pengujian Instrumen.....	25
3.8.1	Uji Validitas.....	25
3.8.2	Uji Reliabilitas .....	27
3.9	Teknik Analisis Data.....	31

3.9.1 Uji Normalitas .....	31
3.9.2 Uji Linearitas .....	31
3.9.3 Uji Korelasi .....	31
3.10 Hipotesis Penelitian.....	32
3.11 Kriteria Kategorisasi.....	32
3.11.1 Kategorisasi Tingkat <i>Self Compassion</i> dan Penyesuaian Diri.....	32
3.11.2 Kategorisasi Tingkat Keeratan Hubungan .....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	34
4.1.1 Tingkat <i>Self Compassion</i> .....	34
4.1.2 Tingkat Penyesuaian Diri.....	36
4.2 Analisis Uji Korelasi Hubungan <i>Self Compassian</i> dengan Penyesuaian Diri.....	37
4.2.1 Uji Prasyarat.....	37
1. Uji Normalitas.....	37
2. Uji Linearitas.....	38
3. Uji Hipotesis .....	39
4.3 Pembahasan.....	40
4.4 Keterbatasan pada Penelitian .....	43
4.4.1 Keterbatasan pada Penelitian .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>44</b>
5.1 Kesimpulan .....	44
5.2 Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Mahasiswa PMM di Universitas Sriwijaya.....	22
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Skala <i>Self Compassion</i> (sebelum uji coba) .....	23
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Skala Penyesuaian diri (sebelum uji coba).....	24
Tabel 3. 4 Format Skors Skala Pengukuran Angket Penelitian .....	25
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i> .....	26
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian diri .....	27
Tabel 3. 7 Kriteria Reliabilitas .....	28
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Skala <i>Self Compassion</i> (setelah uji coba).....	30
Tabel 3. 9 Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri (setelah uji coba) .....	30
Tabel 3. 10 Kriteria Kategorisasi .....	32
Tabel 3. 11 Tingkat Keeratan Hubungan Variabel X dan Variabel Y .....	33
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	34
Tabel 4. 2 Distribusi Tingkat <i>Self Compassion</i> .....	35
Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Penyesuaian Diri .....	36
Tabel 4. 4 Uji Normalitas.....	38
Tabel 4. 5 Uji Linearitas.....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	20
Gambar 4.1 Diagram Tingkat <i>Self Compassion</i> .....	35
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Penyesuaian Diri .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi.....	50
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian .....	51
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	52
Lampiran 4 SK penelitian .....	54
Lampiran 5 Dokumentasi wawancara studi awal Penelitian.....	55
Lampiran 6 Surat Pengantar Validasi Instrumen Penelitian (1).....	56
Lampiran 7 Hasil Validitas Instrumen (1) .....	57
Lampiran 8 Lembar Penilaian Validasi Ahli Materi (1) .....	62
Lampiran 9 Keterangan Hasil Validitas Instrumen (1).....	63
Lampiran 10 Surat Pengantar Validasi Instrumen Penelitian (2).....	64
Lampiran 11 Hasil Validasi Instrumen (2).....	65
Lampiran 12 Lembar Penilaian Validasi Ahli Materi (2) .....	69
Lampiran 13 Keterangan Hasil Validasi Instrumen (2) .....	70
Lampiran 14 Tabulasi Hasil Uji Validasi Skala <i>Self Compassion</i> .....	71
Lampiran 15 Tabulasi Hasil Uji Validasi Skala Penyesuaian Diri .....	71
Lampiran 16 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i> .....	72
Lampiran 17 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri .....	72
Lampiran 18 Teknik Simple Random Sampling dengan cara undian.....	73
Lampiran 19 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Self Compassion</i> .....	74
Lampiran 20 Tabulasi Data Penelitian Skala Penyesuaian Diri.....	75
Lampiran 21 Skala <i>Self Compassion</i> yang sudah diisi.....	76
Lampiran 22 Skala Penyesuaian diri yang sudah diisi .....	78
Lampiran 23 Dokumentasi Penelitian Penyebaran Angket .....	79
Lampiran 24 Persetujuan Riview Hasil Penelitian.....	83
Lampiran 25 Buku Bimbingan Skripsi.....	84
Lampiran 26 Persetujuan Ujian Akhir Program Sarjana.....	85
Lampiran 27 Hasil Plagiarisme.....	86

## ABSTRAK

Permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa adalah sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru terkhususnya pada mahasiswa PMM. Jika mahasiswa memiliki *self compassion* yang baik, maka penyesuaian diri pun diharapkan berjalan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan penyesuaian diri peserta program pertukaran mahasiswa Merdeka *batch 3* di Universitas Sriwijaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan sampel penelitian berjumlah 63 sampel dari 169 populasi yang ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *self compassion* dan penyesuaian diri disebar melalui *online*. Teknik analisis yang digunakan adalah *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 44% (28 mahasiswa), untuk tingkat penyesuaian diri mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 38% (24 mahasiswa). Untuk hasil kedua korelasi variabel dengan  $r_{hitung}$  sebesar 0,679 dan  $r_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5% yakni 0,349 maka didapatkan hasil  $0,679 > 0,349$  yang artinya terdapat hubungan sedang antara *self compassion* dengan penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah juga penyesuaian diri peserta program pertukaran mahasiswa Merdeka, begitu juga sebaliknya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula penyesuaian diri peserta program pertukaran mahasiswa Merdeka.

**Kata Kunci :** *Self Compassion*, Penyesuaian diri, Pertukaran mahasiswa Merdeka

**ABSTRACT**

*The problem that often occurs in students is that it is difficult to adjust to a new environment, especially for PMM students. If students have good self-compassion, then self-adjustment is expected to go well. This study aims to determine the relationship between self-compassion and self-adjustment of Merdeka batch 3 student exchange program participants at Sriwijaya University. This research is a correlational quantitative study with a research sample of 63 samples from 169 populations determined by simple random sampling technique. The data collection method in this study used self compassion and self-adjustment scales distributed online. The results of data analysis show that the level of self-compassion of students is in the moderate category with a percentage of 44% (28 students), for the level of self-adjustment of students is in the moderate category with a percentage of 38% (24 students). For the results of both variable correlations with  $r$  (count) of 0.679 and  $r$  (table) with a significance level of 5% which is 0.349, the results obtained are  $0.679 > 0.349$  which means that there is a moderate relationship between self compassion and self-adjustment. This shows that the lower the self-compassion, the lower the self-adjustment of Merdeka student exchange program participants, and vice versa, the higher the self-compassion, the higher the self-adjustment.*

**Keyword :** *Self-Compassion, Self-Adjustment, Independent Student Exchange*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan adalah indikator penting yang dapat menentukan kemajuan bangsa. Pendidikan juga merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan ilmu pengetahuan. Pendidikan terbagi menjadi dua yaitu secara formal maupun non formal, dimana pendidikan dilakukan untuk memperoleh manusia yang berkualitas. Sujana (2019) menyatakan bahwa pendidikan memiliki tujuan, tujuan dari pendidikan nasional Indonesia sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 yang dimana, pendidikan ini berawal dari manusia apa adanya (aktualisasi) dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang apa adanya (potensialitas), dan diarahkan menuju terwujudnya manusia yang sebagaimana seharusnya atau manusia yang dicita-citakan (idealitas). Tujuan dari pendidikan itu tidak lain adalah manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cerdas, berperasaan, berkemauan, dan mampu dalam mengendalikan hawa nafsunya, berkepribadian, bermasyarakat dan berbudaya.

Dzikiria (Febriani, 2023) menjelaskan bahwa pendidikan kini terus mengalami perkembangan, yang menuntut setidaknya lembaga pendidikan harus mampu dalam merencanakan kurikulum dan menyiapkan ruang dukungan serta pengembangan adaptif, yang dipandang sebagai suatu tantangan, kompleksitas dan kejutan pendidikan, pendidikan sekarang ini dilihat sebagai motor penggerak pembangunan dan adaptasi tentang pendidikan digital, selanjutnya perguruan tinggi juga dituntut agar dapat membuat strategi pengajaran berdasarkan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Merdeka Belajar Kampus Merdeka adalah hasil kerjasama antara Kemendikbud Ristek dengan LPDP, yang memiliki beberapa kebijakan yakni, pembukaan program studi baru, sistem akreditasi perguruan tinggi, perguruan tinggi negeri badan hukum, serta hak belajar tiga semester di luar program studi.

Terkait pembelajaran tiga semester di luar program studi, Kemendikbud Ristek memberikan hak pada mahasiswa dengan menyelenggarakan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) dimana program ini membuka kesempatan bagi mahasiswa untuk mengikuti proses pembelajaran di kampus-kampus perguruan tinggi yang ada di Indonesia sebagai bagian dari upaya penguatan dan atau perluasan kompetensi.

Anggraini dkk. (2022) menjelaskan bahwa Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia dalam menghadapi *era revolusi industry 4.0*. Selanjutnya juga memberikan tantangan dan kesempatan kepada mahasiswa agar dapat mengembangkan berbagai (*soft skill* dan *hard skill*). Penyelenggaraan program Pertukaran Mahasiswa Merdeka dibuat dengan tujuan agar mahasiswa mendapat pengalaman baru berkenaan dengan nilai-nilai keberagaman suku, budaya, agama, dan bahasa yang mungkin belum pernah ditemui oleh mahasiswa sebelumnya.

Mufidah & Fadilah (2022) menyebutkan bahwa, Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) juga bertujuan agar dapat membantu mengembangkan keterampilan, kepemimpinan, kepercayaan diri, serta kepekaan sosial mahasiswa selama satu semester di perguruan tinggi sehingga diharapkan dengan adanya program ini mahasiswa mendapatkan ilmu yang bermanfaat dan pelajaran khususnya, mengenai pembelajaran kehidupan, mahasiswa pun dapat meningkatkan wawasan kebangsaan, cinta tanah air, serta memiliki pemahaman tentang kebhinekaan dan toleransi.

Anwar (2022) menyarankan bahwa Program pertukaran mahasiswa ini kurang lebih dilaksanakan selama satu semester yang akan mengajak para mahasiswa penerus bangsa, untuk mendapatkan pengalaman belajar di perguruan tinggi terbaik di seluruh Indonesia. Mahasiswa juga dapat merasakan secara langsung keberagaman budaya nusantara, baik secara tertulis maupun praktik. Menurut Wibowo & Rahayu (Sartika, 2023) ada beberapa manfaat yang akan diperoleh ketika mengikuti Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM), yaitu: (1) Mengeksplor dan mempelajari eksplorasi keberagaman budaya dalam

pertukaran mahasiswa merdeka guna meningkatkan rasa toleransi, keberagaman budaya nusantara, (2) Berteman dengan mahasiswa berbagai daerah, (3) Kesempatan belajar di Universitas lain di Indonesia.

Menilik dari sisi lain jika mahasiswa mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa, maka mereka sebagai manusia harus siap dengan perubahan perubahan yang akan terjadi, karena seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya pertukaran mahasiswa ini diharapkan agar mahasiswa memiliki pemahaman tentang kebhinekaan dan toleransi, seperti adanya kebudayaan yang berbeda dan hal-hal tidak terduga lainnya. Manusia merupakan makhluk sosial yang dimana manusia harus dapat berinteraksi dimanapun mereka berada. Ketika manusia ditempatkan pada tempat yang berbeda atau tempat yang baru, pastinya manusia memiliki tantangan tersendiri untuk dapat beradaptasi. Tantangan tersebut adalah ketika manusia harus bisa beradaptasi dengan hal baru, seperti mahasiswa yang mengikuti program pertukaran mahasiswa dimana mereka harus menjalani proses pembelajaran dengan suasana baru, teman baru dan kebudayaan yang baru juga. Ketika memasuki lingkungan baru tentunya membutuhkan proses penyesuaian diri untuk dapat berbaur dengan lingkungan kampus mahasiswa melaksanakan program PMM.

Proses penyesuaian diri merupakan salah satu tantangan yang akan dihadapi oleh mahasiswa PMM terutama bagi mereka yang baru pertama kali memasuki daerah lain. Dheidi dkk. (2020) menyebutkan bahwa *Culture shock* adalah keadaan yang dapat menyebabkan kebingungan terhadap lingkungan dengan budaya yang baru sehingga dapat memicu timbulnya emosi yang negatif. Terjadinya perubahan yang dialami tersebut dapat mengakibatkan seseorang mudah *stress*, cemas, serta berpotensi menjadi pengganggu bagi performa belajar individu yang mengalaminya (Mufidah & Fadilah, 2022)

Tidak semua manusia dapat mampu menerima tantangan yang ada pada kehidupan mereka. Tetapi jika manusia tersebut memiliki *Self compassion* yang baik maka secara tidak langsung manusia akan berusaha untuk menerima atau membuka diri dalam menghadapi situasi sulit tersebut. *Self compassion* adalah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan,

memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Salah satunya adalah dimana ketika individu atau manusia mampu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri pada lingkungan baru dengan keragaman kebudayaan.

Selanjutnya Germer & Neff (2013) menyebutkan *self compassion* merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut. Neff juga menyebutkan seseorang yang memiliki *self compassion*, dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri apa adanya, Neff juga menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *self compassion* dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi yang dimiliki .

*Self compassion* memiliki empat komponen yang dikembangkan oleh Kristin Neff, yang merupakan psikolog di Universitas Texas, yakni yang pertama adanya *Self kindness*, *self kindness* adalah kondisi dimana seseorang dapat memahami diri tanpa melakukan penilaian negatif, sehingga dapat menyayangi diri dan menerima diri dengan apa adanya. Istilah kedua terdapat *Self Humanity*, yakni seseorang memiliki kesadaran bahwa semua manusia tidak sempurna, kegagalan dan kesalahan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan yang juga dialami oleh semua manusia. Terdapat pula istilah *Mindfulness* merupakan kesadaran untuk melihat secara jelas dan seimbang mengenai masalah yang sedang dialami, sehingga masalah dapat ditangani dengan baik (Neff, 2003)

Menurut Neff (Prasatya, 2020), *self compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan kegagalan atau ketidak mampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Sharma (2012) mengungkapkan penyesuaian diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki manusia untuk memenuhi salah satu kebutuhan psikologis dan mampu dalam menerima dirinya serta mampu menikmati hidupnya tanpa jenis konflik, dan mampu menerima kegiatan sosial serta ikut dalam berpartisipasi mengikuti kegiatan.

Menurut Khamida dkk. (2019), penyesuaian diri adalah situasi dimana

individu sangat bahagia dan puas dengan semua aspek kehidupan pribadinya, sehingga dapat mencapai korelasi yang baik dengan lingkungan dan kebahagiaan untuk menyaksikan kelangsungan hidupnya. *Self compassion* mempengaruhi suasana hati seseorang agar dapat berpikir lebih positif terhadap pengalaman buruk yang dialami, sehingga pengalaman pengalaman tersebut tidak menimbulkan dampak yang berkepanjangan yang dapat berpengaruh pada perilaku dalam dunia sosial. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self compassion* maka tingkat penyesuaian diri akan semakin tinggi dan begitu pula sebaliknya, karena kedua hal ini saling berkaitan dan memiliki pengaruh.

Menurut Hartini (Handono, 2013), penyesuaian diri memiliki ciri-ciri yang terbagi menjadi dua ada penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif. Penyesuaian diri positif, adalah dimana individu tidak dapat menunjukkan bahwa adanya ketegangan emosional dalam dirinya, tidak menunjukkan adanya mekanisme- mekanisme psikologis. Penyesuaian diri positif juga tidak menunjukkan adanya *frustasi* pribadi, individu dengan penyesuaian diri positif akan memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, dan bersikap realistis dan objektif. Sedangkan individu yang memiliki penyesuaian diri negatif atau akibat dari penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, memiliki rasa emosional yang tidak teratur, sikap yang tidak *realistik agresif*, dan sebagainya.

Menurut Bhakti dkk. (2022) Manfaat dari proses penyesuaian diri mahasiswa yang mengikuti program PMM, muncul dalam bentuk kesempatan bagi mahasiswa agar menjadi lebih dewasa, memiliki lebih banyak pilihan terkait mata kuliah dan kegiatan yang diikuti, memiliki lebih banyak waktu bersama teman-teman, memiliki kesempatan untuk mencoba nilai dan gaya hidup baru, mendapatkan lebih banyak kebebasan serta lebih tertantang oleh tugas kuliah. Menurut Lapsley & Edgerton (2002), mahasiswa dikategorikan berhasil menyesuaikan diri ketika mereka tetap tinggal di lingkungan kampus baru, memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dan menunjukkan hasil yang memuaskan secara akademis.

Ketika mengikuti program PMM mahasiswa perlu mengendalikan diri dalam berperilaku dan mengekspresikan emosinya. Mahasiswa perlu menyadari bahwa setiap orang memiliki karakter tersendiri yang tidak sama dengan dirinya. Jika mahasiswa mampu mengendalikan diri, artinya mahasiswa juga akan mampu menanggapi situasi secara rasional ketika berinteraksi dengan orang lain dan mencegah atau meminimalisir munculnya konflik.

Menurut Hurlock (Lapsley dkk., 2022) menjelaskan bahwa, penting bagi setiap mahasiswa PMM untuk mengembangkan penyesuaian diri mereka. Mahasiswa dengan penyesuaian diri yang baik akan merasakan lebih sedikit tekanan berbeda dengan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang buruk, yang cenderung akan mengalami kesulitan dalam perkuliahannya dan dapat berperilaku defensif.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Aini & Widayari (2021) menyatakan bahwa secara konseptual *self compassion* mendukung penyesuaian diri di perguruan tinggi. Dari penelitian yang dilakukan sebelumnya, maka dapat diketahui bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. Dalam melakukan penyesuaian diri manusia ataupun mahasiswa diperlukan memiliki pribadi dengan *self compassion* yang baik.

Karena pentingnya *self compassion* dengan penyesuaian diri agar mahasiswa tersebut tidak mengalami permasalahan di kemudian hari, maka perlu dilakukan pengukuran, pengukuran tersebut untuk mengetahui kesiapan mereka dalam mengikuti program PMM. Mahasiswa Universitas Sriwijaya yang mengikuti Program PMM berjumlah 169 orang. Maka dengan itu, dilakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang akan berangkat untuk mengikuti Program PMM. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara terhadap mahasiswa Universitas Sriwijaya yang akan mengikuti Program PMM, diperoleh informasi bahwa ketika mengikuti Program PMM, banyak hal yang perlu disiapkan, mulai dari kondisi mental, keperluan-keperluan penting yang akan digunakan ketika disana karena tidak mudah mengikuti kegiatan yang dilaksanakan di kampus lain

dengan suasana yang baru, mulai dari budaya yang berbeda, kebiasaan sehari-hari yang berbeda dengan tempat asal kita sebelumnya. Mahasiswa juga mengatakan bahwasanya, ia merasakan perasaan yang sangat *excited* sekali karena bisa tergabung dalam program PMM, walaupun untuk pertama kalinya akan merasakan *culture shock* yang disebabkan dengan adanya perbedaan budaya disana, tetapi akan berusaha untuk menyesuaikan diri. Kemudian adanya perbedaan dan kebiasaan baru di lingkungan PMM nanti mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mereka akan mencoba untuk membiasakan diri dan belajar untuk bersosialisasi di lingkungan baru.

Wawancara juga diberikan kepada mahasiswa alumni Program PMM *Batch 2*. Wawancara bersama FN memperoleh hasil yakni dalam mengikuti Program PMM banyak hal yang perlu disiapkan terutama dalam menyesuaikan diri dengan perbedaan dan perubahan-perubahan mulai dari budaya yang berbeda, cara berkomunikasi dan lainnya. Sedangkan DK juga mengungkapkan bahwa memang diperlukan banyak persiapan seperti menyiapkan diri dengan perubahan budaya, makanan, dan juga aturan yang berlaku di kampus baru tempat program PMM dilaksanakan, yang pastinya membutuhkan waktu untuk bisa berkomunikasi sesuai dengan bahasa daerah dari masing-masing mahasiswa disana dan juga perubahan-perubahan yang ada, serta mereka juga mengatakan perlu menyiapkan diri dalam mengatur keuangan pada saat berada ditempat baru.

Berdasarkan permasalahan diatas, hal tersebut relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safrida (Sartika dkk., 2021) yang memperoleh bahwa masalah utama yang dihadapi mahasiswa sebagai kelompok sasaran dalam kebijakan Kampus Merdeka (PMM) adalah adaptasi lingkungan, bahasa dan budaya bagi mahasiswa yang mengikuti program merdeka belajar kampus merdeka (MBKM) serta juga masalah lain, seperti masalah yang berkaitan dengan akomodasi.

Menilik fenomena diatas, bahwasanya benar jika di Universitas Sriwijaya terdapat mahasiswa yang akan berangkat Program Pertukaran Mahasiswa *Batch 3* dan mereka mengalami perasaan-perasaan berkaitan pada

permasalahan *self compassion* dengan penyesuaian diri, yang membuat penelitian ini dirasa layak untuk dilakukan terkait hubungan *self compassion* dengan penyesuaian diri Mahasiswa peserta Program PMM

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat *Self compassion* pada Mahasiswa peserta Program PMM *Batch 3* Tahun 2023 Universitas Sriwijaya ?
2. Bagaimana tingkat Penyesuaian diri pada Mahasiswa peserta Program PMM *Batch 3* Tahun 2023 Universitas Sriwijaya ?
3. Bagaimana tingkat hubungan *Self compassion* dengan Penyesuaian diri pada Mahasiswa peserta Program PMM *Batch 3* Tahun 2023 Universitas Sriwijaya ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui tingkat *Self compassion* pada Mahasiswa peserta Program PMM *Batch 3* Tahun 2023 Universitas Sriwijaya
2. Untuk mengetahui tingkat Penyesuaian diri pada Mahasiswa peserta Program PMM *Batch 3* Tahun 2023 Universitas Sriwijaya.
3. Untuk mengetahui tingkat Hubungan *Self compassion* dengan Penyesuaian diri pada Mahasiswapeserta Program PMM *Batch 3* Tahun 2023 Universitas Sriwijaya.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan bermanfaat terutama diantaranya :

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan terutama untuk mahasiswa Universitas Sriwijaya berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap hal baru seperti mengikuti Program PMM.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi untuk menambah pengetahuan, terutama bagi mahasiswa Peserta Program pertukaran mahasiswa Merdeka (PMM). Hasil penelitian juga bisa menjadi wejangan bagi mahasiswa ketika mereka mengikuti kegiatan langsung di lapangan selama pelaksanaan Program PMM.
2. Bagi Institusi Perguruan Tinggi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi institusi perguruan tinggi untuk mengetahui apa saja faktor yang dapat meningkatkan penyesuaian diri dan *self compassion* mahasiswa serta menjadilandasasi dalam melakukan bimbingan atau pengarahan yang mendorong mahasiswa mencapai potensi diri mereka.
3. Bagi Dosen, diharapkan hasil penelitian ini dapat diterapkan kepada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat memiliki *self compassion* dan penyesuaian diri yang baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya, dari hasil penelitian ini mungkin penelitian selanjutnya dapat dikembangkan lagi, bisa menjadi sumber referensi berkaitan dengan *self compassion* dan penyesuaian diri pada program PMM.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, I. D., & Widyasari, P. (2021). Correlational study on self-compassion and college adjustment among university freshmen during distance learning. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(1), 97–107. <https://doi.org/10.24036/00459za0002>.
- Ali, M., & M. Ansori. 2018. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Anggraini, S., Palupi, A., Hadi, K., & Arsyad, A. T. (2022a). Analisis Dampak Program Pertukaran Pelajar Merdeka Belajar Kampus Merdeka Terhadap Mahasiswa Internal. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.36722/jaiss.v3i2.1025>.
- Anwar, R. N. (2022). Peran Mata Kuliah Modul Nusantara Dalam Peningkatan Sikap Toleransi Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 10(2), 2022. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v1i2.471>.
- Bhakti, Y. B., Simorangkir, M. R. R., Tjalla, A., & Sutisna, A. (2022). Kendala Implementasi Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di Perguruan Tinggi. *Research and Development Journal of Education*, Vol.8, No.2, (2), 783–790. <https://doi.org/10.30998/rdje.v8i2.12865>.
- Creswell. (2012). *Educational Research, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (4<sup>th</sup> ed)* Boston : PEARSON Publication, Inc.
- Dhei, B., Fatmawati S, F., Prasetya, A. D., & Agustin, A. (2020). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Culture Shock Pada Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Semester Pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya 37. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, Vol. 1, No.3(3), 37–44.
- Febriani, F., Iqbal, M., & Erfina. (2023). Implementasi Program Pertukaran Mahasiswa Outbond di Universitas Muhammadiyah Sidenreng Rappang. *Jurna; Ilmiah Ilmu Pemerintahan*, Vol.9, No.2, 318–330.
- Febriani, Iqbal, M., Publik, A., & Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, F. (2022). Pengembangan Skill Mahasiswa Melalui Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka di Universitas Muhammadiyah Sidereng Rappang. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, Vol.7 No.1, 1–10. <https://doi.org/10.38043/jids.v7i1.3995>
- Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (n.d.). Penyesuaian diri Pada Remaja yang tinggal di panti asuhan.
- Fitri Zaenal Agus & Nik Haryati . (2020). *Metodelogi Pendidikan.*, 108- Malang:
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *Self-compassion in clinical practice*. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Handono, O. T., Fakultas, K. B., Universitas, P., & Dahlan Yogyakarta, A. (2013).

- Hubungan antara Penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi, Vol.1, No 2,(2)*, 79–89.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>*. 8(2), 234–252.
- Kerja Pertukaran Mahasiswa Merdeka, K. (2021). *PERTUKARAN MAHASISWA MERDEKA*.
- Khamida, Mubarak, R., & Budury, S. (2019). Relationship between spiritual quotient and self-adjustment of students at jabal nor islamic boarding school, sidoarjo, Indonesia. *Journal of Public Health in Africa, 10*, 57–60 <https://doi.org/10.4081/jphia.2019.1184>.
- Lapsley, D. K., & Edgerton, J. (2002). “Separation-Individualization” Adult Attachment Style, and College Adjustment. *Journal Of Counseling & Development, 80*, 484–492.
- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Adaptasi dan *Culture Shock*: Studi Kasus pada Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Adaptation and Culture Shock: A Case Study on Participants of the Independent Student Exchange Program. *Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi, Vol.3, No.1*, 62–70. <https://doi.org/10.47776/MJPRS.003.01.05>.
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity, 2*, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and Personality Psychology Compass, 5(1)*, 1–12 <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330>.
- Neff, K. D. (2022). Downloaded from [www.annualreviews.org](http://www.annualreviews.org) Access provided by 103. *Annu. Rev. Psychol. 2023, 74*, 193–218 <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420>.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41(1)*, 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>.
- Prastya, P., Arifin, M., & Trisnwati, Ayu, Kartini. (2020). Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi pada masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial, 9(1)*, 2541–2612. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/index>
- Sartika Pasaribu, M., Lisbet Manurung, R., Roham Damai Setia Farasi, D., Panjaitan, S., Medan, U., Sutomo No, J., Medan Tim, K., Medan, K., & Utara, S. (2023). Eksplorasi Ragam Budaya dalam Pertukaran Mahasiswa Merdeka Guna Mempertebal Toleransi. *Journal on Education, 05(04)*,

14804–14812.

- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation Coefficients: Appropriate Use and Interpretation. *Anesthesia and analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.10, No.2, 33–37.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sujana, C. W. (2019). Fungsi dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol.4, No,1, 29–39.
- Sulthan, M. (2021). Hubungan *Self Disclosure* di Media Sosial dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Skripsi Universitas Bosowa Makassar*.
- Yusuf, I. N. S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya.