Copyright © The Author(s)
IJIER: Indonesian Journal of Islamic Educational Review, Vol.3, No.3, 2026: 2485–2497
Available online at: https://ssed.or.id/journal/ijier
ISSN 3047-0706

Self-Compassion dan Grit sebagai Prediktor Academic Buoyancy pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Self-Compassion and Grit as Predictors of Academic Buoyancy among Final-Year Students

[1]Rahmayani HM, [2]Farida Agus Setiawati
[1,2]Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
e-mail: rahmayanihm.2024@student.uny.ac.id

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan menguji kemampuan self-compassion dan grit dalam memprediksi academic buoyancy pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas akhir, revisi, dan hambatan penelitian, yang menuntut kemampuan beradaptasi dan menghadapi kemunduran akademik sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei terhadap 400 mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Yogyakarta yang dipilih dengan teknik convenience sampling. Data dikumpulkan menggunakan Academic Buoyancy Scale, Self-Compassion Scale, dan Short Grit Scale (Grit-S), kemudian dianalisis dengan regresi linear berganda melalui Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion dan grit secara simultan memprediksi academic buoyancy secara signifikan ($F(2, 397) = 533$; $p < 0{,}001$) dengan R^2 sebesar 0,729. Secara parsial, self-compassion ($\beta = 0{,}528$; $p < 0{,}001$) dan grit ($\beta = 0{,}340$; $p < 0{,}001$) merupakan prediktor positif dan signifikan. Sumbangan efektif self-compassion sebesar 44,56%, sedangkan grit sebesar 28,25%, sehingga self-compassion berkontribusi lebih dominan. Temuan ini mengindikasikan bahwa academic buoyancy berkaitan dengan kemampuan merespons diri secara adaptif dan mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan akademik. Secara praktis, layanan pendampingan mahasiswa tingkat akhir dapat mengintegrasikan latihan self-compassion dan pengembangan grit. Penggunaan convenience sampling pada satu universitas membatasi generalisasi temuan.*
Kata Kunci: *self-compassion; grit; academic buoyancy; mahasiswa tingkat akhir*

Abstract: *This study examines the ability of self-compassion and grit to predict academic buoyancy among final-year students. Final-year students face various academic demands, such as completing final projects, revising their work, and overcoming research obstacles, which require the ability to adapt and cope with everyday academic setbacks. This quantitative survey study involved 400 final-year students at Universitas Negeri Yogyakarta, selected through convenience sampling. Data were collected using the Academic Buoyancy Scale, the Self-Compassion Scale, and the Short Grit Scale (Grit-S), and analyzed using multiple linear regression in Jamovi. Self-compassion and grit simultaneously and significantly predicted academic buoyancy ($F(2, 397) = 533$; $p < 0.001$), with an R^2 of 0.729. Partially, self-compassion ($\beta = 0.528$; $p < 0.001$) and grit ($\beta = 0.340$; $p < 0.001$) were positive and significant predictors. The effective contribution of self-compassion was 44.56%, whereas that of grit was 28.25%, indicating that self-compassion played a more dominant role. These findings indicate that academic buoyancy is related to the ability to respond to oneself adaptively and to sustain effort toward academic goals. In practical terms, counseling services for final-year students can*

integrate self-compassion exercises and grit development. The use of convenience sampling at a single university limits the generalizability of the findings.
Keywords: *self-compassion; grit; academic buoyancy; final-year students*

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase penyelesaian studi yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas akhir, proses bimbingan dan revisi, pencapaian target kelulusan, serta persiapan menghadapi transisi menuju dunia kerja. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan hambatan dan tekanan selama proses penyelesaian studi. Oleh sebab itu, kemampuan mahasiswa untuk tetap berfungsi secara adaptif ketika menghadapi kesulitan akademik penting untuk diperhatikan.

Salah satu konstruk yang relevan untuk menjelaskan kemampuan tersebut adalah academic buoyancy. Academic buoyancy merujuk pada kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi kemunduran, tantangan, serta kesulitan akademik sehari-hari (Martin & Marsh, 2008b). Berbeda dari academic resilience yang lebih berkaitan dengan kemampuan menghadapi kesulitan akademik yang berat atau kronis, academic buoyancy berfokus pada respons individu terhadap academic setbacks yang umum terjadi dalam kehidupan akademik. Kemampuan ini berkaitan dengan cara mahasiswa mempertahankan kepercayaan diri, mengelola respons emosional, menyesuaikan strategi, mempertahankan komitmen, dan mengendalikan reaksi ketika menghadapi tuntutan akademik. Mahasiswa dengan academic buoyancy yang lebih baik cenderung menunjukkan performa akademik dan orientasi motivasi yang lebih positif, serta lebih mampu mengurangi perilaku menghindari tugas dan mengelola stres akademik (Datu & Yang, 2021; Hirvonen, Yli-Kivistö, et al., 2019; Hirvonen, Putwain, et al., 2020).

Kebutuhan terhadap academic buoyancy terlihat dalam studi pendahuluan yang dilakukan pada 9 April 2026 terhadap 43 mahasiswa tingkat akhir dari Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada, dan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan pengukuran menggunakan Academic Buoyancy Scale, sebanyak 20 mahasiswa (47%) berada pada kategori tinggi, 18 mahasiswa (41%) pada kategori sedang, dan 5 mahasiswa (12%) pada kategori rendah. Distribusi tersebut menunjukkan adanya variasi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi academic setbacks. Temuan ini tidak dimaksudkan untuk menyimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir pada umumnya memiliki academic buoyancy yang rendah, tetapi menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa dengan kemampuan menghadapi hambatan akademik pada tingkat sedang maupun rendah.

Variasi tersebut menunjukkan pentingnya memahami faktor psikologis yang berkaitan dengan academic buoyancy. Martin dan Marsh (2008a) mengidentifikasi sejumlah faktor yang berkaitan dengan academic buoyancy, termasuk faktor distal seperti usia, gender, dan status sosial ekonomi, serta faktor proksimal seperti self-efficacy, emotional intelligence, self-compassion, keterlibatan akademik, keluarga, dan teman sebaya. Penelitian selanjutnya juga menunjukkan keterkaitan academic buoyancy dengan faktor individu seperti grit, optimisme, dan regulasi emosi, serta dengan faktor sosial dan psikososial lainnya (Chen et al., 2025; Friala et al., 2023; Huang & Kou, 2025; Thomas et al., 2024). Dari berbagai faktor tersebut, self-

compassion dan grit penting dikaji karena keduanya merupakan karakteristik psikologis internal yang memiliki fungsi berbeda dalam menghadapi hambatan akademik.

Self-compassion berkaitan dengan cara individu memperlakukan dan merespons dirinya ketika menghadapi kegagalan, kekurangan, tekanan, atau pengalaman yang sulit. Neff (2003) menjelaskan self-compassion melalui tiga komponen utama, yaitu self-kindness dibandingkan self-judgment, common humanity dibandingkan isolation, dan mindfulness dibandingkan over-identification. Kemampuan tersebut memungkinkan individu merespons pengalaman negatif secara lebih adaptif, termasuk menerima kegagalan tanpa kritik diri yang berlebihan dan mempertahankan keseimbangan emosional. Pada konteks akademik, self-compassion berkaitan dengan kemampuan menghadapi tekanan, stres, kecemasan, dan pengalaman kegagalan secara lebih adaptif (Cowand et al., 2024; Fong & Loi, 2016; Miyagawa et al., 2020). Kemampuan tersebut relevan bagi mahasiswa karena kegagalan atau hambatan akademik tidak selalu dapat dihindari selama proses penyelesaian studi.

Hubungan antara self-compassion dan academic buoyancy telah memperoleh dukungan empiris. Dang dan Middlemiss (2025) menunjukkan bahwa aspek-aspek self-compassion secara signifikan memprediksi academic buoyancy pada mahasiswa. Model penelitian tersebut menjelaskan sekitar 38,5% variasi academic buoyancy (R^2 = 0,385). Temuan tersebut memberikan dasar bahwa cara individu merespons dirinya ketika mengalami kesulitan dapat berkaitan dengan kemampuannya menghadapi kemunduran akademik sehari-hari. Dengan demikian, self-compassion relevan, baik secara teoretis maupun empiris, untuk dipertimbangkan sebagai salah satu prediktor academic buoyancy.

Grit merupakan karakteristik psikologis lain yang relevan. Grit didefinisikan sebagai ketekunan dan konsistensi individu dalam mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan jangka panjang (Duckworth et al., 2007; Ekinci & Koç, 2023). Konstruk ini terdiri atas perseverance of effort dan consistency of interest. Dalam konteks akademik, grit memungkinkan mahasiswa mempertahankan usaha ketika menghadapi tugas yang sulit, hambatan, kegagalan, maupun proses penyelesaian studi yang membutuhkan waktu panjang. Mahasiswa dengan grit yang lebih tinggi cenderung mampu mempertahankan usaha dan tujuan meskipun menghadapi berbagai hambatan (Harpaz et al., 2024; Hytman & Kocovski, 2023). Grit juga berkaitan dengan kesehatan mental, efikasi diri, dan kemampuan beradaptasi dalam situasi yang menekan (Huéscar Hernández et al., 2020; Sulla et al., 2022).

Keterkaitan grit dengan academic buoyancy telah ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Friala et al. (2023) menunjukkan bahwa grit secara positif memprediksi academic buoyancy pada mahasiswa sarjana yang mengikuti pembelajaran jarak jauh. Penelitian lain juga menunjukkan hubungan positif antara grit dan academic buoyancy (Jabbari et al., 2025; Lam & Zhou, 2019). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mempertahankan usaha dan konsistensi terhadap tujuan jangka panjang dapat mendukung mahasiswa dalam menghadapi berbagai hambatan akademik sehari-hari.

Self-compassion dan grit sama-sama berkaitan dengan kemampuan menghadapi kesulitan akademik, tetapi keduanya merepresentasikan fungsi psikologis yang berbeda. Self-compassion terutama berkaitan dengan cara individu merespons dirinya ketika mengalami kegagalan, tekanan, dan kesulitan, sedangkan grit berkaitan dengan cara individu mempertahankan usaha

dan konsistensinya untuk mencapai tujuan jangka panjang (Duckworth et al., 2007; Neff, 2003). Kedua konstruk tersebut karenanya berpotensi saling melengkapi dalam menjelaskan academic buoyancy: self-compassion mendukung respons adaptif terhadap pengalaman sulit, sedangkan grit mendukung keberlanjutan usaha ketika menghadapi hambatan.

Penelitian terdahulu yang mengkaji self-compassion dan grit secara bersamaan sebagai prediktor academic buoyancy masih terbatas, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian sebelumnya cenderung mengkaji hubungan self-compassion atau grit dengan academic buoyancy secara terpisah, sehingga kemampuan kedua konstruk tersebut dalam menjelaskan academic buoyancy secara simultan belum banyak mendapat perhatian pada populasi ini. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian kontribusi self-compassion dan grit secara simultan dan parsial terhadap academic buoyancy dalam konteks penyelesaian studi. Pendekatan ini tidak hanya mengidentifikasi kontribusi masing-masing prediktor, tetapi juga memungkinkan perbandingan kontribusi relatif keduanya dalam menjelaskan variasi academic buoyancy pada mahasiswa tingkat akhir. Konteks ini relevan karena mahasiswa pada fase penyelesaian studi menghadapi tuntutan penyelesaian tugas akhir, revisi, dan hambatan penelitian, sekaligus mempersiapkan transisi menuju tahap kehidupan berikutnya.

Penelitian ini diharapkan memperluas pemahaman mengenai peran sumber daya psikologis internal dalam menghadapi kemunduran akademik sehari-hari serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan layanan pendampingan mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis kemampuan self-compassion dan grit secara simultan serta kemampuan masing-masing variabel secara parsial dalam memprediksi academic buoyancy pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Yogyakarta.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei (survey research) dan desain non-eksperimental untuk menguji kemampuan self-compassion dan grit dalam memprediksi academic buoyancy pada mahasiswa tingkat akhir. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner melalui Google Forms. Partisipan adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah menempuh semester 7 atau lebih dan sedang berada pada tahap penyelesaian studi. Ukuran sampel ditentukan dengan rumus Cochran pada tingkat kepercayaan 95%, proporsi populasi 0,5, dan margin of error 5%, sehingga diperoleh jumlah minimum 384 responden. Penelitian ini melibatkan 400 responden yang memenuhi kriteria partisipasi. Responden dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode convenience sampling, yaitu berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan berpartisipasi sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Peneliti menyebarkan tautan kuesioner melalui media sosial, aplikasi komunikasi, dan kelompok mahasiswa UNY. Sebelum mengisi kuesioner, calon partisipan memperoleh informasi mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian, sifat partisipasi yang sukarela, dan kerahasiaan data. Partisipan memberikan persetujuan setelah membaca informasi tersebut dan sebelum melanjutkan pengisian kuesioner. Peneliti juga menjelaskan hak partisipan untuk menghentikan keikutsertaan sesuai dengan ketentuan dalam lembar persetujuan, menjaga kerahasiaan

informasi partisipan, dan menggunakan data yang terkumpul hanya untuk kepentingan penelitian.

Academic buoyancy diukur menggunakan Academic Buoyancy Scale (ABS) yang dikembangkan oleh Oner dan Erden (2024) berdasarkan teori Martin dan Marsh (2008a). Instrumen ini terdiri atas 26 item yang mencakup lima aspek, yaitu commitment, composure, confidence, coordination, dan control. ABS menggunakan skala Likert lima kategori, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS), dengan item favorable dan unfavorable; item unfavorable diberi skor terbalik (reverse scoring). Self-compassion diukur menggunakan Self-Compassion Scale (SCS) versi adaptasi Indonesia oleh Muttaqin et al. (2020), yang diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Neff (2003). Instrumen ini terdiri atas 25 item yang mencakup enam aspek, yaitu self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness, dan over-identification. SCS menggunakan lima kategori respons, yaitu tidak pernah (TP), jarang (J), kadang-kadang (KK), sering (S), dan sangat sering (SS), dan item unfavorable diberi skor terbalik sesuai arah pengukuran konstruk. Grit diukur menggunakan Short Grit Scale (Grit-S) yang dikembangkan oleh Duckworth dan Quinn (2009). Instrumen ini terdiri atas delapan item yang mencakup dua dimensi, yaitu perseverance of effort dan consistency of interest. Grit-S menggunakan skala Likert lima kategori, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS), dengan empat item favorable dan empat item unfavorable.

Ketiga instrumen telah memiliki bukti validitas isi dari proses adaptasi atau pengembangan sebelumnya. Validitas isi yang dilaporkan melalui koefisien Aiken's V bernilai 0,840 untuk Academic Buoyancy Scale, 0,873 untuk Self-Compassion Scale, dan 0,906 untuk Short Grit Scale, yang menunjukkan tingkat relevansi item yang baik. Validitas konstruk Academic Buoyancy Scale diuji kembali pada sampel penelitian menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA). Hasil CFA menunjukkan bahwa seluruh 26 item memiliki factor loading yang signifikan ($p < 0,001$), dengan indeks kecocokan model yang baik, yaitu $\chi^2 = 287$, $df = 265$, $p = 0,165$, CFI = 0,995, TLI = 0,993, SRMR = 0,0314, dan RMSEA = 0,0145. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's alpha pada data penelitian. Academic Buoyancy Scale memiliki koefisien alpha sebesar 0,915, Self-Compassion Scale sebesar 0,963, dan Short Grit Scale sebesar 0,901. Nilai tersebut menunjukkan konsistensi internal yang baik pada ketiga instrumen.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak Jamovi versi 2.6.13. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian, termasuk kategorisasi skor berdasarkan data hipotetik. Kategorisasi dilakukan menggunakan skor minimum dan maksimum teoretis setiap instrumen untuk menentukan mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Skor kemudian diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, berdasarkan interval mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Pengujian asumsi regresi meliputi uji normalitas, linearitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Uji normalitas digunakan untuk menilai distribusi residual, uji linearitas untuk memastikan hubungan linear antara variabel prediktor dan variabel kriterium, uji heteroskedastisitas untuk memeriksa kesamaan varians residual, dan uji multikolinearitas untuk memastikan tidak terdapat korelasi yang terlalu tinggi antarvariabel prediktor. Uji

multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF), dengan kriteria tolerance > 0,10 dan VIF < 10.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk menguji kemampuan self-compassion dan grit dalam memprediksi academic buoyancy, baik secara simultan maupun parsial. Uji parsial (uji t) digunakan untuk mengetahui kemampuan masing-masing prediktor, sedangkan uji simultan (uji F) digunakan untuk menguji kemampuan kedua prediktor secara bersama-sama. Proporsi varians academic buoyancy yang dapat dijelaskan oleh kedua prediktor dievaluasi melalui koefisien determinasi (R^2). Hipotesis dinyatakan didukung apabila nilai signifikansi (p) < 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik dan analisis deskriptif variabel penelitian

Penelitian ini melibatkan 400 mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Yogyakarta yang memenuhi kriteria penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai academic buoyancy, self-compassion, dan grit pada responden. Ringkasan statistik deskriptif setiap variabel, berupa mean, standar deviasi, dan kategori, disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel penelitian

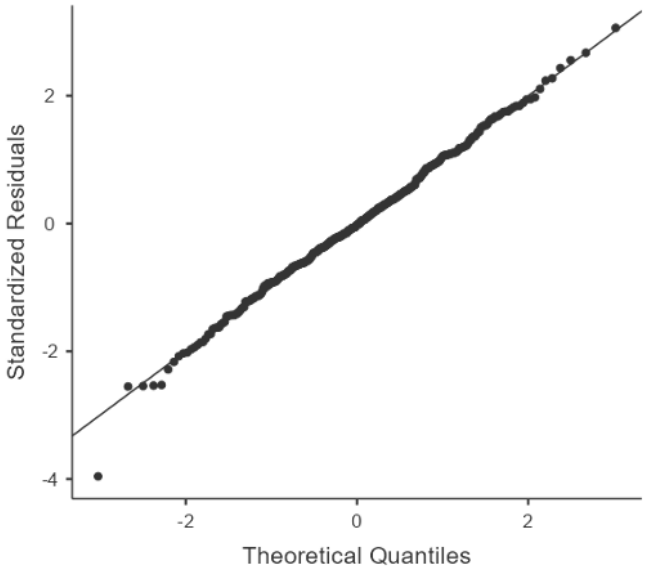
Variabel	Mean	SD	Kategori
Academic buoyancy	76,20	19,10	Sedang
Self-compassion	71,90	22,50	Sedang
Grit	24,10	7,44	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, academic buoyancy mahasiswa tingkat akhir memiliki mean sebesar 76,20 dengan standar deviasi 19,10 dan berada pada kategori sedang. Kategori sedang merupakan kategori dengan jumlah responden terbesar, yaitu 125 mahasiswa (31,3%). Self-compassion memiliki mean sebesar 71,90 dengan standar deviasi 22,50 dan juga berada pada kategori sedang, dengan jumlah responden terbanyak pada kategori tersebut, yaitu 94 mahasiswa (23,5%). Grit memiliki mean sebesar 24,10 dengan standar deviasi 7,44 dan berada pada kategori tinggi, dengan 95 mahasiswa (23,8%) termasuk dalam kategori tersebut.

Kategori dengan jumlah responden terbanyak pada academic buoyancy dan self-compassion adalah kategori sedang, sedangkan pada grit adalah kategori tinggi. Persentase responden pada kategori terbanyak berkisar antara 23,5% dan 31,3%, sehingga responden tersebar pada beberapa kategori. Sebaran ini sejalan dengan variasi kemampuan menghadapi academic setbacks yang tampak pada studi pendahuluan dan memberikan ruang bagi analisis regresi untuk menguji peran kedua prediktor.

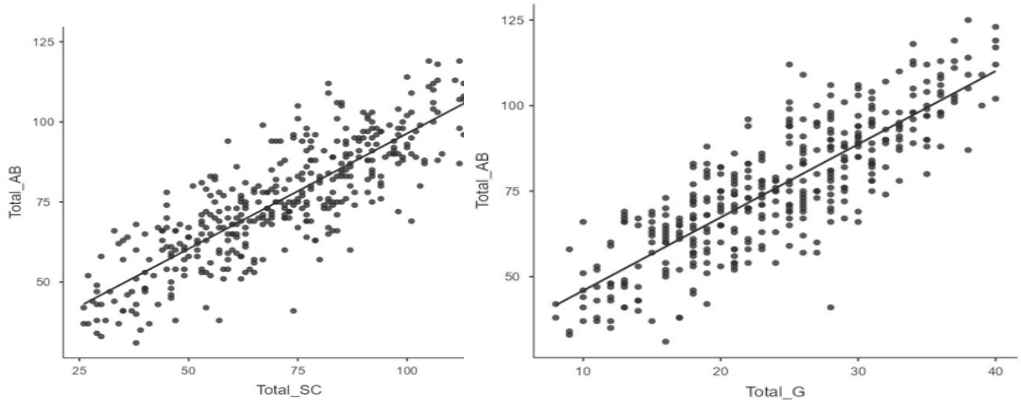
Pengujian asumsi analisis

Sebelum analisis regresi linear berganda dilakukan, asumsi normalitas, linearitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas diuji. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh asumsi analisis terpenuhi. Uji normalitas residual memenuhi kriteria normalitas berdasarkan Kolmogorov–Smirnov (p = 0,929), Shapiro–Wilk (p = 0,582), dan Anderson–Darling (p = 0,640). Pemeriksaan Q-Q plot juga menunjukkan bahwa titik-titik residual mengikuti garis diagonal (Gambar 1).



Gambar 1. Q-Q plot

Uji linearitas melalui pemeriksaan scatterplot menunjukkan pola hubungan yang cenderung linear antara self-compassion dan academic buoyancy, serta antara grit dan academic buoyancy (Gambar 2).



Gambar 2. Scatterplot

Uji heteroskedastisitas menggunakan Breusch–Pagan menunjukkan nilai p = 0,641, sehingga tidak terdapat indikasi heteroskedastisitas. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai tolerance sebesar 0,134 dan VIF sebesar 7,47 pada kedua prediktor. Nilai tersebut masih memenuhi kriteria yang digunakan dalam penelitian (tolerance > 0,10 dan VIF < 10), tetapi VIF yang relatif tinggi mengindikasikan korelasi yang cukup kuat antara self-compassion dan grit. Kondisi ini perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan koefisien regresi parsial karena multikolinearitas dapat meningkatkan ketidakpastian estimasi koefisien masing-masing prediktor.

Terpenuhinya asumsi tersebut mendukung kelayakan penggunaan regresi linear berganda untuk menganalisis data penelitian ini. Catatan mengenai VIF tetap menjadi dasar kehati-hatian dalam membandingkan kontribusi masing-masing prediktor pada bagian selanjutnya.

Pengujian hipotesis dan peran simultan prediktor

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui kemampuan prediktif self-compassion dan grit terhadap academic buoyancy, baik secara simultan maupun parsial. Hasilnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil analisis regresi linear berganda

Prediktor	B	β	t	p
Self-compassion	0,450	0,528	7,38	< 0,001
Grit	0,875	0,340	4,76	< 0,001
R^2	0,729			
F (2, 397)	533			< 0,001

Berdasarkan Tabel 2, self-compassion dan grit secara simultan merupakan prediktor yang signifikan terhadap academic buoyancy, dengan F(2, 397) = 533 dan p < 0,001. Nilai R^2 sebesar 0,729 menunjukkan bahwa model yang terdiri atas self-compassion dan grit menjelaskan 72,9% variasi academic buoyancy, sedangkan 27,1% variasi lainnya berada di luar model penelitian. Secara parsial, self-compassion merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap academic buoyancy (B = 0,450; β = 0,528; t = 7,38; p < 0,001). Grit juga merupakan prediktor positif dan signifikan (B = 0,875; β = 0,340; t = 4,76; p < 0,001). Semakin tinggi self-compassion dan grit, semakin tinggi pula academic buoyancy mahasiswa tingkat akhir. Persamaan prediksi yang diperoleh adalah $Y = 22{,}687 + 0{,}450X_1 + 0{,}875X_2$, dengan academic buoyancy sebagai Y, self-compassion sebagai X_1, dan grit sebagai X_2.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa self-compassion dan grit secara simultan dan parsial merupakan prediktor yang signifikan terhadap academic buoyancy. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa menghadapi kemunduran akademik sehari-hari berkaitan dengan lebih dari satu sumber daya psikologis, yaitu kemampuan merespons pengalaman sulit secara adaptif dan kemampuan mempertahankan usaha terhadap tujuan jangka panjang. Self-compassion dapat membantu mahasiswa merespons kegagalan dan tekanan secara lebih adaptif, sedangkan grit membantu mempertahankan usaha ketika tujuan akademik belum segera tercapai. Kedua sumber daya tersebut memiliki fungsi yang berbeda tetapi saling melengkapi dalam menghadapi tuntutan akademik mahasiswa tingkat akhir.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya. Ubaidah (2023) menunjukkan bahwa self-compassion dan grit secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan adaptif mahasiswa dalam menghadapi kesulitan. Penelitian tersebut menggunakan resilience sebagai variabel kriterium, tetapi temuannya memberikan gambaran bahwa kemampuan memperlakukan diri secara adaptif dan mempertahankan ketekunan dapat menjadi sumber daya psikologis yang saling melengkapi ketika individu menghadapi kesulitan. Dalam konteks academic buoyancy, kombinasi keduanya relevan karena konstruk ini menekankan kemampuan menghadapi kemunduran akademik yang bersifat sehari-hari dan relatif ringan, tetapi dapat muncul berulang kali (Martin & Marsh, 2008a).

Kontribusi relatif variabel prediktor

Penelitian ini menghitung sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) untuk mengetahui kontribusi masing-masing prediktor terhadap academic buoyancy. Sumbangan efektif dihitung dengan mengalikan nilai standardized estimate (β) dengan koefisien korelasi (r),

kemudian mengalikannya dengan 100%. Sumbangan relatif dihitung dengan membandingkan SE masing-masing prediktor dengan koefisien determinasi (R^2) model, kemudian mengalikannya dengan 100%. Hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Sumbangan relatif dan sumbangan efektif variabel prediktor

Variabel	β	r	SE (%)	SR (%)
Self-compassion	0,528	0,844	44,56	61,20
Grit	0,340	0,833	28,34	38,80
Total			72,90	99,89

Berdasarkan Tabel 3, self-compassion memberikan sumbangan efektif sebesar 44,56% dan sumbangan relatif sebesar 61,20% terhadap academic buoyancy. Grit memberikan sumbangan efektif sebesar 28,34% dan sumbangan relatif sebesar 38,80%. Kedua prediktor secara keseluruhan memberikan sumbangan efektif sebesar 72,90%, sedangkan total sumbangan relatif mendekati 100%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa self-compassion memiliki kontribusi relatif lebih besar daripada grit dalam menjelaskan variasi academic buoyancy pada mahasiswa tingkat akhir. Sumbangan efektif kedua prediktor menunjukkan proporsi variasi academic buoyancy yang dapat dijelaskan oleh model regresi, sedangkan sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar model penelitian.

Koefisien korelasi (r) kedua prediktor dengan academic buoyancy bernilai tinggi (0,844 untuk self-compassion dan 0,833 untuk grit). Nilai yang berdekatan ini sejalan dengan catatan mengenai VIF pada pengujian asumsi, karena sumbangan efektif masing-masing prediktor dihitung dari kombinasi koefisien regresi dan korelasi yang saling berkaitan. Perbandingan kontribusi kedua prediktor karenanya perlu dibaca sebagai gambaran dalam model ini, bukan sebagai pemisahan yang tegas antara dua sumber daya psikologis yang berdiri sendiri.

Self-compassion sebagai prediktor academic buoyancy

Hasil analisis parsial menunjukkan bahwa self-compassion merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap academic buoyancy sekaligus prediktor yang lebih dominan daripada grit dalam model penelitian (Tabel 2 dan Tabel 3). Mahasiswa dengan self-compassion yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai kemunduran akademik sehari-hari. Temuan ini dapat dipahami melalui konsep self-compassion yang dikemukakan Neff (2003), yaitu kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan ketika mengalami kegagalan atau kesulitan, memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia (common humanity), dan mempertahankan kesadaran yang seimbang terhadap pengalaman negatif. Pada mahasiswa tingkat akhir, tuntutan akademik dapat berupa revisi berulang, hambatan dalam penyelesaian penelitian, keterlambatan proses akademik, maupun ketidaksesuaian hasil dengan harapan. Dalam situasi tersebut, self-compassion memungkinkan mahasiswa merespons kesulitan tanpa menghakimi diri secara berlebihan, sehingga energi psikologis dapat lebih diarahkan untuk kembali menghadapi tuntutan akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Dang dan Middlemiss (2025) yang menemukan bahwa self-compassion secara signifikan memprediksi academic buoyancy pada mahasiswa dan berperan dalam menjelaskan kemampuan mahasiswa menghadapi tantangan akademik sehari-hari. Temuan penelitian ini memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa self-compassion tetap memiliki kemampuan prediktif yang signifikan ketika diuji bersamaan dengan

grit. Besarnya sumbangan efektif self-compassion dibandingkan grit juga memberikan gambaran mengenai karakteristik academic buoyancy. Konstruk ini berfokus pada kemampuan menghadapi berbagai kemunduran akademik sehari-hari, sehingga kemampuan mengelola respons terhadap kegagalan dan tekanan menjadi relevan. Self-compassion dapat membantu mahasiswa menerima pengalaman yang tidak sesuai harapan, mengurangi kritik terhadap diri, dan kembali menjalankan tuntutan akademik. Kemampuan merespons diri secara adaptif ketika menghadapi kemunduran karenanya tampak memberikan kontribusi yang lebih besar dalam model penelitian daripada ketekunan terhadap tujuan jangka panjang.

Grit sebagai prediktor academic buoyancy

Hasil penelitian menunjukkan bahwa grit juga merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap academic buoyancy (Tabel 2). Semakin tinggi grit mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungannya memiliki academic buoyancy. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mempertahankan usaha dan konsistensi terhadap tujuan jangka panjang dapat mendukung mahasiswa dalam menghadapi hambatan akademik yang muncul selama proses penyelesaian studi. Temuan tersebut sesuai dengan konsep grit yang dikemukakan Duckworth et al. (2007), yang menekankan ketekunan dalam mempertahankan usaha dan konsistensi minat terhadap tujuan jangka panjang. Pada mahasiswa tingkat akhir, penyelesaian studi merupakan tujuan yang membutuhkan usaha berkelanjutan (Dyantari & Simarmata, 2023). Mahasiswa dapat menghadapi berbagai hambatan, seperti revisi, kendala penelitian, keterlambatan penyelesaian tugas akhir, dan tuntutan akademik lainnya. Dalam kondisi tersebut, grit memungkinkan mahasiswa mempertahankan usaha meskipun tujuan akademik belum segera tercapai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Friala et al. (2023) yang menemukan bahwa grit secara positif memprediksi academic buoyancy pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ketekunan dan kemampuan mempertahankan usaha membantu mahasiswa tetap bertahan ketika menghadapi kegagalan, tekanan, dan hambatan akademik. Penelitian ini memperluas temuan tersebut pada konteks mahasiswa tingkat akhir dengan menunjukkan bahwa grit tetap menjadi prediktor yang signifikan ketika self-compassion dimasukkan bersamaan ke dalam model. Kontribusi grit dalam penelitian ini lebih kecil daripada kontribusi self-compassion (Tabel 3), yang menunjukkan bahwa kedua konstruk memiliki fungsi yang berbeda dalam menjelaskan academic buoyancy. Self-compassion lebih berkaitan dengan cara mahasiswa merespons dan memulihkan diri ketika menghadapi kemunduran, sedangkan grit berkaitan dengan cara mahasiswa mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa academic buoyancy pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipahami melalui kombinasi kemampuan merespons kesulitan secara adaptif dan mempertahankan usaha terhadap tujuan jangka panjang. Self-compassion menjadi prediktor yang relatif lebih dominan, tetapi grit tetap memberikan kontribusi unik dan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan academic buoyancy tidak hanya berkaitan dengan mendorong mahasiswa untuk terus berusaha, tetapi juga dengan membantu mahasiswa mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam memperlakukan dirinya ketika menghadapi kegagalan dan kemunduran akademik.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion dan grit merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap academic buoyancy pada mahasiswa tingkat akhir, baik secara simultan maupun parsial. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama menjelaskan 72,9% variasi academic buoyancy, dengan self-compassion menunjukkan kontribusi yang lebih besar daripada grit. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa menghadapi kemunduran akademik sehari-hari berkaitan dengan kemampuan merespons diri secara adaptif ketika menghadapi kegagalan dan tekanan, serta mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan jangka panjang. Secara praktis, perguruan tinggi dapat mempertimbangkan pengembangan self-compassion dan grit dalam layanan pendampingan mahasiswa tingkat akhir. Pengembangan self-compassion dapat diarahkan pada penerimaan diri dan pengurangan kritik diri yang berlebihan, sedangkan pengembangan grit dapat difokuskan pada pemeliharaan usaha dan konsistensi dalam menyelesaikan studi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan convenience sampling dan keterlibatan responden dari satu universitas membatasi generalisasi hasil ke populasi mahasiswa yang lebih luas. Desain non-eksperimental juga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal mengenai hubungan antara self-compassion, grit, dan academic buoyancy. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi dengan teknik sampling yang lebih representatif, menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk mengkaji hubungan temporal maupun kemungkinan kausal, dan mempertimbangkan prediktor lain yang berpotensi menjelaskan variasi academic buoyancy.

Referensi

Chen, M., Liu, S., Wijaya, T. T., & Cao, Y. (2025). Influence of family socioeconomic status on academic buoyancy and adaptability: Mediating effect of parental involvement. *Acta Psychologica*, *253*, Article 104753. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104753

Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R. F., Cash, E. D., & Sephton, S. E. (2024). Self-compassion is associated with improved well-being and healthier cortisol profiles in undergraduate students. *Mindfulness*, *15*(7), 1831–1845. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w

Dang, A. H., & Middlemiss, W. (2025). To be or not to be: Self-compassion and academic buoyancy in university. *Journal of Applied Research in Higher Education*, *17*(5), 2065–2076. https://doi.org/10.1108/JARHE-02-2024-0069

Datu, J. A. D., & Yang, W. (2021). Academic buoyancy, academic motivation, and academic achievement among Filipino high school students. *Current Psychology*, *40*(8), 3958–3965. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00358-y

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(6), 1087–1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, *91*(2), 166–174. https://doi.org/10.1080/00223890802634290

Dyantari, K. R., & Simarmata, N. (2023). The role of grit for college students in Indonesia. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *25*(2), 18–29. https://doi.org/10.26486/psikologi.v25i2.3167

Ekinci, N., & Koç, H. (2023). Grit, general self-efficacy, and life satisfaction: The mediating role of hope. *Journal of Community Psychology*, *51*(3), 1288–1299. https://doi.org/10.1002/jcop.22962

Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, *51*(6), 431–441. https://doi.org/10.1111/ap.12185

Friala, E. J., Gales, A., Uy, N. J., & Montano, R. L. T. (2023). The impact of grit on the academic buoyancy of Filipino undergraduate students engaged in distance learning. *Journal of Further and Higher Education*, *47*(7), 954–965. https://doi.org/10.1080/0309877X.2023.2203803

Harpaz, G., Vaizman, T., & Yaffe, Y. (2024). University students' academic grit and academic achievements predicted by subjective well-being, coping resources, and self-cultivation characteristics. *Higher Education Quarterly*, *78*(1), 192–211. https://doi.org/10.1111/hequ.12455

Hirvonen, R., Putwain, D. W., Määttä, S., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2020). The role of academic buoyancy and emotions in students' learning-related expectations and behaviours in primary school. *British Journal of Educational Psychology*, *90*(4), 948–963. https://doi.org/10.1111/bjep.12336

Hirvonen, R., Yli-Kivistö, L., Putwain, D. W., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2019). School-related stress among sixth-grade students – Associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, *70*, 100–108. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.01.012

Huang, H., & Kou, H. (2025). Learning agility, self-efficacy, and resilience as pathways to mental health in higher education: Insights from a mixed-methods study. *Frontiers in Psychology*, *16*, Article 1528066. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1528066

Huéscar Hernández, E., Moreno-Murcia, J. A., Cid, L., Monteiro, D., & Rodrigues, F. (2020). Passion or perseverance? The effect of perceived autonomy support and grit on academic performance in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6), Article 2143. https://doi.org/10.3390/ijerph17062143

Hytman, L., & Kocovski, N. L. (2023). Self-compassion and grit in the context of social judgment. *SAGE Open*, *13*(3), Article 21582440231194209. https://doi.org/10.1177/21582440231194209

Jabbari, N., Zarrinabadi, N., & Amini, F. (2025). Grit as the predictor of flow and buoyancy among Duolingo multiple language learners: The mediating roles of perceived competence and competitiveness. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, *47*(5), 3251–3268. https://doi.org/10.1080/01434632.2025.2513983

Lam, K. K. L., & Zhou, M. (2019). Examining the relationship between grit and academic achievement within K-12 and higher education: A systematic review. *Psychology in the Schools*, *56*(10), 1654–1686. https://doi.org/10.1002/pits.22302

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008a). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, *46*(1), 53–83. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008b). Workplace and academic buoyancy. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *26*(2), 168–184. https://doi.org/10.1177/0734282907313767

Miyagawa, Y., Niiya, Y., & Taniguchi, J. (2020). When life gives you lemons, make lemonade: Self-compassion increases adaptive beliefs about failure. *Journal of Happiness Studies*, *21*(6), 2051–2068. https://doi.org/10.1007/s10902-019-00172-0

Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *9*(2), 189–208. https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Oner, M. İ., & Erden, A. M. (2024). Academic buoyancy: A scale development and validation study. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *12*(1), 298–336. https://doi.org/10.46778/goputeb.1417508

Sulla, F., Aquino, A., & Rollo, D. (2022). University students' online learning during COVID-19: The role of grit in academic performance. *Frontiers in Psychology*, *13*, Article 825047. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825047

Thomas, C. L., Allen, K., & Sung, W. (2024). Emotional intelligence and academic buoyancy in university students: The mediating influence of self-compassion and achievement goals. *Trends in Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s43076-024-00363-6

Ubaidah, A. (2023). The influence of grit and self compassion on resilience in pandemic. *Journal on Education*, *5*(3), 9244–9250. https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1730