

Hubungan *Self Compassion* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja secara *Part Time*

Putry Beatrix Rantini Beda^{1*}, Heru Astikasari Setya Murti¹

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Abstract

Students who work part-time while studying are very susceptible to experiencing academic stress. The high risk of increasing academic stress can have a negative effect on them, both in lectures and work. This study aims to determine the relationship between self-compassion and academic stress in students who work part-time. The research method used in this study uses a quantitative approach with a correlational method. Data collection was carried out on 142 students who work part-time in Central Java. Self-compassion was measured using the Indonesian adaptation of the Self-Compassion Scale (SCS) measuring instrument, namely the Self-Compassion Scale (SWD), academic stress was measured using the Student-life Stress Inventory (SSI) adaptation measuring instrument. Both measuring instruments have reliability and validity values that are suitable for use. Data analysis in this study used the Spearman's rho correlation test with SPSS 24 for Windows. The results of the study showed a significant negative relationship between self-compassion and academic stress ($r = - 0.525$). It is concluded that the higher the self-compassion, the lower the academic stress in students who work part-time.

Keywords: Self Compassion; Academic Stress; College Student

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-04-25 | Published: 2025-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i2.12454>

Vol 15, No 2 (2025) Page: 495 - 505

(*) Corresponding Author: Putry Beatrix Rantini Beda, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: 802021109@student.uksw.edu



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Adanya perkembangan zaman dengan kemajuan teknologi ilmu mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan salah satunya adalah di bidang pendidikan, individu diharapkan untuk bisa beradaptasi dengan perkembangan tersebut karena dengan adanya teknologi dalam bidang pendidikan membantu para pelajar untuk mengetahui dan memahami konsep-konsep yang kompleks dengan lebih efektif dengan menggunakan berbagai alat dan sumber daya digital dan bukan saja membantu para siswa namun juga membantu

para pengajar untuk melakukan pembelajaran dengan lebih efisien sehingga pengalaman pembelajaran menjadi lebih menarik dengan adanya teknologi (Rahadian, 2017). Oleh karena itu, di era ini pendidikan sangatlah penting sehingga setiap individu mencoba untuk meraih pendidikan setinggi mungkin. Jenjang tertinggi dalam bidang pendidikan di Indonesia yaitu universitas, semua individu yang mengenyam ilmu di dalam universitas disebut sebagai mahasiswa. Dalam perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan untuk bisa mengembangkan setiap pengetahuan dan potensi yang dimiliki melalui pembelajaran yang ada. Di jaman sekarang, mahasiswa yang bekerja bukanlah sebuah fenomena yang baru karena adanya kebutuhan-kebutuhan hidup di lingkungan perkuliahan yang semakin meningkat membuat mahasiswa menjadi tidak mampu secara finansial, sehingga beberapa mahasiswa memutuskan untuk bekerja. Mahasiswa yang bekerja bukan saja untuk membantu kebutuhan finansialnya namun ada juga untuk menambah pengalaman, mengisi waktu luang, dan lain sebagainya. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa mahasiswa yang bekerja kurang beristirahat serta sulit membagi waktu antara bekerja dan berkuliah karena adanya tuntutan akademik baik itu tugas yang ada ataupun tuntutan pekerjaan yang harus dijalani. Adanya tekanan-tekanan tersebut itulah yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa yang bekerja, penyebab utama dari timbulnya stres pada mahasiswa yang bekerja adalah karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan sehingga membuat mahasiswa merasa lelah dan cemas sehingga mempengaruhi perkuliahannya (Musikhah & Nastiti, 2022).

Ketika individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hambatan maupun masalah dalam perkuliahan inilah yang menimbulkan stres. Stres merupakan proses individu untuk menilai situasi yang dialami dan menentukan apakah situasi tersebut dianggap sebagai ancaman maupun tantangan, sehingga respon individu terkait situasi tersebut dapat menimbulkan stres yang disebut sebagai *stressor* (Myres, 2013). *Stressor* dapat berasal dari berbagai sumber baik itu dalam diri individu maupun lingkungan sekitar. Sebagai mahasiswa, individu sangat rentan mengalami stres karena adanya tuntutan yang besar khususnya dalam bidang akademik dan menimbulkan stres akademik.

Gadzella & Masten (2005) mendefinisikan stres akademik sebagai sebuah pemikiran individu akan faktor-faktor yang menjadi penyebab stres dan juga reaksi individu terhadap faktor-faktor penyebab stres dalam lingkungan akademik seperti tuntutan akademik yang tinggi, persaingan antar mahasiswa dan sebagainya yang bisa menimbulkan stres yang disebut sebagai stresor. Reaksi terhadap stresor akademik pun dapat melibatkan fisiologis, emosional, perilaku dan kognitif. Menurut Gadzella & Masten (2005), terdapat 2 aspek untuk mengukur stres akademik yaitu stresor akademik dengan 5 kategori yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Aspek yang kedua adalah reaksi terhadap stresor akademik yang meliputi 4 kategori yaitu fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif (Gadzella & Masten, 2005).

Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan pada beberapa partisipan yang bekerja secara *part time* sambil berkuliah, ditemukan beberapa hasil yang sejalan dengan stress akademik yang dialami oleh para partisipan. Oleh karena itu, aspek stress akademik yaitu stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik tersebut bisa membuat individu yang mengalami stress akademik dan mengganggu kehidupan individu dalam perkuliahan baik itu secara fisiologis, emosional, perilaku dan kognitif. Adapun hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Musikhah & Nastiti (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stress akademik terbagi dalam persentase 66% pada kategori sedang, 22% pada kategori tinggi, dan 12% pada kategori rendah. Diikuti oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamadi dkk (2018) yaitu mahasiswa yang bekerja sebagian

besar mengalami stres pada tingkat yang berat sebanyak 56,52%. Sehingga, dibutuhkan *self compassion* untuk membantu individu meningkatkan welas asih dalam dirinya dan bagi dirinya sendiri karena dengan adanya *self compassion* maka bisa membantu individu dalam mengatasi segala tantangan, mampu mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta meningkatkan produktivitas dalam kehidupan perkuliahannya. .

Neff (2003) mendefinisikan *self compassion* sebagai sebuah kesanggupan individu dalam memperlakukan dirinya sendiri dengan kebaikan. Individu yang memiliki *self compassion* mampu untuk menerima dirinya sendiri baik itu kekurangan maupun kelebihan yang ada, sehingga individu bisa memahami setiap masalah ataupun hambatan sebagai sebuah pengalaman hidup. Terdapat berbagai komponen-komponen welas diri menurut Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Sugianto dkk (2020) yaitu mengasihi diri vs menghakimi diri (*self-kindness vs self-judgement*), kemanusiaan universal vs isolasi (*common humanity vs isolation*), *mindfulness vs overidentifikasi (overidentification)*.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Erwansa, Widyastuti & Ridfah (2024) terkait hubungan *self compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UNM mendapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa angkatan 2020 UNM, ketika *self compassion* semakin tinggi maka tingkat stres akademik mahasiswa baru akan semakin rendah. Sejalan dengan penelitian tersebut, Lee & Lee (2022) juga melakukan penelitian dan mendapatkan hasil penelitian yaitu dengan adanya *self compassion* maka dapat menghambat atau mencegah stres akademik yang bisa menyebabkan depresi sehingga bisa dikatakan bahwa *self compassion* dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan mental. Adapun penelitian lainnya yang dilakukan oleh Zhang et al (2016) mengenai efek perlindungan dari *self compassion* pada respon emosional di kalangan siswa yang mengalami stres akademik kronis, mendapatkan hasil penelitian yaitu *self compassion* berhubungan positif dengan pengaruh positif namun berhubungan negatif dengan pengaruh negatif terhadap stres belajar.

Berdasarkan hasil penelitian inilah yang menjadi latar belakang penulis untuk melakukan penelitian terkait *self compassion* dan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja karena dengan adanya *self compassion* maka bisa mendukung individu dalam menanggapi stres akademik sehingga mahasiswa dapat mengelola tekanan dan tantangan akademik dengan sikap yang lebih positif. Dalam penelitian-penelitian terdahulu meneliti terkait topik yang sama namun dengan subjek yang berbeda oleh karena itu dari pernyataan tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut terkait hubungan antara *self compassion* dan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penulis memilih untuk menggunakan pendekatan kuantitatif karena ingin menguji teori dalam penelitian ini dengan cara menjabarkan hipotesis-hipotesis secara spesifik untuk menjawab rumusan masalah, penulis juga mengumpulkan data agar bisa membuktikan hipotesis yang sudah dijabarkan secara empiris. Dengan memakai pendekatan kuantitatif, bisa menjawab permasalahan penelitian menggunakan pengukuran yang tepat terhadap variabel-variabel yang diteliti supaya bisa

memberikan hasil ataupun kesimpulan yang dapat dipercaya. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah *self compassion* (X) dan stress akademik (Y).

Partisipan

Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *non-probability sampling* dengan metode *snowball sampling* karena penulis menerapkan kriteria sebagai subjek penelitian. Beberapa kriteria yang ditetapkan yaitu mahasiswa aktif di Jawa Tengah dan mahasiswa yang sambil bekerja secara *part time*. Dengan populasi yaitu mahasiswa di Jawa Tengah, maka untuk mengetahui jumlah minimal sampel diukur menggunakan rumus Cochran (Sugiyono, 2019) karena populasi yang tidak diketahui pasti jumlahnya. Berikut adalah rumusnya:

$$n = \frac{Z^2 pq}{e^2}$$
$$n = \frac{(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,10)^2}$$
$$n = 96.04$$

Keterangan:

n = Sampel

Z = Harga dalam *kurve* normal untuk simpangan 5% dengan nilai 1.96

P = Peluang benar 50% = 0.5

Q = Peluang salah 50% = 0.5

E = Margin eror = 10%

Dari hasil di atas diperoleh nilai 96.04. Menurut Sugiyono (2019), pada perhitungan yang menghasilkan pecahan terdapat koma maka dibulatkan ke atas. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 97 responden.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, yaitu yang pertama adalah *Self Compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan telah diuji reliabilitas serta validitasnya yaitu Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto dkk (2020). Skala ini dikembangkan berdasarkan komponen yang saling berkaitan yaitu mengasihi diri vs menghakimi diri (*self kindness vs self judgement*), kemanusiaan universal vs isolasi (*common humanity vs isolation*) dan *mindfulness vs overidentifikasi* (*overidentification*). Komponen-komponen dalam SWD ini merupakan konstruk yang berdiri secara independent namun tetap mempengaruhi satu sama lain. SWD berisi 26 aitem pernyataan yang akan menguji enam komponen SWD dengan menggunakan skala likert.

Skala yang kedua adalah *Student-life Stres Inventory* (SSI) oleh Gadzella (1991) dan telah dikembangkan yang mengacu pada aspek stress akademik oleh Gadzella & Masten (2005). SSI telah diadaptasi dan dimodifikasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Pragholapati dkk (2021). Instrumen dalam alat ukur ini terdapat 52 aitem dengan menggunakan skala likert.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi dengan menggunakan program SPSS 24 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut data demografi responden dalam penelitian ini.

Tabel 1. Data Demografi Responden (N=142)

	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	45	32%
	Perempuan	97	68%
Usia	17	1	1%
	18	11	8%
	19	23	16%
	20	22	15%
	21	19	13%
	22	25	18%
	23	11	8%
	24	8	6%
	25	4	3%
	26	8	6%
	27	2	1%
	28	2	1%
	30	1	1%
	32	2	1%
	34	1	1%
38	2	1%	
Asal Universitas	UIN	26	18%
	UKSW	20	14%
	UT	15	11%
	UNDIP	11	8%
	UNNES	10	7%
	UNS	7	5%
	UNSOED	6	4%
	STIE	3	2%
	UMS	3	2%
	UNIMUS	3	2%
	POLINES	2	1%
	STIKES	2	1%
	UBS	2	1%
	UDINUS	2	1%
	UMNU	2	1%
	UNISRI	2	1%
	UNSIQ	2	1%
	UPN	2	1%
	USM	2	1%
	AKTIRTA	1	1%
	IHS	1	1%
	ISI	1	1%
POLINUS	1	1%	
POLKESMAR	1	1%	
STAI	1	1%	
STEKOM	1	1%	
STMIKAMIKOM	1	1%	

UMK	1	1%
UMKU	1	1%
UMP	1	1%
UNIKA	1	1%
UNIKAL	1	1%
UNIMMA	1	1%
UNISNU	1	1%
UNTIDAR	1	1%
UNW	1	1%
UNWIKU	1	1%
UPS	1	1%
USS	1	1%

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 142, yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa partisipan berjenis kelamin laki-laki berjumlah 45 orang dengan persentase 32%, dan partisipan berjenis kelamin perempuan berjumlah 97 orang dengan persentase 68% sehingga partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan usia partisipan terbanyak dalam penelitian ini berusia 22 tahun sebanyak 25 orang dan persentase sebesar 18%. Dengan jumlah 142 partisipan, menunjukkan universitas masing-masing di Jawa tengah.

Sebelum menguji, harus dipastikan terlebih dahulu data yang digunakan memiliki kualitas yang baik, satabel dan konsisten agar bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah dengan menggunakan uji reliabilitas *Alpha Cronbach*

Tabel 2. Uji Reliabilitas *Self Compassion*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.894	16

Berdasarkan tabel , terdapat 16 *N of items* dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.894 dimana koefisien reliabilitasnya mendekati 1. Dengan hasil tersebut, maka menunjukkan bahwa instrumen pengukuran variabel *self-compassion* memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini.

Tabel 3. Uji Reliabilitas Stres Akademik

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.903	22

Berdasarkan tabel hasil uji reliabilitas stres akademik, maka diketahui terdapat 22 *N of items* dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.903. Karena nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.903 dimana koefisien reliabilitasnya mendekati 1, maka mengindikasikan bahwa instrumen penelitian stres akademik sangat baik dan dapat digunakan untuk penelitian ini.

Uji normalitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*, jika nilai signifikansi (p) > 0.05 maka data berdistribusi normal. Begitu pun sebaliknya, jika nilai signifikansi (p) < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		142
<i>Normal Parameters</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Standar Deviasi</i>	12.13411363
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.086
	<i>Positive</i>	.070
	<i>Negative</i>	-.086
<i>Test Statistic</i>		.086
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.012

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0.012 lebih kecil dari 0.05. Dengan nilai signifikansi adalah 0.012 maka dapat dikatakan bahwa data tidak berdistribusi secara normal. Lalu yang berikutnya adalah uji linearitas.

Tabel 5. Uji Linearitas

ANOVA Table										
					<i>Sum Squares</i>	<i>of Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	
Stres Akademik * Self Compassion			<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	16629.270	47	353.814	2.611	.000	
				<i>Linearity</i>	8606.222	1	8606.222	63.513	.000	
				<i>Deviation from Linearity</i>	8023.048	46	174.414	1.287	.151	
			<i>Within Groups</i>		12737.328	94	135.503			
			<i>Total</i>		29366.599	141				

Dalam pengujian linearitas, data dinyatakan linear apabila signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$). Berdasarkan nilai signifikansi dari tabel diatas, maka diperoleh nilai *Deviation from Linearity Sig.* sebesar 0.151 dimana lebih besar dari 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel *self compassion* dengan stres akademik.

Tabel 6. Uji Korelasi

Correlations			Self Compassion	Stres Akademik
Spearman's rho	Self Compassion	Correlation Coefficient	1.000	-.525
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	142	142
	Stres Akademik	Correlation Coefficient	-.525	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	142	142

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *Spearman's rho* dari *self compassion* dan stres akademik menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.525, dari nilai koefisien korelasi tersebut terdapat hubungan yang negatif. Sehingga artinya semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa yang bekerja secara *part time*. Dari hasil korelasi nilai sig. (2-tailed) *self compassion* dan stres akademik adalah 0.000, dengan dasar keputusan bahwa nilai signifikansi < 0.05 maka kedua variabel tersebut signifikan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil perhitungan menggunakan SPSS 24 mendapatkan hasil uji korelasi dengan nilai Sig. (2-tailed) antara *self compassion* dengan stres akademik adalah 0.000. Dari hasil tersebut, dengan nilai signifikansi < 0.05 maka hubungan antara signifikan. Artinya, bahwa 0.000 < 0.05 maka *self compassion* dan stres akademik memiliki hubungan yang signifikan. Pada tabel 4.12, terdapat hasil *Spearman's rho* dari *self compassion* dan stres akademik adalah -0.525 yang berarti bahwa korelasi antar kedua variabel kuat serta terdapat hubungan yang negatif.

Dari hasil uji korelasi variabel *self compassion* ditemukan hubungan negatif secara signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja secara *part time*, artinya bahwa semakin tinggi *self compassion* maka tingkat stres akademik akan semakin rendah. Individu yang memiliki *self compassion* dalam dirinya akan mampu menerima kesulitan yang dialami dengan lebih terbuka, memiliki keinginan untuk mengurangi kesulitan melalui kebaikan diri dan tidak menghakimi penderitaan atau kesulitan yang dialami akan mampu untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dialami. Dan juga, dengan adanya *self compassion* yang tinggi, individu menandakan adanya daya tahan yang baik saat menghadapi tuntutan dan situasi yang menekan (Neff, 2007). Sejalan dengan hasil tersebut, didapati hasil penelitian terdahulu yang dapat mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Erwansa et al (2024) terkait hubungan *self compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UNM mendapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dengan tingkat stres akademik, ketika *self compassion* semakin tinggi maka tingkat stres akademik mahasiswa baru akan semakin rendah

Dalam kaitannya dengan mahasiswa yang bekerja secara *part time*, *self compassion* dibutuhkan agar mahasiswa mampu untuk menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan sekaligus baik itu dari segi tekanan mental maupun fisik. Sehingga ketika

mahasiswa yang bekerja secara *part time* menghadapi situasi stres akademik maka tidak mengganggu pekerjaan maupun perkuliahannya. *Self compassion* dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik dengan mengurangi penilaian yang buruk terhadap diri sendiri dan mengatasi sikap negatif dalam menghadapi tuntutan di pekerjaan ataupun aktivitas akademik mahasiswa. *Self compassion* membantu mahasiswa memahami bahwa ketika mengalami tantangan, kesulitan, dan kegagalan saat bekerja maupun berkuliah adalah hal yang biasa dialami semua individu. Sehingga bisa memungkinkan mahasiswa untuk merespon situasi saat stres dengan pemahaman, keselarasan dan sikap yang lebih mendukung diri sendiri.

Dari hasil *Spearman's rho* – 0.525 diubah menjadi persentase agar bisa mengetahui kontribusi *Self Compassion* pada stres akademik dalam penelitian ini. Sehingga dalam penelitian ini, *self compassion* memberikan kontribusi sebesar 52.5% terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang bekerja secara *part time*. Sedangkan 47.5% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor diluar penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini memiliki keterbatasan karena belum mencakup perbandingan dengan berbagai kondisi ataupun faktor lain yang belum diteliti. Namun, dari hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif signifikan antar *Self Compassion* dan stres akademik. Adapun, keterbatasan dalam proses pengumpulan data dimana dengan menggunakan *google form* untuk mengumpulkan berbagai respon sehingga tidak memungkinkan adanya pengawasan secara langsung dalam proses pengisian kuesioner. Hal ini memungkinkan responden memberikan jawaban yang bias dan tidak sepenuhnya jujur sehingga melakukan *faking good* ataupun *faking bad*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menemukan hubungan negatif signifikan antara *self compassion* dan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja secara *part time* di Jawa Tengah. Dengan nilai korelasi sebesar -0.525, hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa.

REFERENSI

- Azwar, S. (2022). Reliabilitas dan Validitas Edisi 4 (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Erwansa, D., & Ridfah, A. (2024). Hubungan Self Compassion Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2).
- Felicia, Tiatri, S., & Iriani R. Dewi, F. (2023). Apakah Welas Diri dan Keberhargaan Diri Kontinjen Berperan dalam Kinerja Akademik pada Remaja? *Psyche 165 Journal*, 310–315. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.295>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (n.d.). AN ANALYSIS OF THE CATEGORIES IN THE STUDENT-LIFE STRESS INVENTORY. In *AMERICAN JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH* (Vol. 1, Issue 1).
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 41(5), 3195–3204. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>

- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 174, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.05.015>
- Mahasiswa, P., Bekerja Asfinolia, Y., Razak, A., & Halima, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik. *Hubungan Antara Dukungan Sosial*, 2(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.10686696>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). MAHASISWA BEKERJA DAN DAMPAKNYA PADA AKTIVITAS BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Mayeni Manurung, M. (2017). Identifikasi Faktor-faktor Pembentukan Karakter Mahasiswa. In © Forum Dosen Indonesia (Vol. 1, Issue 1).
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Musikhah, W., & Nastiti, D. (2022). Academic Stress of University of Muhammadiyah Sidoarjo Students Who Study While Working Class of 2021. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 2. <https://doi.org/10.21070/jims.v2i0.1543>
- Myers, D. G. (2013). *Psychology*, Tenth edition (10th ed.). Worth Publishers.
- NEFF, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Purwandari, A., Puspita, W., & Sulastri, A. (2021). Article Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Shahid, W., & Farhan, S. (2022). The Effect of Self-Compassion Intervention on Academic Motivation and Academic Stress on Mental Health of Students in Hybrid Learning. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 3(2), 165–181. <https://doi.org/10.52053/jpap.v3i2.101>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, 14(3), 334–347. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA. 7(2), 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Syarifatul, F., 1(, H., Gimmy Prathama, A., Wardhani, N., & Abstrak, I. A. (2022). SELF-COMPASSION DAN STRES PADA MAHASISWA MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI KLINIS. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Wiyono, J., Wahidyanti, R. H., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., Malang, T., Program, D., Keperawatan, S., & Malang, P. K. (2018). Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja dan Tidak Bekerja di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan. In *Nursing News* (Vol. 3, Issue 1).
- Woo Kyeong, L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899–902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Yulianto, A., Kinanti, A. D., & Ayu, B. A. (2023). Published by Archives of. *International Journal of Science Annals DOI*, 6(1), 7. <https://doi.org/10.26697/ijsa>

Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01802>