

Hubungan *Self Compassion* Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM

Dedi Erwansa¹, Widyastuti², Ahmad Ridfah³

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: dedierwansa@gmail.com¹ widyastuti@unm.ac.id² ahmad.ridfah@unm.ac.id³

Article History:

Received: 01 Januari 2024

Revised: 06 Januari 2024

Accepted: 08 Januari 2024

Keywords: *Academic stres, college student, self compassion.*

Abstract: *Students who are less able to adjust to the campus environment can cause stres. Academic stres can hinder achievement and harm students, so they need coping strategies to reduce stres with self-compassion. This study aims to examine the relationship between academic stres and self-compassion in new students of the psychology faculty of UNM. The method used in this study is a correlational quantitative method with a total of 206 new students from the class of 2020. The data analysis technique used in this study is Spearman Rank Correlation. The results showed that there was a relationship between self-compassion and academic stres ($p=0.00$ and $r=-.484$). This means that there is a very significant negative relationship between self-compassion and academic stres. The results of this study are expected to be a reference for new students regarding the importance of practicing self-compassion in daily activities.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu secara aktif mengembangkan potensi yang dimiliki dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, pengembangan, dan pengamalan ilmu yang didapatkan. Hal tersebut akan didapatkan dalam perguruan tinggi sejak tahun pertama menjadi mahasiswa. Santrock (2011) mengemukakan bahwa mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa pada tahun pertama kuliah. Olani (2009) mengemukakan bahwa mahasiswa pada tahun pertama dan kedua perkuliahan adalah masa yang kritis. Mahasiswa pada tahun pertama memiliki tantangan akademik yang berbeda, juga memerlukan penyesuaian emosi dan sosial.

Myers (2013) mengemukakan bahwa stres merupakan proses dalam menilai dan menanggapi keadaan dalam lingkungan. Keadaan yang terjadi baik berupa keadaan menantang maupun mengancam, sehingga dapat menimbulkan stres yang disebut *stresor*. Augesti, Lisiswanti, Saputra, & Nisa (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami tekanan stres akademik yang bersumber dari situasi yang sangat monoton, tugas kuliah yang terlalu banyak, harapan yang terlalu tinggi, kebisingan, kontrol diri yang kurang, tidak dihargai, tuntutan yang saling bertentangan dan *deadline* tugas perkuliahan. Agusmar, Vani, & Wahyuni (2019) mengemukakan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa angkatan awal yaitu adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, berada jauh dari

orang tua, serta lingkungan yang buruk.

Juhamzah, Widyastuti, & Ridfah (2018) mengemukakan bahwa stres akademik muncul ketika banyaknya tuntutan akademik dalam dunia kampus yang harus diselesaikan seperti tugas mata kuliah yang menumpuk, *deadline* atau tidak mampu membagi waktu, tugas yang susah dikerjakan, jadwal kuliah yang padat dan referensi yang kurang. Mahasiswa merasa frustrasi dengan tekanan dan konflik yang terjadi dalam diri sendiri sehingga terjadi kesenjangan antara apa yang diharapkan berbeda dengan kenyataan yang ada hingga menimbulkan stres akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik pada dirinya akan mengalami gangguan pada kondisi emosi, fisik, perilaku, dan kognitif.

Peneliti melakukan pengambilan data awal pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Sebanyak 62 responden yang mengisi kuesioner data awal penelitian. Reaksi yang muncul dari mahasiswa yaitu 31 (51%) cepat lelah, 45 (72.6%) kurang tidur, 29 (46.8%) sakit kepala, 15 (24.2%) mudah marah, 18 (29%) sulit berkonsentrasi, 18, (29%) mudah merasa cemas, 15 (24.2%) kurang percaya diri, 13 (21%) biasa saja, dan 14 (23%) lainnya. Sebanyak 98.4% mahasiswa 2019 merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang diberikan. Myers (2013) mengemukakan bahwa stresor yang tidak dapat dihindarkan dan memicu stres akan berdampak pada kesehatan individu seperti depresi, menimbulkan penyakit jantung, dan menurunkan sistem imunitas.

Kalat (2012) mengemukakan bahwa stres memicu peningkatan hormon kortisol dalam tubuh yang berfungsi untuk meningkatkan kadar gula darah serta meningkatkan metabolisme. Kadar kortisol yang tinggi pada individu diasosiasikan dengan stres yang terlalu lama yang dapat mengganggu hipokampus sehingga dapat merusak memori. Stres dapat memengaruhi sistem imunitas tubuh yang akan membantu melawan virus dan bakteri, akan tetapi tubuh yang tidak terlalu kuat menghadapi stres akan menimbulkan penyakit seperti demam, flu, dan mampu menimbulkan penyakit yang lebih fatal. Pomerantz (2014) mengemukakan bahwa efek stres yang merugikan sistem kekebalan tubuh dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti kanker, penyakit jantung koroner, arthritis dan tukak lambung atau maag.

Penulis memilih *self compassion* karena dari penelitian-penelitian sebelumnya diketahui bahwa *self compassion* erat kaitannya dengan peningkatan kualitas kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat perlu untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan *self compassion* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa baru. Hasil penelitian Zhang, Luo, dan Duan (2016) menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan negatif dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah tingkat stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

Self compassion adalah welas asih terhadap diri sendiri. Hal ini berarti bahwa dengan merasakan welas asih terhadap diri sendiri, maka individu akan menyadari dan menerima kelebihan serta kekurangannya. Individu juga mampu menghormati dan menghargai diri sendiri. Hal ini pada akhirnya menjadikan individu merasa nyaman terhadap diri sendiri dan berupaya meningkatkan produktivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Neff, 2011b). Hasil penelitian Lee & Lee (2020) menegaskan bahwa *self compassion* dapat menghambat perkembangan depresi akibat stres akademik. Hal ini berarti bahwa stres akademik tidak akan berkembang menjadi depresi. Dengan kata lain, bahwa *self compassion* berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental.

Neff (2003a) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan, serta menganggap kelebihan dan

kekurangan sebagai bagian dari kehidupan. *Self compassion* mampu membuat individu memahami rasa sakit, kelemahan diri, kegagalan, dan penderitaan yang dimiliki sebagai bagian dari pengalaman hidup yang bermakna tanpa harus menghakimi diri sendiri. Neff dan Costigan (2014) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah sumber kesejahteraan yang penting, karena ia mampu mendefinisikan pengampunan diri sebagai cara untuk berhubungan dengan diri dan jalan menuju kebahagiaan sebagai tujuan utama individu. Germer dan Neff (2013) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah cara mengambil sikap orang lain untuk berbelas kasih kepada diri sendiri untuk mengurangi penderitaan yang dialami. Neff dan Beretvas (2012) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah kemampuan individu untuk memenuhi kenyamanan, kepemilikan, dan kebaikan diri sendiri, serta harus mampu memberi kebebasan lebih kepada diri sendiri dan orang lain.

Neff (2003b) mengemukakan bahwa terdapat tiga komponen utama *self compassion*, yaitu: *Self-kindness* merupakan komponen *self compassion* yang mengacu pada kemampuan individu untuk peduli dan memahami diri sendiri terhadap masalah tanpa harus menghakimi. Individu juga memahami kekurangan yang dimiliki dan mencoba untuk mencintai terhadap diri sendiri ketika mengalami sakit emosional. *Self judgement* adalah aspek *self compassion* yang ditandai dengan menyalahkan diri sendiri, bersikap keras pada diri sendiri, rendah hati, menghakimi diri sendiri dan selalu mengkritik diri sendiri ketika ada yang tidak disukai. *Common humanity* adalah kemampuan individu untuk mengakui bahwa kondisi manusia memang tidak sempurna dan menganggap penderitaan yang dialami dapat dirasakan oleh semua individu. *Isolation* adalah aspek *self compassion* yang ditandai dengan individu menarik diri dari lingkungan sehingga merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga ketika mengalami kesulitan dan kegagalan. *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk sadar dalam menghadapi kenyataan yang terjadi pada diri tanpa harus menghindari dan mengubah kenyataan. Individu menjaga emosi agar tetap seimbang dan mencoba perasaan lebih terbuka serta ketika merasa gagal, individu akan mencoba untuk menerima dengan pikiran dan perasaan yang terbuka.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada hubungan negatif *self compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UNM, makin tinggi skor *self compassion* maka makin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa. Azwar (2010) mengemukakan bahwa hipotesis merupakan dugaan sementara mengenai pertanyaan penelitian.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Azwar (2018) mengemukakan bahwa penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk menentukan tingkat hubungan dan hubungan terhadap dua variabel atau lebih. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan agar peneliti dapat mengembangkan berdasarkan tujuan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini mahasiswa Fakultas Psikologi UNM angkatan 2020 dengan jumlah populasi sebesar 404 mahasiswa baru. Berdasarkan tabel Krecjie dengan populasi sebesar 404 maka diperoleh sampel penelitian sebesar 206 mahasiswa. Sampel diperoleh dengan menggunakan google form yang diberikan kepada mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UNM.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan model skala likert. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur skala stres akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) yaitu aspek biologis, aspek

psikososial (kognitif), aspek psikososial (emosi), dan aspek psikososial (perilaku sosial). skala *self compassion* yang disusun oleh Neff (2003b) berdasarkan aspek *self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness, dan over-identification*. Skala *self compassion* yang disusun oleh Neff (2003) telah dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020).

Validitas isi merupakan sejauh mana aitem-aitem yang diukur relevan dan mewakili indicator dalam aspek yan diukur. Validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap kelayakan aitem melalui analisis rasional atau melalui *expert judgement*. Validitas isi yang digunakan yaitu *Aiken's V*. untuk menghitung *content-validity coefficient* (Azwar, 2018). Setelah melalui penilaian dari validator, maka data kemudian dianalisis hingga didapatkan nilai V untuk *self compassion* bergerak dari 0,750 sampai dengan 1,00 sedangkan stres akademik bergerak dari 0,667 sampai dengan 1,00. Hasil tersebut membuktikan bahwa tingkat validasi oleh expert judgment tergolong baik (Azwar, 2018).

Daya diskriminasi aitem diuji dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 *for windows* untuk melihat koefisien korelasi aitem local. Kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total digunakan batasan $r_{iX} \geq 0,300$. Aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,300 daya bedanya dianggap memuaskan, dan aitem yang kurang dari 0,300 diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah. Skala stres akademik setelah uji coba dilakukan analisis terhadap 26 aitem dan diperoleh hasil yaitu terdapat 10 aitem yang memiliki correct item-total correlation dibawah 0,3. yaitu aitem 1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 19, 22, dan 23. Berdasarkan pertimbangan pembimbing aitem tersebut tetap digunakan. Aitem yang dinyatakan valid dengan koefisien validitas bergerak antara 0,302-0,564. Setelah daya diskriminasi aitem pada skala *Self Compassion*, dilakukan analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menggunakan aplikasi JASP 14.0. Hair, Black, Babin dan Anderson (2010) mengemukakan bahwa nilai *loading factor* yang valid lebih besar dari 0,5 dan idealnya 0,7. *Confirmatory Factor Analysis* dilakukan terhadap 26 aitem diperoleh hasil, terdapat 9 aitem yang gugur. Jumlah aitem yang bertahan sebanyak 17 aitem. Aitem yang dinyatakan valid dengan koefisien validitas bergerak antara 0,504-0,770.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Spearman Rho* dengan dasar pengambilan keputusan yaitu apabila signifikansi sama dengan atau dibawah 0,05 ($p=0,05$). Analisis *Spearman Rho* diolah dengan bantuan program SPSS 25 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNM angkatan 2020 dengan jumlah 206 mahasiswa.



Diagram 1. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Diagram diatas diketahui bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 206 orang yang terdiri dari 40 laki-laki dengan persentase 19% dan 166 perempuan dengan persentase 81%.

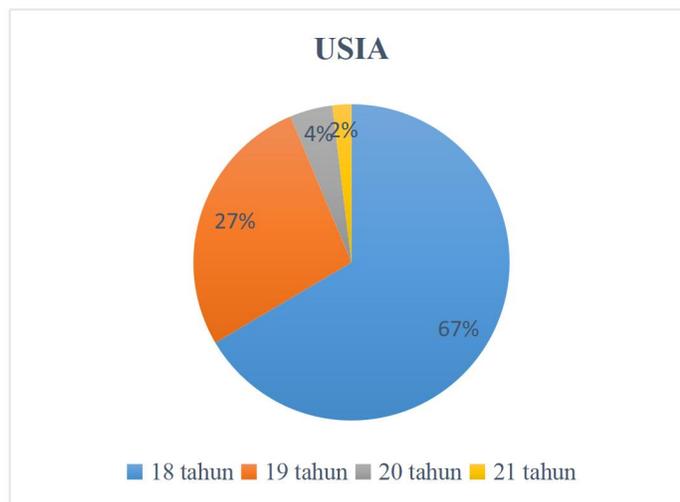


Diagram 2. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Usia

Diagram diatas diketahui bahwa subjek yang berusia 18 tahun sebanyak 137 dengan persentase 67%, 19 tahun sebanyak 56 orang dengan persentase 27%, 20 tahun sebanyak 9 orang dengan persentase 4% dan 21 tahun sebanyak 4 orang dengan persentase sebanyak 2%.

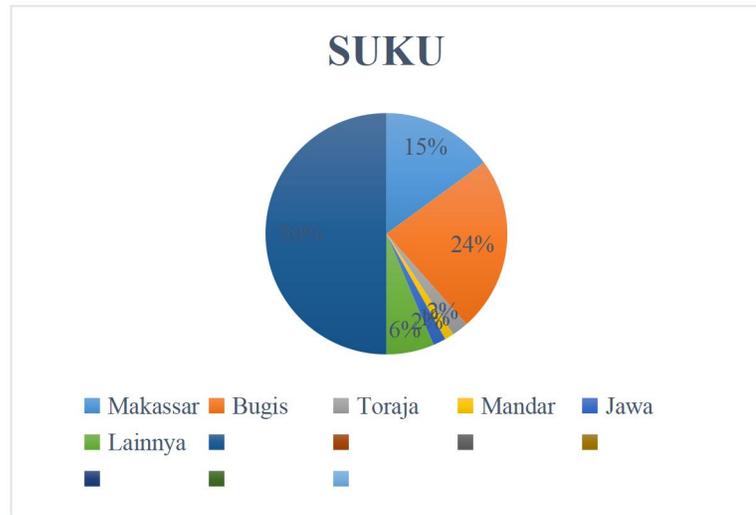


Diagram 3. Kategorisasi Berdasarkan Suku

Tabel 1. Data Hipotetik Penelitian

Variabel	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean	
Stres Akademik	36	84	57,75	8.63
Self Compassion	27	78	51,92	8.00

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil analisis deskriptif skala stres akademik menunjukkan bahwa secara hipotetik, subjek memiliki skor tertinggi 84 dan skor terendah yaitu 36. Mean hipotetik stres akademik adalah 57,75, dengan nilai standar deviasi sebesar 8.63. Sedangkan, self compassion menunjukkan bahwa secara data hipotetik, subjek memiliki skor tertinggi 78 dan skor terendah 27. Mean hipotetik self compassion adalah 51,92, dengan nilai standar deviasi sebesar 8.00.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Self Compassion dan Stres Akademik

Variabel	Skor	Kategori	N	%
Self Compassion	>60	Tinggi	31	15%
	44-59	Sedang	146	71%
	< 43	Rendah	29	14%
Stres Akademik	>67	Tinggi	33	16%
	50-66	Sedang	142	69%
	< 49	Rendah	31	15%

Berdasarkan tabel 2, Kategori variabel *self compassion* menunjukkan bahwa 31 subjek berada pada kategori tinggi dengan persentase 15%, sebanyak 146 subjek memiliki kategori sedang dengan persentase 71%, dan sebanyak 29 subjek yang berada pada kategori rendah dengan presentase 14 %. Kategori variabel stres akademik menunjukkan bahwa sebanyak 33 subjek berada pada kategori tinggi dengan presentase 16%, 142 subjek berada pada kategori sedang dengan presentase 69%, dan sebanyak 31 subjek berada pada kategori rendah dengan presentase 15%.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	p	Keterangan
Self compassion Stres akademik	-0,484	0,00	Signifikan

Hasil uji hipotesis pada tabel 3, di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) antara *self compassion* dengan stres akademik yaitu; $r = -0,484$ dan $p = 0,00$. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai signifikan dibawah 0,01 ($p < 0,01$) maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa baru.

Tabel 4. Korelasi koefisien Variabel penelitian pada 206 mahasiswa baru angkatan 2020
Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Variabel	SC1	SC2	SC3	SC4	SC5	SC6	SA1	SA2	SA3	SA4
SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SC1	1.000	.093	.271**	.076	.522**	.131	.036	-.131	-.107	-.209**
SC2		1.000	-.029	.532**	-.053	.554**	-	-	-.444**	-.346**
SC3			1.000	.023	.355**	-.004	.109	-.011	.022	-.190**
SC4				1.000	.096	.456**	-	-.125	-.303**	-.285**
SC5					1.000	.162*	.060	-.065	-.116	-.025
SC6						1.000	-	-	-.455**	-.219**
SA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SA1							1.000	.348**	.505**	.223**
SA2								1.000	.458**	.181**
SA3									1.000	.310**
SA4										1.000

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

SC=Self Compassion, SC1=Self Kindness, SC2=Self Judgement, SC3=Common Humanity, SC4=Isolation, SC5=Mindfulness, SC6=Over-Identification, SA=Stres Akademik, SA1=Biologis, SA2=Kognitif, SA3= Perilaku Sosial, SA4= Dukungan Sosial

Berdasarkan data pada tabel 4 diketahui bahwa aspek *self kindness* pada variabel *self compassion* memiliki nilai koefisien yang lebih tinggi kepada aspek stres akademik, yaitu aspek biologis sebesar 0,036. Sedangkan aspek *self judgement* pada *self compassion* yang paling memiliki nilai korelasi negatif dengan stres akademik yaitu aspek perilaku sosial sebesar -0,444. Aspek *common humanity* pada *self compassion* yang memiliki nilai korelasi paling tinggi pada aspek stres akademik yaitu aspek biologis sebesar 0,102. Sedangkan aspek *isolation* yang paling memiliki nilai korelasi yang negatif pada aspek stres akademik yaitu aspek perilaku sosial sebesar 0,303. Aspek *mindfulness* pada *self compassion* yang memiliki nilai korelasi paling tinggi terhadap aspek stres akademik yaitu aspek biologis sebesar 0,060. Sedangkan aspek *over-identification* pada aspek *self compassion* yang memiliki nilai korelasi paling negatif terhadap aspek stres akademik yaitu aspek perilaku sosial sebesar -0,455. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek pada *self compassion* yang paling memiliki hubungan positif pada aspek stres akademik yaitu aspek biologis. Sedangkan aspek *self compassion* yang paling memiliki hubungan negatif dengan aspek stres akademik yaitu aspek perilaku sosial.

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji Spearman Rank Correlation menunjukkan hasil yang signifikan dengan jumlah sebesar 0,00 ($p < 0,01$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,484. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa baru. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Luo, dan Duan (2016) menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan negatif dengan stres akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi

self compassion maka semakin rendah tingkat stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

Neff, Hsieh, dan Djitterat (2005) mengemukakan bahwa *self compassion* berperan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru. Mahasiswa yang berbelas kasih pada diri sendiri cenderung menggunakan kata positif sebagai strategi koping yang berfokus pada emosi, seperti menilai kembali kegagalan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan menerima kegagalan. Mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang baik akan mampu melihat kegagalan sebagai pengalaman dan menjadikan kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Hal mampu membuat individu untuk mencapai prestasi akademik yang lebih adaptif.

Haryuni (2019) mengemukakan bahwa *self compassion* memiliki hubungan negatif terhadap stres pada mahasiswa. Dalam penelitian ini menunjukkan aspek-aspek positif yang terdapat dalam *self compassion* yang berkaitan erat dengan proses perkembangan emosi dan sikap positif terhadap diri sendiri. Ketika stres mulai muncul dari dalam diri, maka *self kindness* dalam diri individu juga harus di munculkan seperti berbaik hati pada diri sendiri, meyakinkan diri sendiri bahwa diri ini kuat.

Fisher & Pidgeon (2018) mengemukakan bahwa *self compassion* secara signifikan mengurangi efek yang dirasakan saat mengalami stres akademik dan dalam gejala depresi. *Self compassion* berfokus pada persepsi dalam pengurangan stres akademik yang dirasakan dan meningkatkan rasa kasih sayang pada diri serta bermanfaat dalam mencegah perkembangan gejala depresi dan kecemasan di kalangan mahasiswa. *Self compassion* menjadi faktor pelindung yang signifikan untuk mencegah gejala depresi dan kecemasan yang berdampak pada akademik mahasiswa.

Widyastuti (2017) mengemukakan bahwa pengembangan *self compassion* dapat mengurangi stres akademik yang dialami sehingga mahasiswa mampu menyesuaikan diri di lingkungan kampus dengan lebih baik. *Self compassion* mendukung individu untuk berperilaku positif dengan menyesuaikan diri pada nilai dan moral yang berlaku dalam lingkungan. Sedangkan stres akademik terjadi disebabkan karena individu ingin menjadi yang terbaik dari individu lain yang dapat membuat individu tertekan untuk berhasil ditingkat yang lebih tinggi.

Luo, Meng, Li, Liu, Cao, dan Ge (2019) mengemukakan bahwa *self compassion* memiliki hubungan negatif dengan stres yang dirasakan oleh mahasiswa. *Self compassion* dapat secara langsung mempengaruhi stres yang berdampak pada pengurangan kecemasan dan depresi mahasiswa. Pengelolaan tekanan dan tantangan akademik dengan sikap positif yang baik akan meningkatkan kesehatan mental setiap mahasiswa, sehingga prestasi akademik juga akan meningkat.

Kord dan Babakhani (2016) mengemukakan bahwa *self compassion* memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. *Self compassion* memiliki dampak positif dalam kehidupan seperti meningkatkan perhatian dan kasih sayang. Hal ini menunjukkan bahwa sangat penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan *self compassion* sehingga dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru.

Beberapa kelemahan dalam penelitian ini yaitu responden mengisi kuesioner tanpa pengawasan yang berpotensi melakukan faking good dikarenakan pengumpulan data dilakukan menggunakan *google form*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Angkatan 2020 Universitas Negeri Makassar, dengan nilai sebesar

0,00 ($p < 0,01$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,484. Di temukan bahwa makin tinggi tingkat *self compassion* maka tingkat stres mahasiswa baru rendah.

DAFTAR REFERENSI

- Adawiyah, W., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi spiritual emotional freedom technique (seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228-245.
- Afdila, J. N. (2016). Pengaruh terapi *Guide Imagery* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. *Skripsi* Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Skripsi diterbitkan
- Affani, A. R. (2021). Tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemic covid-19. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi diterbitkan.
- Agolla, J., E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stres among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*. 4 (2).
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal* 4(2).
- Akase, M., Terao, T., Kawano, N., Sakai, A., Hatano, K., Shirahama, M., Hirakawa, H., Kohno, K., & Ishii, N. (2020). More purpose in life and less novelty seeking predict improvements in self-compassion during a mindfulness-based intervention: the exmind study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-6.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stres, and coping. *Social and Personality Psychology Compas*. 4(2). 107-118.
- Alsulami, S., Omar, Z. A., Binnwejim, M. S., Alhamndan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stres among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*. (9). 159–164.
- Augusti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences In Stres Level Between First Year And Last Year Medical Students In Medical Faculty Of Lampung. *J.Majority* 4(4).
- Arbi, D. K. A. & Ambarini, K. (2018). Terapi brief mindfulness-based body scan untuk menurunkan stres atlet bola basket wanita profesional. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1-12. doi: 10.20473/jpkm.v3i12018.1-12.
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology*, 1-13.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi (edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Konstruksi tes kemampuan kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi (edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas (edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Busari, A. O. (2014). Academic stres among undergraduate students: measuring the effects of stres inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599-609.
- Cassisa, C. & Neff, K. D. (2019). The promise of self-compassion for solos. *GPSolo*, 36(3), 18-

- 21.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi*. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Erindana, F. U. N., Nashori, F., & Filsuf, M. N. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva : Jurnal Psikologi*. 4(1)
- Fisher, P. J., & Pidgeon, A. M. (2018). Self-compassion, perceived academic stress, depression and anxiety symptomology among australian university students. *International Journal of Psychology and Cognitive Science*. 4(4).
- Gazella, B.M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal Of Psychological Research* 1(1). 1-10.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal Of Clinical Psychology: In Session*.69(8). 856-867.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. (2010). *Multivariate data analysis, 7th ed.*, Prentice Hall.
- Haryuni, F. (2019). Hubungan antara self-compassion terhadap stres pada mahasiswa penulis skripsi jurusan bimbingan konseling islam iain tulungagung. *Skripsi*. Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Tulungagung. Skripsi diterbitkan
- Juhamzah, S., Widyastuti, & Ridfah, A. (2018). Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1. *Jurnal Psikologi Talenta* 4(1).
- Kalat, J., W. (2012). *Biopsikologi edisi 9*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Khaer, M. (2019). Efektivitas intervensi menulis surat syukur dalam menurunkan tingkat stres pada santri pondok pesantren darul arqam gombara makassar. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar.
- Kholidah, E., N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal PSikologi*. 39(1).
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55.
- Kaufman, S. B., & Kaufman, J. C. (2009). *The psychology of creative writing*. New York: Cambridge University Press.
- Kord, B., & Babakhani, A. (2016). The Role of Self-Compassion and Mindfulness in predicting the female students' academic stress. *Journal of Educational psychology studies*. 13(24).
- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*. 14(150). 123-129.
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2020). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*. 7(2). 157-162.
- 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*.

- MacGeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic Stress, Supportive Communication, and Health. *Communication Education*. 54(4). 365-372.
- Maramis, W. F. (1995). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Andi.
- Myers, D. G. (2013). *Psychology* (10th ed). New York: Worth Publisher.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. (2011). *Self compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Yellow Kite.
- Neff, K. (2011b). *Self compassion: the proven power of being kind to yourself*. London: William Morrow.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*. 2, 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*. 41. 139-154. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology*. 5(1), 1-12, DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2012). The science of Self-compassion In C. Germer & R. Siegel (Eds). *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press. (p 79-92),
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*. 1-21.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*. 2(3). 114-119.
- Neff, K. & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York, NY: Guilford Press.
- Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion program for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology*. 1-20. DOI: 10.1002/jclp.23007
- Nist-Olejnisk, S., & Holschuh, J. P. (2016). *Collage rules: How to study, survive, and succeed in collage* (4th Edition). New York: Ten Speed Press.
- Nurmaliyah, F. (2013). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self instruction. *Master Thesis*. Universitas Negeri Malang. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2020, <http://repository.um.ac.id/id/eprint/56761>
- Olani, A. (2009). Predicting First Year University Students' Academic Success. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 7(3), 1053-1072.
- Pennebaker, J. W., & Smith, J. M. (2016). *Opening up by writing it down*. (3th Edition). New York: The Guilford Press.
- Pomerantz, A., M. (2014). *Psikologi klinis: ilmu pengetahuan, praktik, dan budaya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (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. *SOSIOEDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1).
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28-39.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1), 22-30.
- Reber, A. S. (1995). *Dictionary of psychology*. England: Penguin Group.
- Ridha, A. A. (2015). Implikasi kualitas shalat subuh dalam kehidupan remaja (Studi fenomenologi pada remaja tarbiyah). *Jurnal Nalar*, 8(1), 886-893.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 43-52.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 95-106.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. US: John Wiley & Sons, Inc.
- Sonia, S. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*. 1(10): 385-388.
- Setyoningrum, M. Y., & Christiana, E. (2019). teknik expressive writing untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII. *Skripsi*. Surabaya: Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Surabaya.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online publication. doi: 10.24854/jpu02020-337
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2012). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi*. Presiden Republik Indonesia.
- Widyastuti. (2017). Self Compassion, Stres Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Talenta*. 3(1).
- Wirawan. (2012). *Menghadapi stres dan depresi*. Jakarta: Platinum.
- Wong, C. C. Y., & Mak, W. W. S. (2016). Writing Can Heal: Effects of Self-Compassion Writing Among Hong Kong Chinese College Students. *Asian American Journal of Psychology* 7(1), 74–82
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Front. Psychol.* 7(1802).