

Original Article

Self-Compassion sebagai Faktor Psikologis dalam Academic Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Zunaina Zamhariri^{1✉}, Mimbar Oktaviana²

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya

Korespondensi Email: zunaina.22034@mhs.unesa.ac.id✉

Abstrak:

Academic stress represents a critical issue among final-year students facing the pressure of completing their final projects. This study examined the relationship between self-compassion and academic stress, and explored differences in relationship patterns based on students' living arrangements. The research employed a cross-sectional correlational design involving 187 respondents Psychology students at Universitas Negeri Surabaya who were completing their theses or final projects. Data were collected using convenience sampling technique. Academic stress variable was measured using the Educational Stress Scale for Adolescents and self-compassion variable was measured using the Self-Compassion Scale. Data were analyzed with Spearman's rho correlation and simple linear regression. Results showed a strong and significant negative relationship between self-compassion and academic stress. Self-compassion predicted a substantial portion of variance in academic stress among final-year students. Additional analysis revealed significant effects in both living arrangement groups, with a slightly stronger tendency among boarding house students compared to those living with family. These findings confirm self-compassion as an important protective factor against academic stress in final-year students.

Kata kunci: self-compassion, academic stress, final-year students

Submitted	: 4 Januari 2026
Revised	: 14 Januari 2026
Acceptance	: 27 Januari 2026
Publish Online	: 28 Januari 2026

Pendahuluan

Academic stress adalah fenomena yang dialami mahasiswa di seluruh dunia. Tingkat stres ini cenderung meningkat pada fase akhir perkuliahan. Data global menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Di Arab Saudi, 97,1% mahasiswa kedokteran mengalami tekanan dari *academic-related stressors*, dengan 85,5% diantaranya berada pada kategori stres sedang hingga berat (Al-Shahrani et al., 2023). Kondisi serupa ditemukan di Nigeria, dimana 73,9% mahasiswa mengalami *academic stress* kategori sedang dan 13,6% bahkan mengalami stres kategori ekstrem (Dada et al., 2025). Penelitian di Spanyol melaporkan bahwa stresor akademik menjelaskan hampir setengah dari varians pikiran negatif dan kelelahan fisik mahasiswa (Ruiz-Camacho & Gozalo, 2025). Studi multinasional di Bolivia juga menemukan bahwa tingkat *academic stress* yang tinggi memprediksi penurunan

kesehatan mental secara signifikan (Olivera et al., 2023). Data-data ini membuktikan bahwa *academic stress* telah menjadi isu kesehatan mental yang serius pada populasi mahasiswa secara global. Pada konteks negara berkembang, penelitian pada mahasiswa program studi kesehatan di India melaporkan bahwa 86,13% mahasiswa mengalami *academic stress* pada kategori sedang hingga tinggi (Tyagi et al., 2025).

Dalam konteks Indonesia, *academic stress* juga menjadi permasalahan yang signifikan di kalangan mahasiswa. Tekanan akademik berdampak pada munculnya gejala depresi, kecemasan, serta gangguan kesehatan secara umum. Kondisi ini menjadi semakin kompleks pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu karena adanya tuntutan ganda yang harus dihadapi selama masa studi (Beda & Murti, 2025). Selain itu, penyesuaian dengan lingkungan baru dan keterbatasan dukungan sosial dari keluarga secara langsung adalah masalah lain yang dihadapi oleh mahasiswa rantau (Ardi et al., 2025). Studi pada mahasiswa di Provinsi Aceh menunjukkan bahwa 72,8% mahasiswa dari wilayah Indonesia bagian timur berada pada kategori *academic stress* sedang (Humaira et al., 2024). Kondisi ini ditandai dengan reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku akibat tuntutan akademik yang melebihi kapasitas mereka.

Mahasiswa tingkat akhir di Jawa Timur menghadapi tekanan akademik yang semakin intensif selama proses penyelesaian tugas akhir. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk memenuhi berbagai tuntutan akademik secara simultan, yang dapat memicu munculnya *academic stress*. Penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya menunjukkan bahwa *academic stress* merupakan kondisi yang nyata berkaitan erat dengan tuntutan akademik yang dihadapi selama fase akhir perkuliahan (Riski & Mudhar, 2025). Beban tugas yang mereka hadapi lebih berat dibanding program studi lain. Fase penyusunan skripsi adalah periode kritis dimana mahasiswa mengalami kesulitan konsentrasi, kelelahan akademik, dan penurunan kesejahteraan psikologis yang cukup signifikan (Ardi et al., 2025; Nabiilah & Dewi, 2025).

Kondisi ini sangat relevan dengan mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang sedang menyusun tugas akhir. Mereka menghadapi tuntutan akademik yang bersifat kumulatif dan berkonsekuensi tinggi, seperti tekanan kelulusan tepat waktu dan evaluasi akademik yang komprehensif. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga harus mempersiapkan diri untuk transisi ke dunia kerja yang menambah kompleksitas tekanan yang dihadapi.

Faktor psikologis internal berperan penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa merespons tuntutan akademik. Salah satu faktor yang secara konsisten dikaitkan dengan kemampuan mengelola stres adalah *self-compassion*. Konsep ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperlakukan dirinya dengan baik ketika mereka menghadapi kegagalan (Neff et al., 2021). *Self-compassion* juga melibatkan kesadaran bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia universal, serta kemampuan mempertahankan kesadaran yang seimbang terhadap emosi negatif.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan *academic stress* (Beda & Murti, 2025; Nazari et al., 2025). Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung mengalami *academic stress* yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa menerima keterbatasan sebagai bagian dari proses belajar dan menghindari kritik diri secara berlebihan dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik dengan lebih baik.

Bukti dari berbagai konteks menunjukkan konsistensi peran protektif *self-compassion* terhadap *academic stress*. Studi pada mahasiswa keperawatan di Iran menemukan bahwa mahasiswa dengan skor *self-compassion* tinggi memiliki probabilitas

lebih besar untuk berada pada kategori *academic stress* rendah (Nazari et al., 2025). Penelitian pada mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan signifikan dalam menurunkan *academic stress* pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan ganda kuliah dan pekerjaan (Beda & Murti, 2025). Studi yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir juga menemukan hubungan kuat antara *self-compassion* dengan penurunan *academic burnout* (Putri et al., 2025).

Hal ini mengindikasikan peran penting *self-compassion* dalam mencegah kelelahan akademik jangka panjang. Penelitian terbaru bahkan menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga dengan profil fisiologis yang lebih sehat pada mahasiswa (Cowand et al., 2024). Temuan-temuan ini memperkuat argumentasi bahwa *self-compassion* merupakan faktor protektif yang penting untuk dikaji lebih lanjut, khususnya pada populasi mahasiswa tingkat akhir.

Banyak penelitian empiris telah mendukung hubungan antara *self-compassion* dan *academic stress*. Namun, penelitian yang secara khusus fokus pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya melihat populasi mahasiswa secara keseluruhan tanpa memperhatikan aspek khusus dari fase tingkat akhir. Tuntutan akademik yang lebih kompleks, seperti menyelesaikan tugas akhir, memenuhi tekanan untuk lulus tepat waktu, dan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, menandai fase ini. Mahasiswa tingkat akhir tidak hanya menghadapi tekanan akademik umum, tetapi juga beban metodologis penelitian skripsi yang menuntut kemampuan berpikir kritis dan ketahanan psikologis tinggi.

Selain itu, faktor kontekstual seperti tempat tinggal mahasiswa belum banyak dieksplorasi dalam kaitannya dengan peran *self-compassion* terhadap *academic stress*. Mahasiswa yang tinggal di kos umumnya memiliki keterbatasan akses terhadap dukungan emosional langsung dari keluarga. Kondisi ini membuat peran faktor internal seperti *self-compassion* mungkin menjadi lebih penting dan berpengaruh besar. Namun asumsi ini memerlukan verifikasi empiris melalui penelitian yang dirancang secara spesifik untuk mengeksplorasi perbedaan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *academic stress* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi perbedaan pola hubungan tersebut berdasarkan tempat tinggal mahasiswa. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi empiris dalam memahami peran *self-compassion* sebagai faktor protektif terhadap *academic stress* pada fase kritis mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi psikologis yang relevan untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional* (Sahir, 2021). Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi hubungan antara *academic stress* dan *self-compassion* pada satu titik waktu tertentu tanpa manipulasi variabel. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris mengenai pola hubungan antarvariabel dalam konteks alami.

Partisipan penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang sedang menyusun tugas akhir. Berdasarkan data administratif per Oktober 2025, total populasi mahasiswa tingkat akhir aktif berjumlah 306

mahasiswa. Jumlah sampel minimal dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, yang menghasilkan minimal 173 responden. Dari proses pengumpulan data, diperoleh 187 responden yang mengisi kuesioner secara lengkap, sehingga seluruh responden diikutsertakan dalam analisis.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Kuesioner disebarikan kepada seluruh mahasiswa melalui grup WhatsApp dan penyebaran personal oleh sesama mahasiswa. Partisipan yang bersedia mengisi kuesioner secara sukarela diikutsertakan dalam penelitian. Kriteria inklusi meliputi: mahasiswa tingkat akhir aktif Program Studi Psikologi UNESA, sedang menyusun tugas akhir atau skripsi, dan bersedia mengisi kuesioner dengan persetujuan *informed consent*.

Instrumen pengumpulan data terdiri dari dua skala psikologis terstandar. Variabel *academic stress* diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* yang diadopsi dari Riski & Mudhar (2025), yang mengadaptasi skala milik Sun et al. (2011) ke Bahasa Indonesia dan konteks mahasiswa. Skala ini terdiri dari 19 item dengan format respons Likert lima poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Instrumen ini mengukur lima aspek *academic stress*: tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Skor total diperoleh dengan membalik skor pada item *unfavorable*, dengan rentang skor total berada antara 19 hingga 95, dimana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *academic stress* yang lebih tinggi.

Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* yang diadopsi dari Sugianto et al. (2020), yang mengadaptasi skala milik Neff (2003) ke versi Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 26 item yang mencakup enam dimensi: mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan *overidentifikasi*. Instrumen menggunakan format respons Likert lima poin, mulai dari hampir tidak pernah hingga hampir selalu. Skor total diperoleh dengan membalik skor pada item negatif, dengan rentang skor antara 26 hingga 130, dimana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi.

Kedua instrumen merupakan skala terstandar yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya. *Educational Stress Scale for Adolescents* versi Indonesia menunjukkan reliabilitas yang baik (Riski & Mudhar, 2025). Demikian pula *Self-Compassion Scale* versi Indonesia menunjukkan konsistensi internal yang baik pada populasi mahasiswa Indonesia (Sugianto et al., 2020). Karena penelitian ini menggunakan instrumen adopsi tanpa modifikasi item, pengujian validitas dan reliabilitas tidak dilakukan kembali sesuai rekomendasi praktik metodologis (Widodo et al., 2023).

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring kepada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi. Kuesioner memuat lembar persetujuan partisipasi, data demografis responden, serta dua instrumen penelitian. Setiap responden diminta mengisi lembar persetujuan sebelum mengisi kuesioner dengan memperhatikan prinsip kesukarelaan, anonimitas, dan kerahasiaan data.

Analisis data dilakukan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25. Analisis meliputi analisis deskriptif, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, uji linearitas menggunakan *test for linearity*, uji korelasi *Spearman's rho*, analisis regresi linear sederhana, serta regresi eksploratif berdasarkan tempat tinggal responden.

Hasil Penelitian

Sub 1 Karakteristik Responden

Tabel 1.

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	63	33.7
	Perempuan	124	66.3
Usia	20 tahun	11	5.9
	21 tahun	67	35.8
	22 tahun	68	36.4
	23 tahun	37	19.8
	24 tahun	4	2.1
Tempat Tinggal	Keluarga	93	49.7
	Kos	94	50.3
Total		187	100.0

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (66,3%), yang konsisten dengan komposisi gender pada Program Studi Psikologi yang umumnya didominasi oleh mahasiswa perempuan. Distribusi usia terbesar berada pada rentang 21-22 tahun (72,2%), dengan sebagian kecil responden berusia 20 tahun (5,9%) dan 23-24 tahun (21,9%), yang mencerminkan keberagaman latar belakang pendidikan mahasiswa. Berdasarkan tempat tinggal, responden terbagi hampir merata antara yang tinggal bersama keluarga (49,7%) dan di kos (50,3%), sehingga kedua kelompok memiliki ukuran sampel yang cukup seimbang untuk analisis komparatif.

Sub 2 Statistik Deskriptif Variabel

Tabel 2.

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min.	Max.
Self-Compassion	187	88.49	15.80	45	119
Academic Stress	187	58.17	11.53	36	77

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki rerata sebesar 88,49 (SD = 15,80) dari rentang skor teoritis 26-130, yang menunjukkan tingkat *self-compassion* berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan variabilitas yang cukup besar antar individu. Variabel *academic stress* memiliki rerata sebesar 58,17 (SD = 11,53) dari rentang skor teoritis 19-95, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat *academic stress* kategori sedang. Rentang skor aktual yang diperoleh responden untuk *self-compassion* berkisar antara 45 hingga 119, sedangkan *academic stress* berkisar antara 36 hingga 77, menunjukkan tidak ada responden yang mengalami *academic stress* pada kategori sangat rendah atau sangat tinggi.

Sub 3 Uji Asumsi Normalitas dan Linearitas

Tabel 3.

Jenis Uji	Indikator	Nilai
Uji Normalitas Shapiro-Wilk	Shapiro–Wilk Statistic (Self-Compassion)	0.956
	Sig. (Self-Compassion)	0.000
	Shapiro–Wilk Statistic (Academic Stress)	0.932
	Sig. (Academic Stress)	0.000
Uji Linearitas ANOVA	F Linearity	280.920
	Sig. Linearity	0.000
	F Deviation from Linearity	1.241
	Sig. Daviation from Linearity	0.160

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data variabel *self-compassion* ($W = 0,956$; $p = 0,000$) dan *academic stress* ($W = 0,932$; $p = 0,000$) tidak berdistribusi normal secara statistik. Namun, dengan ukuran sampel yang besar ($N = 187$) dan nilai W yang mendekati 1, data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan analisis non-parametrik. Berdasarkan *Central Limit Theorem*, dengan jumlah sampel di atas 30, distribusi *sampling* cenderung mendekati normal sehingga analisis regresi tetap dapat dilakukan. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *academic stress* bersifat linear, yang ditunjukkan oleh nilai F *linearity* yang signifikan ($F = 280,920$; $p = 0,000$) dan nilai F *deviation from linearity* yang tidak signifikan ($F = 1,241$; $p = 0,160$), sehingga asumsi linearitas untuk analisis regresi terpenuhi.

Sub 4 Korelasi

Tabel 4.

Variabel		Self-Compassion	Academic Stress
Self-Compassion	Correlation Coefficient	1	-0,766
	Sig. (2-tailed)	.	0.000
	N	187	187
Academic Stress	Correlation Coefficient	-0.766	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	.
	N	187	187

Hasil uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *academic stress* dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,766$ dan nilai signifikansi $p < 0,01$. Kekuatan korelasi yang tergolong kuat ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang substansial dalam mempengaruhi *academic stress* mahasiswa tingkat akhir. Arah korelasi negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia universal, dan mempertahankan kesadaran yang seimbang terhadap emosi negatif, maka semakin rendah tingkat *academic stress* yang dialami.

Sub 5 Uji Regresi

Tabel 5.

Model	B	SE	β	t	Sig.
(constant)	107.600	3.103		34.674	0.000
Self-Compassion	-0.559	0.035	-0.765	-16.181	0.000

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *academic stress* ($B = -0,559$; $SE = 0,035$; $\beta = -0,765$; $t = -16,181$; $p = 0,000$). Koefisien regresi negatif ($B = -0,559$) mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit skor *self-compassion* akan memprediksi penurunan *academic stress* sebesar 0,559 unit. Nilai koefisien beta terstandarisasi ($\beta = -0,765$) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap *academic stress*, dimana sekitar 58,5% varians *academic stress* dapat dijelaskan oleh *self-compassion* (dihitung dari $\beta^2 = 0,765^2 = 0,585$), sedangkan 41,5% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Sub 6 Uji Regresi Eksplorasi

Tabel 6.

Kelompok	Model	β	t	Sig.
Tinggal dengan keluarga (N=93)	Self-Compassion	-0.738	-10.440	0.000
Tinggal di kos (N=94)	Self-Compassion	-0.800	-12.810	0.000

Hasil analisis regresi eksplorasi berdasarkan tempat tinggal menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *academic stress* baik pada mahasiswa yang tinggal bersama keluarga ($\beta = -0,738$; $t = -10,440$; $p = 0,000$) maupun mahasiswa yang tinggal di kos ($\beta = -0,800$; $t = -12,810$; $p = 0,000$). Secara deskriptif, nilai koefisien regresi terstandarisasi pada kelompok mahasiswa yang tinggal di kos ($\beta = -0,800$) sedikit lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang tinggal bersama keluarga ($\beta = -0,738$), dengan selisih sebesar 0,062. Pada kelompok mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, *self-compassion* menjelaskan sekitar 54,5% varians *academic stress* ($\beta^2 = 0,738^2 = 0,545$), sedangkan pada kelompok yang tinggal di kos, *self-compassion* menjelaskan sekitar 64% varians *academic stress* ($\beta^2 = 0,800^2 = 0,640$).

Pembahasan

Sub 1 Hubungan *Self-Compassion* dengan *Academic Stress* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif yang kuat antara *self-compassion* dan *academic stress* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nazari et al. (2025) pada mahasiswa keperawatan Iran yang melaporkan korelasi negatif signifikan, meskipun kekuatan hubungan dalam penelitian ini lebih tinggi. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui konteks mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan lebih intensif selama penyusunan tugas akhir. Dalam kondisi ini, *self-compassion* menjadi lebih krusial sebagai mekanisme koping.

Penelitian Beda & Murti (2025) pada mahasiswa Indonesia yang bekerja *part-time* juga menemukan hubungan negatif yang konsisten. Hal ini memperkuat konsistensi temuan bahwa *self-compassion* berperan protektif terhadap *academic stress*. Putri et al. (2025) melaporkan hubungan serupa dengan *academic burnout*, yang menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya menurunkan stres akut tetapi juga mencegah kelelahan akademik jangka panjang.

Analisis regresi mengonfirmasi bahwa *self-compassion* memprediksi sebagian besar varians *academic stress*. Ini merupakan kontribusi yang cukup penting. Secara teoretis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui tiga mekanisme utama. Pertama, *self-compassion* membantu mahasiswa tidak terjebak dalam kritik diri berlebihan saat menghadapi kesulitan

akademik. Mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi lebih menerima keterbatasan diri sebagai bagian dari proses belajar. Kedua, komponen *common humanity* membantu mahasiswa menyadari bahwa kesulitan merupakan pengalaman universal. Hal ini mengurangi perasaan terisolasi yang sering muncul saat menghadapi tantangan akademik. Ketiga, komponen *mindfulness* memfasilitasi kesadaran seimbang terhadap emosi negatif tanpa berlebihan, yang mendukung regulasi emosi adaptif.

Cowand et al. (2024) menemukan bahwa *self-compassion* tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis tetapi juga profil fisiologis yang lebih sehat. Penelitian mereka menunjukkan adanya pola hormonal stres yang lebih baik pada mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi. Hal ini menegaskan bahwa *self-compassion* bekerja pada level biologis dalam mengelola respons stres. Yundianto et al. (2024) juga menemukan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai moderator yang memperlemah dampak *loneliness* terhadap *academic stress*. Temuan ini relevan dengan konteks mahasiswa tingkat akhir yang sering mengalami tekanan sosial selama penyusunan skripsi atau tugas akhir.

Sub 2 Pola Hubungan *Self-Compassion* dan *Academic Stress* Berdasarkan Tempat Tinggal

Analisis eksplorasi menunjukkan *self-compassion* berpengaruh signifikan pada kedua kelompok. Pola deskriptif menunjukkan pengaruh sedikit lebih kuat pada mahasiswa yang tinggal di kos dibanding tinggal bersama keluarga. Perbedaan ini dapat dipahami melalui konteks dukungan sosial yang berbeda. Mahasiswa yang tinggal di kos umumnya memiliki akses terbatas terhadap dukungan emosional langsung dari keluarga. Dalam kondisi ini, faktor internal seperti *self-compassion* cenderung menjadi lebih dominan.

Ardi et al. (2025) melaporkan bahwa mahasiswa rantau yang tinggal di kos mengalami *academic stress* lebih tinggi dibanding yang tinggal bersama kerabat. Ketika dukungan eksternal terbatas, kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan menjadi kompensasi penting. Sahertian et al. (2024) menemukan bahwa pada mahasiswa rantau, efikasi diri akademik memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap *academic stress*. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa faktor internal mengambil peran lebih besar ketika dukungan eksternal kurang.

Sebaliknya, pada mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, dukungan sosial dapat memberikan efek penyangga terhadap *academic stress*. Nabiilah & Dewi (2025) menunjukkan bahwa baik *self-efficacy* maupun *perceived social support* berhubungan negatif dengan *academic stress*. Hal ini mengindikasikan adanya interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.

Namun interpretasi perbedaan ini harus dilakukan dengan hati-hati karena beberapa keterbatasan. Penelitian ini tidak melakukan uji statistik formal untuk membandingkan koefisien antar kelompok. Perbedaan yang teridentifikasi juga relatif kecil. Ukuran sampel subkelompok pun terbatas. Karena itu, temuan ini bersifat eksploratif dan memerlukan konfirmasi melalui metode analisis yang lebih *robust* seperti *moderated regression analysis* atau *multi-group structural equation modeling*,

Sub 3 Implikasi Teoritis dan Praktis

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *self-compassion* merupakan faktor protektif kuat terhadap *academic stress* pada mahasiswa tingkat akhir. Muris & Otgaar (2023) menunjukkan bahwa meskipun *self-esteem* dan *self-compassion* berkorelasi, keduanya memiliki mekanisme berbeda. *Self-compassion* lebih stabil karena tidak bergantung pada pencapaian eksternal atau perbandingan sosial. Firmansah & Perdhana (2025) menemukan *self-compassion* berhubungan positif dengan *gratitude*. Hal

ini menunjukkan bahwa kemampuan menerima diri dengan kebaikan juga berkaitan dengan kemampuan menghargai pengalaman positif.

Secara praktis, temuan ini relevan bagi pengembangan intervensi psikologis di perguruan tinggi. Program pelatihan *self-compassion* dapat diintegrasikan dalam layanan konseling sebagai strategi preventif. Machfud (2025) menunjukkan bahwa pendekatan holistik dengan praktik refleksi diri membantu mahasiswa semester akhir mengelola stres akademik. Untuk mahasiswa yang tinggal di kos, program dukungan sebaya yang menekankan nilai *self-compassion* dapat dikembangkan sebagai dukungan alternatif.

Beberapa keterbatasan studi ini perlu dipertimbangkan. Pertama, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan kesimpulan kausal. Tran et al. (2024) menggunakan desain longitudinal untuk memahami dampak jangka panjang *academic stress*. Kedua, sampel terbatas pada satu program studi, sehingga generalisasi perlu hati-hati. Ketiga, instrumen laporan diri rentan bias respons.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk menguji hubungan kausal. Sampel yang lebih beragam dari berbagai program studi juga diperlukan. Anggraeni & Hidayati (2024) menunjukkan bahwa kombinasi dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dapat berperan dalam mengelola *academic stress*. Hal ini menunjukkan pentingnya mengeksplorasi variabel moderator atau mediator tambahan dalam penelitian mendatang.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan *academic stress* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Self-compassion* mampu memprediksi sebagian besar varians *academic stress* mahasiswa tingkat akhir. Analisis eksplorasi menunjukkan pengaruh signifikan pada kedua kelompok tempat tinggal, dengan pola deskriptif sedikit lebih kuat pada mahasiswa yang tinggal di kos. Meskipun demikian, perbedaan ini bersifat eksploratif dan memerlukan konfirmasi lebih lanjut. Temuan ini menegaskan *self-compassion* sebagai faktor protektif penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa pada fase kritis penyelesaian tugas akhir.

Saran

Mahasiswa tingkat akhir dapat mengembangkan *self-compassion* melalui praktik memperlakukan diri dengan kebaikan saat menghadapi kesulitan. Penting juga untuk menyadari bahwa tantangan akademik merupakan pengalaman wajar yang dialami banyak mahasiswa. Institusi pendidikan dapat menyediakan program pendampingan atau *workshop* pengembangan *self-compassion*, terutama bagi mahasiswa dengan keterbatasan dukungan sosial. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode analisis yang lebih *robust* untuk menguji perbedaan pengaruh berdasarkan tempat tinggal secara statistik, serta melibatkan sampel lebih beragam untuk meningkatkan generalisabilitas temuan.

Daftar Pustaka

- Al-Shahrani, M. M., Alasmri, B. S., Al-Shahrani, R. M., Al-Moalwi, N. M., Al Qahtani, A. A., & Siddiqui, A. F. (2023). The Prevalence and Associated Factors of Academic Stress among Medical Students of King Khalid University: An Analytical Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare11142029>
- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. savitri. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Cognicia*, 12(1). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>

- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena Stres Akademik dalam Penyelesaian Tugas Akhir pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/1139300>
- Beda, P. B. R., & Murti, H. A. S. (2025). Hubungan Self Compassion dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja secara Part Time. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 15(2), 495–505. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i2.12454>
- Cowand, A., Amarsaikhon, 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>
- Dada, D., Olatomide, O. O., & Adeniyi, R. A. (2025). Influence of Academic Stress on Prevalence and Susceptibility to Depression among Obafemi Awolowo University Students, Ile-Ife, Nigeria. *Journal of Advanced Guidance and Counsellin*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/jagc.2025.6.2.29068>
- Firmansah, M., & Perdhana, T. S. (2025). Self-Compassion dengan Gratitude pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.932>
- Humaira, S., Astuti, W., & Hafnidar. (2024). Gambaran Stress Akademik pada Mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 796–809.
- Machfud, M. (2025). Peran Spiritualitas Sebagai Strategi dalam Mengelola Stres Akademik Bagi Mahasiswa Semester Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya. *PUSTAKA*, 25(1), 135–141.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion : A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychology Research and Behavior Management*, July, 2961–2975. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>
- Nabiilah, N. A., & Dewi, D. K. (2025). Hubungan antara Self Efficacy dan Perceived Social Support dengan Academic Stress pada Mahasiswa Semester Akhir. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 518–531. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n1.p518-531>
- Nazari, A. M., Borhani, F., Abbaszadeh, A., & Kangarbani, M. A. K. (2025). Self-Compassion, Academic Stress, and Academic Self-Efficacy among Undergraduate Nursing Students: A Cross- Sectional, Multi-Menter Study. *BMC Medical Education*, 25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12909-025-07080-3>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Psychology Press*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and Validation of the Self- Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 92–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>
- Olivera, P. C., Gordillo, P. G., Mejía, H. N., Torga, I. L. F., Chacón, A. G., & Unzueta, A. S. (2023). Academic Stress As a Predictor of Mental Health in University Students. *COGENT EDUCATION*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Putri, A. H., Syaf, A., & Nasution, I. N. (2025). Peran Self-Compassion dalam Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Indonesia. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 8(2), 55–64.
- Riski, S. F. E., & Mudhar. (2025). Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa Akhir di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 205–214. <https://jipied.org/index.php/JSP>
- Ruiz-Camacho, C., & Gozalo, M. (2025). Predicting University Students ' Stress Responses : The Role of Academic Stressors and Sociodemographic Variables. *European Journal Of Investigation in Health, Psychology and Education*, 1–18.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ejihpe15080163>
- Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/00202406961000>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpuo2020-337>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tran, T. V., Nguyen, H. T. L., Tran, X. M. T., Tashiro, Y., Seino, K., Vo, T. Van, & Nakamura, K. (2024). Academic Stress Among Students in Vietnam: A Three-Year Longitudinal Study on The Impact of Family, Lifestyle, and Academic Factors. *Journal of Rural Medicine*, 19(4), 279–290. <https://doi.org/10.2185/jrm.2024-012>
- Tyagi, V., Arora, N., Saran, B., & Debapriya. (2025). Academic stress and its clinical implications among college students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 13(10), 4206–4211. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20253166>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Puji, L. S. M., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Tessa, S., Amri, Nurul, W., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Science Techno Direct.
- Yundianto, D., Khoiriyah, Z., Rangkuti, A. A., Khatami, M., & Azam, U. (2024). Buffering the Impact of Loneliness on Academic Stress : The Moderating Power of Self-Compassion. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 9(2), 167–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v9i2.5630> Buffering