

**PERAN MEDIASI SELF EFFICACY PADA PENGARUH
SELF-COMPASSION TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI



Oleh

Dewa Septian Darma Putra

NIM. 220401110119

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

HALAMAN JUDUL

**PERAN MEDIASI SELF EFFICACY PADA PENGARUH SELF-
COMPASSION TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Dewa Septian Darma Putra

NIM. 220401110119

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERAN MEDIASI SELF EFFICACY PADA PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR

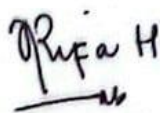
SKRIPSI

Oleh

Dewa Septian Darma Putra

NIM. 220401110119

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog</u> <u>NIP. 197611282002122001</u>		12 Mei 2026
<u>Halimatus Sa'diyah, M.Pd.</u> <u>NIP. 198311202023212021</u>		12 Mei 2026

Malang, 14 Mei 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A.

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

PERAN MEDIASI SELF EFFICACY PADA PENGARUH SELF COMPASSION
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR

SKRIPSI

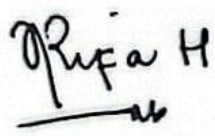
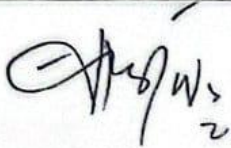
Oleh

Dewa Septian Darma Putra

NIM. 220401110119

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang
Skripsi Pada tanggal 12 Juni 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama Dr. Muallifah, MA. NIP. 1985051420119032008		19 Juni 2026
Ketua Penguji <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog</u> NIP. <u>197611282002122001</u>		15 Juni 2026
Sekretaris Ujian <u>Halimatus Sa'diyah, M.Pd.</u> NIP. <u>198311202023212021</u>		19 Juni 2026

Disahkan oleh,



Disahkan oleh,
 Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
 NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PERAN MEDIASI SELF EFFICACY PADA PENGARUH SELF-
COMPASSION TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Dewa Septian Dharma Putra
NIM : 220401110119
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, 12 Mei 2026

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah,
M.Si., Psikolog
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PERAN MEDIASI SELF EFFICACY PADA PENGARUH SELF-
COMPASSION TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Dewa Septian Dharma Putra
NIM : 220401110119
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 12 Mei 2026
Dosen Pembimbing 2



Halimatus Sa'diyah, M.Pd.
NIP. 198311202023212021

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewa Septian Darma Putra

NIM : 220401110119

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"PERAN MEDIASI SELF EFFICACY PADA PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR"** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, April 2026

Penulis



Dewa Septian Darma Putra

NIM.220401110119

MOTTO

"Barangsiapa mengharap kemuliaan tanpa rasa susah, maka dia mengejar sesuatu yang mustahil."

Kitab Ta'lim Mutaallim (Imam Zarnuji)

إِنَّ أَلَّ لَّ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

"Innal-lāha lā yugayyiru mā biqaumin ḥattā yugayyirū mā bi'anfusihim."

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

Ar-Rad ayat 11

"Selesai itu jauh lebih baik daripada sekadar bagus (tapi tidak pernah selesai)."

Elizabeth Gilbert (Penulis buku *Big Magic*)

"Sebab ketangguhan tidak lahir dari ketiadaan beban, melainkan dari cara kita merangkul keterbatasan dan cobaan namun tetap melangkah maju"

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, yang selalu memberikan kekuatan, kemudahan, dan jalan di setiap proses yang saya lalui. Dalam setiap langkah yang terasa berat, selalu ada pertolongan yang membuatku mampu bertahan hingga sampai di titik ini.

Untuk orang tua, yang selalu menjadi alasan terkuatku untuk terus melangkah. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, atas kasih sayang yang selalu menguatkan, dan atas segala pengorbanan yang mungkin tidak selalu terlihat, tetapi sangat terasa. Apa yang aku capai hari ini tidak akan pernah terlepas dari peran dan harapan kalian.

Untuk teman-teman seperjuangan, terima kasih sudah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semua cerita yang membuat proses ini terasa lebih ringan untuk dijalani.

Dan untuk semua orang yang pernah hadir dalam hidupku, yang mungkin tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih atas setiap kebaikan, dukungan, dan doa yang telah diberikan.

Semoga apa yang telah dilalui tidak hanya menjadi akhir dari sebuah proses, tetapi juga menjadi awal untuk langkah-langkah yang lebih baik ke depannya. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat, sekecil apa pun itu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran *Mediasi Self-Efficacy* pada Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir” dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan yang berharga, serta motivasi yang luar biasa dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Halimatus Sa’diyah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan yang berharga, serta motivasi yang luar biasa dalam proses penyelesaian skripsi ini.

6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membekali peneliti dengan berbagai ilmu pengetahuan dan bantuan administratif selama masa perkuliahan.
7. Seluruh Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Malang, khususnya para partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi jujur sehingga data penelitian ini dapat terkumpul.
8. Kedua Orang Tua dan Keluarga, atas doa yang tidak pernah putus, dukungan moral, serta materi yang menjadi kekuatan terbesar bagi peneliti untuk menyelesaikan studi ini.
9. Teman-teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, keceriaan, dan menjadi tempat bertukar pikiran di tengah lika-liku pengerjaan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dinamika stres akademik pada mahasiswa.

Malang, Mei 2026

Peneliti,

Dewa Septian Darma Putra

NIM 220401110119

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT	xix
المخلص.....	xxi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II.....	14
KAJIAN TEORI.....	14
A. Stres Akademik	14
1. Definisi Stres Akademik	14
2. Faktor Penyebab	17
3. Dimensi Stres Akademik.....	19
4. Dampak Stres Akademik.....	21
B. Self Compassion.....	23

1. Definisi <i>Self Compassion</i>	23
2. Faktor Penyebab	27
3. Dimensi <i>Self compassion</i>	29
4. Dampak <i>Self compassion</i>	31
C. Self Efficacy	33
1. Definisi <i>Self efficacy</i>	33
2. Faktor Penyebab <i>Self Efficacy</i>	36
3. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	38
4. Dampak <i>Self Efficacy</i>	39
D. Hubungan Antar Variabel (Stres Akademik <i>Self Compassion</i> dan <i>Self Efficacy</i>)	41
E. Kerangka Konseptual	44
F. Hipotesis Penelitian	44
BAB III	46
METODE PENELITIAN	46
A. Rancangan Penelitian	46
B. Identifikasi Variabel Penelitian	46
C. Definisi Operasional	47
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	49
1. Populasi	49
2. Sampel dan Teknik Sampling	50
E. Instrumen Pengukuran	51
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53
1. Uji Validitas	53
2. Uji Reliabilitas	57
G. Teknik Analisis Data	58
1. Analisis Deskriptif	58
2. Uji Asumsi Klasik	59
3. Analisis Jalur (Path Analysis)	61

BAB IV	63
HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Gambaran umum	63
1. Subjek Penelitian	63
2. Pelaksanaan Penelitian	64
B. Hasil Penelitian	65
1. Uji Asumsi Klasik	65
2. Analisa Deskriptif	68
3. Faktor Pembentuk Variabel.....	76
4. Uji Hipotesis	78
C. Pembahasan	85
1. Kontribusi Self Compassion sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Akademik.....	86
2. Peran Self-Compassion dalam Menstimulasi Self-Efficacy	88
3. Efektivitas Self-Efficacy dalam Memitigasi Stres Akademik.....	90
4. Analisis Mekanisme Mediasi Parsial: Integrasi Self-Compassion dan Self-Efficacy	92
5. Implikasi Praktis dan Rekomendasi Pengembangan Ketahanan Mahasiswa	95
BAB V.....	97
PENUTUP	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN	101

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Blue Print Stres Akademik	51
Table 3.2 Blue Print Self Compassion	52
Table 3.3 Blue Print Self Efficacy	53
Table 3.4 Validitas Stres Akademik	54
Table 3.5 Validitas Variabel Self Compassion	55
Table 3.6 Validitas Variabel Self Efficacy	56
Table 3.7 Estimasi Reliabilitas	57
Table 3.8 Norma Kategorisasi	59
Table 4.1 Hasil Uji Normalitas	65
Table 4.2 Hasil Uji Multikolinearitas	67
Table 4.3 Hasil Uji Statistik Deskriptif	69
Table 4.4 Kategorisasi Data Stres Akademik	70
Table 4.5 Kategorisasi Skor Stres Akademik	70
Table 4.6 Hasil Kategorisasi Stres Akademik	71
Table 4.7 Kategorisasi Data Self Compassion	72
Table 4.8 Kategorisasi Skor Self Compassion	72
Table 4.9 Hasil Kategorisasi Self Compassion	73
Table 4.10 Kategorisasi Data Self Efficacy	74
Table 4.11 Kategorisasi Skor Self Efficacy	74
Table 4.12 Hasil Kategorisasi Self Efficacy	75
Table 4.13 Aspek Pembentuk Stres Akademik	76
Table 4.14 Aspek Pembentuk Self Compassion	77
Table 4.15 Aspek Pembentuk Self Efficacy	77
Table 4.16 Direct Effect Self Compassion Terhadap Stres Akademik	79
Table 4.17 Indirect Effect Self Compassion Terhadap Stres Akademik melalui Self Efficacy	79
Table 4.18 Total Effect Self Compassion Terhadap Stres Akademik melalui Self Efficacy	80
Table 4.19 Hasil Path Coefficients	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil Uji Linearitas	66
Gambar 4.2 Hasil Uji Heteroskedastitas	68
Gambar 4.3 Kategorisasi Stres Akademik	71
Gambar 4.4 Kategorisasi Self Compassion	73
Gambar 4.5 Kategorisasi Self Efficacy	75

ABSTRAK

Dewa Septian Darma Putra (2026). Peran Mediasi Self Efficacy pada Pengaruh Self-Compassion terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing:

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog

Halimatus Sa'diyah, M.Pd.

Kata Kunci:

Self-Compassion, Self-Efficacy, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran mediasi *self-efficacy* pada pengaruh *self-compassion* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya prevalensi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, di mana tuntutan penyelesaian tugas akhir (skripsi) sering kali memicu tekanan yang tidak hanya bersumber dari beratnya beban eksternal, tetapi juga oleh rapuhnya sumber daya internal individu dalam mengelola emosi dan meyakini kemampuan dirinya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain mediasi jalur tunggal (*path analysis*). Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 182 responden yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui skala psikologis yang mengukur *self-compassion* (*Self-Compassion Scale-Short Form*), *self-efficacy* (*Morgan-Jinks Student Efficacy Scale*), dan stres akademik (*Perceived Stress Scale-14*). Data dianalisis menggunakan analisis jalur (*path analysis*) untuk menguji hubungan langsung dan tidak langsung antar variabel melalui perangkat lunak JASP 0.19.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh positif signifikan terhadap self-efficacy, sementara self-efficacy dan self-compassion berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik. Selain itu, self-efficacy terbukti bertindak sebagai mediator parsial yang signifikan dalam hubungan tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa sikap welas asih dan tidak menghakimi diri sendiri mampu meningkatkan keyakinan atas kapasitas diri, yang berdampak pada penurunan stres akademik secara optimal. Implikasinya, reduksi stres mahasiswa tingkat akhir tidak hanya bergantung pada pengurangan beban tugas objektif, melainkan pada penguatan aspek psikologis internal. Oleh karena itu, intervensi berupa program pengembangan diri, optimalisasi layanan bimbingan konseling, serta pelatihan regulasi emosi menjadi penting untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa dalam menavigasi fase transisi kelulusan.

ABSTRACT

Dewa Septian Darma Putra (2026). The Mediating Role of Self-Efficacy in the Effect of Self-Compassion on Academic Stress Among Senior Undergraduate Students. Thesis. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Advisor:

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psychologist

Halimatus Sa'diyah, M.Pd.

Keywords:

Self-Compassion, Self-Efficacy, Academic Stress, Senior Undergraduate Students

This study aims to analyze the mediating role of self-efficacy in the effect of self-compassion on academic stress among senior undergraduate students at the Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The background of this study is based on the high prevalence of academic stress experienced by senior students, where the demands of completing a final project (thesis) often trigger pressure that stems not only from the heavy external burden but also from the fragility of an individual's internal resources in managing emotions and believing in their own abilities.

This study employed a quantitative approach using a single-path mediation design (path analysis). The study participants consisted of 182 final-year students from the Faculty of Psychology at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, selected using a non-probability sampling technique with a purposive sampling approach. Data collection was conducted using psychological scales measuring self-compassion (Self-Compassion Scale-Short Form), self-efficacy (Morgan-Jinks Student Efficacy Scale), and academic stress (Perceived Stress Scale-14). Data were analyzed using path analysis to test direct and indirect relationships between variables using JASP 0.19.0 software.

The results of the study indicate that self-compassion has a significant positive effect on self-efficacy, while self-efficacy and self-compassion have a significant negative effect on academic stress. Furthermore, self-efficacy was found to act as a significant partial mediator in this relationship. These findings indicate that a compassionate and non-judgmental attitude toward oneself can enhance belief in one's own capabilities, leading to an optimal reduction in academic stress. The implication is that stress reduction among senior students depends not only on reducing objective task loads but also on strengthening internal psychological aspects. Therefore, interventions such as self-development programs, optimized counseling services, and emotional regulation training are crucial for supporting students' mental health as they navigate the transition phase leading to graduation.

الملخص

ديوا سيبتيان دارما بوترا (2026). دور الوساطة في الفعالية الذاتية في تأثير التعاطف الذاتي على الضغط الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية. أطروحة البكالوريوس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج

المشرفان:

الأستاذة الدكتورة حجة ريفا هيداية، ماجستير في العلوم، أخصائية نفسية

حليمة سعدية، ماجستير في

ي العربية :الكلمات المفتاحية

التعاطف مع الذات، الثقة بالقدرات الذاتية، الضغط الأكاديمي، طلاب السنة النهائية في المرحلة الجامعية

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل الدور الوسيط للثقة بالقدرات الذاتية في تأثير التعاطف مع الذات على الضغط مولانا مالك إبراهيم. (UIN) الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية في كلية علم النفس بجامعة إسلامية مالانج تستند خلفية هذه الدراسة إلى الانتشار الواسع للضغط الأكاديمي الذي يعاني منه طلاب السنة النهائية، حيث غالباً ما تؤدي متطلبات إنجاز المشروع النهائي (الرسالة) إلى ضغوط لا تنبع فقط من العبء الخارجى الثقيل، بل أيضاً من هشاشة الموارد الداخلية للفرد في إدارة العواطف والثقة في قدراته

وشملت العينة 182 طالباً في السنة النهائية استخدمت هذه الدراسة نهجاً كمياً بتصميم تحليل مسار الوساطة

مع اتباع نهج العينات في مالانج، تم اختيارهم باستخدام تقنية العينات غير العشوائية بكلية علم النفس بجامعة ، والضغط ، والكفاءة الذاتية تم جمع البيانات من خلال مقياس نفسى يقيس التعاطف مع الذات . الموجهة لاختبار العلاقة المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرات من تم تحليل

البيانات باستخدام تحليل المسار) الأكاديمي . JASP 0.19.0 خلال برنامج

أظهرت نتائج الدراسة أن التعاطف مع الذات له تأثير إيجابي كبير على الثقة بالنفس، في حين أن الثقة بالنفس والتعاطف مع الذات لهما تأثير سلبي كبير على الإجهاد الأكاديمي. علاوة على ذلك، ثبت أن الثقة بالنفس تعمل كوسيط جزئي مهم في هذه العلاقة. تشير هذه النتائج إلى أن موقف التعاطف وعدم الحكم على الذات قادران على تعزيز الثقة في القدرات الذاتية، مما يؤدي إلى تقليل الضغط الأكاديمي بشكل مثالي. وبالتالي، فإن تخفيف

الضغط النفسى لدى طلاب السنة النهائية لا يعتمد فقط على تقليل عبء المهام الموضوعية، بل على تعزيز الجوانب النفسية الداخلية. ولذلك، فإن التدخلات التى تتخذ شكل برامج تنمية الذات، وتحسين خدمات الإرشاد والتوجيه، والتدريب على تنظيم العواطف، تصبح مهمة لدعم الصحة النفسية للطلاب أثناء اجتيازهم مرحلة الانتقال إلى التخرج

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan fase penting yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai macam tantangan akademik dan non akademik. Tuntutan seperti ini seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, yang bisa menjadi salah satu penyebab munculnya stres akademik. Fenomena seperti ini bukan menjadi permasalahan individu saja tapi sudah menjadi masalah berskala nasional bahkan internasional. Data dari Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (usia 10-17 tahun) memiliki masalah kesehatan mental, sebuah rentang usia yang mencakup mahasiswa tahun-tahun awal (*I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey 1*, n.d.). Stres akademik yang tidak diatasi secara efektif akan dapat menimbulkan dampak negatif lain seperti penurunan prestasi akademik, prokrastinasi, hingga memicu gangguan mental yang lebih serius seperti kecemasan dan depresi (Herdilanggiva & Sitorus, n.d.).

Sebuah tinjauan komprehensif oleh Pascoe et al., (2020) mengonfirmasi bahwa stres akademik secara nyata berkorelasi negatif dengan hasil pendidikan yang ideal. Secara spesifik, stres akademik terbukti dapat secara langsung menurunkan prestasi akademik serta mengurangi motivasi akademik. Penurunan motivasi ini sering kali menjadi penyebab utama dari perilaku prokrastinasi. Lebih jauh lagi, dampak stres akademik tidak terbatas pada performa di kelas; stres yang berkelanjutan secara signifikan berkontribusi pada presipitasi masalah kesehatan mental yang lebih serius, terutama kecemasan dan depresi.

Penting untuk digarisbawahi, Pascoe et al., (2020) menegaskan bahwa temuan ini bersifat lintas budaya (cross-cultural) dan telah menjadi sebuah perhatian internasional (international concern). Besarnya skala masalah dan kerugian yang ditimbulkannya mulai dari penurunan performa hingga gangguan psikologis menunjukkan urgensi untuk beralih dari sekadar mengidentifikasi

sumber stres, menjadi pemahaman mendalam tentang faktor-faktor protektif internal yang dapat membantu mahasiswa mengelolanya. Dengan hasil dari beberapa penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa masalah stres akademik adalah permasalahan yang terjadi di semua tempat secara umum baik nasional atau internasional. Maka jika difokuskan pada pemahaman faktor psikologis individu apa saja yang bisa menjadi solusi preventif maupun kuratif dalam menangani stres akademik ini merupakan hal yang penting untuk dibahas. Apakah ada dimensi psikologis yang secara signifikan berkorelasi negatif pada stres akademik dan apakah terdapat variabel penghubung yang menjadi perantara dalam pengaruh suatu dimensi psikologis tertentu terhadap stres akademik.

Dengan melihat dan menelaah fakta-fakta ilmiah dari fenomena tersebut dapat dipahami bahwa fenomena stres akademik yang dialami oleh individu khususnya masa remaja hingga dewasa awal adalah permasalahan yang terjadi secara merata di seluruh dunia dan sudah menjadi masalah lintas budaya (Pascoe et al., 2020). Penelitian dalam negeri juga menunjukkan hal serupa, hasil studi oleh Zamroni, (2016) di universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang menemukan prevalensi stres yang signifikan di kalangan mahasiswa. Dari 390 responden mahasiswa, ditemukan bahwa 16,2% mengalami stres kategori tinggi dan 70,5% mengalami stres kategori sedang. Ini berarti, gabungan 86,7% mahasiswa baru yang diteliti sudah berada dalam kondisi stres yang memerlukan perhatian dan tidak berada pada level rendah. Temuan ini tersebar di berbagai jurusan, menunjukkan bahwa stres adalah masalah yang merata dan bukan hanya milik fakultas tertentu.

Meskipun hasil penelitian tersebut berfokus pada mahasiswa semester pertama, temuan tersebut juga memberikan peringatan dini terkait masalah stres akademik oleh mahasiswa yang dimana semakin bertambahnya semester akan bertambah juga beban tugas yang mereka terima. Zamroni (2016) mengidentifikasi bahwa salah satu akar masalah dari kerentanan para mahasiswa ini adalah mengidentifikasi bahwa salah satu akar masalah dari kerentanan ini adalah lemahnya "kompetensi pengembangan diri" mahasiswa akibat minimnya layanan

bimbingan dan konseling. "Kompetensi pengembangan diri" ini secara konseptual sangat erat kaitannya dengan *self-efficacy*, yakni keyakinan pada kemampuan diri untuk mengatasi tantangan. Jika mahasiswa di *awal* masa studi saja sudah menunjukkan defisit dalam kompetensi ini, dapat diasumsikan bahwa mereka akan menghadapi kesulitan yang jauh lebih besar ketika mencapai puncak tuntutan akademik, yaitu pada masa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Beban skripsi, yang menuntut kemandirian, manajemen waktu, dan ketahanan menghadapi kegagalan, akan secara langsung menguji *self-efficacy* mahasiswa yang mungkin sudah rapuh sejak awal.

Data oleh Kemendikbudristek (2022) menunjukkan bahwa provinsi Jawa Timur merupakan provinsi dengan jumlah mahasiswa terbesar kedua di Indonesia. Besarnya populasi ini diiringi dengan tingginya Firmansyach et al., (2024) risiko kesehatan mental, di mana menyoroti adanya peningkatan kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, yang menunjukkan urgensi tertinggi dari masalah ini. Penelitian mereka di Surabaya, yang berfokus pada mahasiswa pekerja, memberikan gambaran prevalensi stres yang ekstrem. Ditemukan bahwa 70,2% mahasiswa pekerja mengalami stres akademik kategori "Sangat Tinggi" dan 21,3% dalam kategori "Tinggi". Ini berarti, 91,5% dari sub-populasi ini menderita stres pada level yang berpotensi destruktif.

Temuan pada mahasiswa pekerja ini memiliki relevansi yang sangat tinggi dengan populasi mahasiswa akhir. Kedua kelompok ini mahasiswa pekerja dan mahasiswa akhir sama-sama menghadapi "tuntutan ganda" dan "jadwal yang padat". Jika mahasiswa pekerja berjuang menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan, mahasiswa akhir berjuang menyeimbangkan pengerjaan skripsi dengan revisi, ujian akhir, seminar, dan tekanan untuk merencanakan karir pasca-kampus. Penelitian di Surabaya ini secara eksplisit merekomendasikan perlunya mahasiswa meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan pengelolaan stres serta pentingnya peran layanan konseling dari universitas.

Hasil dari penelitian tersebut baik dari mahasiswa yang berkuliah di Malang maupun Surabaya juga mengalami masalah stres akademik ini, yang dapat diambil

pemahaman bahwa tingginya prevalensi stres akademik disebabkan oleh kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kompetensi internal mahasiswa dan keterampilan pengelolaan stres. Dengan pemahaman dasar bahwa stres akademik adalah pemasalahan yang dialami oleh individu dikarenakan adanya tekanan dari faktor eksternal yang tidak mampu diatur dan diselesaikan oleh kemampuan dari faktor internal bisa dilakukan analisis lanjutan dengan fokus pada kompetensi psikologis apa saja yang mampu menjadi solusi dari penanganan stres akademik.

Berdasarkan data pra-penelitian yang dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala PSS (*Perceived Stress Scale*) pada tanggal 17 November 2025 terhadap 20 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diperoleh hasil bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 14 mahasiswa (70%), berada pada kategori stres akademik sedang. Temuan ini mengindikasikan kondisi riil di mana mahasiswa merasakan tekanan yang cukup signifikan akibat tuntutan penyelesaian skripsi seperti beban revisi dan tenggat waktu yang memunculkan keluhan psikologis dan fisik berupa kecemasan, mudah lelah, hingga gangguan tidur. Meskipun pada tahap "sedang" mahasiswa masih dapat menjalankan fungsi akademiknya, kondisi ini menempatkan mereka pada posisi rentan; tanpa dukungan psikologis yang memadai, tekanan konstan ini berpotensi memicu perilaku penghindaran atau *prokrastinasi* dan dapat bereskalasi menjadi stres berat yang menghambat kelulusan.

Berdasarkan fenomena tingginya prevalensi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, permasalahan ini perlu dipahami bukan sekadar sebagai akibat dari beban tugas yang berlebihan, melainkan sebagai manifestasi dari ketidakmampuan individu dalam mengelola tuntutan tersebut secara psikologis. Mengacu pada Teori Transaksional Stres oleh Lazarus dan Folkman (Pradipta & Hanami, 2024) stres akademik muncul ketika mahasiswa menilai (*appraisal*) bahwa tuntutan lingkungan dalam hal ini adalah pengerjaan skripsi yang dianggap melampaui sumber daya (*resources*) yang mereka miliki. Ketika mahasiswa merasa "kurang mampu" atau "tidak berdaya", skripsi berubah dari sebuah tugas akademik menjadi ancaman (*threat*) yang memicu respons stres destruktif. Oleh karena itu,

kunci utama untuk mereduksi stres ini terletak pada penguatan sumber daya internal mahasiswa, baik secara emosional maupun kognitif. Berdasarkan kerangka teori tersebut, stres akademik didefinisikan sebagai kondisi ketegangan yang dialami oleh pelajar baik siswa maupun mahasiswa akibat perspektif subjektif bahwa tuntutan akademik seperti nilai, beban tugas akhir, dan ekspektasi kelulusan. Hal semacam ini yang ketika telah melampaui kemampuan coping yang dimiliki individu tersebut akan mengakibatkan stres akademik. Definisi ini menegaskan bahwa akar permasalahan stres akademik bukanlah semata-mata terletak pada beratnya tugas akhir, melainkan pada persepsi ketidakmampuan sumber daya internal individu untuk menghadapinya.

Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti mengidentifikasi bahwa salah satu akar masalah dari kerentanan mahasiswa tingkat akhir adalah tingginya tekanan akademik yang tidak dibarengi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai. Kondisi ini jika dibiarkan akan berdampak buruk pada kesehatan mental dan progres penyelesaian studi mereka.

Albert Bandura mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu (Locke, 1997). Dalam konteks dunia pendidikan, situasi pengerjaan skripsi dan tugas akhir yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir memerlukan keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang tinggi agar dapat menyelesaikan semua tuntutan yang ada. Dalam situasi pengerjaan skripsi, *self-efficacy* bukan sekadar tentang 'kemampuan' menulis, melainkan 'keyakinan' bahwa mahasiswa mampu bertahan menghadapi revisi, kesulitan analisis data, dan tekanan waktu.

Self-efficacy adalah dimensi psikologis yang berfungsi sebagai mekanisme yang mampu mengubah penilaian kognitif mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Chemers et al., (2001) membuktikan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung menilai tuntutan akademik yang berat sebagai sebuah "tantangan" (*challenge*) yang mampu menumbuhkan motivasi dan semangat, bukan sebagai ancaman (*threat*) yang menakutkan. Perubahan cara pandang seperti

ini secara otomatis memblokir respon stres negatif di otak, sehingga mahasiswa mampu tetap tenang di tengah kondisi yang penuh dengan tekanan yang tinggi.

Secara statistik *self efficacy* terbukti sebagai prediktor yang lebih kuat dalam menurunkan stres dibandingkan faktor faktor lainnya. Dalam penelitian oleh Zajacova et al., (2005) menemukan bahwa *self efficacy* akademik memiliki korelasi negatif yang sangat kuat dengan stres akademik. Yang artinya, semakin tinggi keyakinan mahasiswa pada kemampuannya maka semakin rendah tingkat stres yang mereka laporkan. Dari penelitian ini juga menegaskan bahwa membangun keyakinan pada diri sendiri jauh lebih efektif untuk mereduksi stres dari pada sekedar mengurangi beban tugas itu sendiri. Memperkuat fondasi internal lebih penting dan krusial dari mengurangi stimulus yang berpotensi menjadi stres.

Tekanan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir, terutama terkait penyelesaian skripsi, seringkali memicu Stres Akademik yang signifikan dan berkepanjangan (Pascoe et al., 2020). Lingkungan akademik modern sering mendorong perfeksionisme dan kritik diri yang berlebihan (*self-criticism*), yang merupakan faktor risiko utama terhadap munculnya masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan (Dinger et al., 2021). Untuk mengatasi kerentanan ini, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber daya internal yang efektif. Dalam konteks ini, *Self-Compassion* menjadi perhatian utama sebagai faktor yang secara inheren mendorong resiliensi dan penyembuhan emosional terhadap pengalaman kegagalan atau penderitaan.

Self-Compassion didefinisikan sebagai sikap yang melibatkan kebaikan diri (*self-kindness*), kesamaan pengalaman manusia (*common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*) ketika individu menghadapi kesulitan (Neff, 2003b). Secara empiris, *self-compassion* secara konsisten menunjukkan hubungan negatif yang kuat dan signifikan dengan berbagai indikator distress psikologis. Pada populasi mahasiswa, individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung melaporkan tingkat stres yang dirasakan yang lebih rendah dan gejala depresi yang lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang cenderung melakukan kritik diri (Soysa & Wilcomb, 2015). *Self-compassion* berfungsi sebagai penyangga

emosional yang membantu mahasiswa menerima kesulitan akademik sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal, bukan sebagai isolasi atau bukti ketidakmampuan diri, sehingga mengurangi beban emosional stres yang dialami.

Peran *self-compassion* dalam mengurangi stres dipahami melalui kemampuannya memfasilitasi strategi regulasi emosi yang adaptif (Troy et al., 2018). Daripada melarikan diri atau larut dalam kritik diri, *self-compassion* memungkinkan mahasiswa untuk mendekati tugas yang menantang dengan sikap yang lebih tenang dan berfokus pada pemecahan masalah. Secara logis, sikap kebaikan diri ini sangat penting untuk membangun *self-efficacy*. Ketika mahasiswa berbelas kasih terhadap kegagalan kecil (misalnya, revisi tugas), mereka cenderung melihatnya sebagai peluang belajar daripada bukti kelemahan, yang mendorong ketekunan dan secara fundamental memperkuat keyakinan mereka pada kemampuan untuk menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, *self-compassion* dipilih sebagai variabel prediktor karena ia tidak hanya mengurangi Stres Akademik secara langsung, tetapi juga secara logis mempromosikan *self-efficacy* yang merupakan mekanisme kunci dalam menghadapi tekanan akademik.

Meskipun Self-Compassion mampu meredakan gejala emosi negatif akibat kegagalan, penurunan Stres Akademik yang optimal pada pengerjaan skripsi menuntut lebih dari sekadar ketenangan emosional; ia menuntut keyakinan akan kemampuan untuk bertindak (*agency*). Dalam hal ini, Self-Compassion berfungsi sebagai fondasi yang memulihkan energi psikologis mahasiswa, yang kemudian memfasilitasi terbentuknya Academic *self-efficacy* yang kuat. Ketika mahasiswa tidak lagi sibuk menghakimi diri sendiri (Self-Compassion), sumber daya kognitif mereka dapat dialihkan untuk membangun keyakinan bahwa mereka mampu menaklukkan tantangan skripsi (*self-efficacy*). Oleh karena itu, *self-efficacy* diduga kuat berperan sebagai mekanisme mediator krusial yang mengubah sikap welas asih menjadi ketahanan terhadap tekanan akademik.

Secara empiris, penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir memiliki urgensi tertinggi karena berkaitan langsung dengan eskalasi krisis kesehatan mental yang nyata terjadi di lingkungan perguruan tinggi. Berdasarkan data Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS) tahun 2022, satu dari tiga remaja Indonesia terdeteksi memiliki masalah kesehatan mental, sebuah rentang usia kritis yang mencakup mahasiswa pada tahun-tahun awal perkuliahan. Di tingkat regional, data dari Kemendikbudristek (2022) menempatkan Provinsi Jawa Timur sebagai wilayah dengan jumlah mahasiswa terbesar kedua di Indonesia. Besarnya populasi ini sayangnya diiringi dengan tingginya risiko kesehatan mental yang ekstrem, termasuk adanya tren peningkatan kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa (Firmansyach et al., 2024). Dampak merugikan dari stres akademik ini bersifat lintas budaya (*cross-cultural*) dan telah menjadi perhatian internasional karena terbukti secara nyata menurunkan prestasi belajar, mengikis motivasi, serta memicu presipitasi gangguan mental yang lebih serius seperti kecemasan dan depresi (Pascoe et al., 2020).

Urgensi empiris ini terlihat secara konsisten dan menuntut perhatian khusus di lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Studi historis oleh Zamroni (2016) menemukan prevalensi stres yang signifikan di kalangan mahasiswa UIN Malang, di mana gabungan 86,7% mahasiswa yang diteliti berada dalam kondisi stres kategori sedang hingga tinggi akibat lemahnya kompetensi koping internal. Jika mahasiswa di awal masa studi saja sudah menunjukkan defisit kompetensi koping, maka beban psikologis ini akan bereskalasi secara akumulatif ketika mereka mencapai puncak tuntutan akademik di tingkat akhir. Tuntutan ganda dan jadwal padat yang dihadapi mahasiswa akhir memiliki relevansi beban yang setara dengan risiko stres destruktif (91,5%) pada mahasiswa pekerja (Firmansyach et al., 2024). Mahasiswa tingkat akhir secara empiris harus berjuang menyeimbangkan pengerjaan skripsi, beban revisi yang tidak menentu, ujian akhir, seminar, serta tekanan psikologis untuk merencanakan karier pasca-kampus.

Kondisi krisis tersebut terverifikasi secara objektif melalui data pra-penelitian yang dikumpulkan oleh peneliti pada tanggal 17 November 2025 terhadap mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS). Hasil pengukuran menunjukkan fakta konkrit bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 70% mahasiswa, berada pada kategori stres akademik sedang. Tekanan konstan akibat beban tugas akhir dan batasan tenggat waktu tersebut telah memunculkan keluhan fisik dan psikologis nyata berupa kecemasan akut, kelelahan kronis, hingga gangguan tidur atau insomnia. Kondisi rentan ini menempatkan mahasiswa pada posisi yang tidak menguntungkan; tanpa adanya dukungan koping psikologis internal yang memadai, tekanan konstan ini terbukti memicu perilaku penghindaran atau prokrastinasi akademik yang secara langsung menghambat kelulusan studi mereka. Berangkat dari tumpukan fakta empiris objektif inilah, penelitian mengenai optimalisasi faktor protektif internal untuk mereduksi eskalasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir menjadi sangat mendesak untuk dilaksanakan.

Secara teoretis, penelitian ini mendesak dilakukan untuk mengatasi keterbatasan konseptual dalam literatur tata kelola stres akademik mahasiswa. Berdasarkan *Transactional Theory of Stress* (Lazarus & Folkman, 1984), stres akademik dipahami sebagai hasil penilaian kognitif (*appraisal*) subjektif mahasiswa yang memandang beban tugas akhir sebagai ancaman (*threat*) yang melampaui sumber daya (*resources*) internal mereka. Selama ini, mayoritas penelitian terdahulu cenderung terjebak pada pendekatan linear sederhana atau memisahkan interaksi aspek emosional dan kognitif (Khodapana & Tamannaefifar, 2022). Urgensi teoretis penelitian ini hadir untuk menawarkan Model Proses Ganda yang mengintegrasikan regulasi emosi (*Self-Compassion*) dan keyakinan kognitif untuk bertindak (*Self-Efficacy*) ke dalam satu kesatuan Analisis Jalur (*Path Analysis*).

Model mediasi ini memberikan kontribusi teoretis baru bahwa reduksi stres akademik yang optimal tidak bisa dicapai hanya dengan menenangkan ranah afektif

lewat sikap welas asih dan menerima kegagalan revisi (*Self-Compassion*), melainkan harus mampu menstimulasi ranah agensi kognitif mahasiswa untuk mengeksekusi tindakan nyata (Bandura, 1997; Neff, 2003b). Hal ini didukung oleh temuan mutakhir dari Nazari et al. (2025) serta Zamhariri & Oktaviana (2026) yang menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan mediator parsial krusial yang melipatgandakan pengaruh *self-compassion* dalam menurunkan distress akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Peran Mediasi *self-efficacy* pada Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Untuk memastikan bahwa fokus penelitian ini terarah, efisien, dan memiliki kelayakan (*feasibility*) yang tinggi, batasan masalah ditetapkan secara spesifik pada ruang lingkup model, pengukuran konstruk, dan populasi subjek. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan fokus utama pada pengujian model mediasi jalur tunggal. Variabel yang diuji terbatas pada tiga konstruk utama: *self-compassion* (variabel independen), *self-efficacy* (variabel mediasi), dan Stres Akademik (variabel dependen). Batasan krusial dalam konstruksi variabel adalah bahwa analisis akan hanya menggunakan skor total (*Total Score*) dari masing-masing instrumen pengukuran. Artinya, penelitian ini tidak akan menganalisis atau memecah pengaruh dari sub-dimensi yang mungkin menyusun *Self-Compassion* (seperti *self-kindness* atau *self-judgment*) maupun *self-efficacy*, sehingga menjaga fokus pada hubungan antar-konstruk secara keseluruhan.

Batasan subjek dan lokasi penelitian juga ditetapkan secara ketat untuk meningkatkan homogenitas sampel. Penelitian ini menargetkan Mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang secara spesifik berasal dari Fakultas Psikologi semester 8 keatas pada saat pengumpulan data. Kelompok ini dipilih karena berada pada fase puncak tekanan akademik dan akan/sedang mempersiapkan Tugas Akhir (skripsi). Pengumpulan data akan dilaksanakan di lingkungan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Psikologi kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Batasan-batasan ini secara kolektif memastikan bahwa hasil penelitian akan terfokus dan

relevan dalam mengidentifikasi mekanisme psikologis yang paling berpengaruh pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan kelulusan. Dengan data hasil penelitian sebelumnya oleh Zamroni, (2016) di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru sudah berada dalam kategori stres sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan adanya defisit dalam "kompetensi pengembangan diri" atau kemampuan coping internal. Defisit ini diasumsikan akan menjadi semakin parah ketika mahasiswa mencapai tingkat akhir, di mana beban skripsi menuntut *self-efficacy* dan *self-compassion* yang jauh lebih besar.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Apakah *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Apakah *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
4. Apakah *self-efficacy* memediasi secara signifikan pengaruh *self-compassion* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis peran mediasi *self-efficacy* pada pengaruh *self-compassion* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Secara lebih rinci, tujuan spesifik dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis:

1. Pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Pengaruh signifikan *self-efficacy* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Peran *self-efficacy* dalam memediasi (*memperantarai*) pengaruh *self-compassion* terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Pengembangan Model Mediasi: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai peran mediasi *self-efficacy* dalam menjelaskan hubungan antara *self-compassion* dan Stres Akademik. Hasil ini akan memperkaya kerangka teoretis mengenai mekanisme psikologis *self-compassion* bekerja sebagai faktor protektif..
- b. Pengayaan Konstruksi: Memberikan kontribusi pada literatur psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis, dengan menguji interkoneksi ketiga variabel (*self-compassion*, *self-efficacy*, dan stres akademik) dalam konteks spesifik mahasiswa Indonesia.
- c. Dasar Penelitian Lanjutan: Menjadi landasan dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengembangkan intervensi berbasis *self-compassion* atau menguji model mediasi/moderasi yang lebih kompleks terkait resiliensi akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang): Hasil penelitian ini dapat memberikan data empiris yang valid mengenai faktor internal yang memengaruhi Stres Akademik. Institusi, khususnya Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) atau Pusat Kesehatan Mental Kampus, dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar untuk merancang program

intervensi atau *workshop* yang berfokus pada pelatihan *self-compassion* dan penguatan *self-efficacy* mahasiswa tingkat akhir.

- b. Bagi Mahasiswa: Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya sikap belas kasih diri sebagai strategi coping yang adaptif, alih-alih mengandalkan kritik diri. Hal ini memberi wawasan bahwa kunci mereduksi stres bukan hanya mengurangi beban tugas, tetapi juga menguatkan keyakinan diri untuk menghadapinya.
- c. Bagi Peneliti: Memberikan pengalaman praktis dalam menggunakan metode analisis mediasi (seperti teknik *bootstrap*) dan pengelolaan data, yang dapat meningkatkan kompetensi dalam metodologi penelitian kuantitatif.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres akademik secara fundamental mengacu pada kondisi ketegangan atau distress yang dialami oleh individu dalam lingkungan pendidikan. Secara umum, kondisi ini muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan akademik dan kemampuan adaptif (*resources*) individu untuk memenuhinya (Pascoe et al., 2020). Berbagai faktor seperti tuntutan akademik, tuntutan finansial, dan tekanan sosial dapat menimbulkan tantangan bagi mahasiswa (Cowand et al., 2024).

Landasan teori yang paling komprehensif untuk memahami stres akademik adalah Teori Transaksional Stres (*Transactional Theory of Stress*) yang dikembangkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman (Lazarus, 1984). Teori ini menekankan bahwa stres bukanlah respons otomatis terhadap stimulus eksternal (stresor), melainkan hasil dari transaksi dinamis atau interaksi kognitif antara individu dan lingkungannya. Stres yang dialami mahasiswa merupakan hasil dari penilaian kognitif (*appraisal*) terhadap tuntutan dan sumber daya yang dimilikinya.

Proses terjadinya stres dalam kerangka Lazarus dan Folkman melibatkan dua tahap penilaian utama:

- I. Penilaian Primer (*Primary Appraisal*): Mahasiswa mengevaluasi tuntutan akademik—seperti penyelesaian skripsi, ujian, atau beban tugas—dan menentukan apakah tuntutan tersebut dinilai sebagai ancaman (*threat*), kerugian (*harm/loss*), atau tantangan yang berpotensi menyebabkan kerugian. Stres akademik mulai terbentuk ketika tugas dinilai sebagai ancaman yang melampaui kemampuan.

II. Penilaian Sekunder (*Secondary Appraisal*): Mahasiswa kemudian mengevaluasi kemampuan atau sumber daya koping internal dan eksternal yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan yang dinilai sebagai stresor. Sumber daya internal ini mencakup keyakinan diri (seperti *self-efficacy*), keterampilan manajemen, dan dukungan emosional.

Stres Akademik timbul secara aktual ketika individu menyimpulkan bahwa tuntutan dari lingkungan akademik melampaui sumber daya internal yang mereka yakini tersedia untuk menghadapinya. Inilah yang menjadikan stres akademik bukan semata-mata terletak pada beratnya beban tugas, melainkan pada persepsi ketidakmampuan sumber daya internal individu untuk menghadapinya..

Dalam perspektif Agama Islam, stres dapat dijelaskan melalui QS. Al-Baqarah ayat 155 sebagai berikut:

وَلَا تَبْغُوا الْبِرَّ بِرَّكُمْ إِنَّهُ لَا يَرْفَعُ عَنْكُمْ إِثْمَ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْأَرْوَاحِ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَالَّذِينَ آمَنُوا مِنْ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْأَرْوَاحِ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ

Artinya:

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.” (Kemenag RI, 2019).

Kehidupan manusia memang penuh cobaan. Dan Kami pasti akan menguji kamu untuk mengetahui kualitas keimanan seseorang dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Bersabarlah dalam menghadapi semua itu. Dan sampaikanlah kabar gembira, wahai Nabi Muhammad, kepada orang-orang yang sabar dan tangguh dalam menghadapi cobaan hidup, yakni orang-orang yang apabila ditimpa musibah, apa pun bentuknya, besar maupun kecil, mereka berkata, “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un (sesungguhnya kami milik Allah dan

kepada-Nyalah kami kembali). Mereka berkata demikian untuk menunjukkan kepasrahan total kepada Allah, bahwa apa saja yang ada di dunia ini adalah milik Allah; pun menunjukkan keimanan mereka akan adanya hari akhir. Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk sehingga mengetahui kebenaran. (Kemenag RI, 2019).

Dalam perspektif Islam, stres dipahami sebagai sebuah realitas eksistensial dan konsekuensi logis dari kehidupan yang tidak mungkin dihindari oleh setiap individu selama hidup di dunia. Keadaan stres ini secara alamiah muncul ketika seseorang mengalami kegagalan, tekanan, atau adanya ketidaksesuaian antara kenyataan yang dihadapi dengan harapan awal yang diinginkan. Kondisi ketidaknyamanan tersebut kemudian memicu respons psikologis negatif pada manusia yang bermanifestasi dalam bentuk perasaan sedih, cemas, ragu-ragu, hingga kebingungan. Dari sudut pandang ini, gangguan psikis yang terjadi pada dasarnya merupakan hasil dari interaksi menekan antara manusia dengan tuntutan lingkungannya, di mana individu dituntut untuk beradaptasi dan menyikapi tekanan tersebut dengan tepat agar tidak menurunkan kualitas hidupnya. Lebih lanjut, konsep stres dalam sudut pandang Islam sangat berkaitan erat dengan dimensi spiritualitas serta bagaimana seorang hamba melakukan penilaian kognitif dan memaknai peristiwa menekan yang dialaminya. (Putri et al., 2024)

Memahami teori stres menurut Lazarus dan Folkman adalah bahwa stres timbul akibat adanya tuntutan dari lingkungan yang tidak mampu dihadapi oleh persepsi sumber daya atau kemampuan individu, maka kebutuhan untuk mengidentifikasi faktor internal yang dapat memperkuat kapasitas sumber daya individu khususnya mahasiswa menjadi sangat mendesak, dalam konteks psikologis pendidikan, sumber daya kognitif yang paling sesuai dan relevan untuk menjawab tuntutan tersebut adalah *Self-Efficacy Akademik*. Penting untuk dicatat bahwa dalam penelitian ini,

Stres Akademik dipahami melalui perspektif transaksional Lazarus, di mana fokus utamanya bukan pada jumlah beban tugas skripsi secara objektif, melainkan pada persepsi subjektif mahasiswa (*perceived stress*) yang menilai situasi tersebut sebagai sesuatu yang tidak terprediksi, tidak terkendali, dan membebani (*overloading*).

2. Faktor Penyebab

Faktor-faktor penyebab stres akademik (*stressor*) pada dasarnya merupakan inti dari penilaian primer (*primary appraisal*) dalam Teori Transaksional Stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Stresor adalah tuntutan eksternal dan internal yang dinilai oleh individu sebagai ancaman yang melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki (Lazarus, 1984). Penyebab utama yang mengaktifkan respons stres akademik bukanlah beratnya stimulus eksternal secara objektif, melainkan penilaian subjektif individu yang memandang situasi hidupnya sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan membebani (*overloading*) (Cohen et al., 2013). Proses terjadinya stres akademik ini melibatkan tiga tahapan penilaian kognitif yang saling berkaitan, yang secara teoretis dikendalikan oleh dinamika internal *Self-Compassion* (X) dan *Self-Efficacy* (M) sebagai berikut:

a. Penilaian Kognitif sebagai Penyebab Utama Stres

Penyebab utama yang mengaktifkan Stres Akademik adalah penilaian subjektif individu terhadap lingkungan mereka. Stres terjadi ketika individu menilai situasi kehidupan sebagai stresfull yaitu, situasi dinilai sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan membebani (Cohen et al., 2013).

1.1 Primer (Identifikasi Ancaman)

Mahasiswa tingkat akhir mulai rentan mengalami stres akademik ketika mereka mengidentifikasi tuntutan tugas akhir, revisi berulang, dan tenggat waktu sebagai sebuah ancaman (*threat*) yang berpotensi menyebabkan kerugian psikologis. Kekuatan

ancaman eksternal ini sangat bergantung pada bagaimana kognitif individu menginterpretasikan stimulus tersebut.

1.2 Sekunder (Kekurangan Kapasitas)

Stres yang dirasakan (*perceived stress*) akan mencapai puncaknya ketika mahasiswa menyimpulkan bahwa kapasitas sumber daya internal mereka tidak memadai untuk mengatasi ancaman skripsi tersebut (Cohen et al., 2013). Tahap inilah yang menghubungkan secara langsung faktor penyebab stres dengan variabel *Self-Efficacy* (M). Jika seorang mahasiswa memiliki tingkat *self-efficacy* akademik yang rendah, ia akan melakukan penilaian sekunder yang negatif dan menyimpulkan bahwa dirinya tidak berdaya, sehingga memicu respons stres akademik yang tinggi. Sebaliknya, *self-efficacy* yang tinggi bertindak sebagai mekanisme yang mengubah penilaian kognitif, membuat mahasiswa menilai tugas berat sebagai "tantangan" (*challenge*) yang menumbuhkan motivasi, sehingga otomatis memblokir respons stres negatif di otak (Chemers et al., 2001)..

Oleh karena itu, jika seorang mahasiswa dengan tugas skripsi yang sama menilai bahwa ia memiliki *self-efficacy* yang rendah, ia akan menyimpulkan bahwa sumber dayanya tidak cukup, yang menghasilkan Penilaian Sekunder negatif dan mengaktifkan respons Stres Akademik yang tinggi..

1.3 Tersier (Perasaan Subjektif)

Tahap ini berfokus pada emosi, perasaan, dan pikiran (*feelings and thoughts*) yang muncul akibat ketidakmampuan mengendalikan situasi, yang memicu keluhan kecemasan hingga insomnia (Cohen et al., 1983). Pada tahap afektif inilah, variabel *Self-Compassion* (X) masuk sebagai fondasi utama. Sikap welas asih dan kebaikan diri (*self-kindness*) dari *self-compassion* berfungsi sebagai penyangga emosional yang memfasilitasi strategi regulasi emosi adaptif (Troy et al., 2018). Daripada terjebak dalam kritik diri (*self-criticism*) yang

menguras energi psikologis, *self-compassion* menenangkan gejala emosi negatif mahasiswa saat menghadapi kegagalan kecil atau revisi skripsi. Ketika mahasiswa tidak lagi sibuk menghakimi diri sendiri, sumber daya kognitif mereka dapat dialihkan sepenuhnya untuk membangun *self-efficacy* yang kuat (Khodapana & Tamannaefar, 2022)..

Melalui integrasi tiga tahapan penilaian kognitif ini, dapat disimpulkan bahwa akar penyebab stres akademik (Y) dikendalikan secara simultan oleh variabel X dan M. Sikap *self-compassion* (X) menstabilkan ranah emosional tersier, yang kemudian bertindak sebagai bahan bakar untuk menstimulasi *self-efficacy* (M) pada ranah sekunder. Bangkitnya efikasi diri inilah yang akhirnya merombak cara pandang mahasiswa dalam menilai beban skripsi, sehingga tingkat stres akademik (Y) dapat diturunkan secara optimal.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa penyebab stres akademik menurut Cohen et al., (2013) yang berlandas pada teori Lazarus ada tiga aspek yang menjadi penyebabnya. Pertama, adalah identifikasi masalah, selama individu mengidentifikasi faktor eksternal tersebut sebagai ancaman maka hal tersebut akan menjadi stressor. Kedua, adalah kekurangan kapasitas mental yang artinya ketika individu merasa sumber daya internal dan eksternal yang mereka miliki tidak memadai untuk mengatasi ancaman yang telah dinilai. Maka hal ini akan menjadi penyebab semakin parah stres. Ketiga, setelah adanya *stressor* atau stimulus dari lingkungan dan telah dipersepsi oleh kognitif, setelahnya adalah perasaan apa yang akan muncul dan nanti akan berpengaruh memperparah atau mengurangi tingkat stres.

3. Dimensi Stres Akademik

Stres akademik dalam pandangan teori transaksional stres Lazarus di pandang bukan hanya sekedar sebagai respons otomatis terhadap beban tugas yang berat, melainkan sebagai konsekuensi dari proses penilaian

kognitif yang dilakukan individu terhadap tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, faktor penyebab stres harus dievaluasi berdasarkan sejauh mana mahasiswa mempersepsikan situasi hidup mereka sebagai membahayakan dan melampaui kemampuan (Cohen et al., 2013). Instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) secara eksplisit dirancang untuk menangkap dimensi-dimensi inti dari pengalaman stres yang dipersepsikan ini. Dimensi utama stres akademik ini adalah dimensi penilaian kognitif yang di bagi lagi menjadi sub dimensi sebagai berikut:

a. Kurangnya Kontrol (*Uncontrollability*)

Dimensi ini adalah komponen sentral dari pengalaman stres yang merugikan. Kurangnya kontrol mencerminkan sejauh mana mahasiswa merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali atas faktor-faktor penting yang memengaruhi hasil akademik mereka, atau bahkan atas peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka. Dalam konteks skripsi, hal ini termanifestasi sebagai perasaan tak berdaya terhadap keputusan dosen pembimbing, tenggat waktu yang tak terhindarkan, atau kesulitan tak terduga dalam penelitian. Apabila mahasiswa menyimpulkan bahwa upaya dan tindakan mereka tidak akan mampu mengubah hasil yang merugikan, maka penilaian ini secara langsung mengindikasikan bahwa sumber daya koping tidak memadai (kegagalan Penilaian Sekunder), sehingga Stres Akademik meningkat.

b. Ketidakpastian (*Unpredictability*)

Stres juga diperburuk oleh aspek ketidakpastian (*unpredictability*) dalam lingkungan akademik. Dimensi ini mencerminkan sejauh mana mahasiswa merasa bahwa peristiwa atau hasil dalam hidup mereka berada di luar jangkauan perkiraan logis. Mahasiswa yang tinggi pada dimensi ini sering merasa kesal karena sesuatu terjadi di luar dugaan (*upset because of something that happened unexpectedly*). Dalam konteks akademik, ketidakpastian ini dapat mencakup perubahan mendadak pada kurikulum, revisi tak terduga, atau ketidakjelasan kriteria evaluasi. Ketidakpastian yang tinggi ini secara langsung

meningkatkan Penilaian Primer sebagai ancaman, karena individu tidak dapat mempersiapkan atau mengerahkan sumber daya yang memadai untuk menghadapi risiko yang tidak jelas.

c. Merasa Kewalahan (*Overloading/Overwhelming*)

Kontrol Dimensi ini terkait erat dengan beban tuntutan total yang dinilai individu. Merasa kewalahan mencerminkan perasaan terbebani di mana jumlah tuntutan (baik akademik, sosial, maupun personal) dinilai melampaui sumber daya yang tersedia untuk menyelesaikannya. Perasaan ini diukur dari seberapa sering individu merasa kesulitan menumpuk hingga mereka merasa tidak mampu mengatasi semuanya. Kunci Stres Akademik terletak pada kegagalan Penilaian Sekunder, di mana perasaan kewalahan ini secara tegas menunjukkan bahwa kapasitas internal mahasiswa seperti *self-efficacy* atau kemampuan manajemen telah mencapai titik batasnya dan dianggap gagal mengatasi tuntutan yang sangat banyak.

4. Dampak Stres Akademik

Stres akademik yang tinggi dan kronis, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, memiliki konsekuensi yang luas dan merugikan, karena secara fundamental mengganggu keseimbangan psikologis dan fisiologis individu yang dibutuhkan untuk belajar dan berfungsi optimal. Dampak stres ini dapat diklasifikasikan ke dalam domain emosional, kognitif, fisik, dan perilaku, yang secara kolektif mengancam prestasi dan kesejahteraan mahasiswa.

a. Dampak Fisik dan Fisiologis

Stres yang dirasakan secara subjektif memiliki korelasi kuat dengan manifestasi fisik (dampak psikologis) karena mengganggu sistem regulasi tubuh (Sosiady, 2020). Beberapa gangguan yang ditimbulkan sebagai berikut :

Gangguan Gastrointestinal dan Gizi. Stres secara langsung memengaruhi saluran pencernaan, memicu gejala gastrointestinal

seperti nyeri perut. Stres yang intens dapat meningkatkan sekresi asam lambung (Tasalim & Cahyani, 2021, dalam Arthur Fiqih & Ratnawati, 2023), yang berujung pada gejala sindrom dispepsia fungsional (merasa cepat kenyang dan nyeri ulu hati). Selain itu, pelepasan hormon stres dapat mengubah perilaku makan, yang berdampak pada perubahan status gizi mahasiswa.

Gangguan Tidur (Insomnia). Insomnia atau gangguan tidur adalah gejala dominan dari Stres Akademik. Kurangnya istirahat dan tidur yang tidak teratur (insomnia) merupakan gejala fisik yang dapat dialami.

Reaksi fisiologis akut. Secara fisiologis, stres dapat meningkatkan denyut jantung, menyebabkan kekeringan dimulut, berkeringat, dan perasaan panas dingin. Gejala umum yang paling sering dilaporkan adalah kelelahan kronis dan sakit kepala (Sosiady, 2020).

b. Dampak Emosional dan Kognitif

Stres akademik secara langsung merusak fungsi kognitif yang esensial untuk pembelajaran dan mengganggu stabilitas emosi mahasiswa.

Secara emosional, dampak stres mencakup kecenderungan agresi, depresi, frustrasi, kehilangan kesabaran, dan perasaan gugup. Mahasiswa juga melaporkan merasa kehilangan kenyamanan dan mudah marah (Sosiady, 2020).

Dampak kognitif sangat merugikan proses akademik, ditandai dengan konsentrasi yang buruk, rentang perhatian yang pendek, ketidakmampuan mengambil keputusan yang jelas, dan perasaan bingung atau pikiran kacau. Stres yang parah menyebabkan kegagalan pemahaman yang melemahkan kemampuan intelektual, termasuk kemampuan verbal dan konseptual (Sosiady, 2020). Mahasiswa yang stres cenderung mengalami pemikiran negatif dan merasa tidak berguna atau kehilangan harapan.

c. Dampak Perilaku dan Prestasi Akademik

Konsekuensi stres pada perilaku seringkali berupa strategi koping yang tidak efektif yang pada akhirnya memicu penurunan kinerja. Stres akademik berkorelasi negatif dengan hasil pendidikan, menyebabkan penurunan prestasi belajar dan indeks prestasi yang rendah (Fiqih & Ratnawati, 2022). Penurunan ini disebabkan oleh kurangnya minat, kurangnya motivasi belajar, ketidakmampuan memecahkan masalah.

Beban stres yang berat dapat memicu perilaku maladaptif yang dikenal sebagai koping yang tidak efektif. Mahasiswa mungkin menunjukkan perilaku seperti merokok berlebihan, menyalahgunakan obat-obatan (NAPZA), atau alkohol. Selain itu, stres memicu kecenderungan mendapatkan kecelakaan, perilaku yang mengikuti kata hati, dan prokrastinasi (Fiqih & Ratnawati, 2022).

d. Dampak Positif

Penting untuk dicatat bahwa stres pada tingkat rendah sampai sedang (*eustress*) dapat berfungsi positif. Stres pada ambang batas kapasitas individu dapat menstimulasi tubuh dan meningkatkan kemampuan untuk bereaksi, yang berpotensi menghasilkan peningkatan kreativitas dan perkembangan diri. Namun, jika ambang ketahanan terlampaui, hubungan ini menjadi U-terbalik, di mana kinerja akan menurun drastis seiring meningkatnya stres.

B. Self Compassion

1. Definisi *Self Compassion*

Self-Compassion didefinisikan sebagai sikap terbuka dan tersentuh oleh penderitaan diri sendiri, tidak menghindari atau memutuskan hubungan dari penderitaan tersebut, serta membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff, 2003). Konsep ini melibatkan penawaran pemahaman yang tidak menghakimi (*nonjudgmental understanding*) terhadap rasa sakit, ketidakmampuan, dan kegagalan diri sendiri, sehingga pengalaman individu dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar.

Berbeda dengan harga diri (*self-esteem*) yang bergantung pada evaluasi positif dan perbandingan sosial, *Self-Compassion* adalah sikap emosional positif terhadap diri sendiri yang melindungi dari konsekuensi negatif penghakiman diri, isolasi, dan ruminasi (seperti depresi).

Dalam literatur lain, *Self-Compassion* dipahami sebagai sebuah konsep psikologis yang menawarkan cara pandang yang baru dalam merespons penilaian diri, dimana individu didorong untuk menyikapi dirinya secara lebih sehat tanpa melibatkan evaluasi diri yang berlebihan ataupun melakukan perbandingan sosial dengan orang lain. Menurut Mulya, (2019) *Self-Compassion* didefinisikan sebagai sikap penuh kasih sayang dan kebaikan yang ditujukan kepada diri sendiri justru ketika individu sedang menghadapi kemalangan, kegagalan, atau melakukan kesalahan. Dalam definisi ini, terdapat penekanan kuat untuk tidak bersikap keras atau menghakimi (judgmental) terhadap segala kelemahan dan kekurangan diri, serta adanya pemahaman mendalam bahwa penderitaan yang dirasakan adalah pengalaman yang wajar dan turut dialami oleh manusia lainnya. Lebih jauh, *self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme yang membantu individu untuk mengenal dan mencintai dirinya sendiri dengan lebih baik, sehingga mampu meringankan perasaan terpuruk dan menjadikan seseorang lebih terbuka dalam menghadapi kegagalan maupun kesulitan hidup.

Dalam konteks penanganan *self-harm* (menyakiti diri sendiri), *self-compassion* didefinisikan sebagai sikap penuh kasih dan kepedulian yang ditujukan kepada diri sendiri, khususnya saat individu sedang menghadapi kesulitan hidup atau ketika menyadari adanya kekurangan dalam dirinya. Konsep ini menekankan pada penerimaan terhadap kegagalan sebagai bagian yang wajar dari pengalaman manusia, tanpa disertai penghakiman terhadap diri sendiri. Dalam artikel oleh Aquamarin et al., (2025) menegaskan bahwa *self-compassion* bukanlah bentuk rasa kasihan pada diri sendiri (*self-pity*), melainkan sebuah pendekatan konstruktif yang mengutamakan penerimaan diri secara positif guna memperkuat ketahanan pribadi dalam menghadapi tekanan psikologis.

Self-compassion dapat dipahami sebagai strategi regulasi emosi adaptif yang mengubah cara individu merespons kegagalan dan penderitaan, beralih dari kritik diri yang destruktif menuju penerimaan diri yang konstruktif. Berbeda dengan konsep harga diri (*self-esteem*) yang sering kali bergantung pada penilaian kompetitif dan validasi eksternal, *self-compassion* menawarkan stabilitas psikologis dengan menempatkan pengalaman traumatis atau kegagalan pribadi dalam kerangka pengalaman manusia yang universal (*common humanity*). Dengan demikian, sikap ini tidak mengindikasikan pengabaian terhadap kekurangan diri, melainkan menciptakan ruang psikologis yang aman bagi individu untuk melakukan evaluasi diri secara objektif dan memperbaiki diri tanpa disertai tekanan emosional yang berlebihan.

Self-compassion melibatkan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri tanpa menghindarinya, disertai keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut dan menyembuhkan diri dengan kebaikan. Penting untuk dipahami bahwa *self-compassion* bukanlah bentuk sikap pasif atau rasa kasihan pada diri sendiri (*self-pity*); sebaliknya, sikap ini memberikan rasa aman emosional yang memungkinkan individu melihat dirinya dengan jelas tanpa takut akan kecemasan diri sendiri, sehingga memfasilitasi pertumbuhan dan perubahan perilaku yang lebih sehat.

Dalam perspektif islam, Allah SWT telah berfirman dalam QS Az-Zumar [39]; 53

قُلْ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا لَا تَحْزَنُوْا عَلٰى مَا فَتَحْنَا لَكُمْ اٰمٰنًا وَلَا فِتْنًا لَّكُمْ مِنْ رَّبِّكُمْ ۚ اِنَّكُمْ اَنْتُمْ اَعْيُنُكُمْ ۚ اَنْتُمْ لَا تَحْزَنُوْنَ
 اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

Artinya : “Katakanlah (Nabi Muhammad), 'Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.'” (Kemenag RI 2019).

Surah Az-Zumar ayat 53 dapat diinterpretasikan sebagai landasan teologis yang kuat bagi penerapan *self-kindness* atau kebaikan terhadap diri sendiri. Dalam ayat ini, Allah Swt. menyapa hamba-hamba-Nya yang telah "melampaui batas terhadap diri mereka sendiri"—sebuah kalimat yang memvalidasi bahwa kesalahan, kegagalan, dan kekhilafan adalah realitas yang tak terpisahkan dari eksistensi manusia. Operasionalisasi *self-compassion* dalam sudut pandang Islam dijalankan melalui keselarasan dinamis antara nilai *sabr* (kesabaran) dan *tawakal* (berserah diri kepada Allah). Nilai *sabr* berfungsi sebagai panduan regulasi emosi yang mengajarkan seseorang untuk tetap tangguh, tabah, dan bertahan dalam kondisi yang menekan tanpa harus kehilangan harapan hidup. Di sisi lain, nilai *tawakal* menanamkan sikap mental positif berupa penyerahan hasil sepenuhnya kepada Allah SWT setelah segala bentuk ikhtiar dan usaha dilakukan secara optimal. Penerapan kedua nilai ini terbukti mampu menumbuhkan ketenangan batin yang mendalam, mereduksi kecemasan berlebih, serta membebaskan individu dari tekanan psikologis untuk selalu tampil sempurna dalam segala hal (Wardana & Iriyadi, 2025).

Mekanisme spiritual ini sangat sejajar dengan dimensi *mindfulness* dan *common humanity*, di mana individu belajar menyadari pengalamannya secara jernih tanpa larut dalam emosi negatif, sekaligus menginsafi bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia yang bersifat universal. Dengan demikian, kegagalan tidak lagi disesali secara berkepanjangan, melainkan ditransformasikan sebagai wahana pembelajaran teologis untuk mempererat kedekatan diri dengan Allah SWT (Wardana & Iriyadi, 2025).

Selanjutnya, ayat ini juga merefleksikan dimensi *common humanity* atau kemanusiaan yang umum. Panggilan Allah kepada "hamba-hamba-Ku yang melampaui batas" menunjukkan bahwa ketidaksempurnaan adalah pengalaman universal yang dialami oleh banyak manusia, bukan penderitaan yang bersifat isolatif atau hanya dialami oleh satu individu saja. Pemahaman ini sangat krusial dalam *self-compassion* untuk mencegah

perasaan terasing (*isolation*) saat menghadapi kegagalan. Dengan menyadari bahwa setiap hamba memiliki potensi untuk tergelincir dan setiap hamba juga memiliki akses yang sama terhadap pintu ampunan-Nya, individu dapat memandang kegagalannya secara lebih objektif dan tidak merasa sendirian dalam perjuangannya untuk bangkit.

Terakhir, ayat ini mengajarkan keseimbangan kesadaran yang selaras dengan konsep *mindfulness*. Individu diajak untuk menyadari sepenuhnya kesalahan yang telah diperbuat tanpa melakukan penyangkalan (*denial*), namun di saat yang bersamaan tidak membiarkan kesalahan tersebut mendefinisikan identitas dirinya secara keseluruhan (*over-identification*). Adanya jaminan bahwa "Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya" memberikan ruang mental bagi individu untuk menerima peristiwa pahit yang terjadi dengan lapang dada, tanpa terjebak dalam ruminasi atau penyesalan yang berlarut-larut. Dengan demikian, *self-compassion* dalam perspektif ayat ini bertransformasi menjadi bentuk ketaatan spiritual; di mana menghargai dan menyayangi diri sendiri merupakan wujud keyakinan seorang hamba terhadap luasnya kasih sayang Tuhan, yang melarang hamba-Nya untuk binasa dalam kesedihan dan keputusasaan.

Dengan pemahaman tersebut penulis mendefinisikan bahwa *Self Compassion* adalah sikap menyayangi diri sendiri terutama ketika menghadapi situasi yang sulit dan tidak terduga dan bangkit dengan pandangan yang baik terhadap diri sendiri tanpa menghakimi.

2. Faktor Penyebab

Neff, (2003) menguraikan bahwa kemampuan individu untuk bersikap welas asih pada diri sendiri tidak muncul begitu saja, melainkan dibentuk oleh interaksi antara pengalaman masa kecil dan faktor lingkungan sosial. Berikut adalah analisis faktor-faktor tersebut::

- a. Pola Asuh dan Pengalaman Masa Kecil (*Upbringing & Childhood Experiences*)

Neff menempatkan interaksi awal dengan orang tua sebagai penyebab fundamental terbentuknya *self-compassion*. Neff mengutip konsep *intra-psychic empathy* (empati intra-psikis), yaitu kemampuan seseorang untuk memberikan perhatian yang cukup pada emosinya sendiri. Kemampuan ini berkembang melalui proses internalisasi: seorang anak yang menerima respons empatik, hangat, dan suportif dari orang tuanya akan belajar memperlakukan dirinya sendiri dengan cara yang sama saat dewasa.

Sebaliknya, individu yang tumbuh dengan orang tua yang dingin, sangat kritis, atau mengalami kekerasan (fisik, seksual, psikologis) cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah. Kritik eksternal yang diterima di masa kecil sering kali terinternalisasi menjadi kritik diri (*self-criticism*) yang keras di masa dewasa.

b. Faktor Usia dan Perkembangan (*Age & Developmental Stage*)

Menurut Neff, tahap perkembangan usia, khususnya masa remaja, merupakan periode kritis di mana *self-compassion* cenderung berada pada titik terendah. Pada masa ini, kemampuan kognitif untuk introspeksi dan membandingkan diri dengan orang lain meningkat pesat. Hal ini memicu *adolescent egocentrism*, di mana remaja merasa seolah-olah perilaku dan penampilan mereka selalu menjadi pusat perhatian orang lain (*imaginary audience*). Remaja juga sering terjebak dalam *personal fable*, yaitu keyakinan bahwa pengalaman dan penderitaan mereka unik dan tidak ada orang lain yang bisa memahaminya. Kondisi ini menghambat aspek *common humanity*, sehingga remaja lebih rentan merasa terisolasi dan melakukan kritik diri yang berlebihan.

c. Faktor Gender (*Sex Differences*)

Secara teoritis, perempuan mungkin diharapkan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi karena cenderung memiliki konsep diri yang lebih interdependen (saling bergantung) dan lebih empatik

dibandingkan laki-laki. Namun di sisi lain, perempuan juga terbukti lebih rentan melakukan kritik diri (*self-critical*) dan memiliki gaya coping ruminatif (terus-menerus memikirkan masalah) dibandingkan laki-laki. Kecenderungan ruminasi ini bertentangan dengan aspek *mindfulness* dalam *self-compassion*, sehingga gender menjadi faktor yang kompleks dalam menentukan tinggi rendahnya welas asih diri.

d. Faktor Budaya (*Cultural Differences*)

Budaya tempat individu dibesarkan turut membentuk kerangka berpikir mengenai diri sendiri. Individu dari budaya Asia (kolektif) memiliki konsep diri yang lebih menyatu dengan orang lain (*interdependent*), yang sejalan dengan aspek *common humanity*. Selain itu, paparan nilai-nilai filosofi Buddha di Asia seharusnya mendukung *self-compassion*. Meskipun demikian, Neff mencatat bahwa masyarakat Asia juga memiliki kecenderungan kritik diri yang lebih tinggi dibandingkan orang Barat sebagai mekanisme untuk menjaga harmoni sosial. Sebaliknya, budaya Barat yang individualis mungkin lebih menekankan *self-esteem* yang tinggi tetapi rentan terhadap isolasi. Oleh karena itu, budaya dapat menjadi pedang bermata dua: bisa memfasilitasi atau justru menghambat *self-compassion* tergantung pada nilai mana yang lebih dominan diadopsi individu.

3. Dimensi *Self compassion*

Neff, (2003) mengonseptualisasikan *self-compassion* bukan sebagai satu entitas tunggal, melainkan sebagai konstruksi yang terdiri dari tiga komponen utama yang saling berinteraksi. Ketiga komponen ini mencakup sisi positif dan sisi negatif. Neff membagi *Self Compassion* menjadi beberapa dimensi :

a. *Self-Kindness* vs. *Self-Judgment*

Dimensi pertama adalah *Self-Kindness* (Kebaikan Diri) yang berlawanan dengan *Self-Judgment* (Penghakiman Diri). Neff mendefinisikan *self-kindness* sebagai sikap memperluas kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit atau kegagalan, alih-alih melakukan kritik diri yang keras. Individu dengan *self-kindness* tidak bersikap kasar atau menghakimi diri sendiri saat gagal memenuhi standar ideal. Sebaliknya, mereka secara aktif menenangkan dan menghibur diri sendiri, serta mengakui bahwa tindakan perbaikan diri sebaiknya didorong oleh keinginan untuk bahagia dan sehat (*gentleness*), bukan karena rasa takut akan hukuman diri sendiri. Tanpa *self-kindness*, individu cenderung menolak kekurangan mereka dan memberikan penilaian keras terhadap diri sendiri. Sikap ini sering kali melibatkan permusuhan terhadap diri sendiri yang justru memperburuk penderitaan emosional.

b. *Common Humanity vs. Isolation*

. Dimensi kedua adalah *Common Humanity* (Kemanusiaan Sejagat) yang berlawanan dengan *Isolation* (Isolasi). Komponen ini melibatkan persepsi bahwa pengalaman pribadi seseorang merupakan bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar, bukan sesuatu yang memisahkan atau mengisolasi. *Self-compassion* menuntut individu untuk melihat pengalaman mereka dalam kerangka "kondisi manusia" (*human condition*), mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakcukupan adalah hal yang dialami oleh semua orang. Hal ini mendepersonalisasi pengalaman kegagalan, sehingga individu tidak merasa bahwa hanya saya yang gagal.

c. *Mindfulness vs. Over-Identification*

Dimensi ketiga adalah *Mindfulness* (Kesadaran Penuh) yang berlawanan dengan *Over-Identification* (Identifikasi Berlebihan). Neff mendefinisikan aspek ini sebagai kemampuan untuk

memegang pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang, tanpa melebih-lebihkannya (*over-identifying*). *Mindfulness* adalah keadaan kesadaran yang seimbang di mana individu menerima fenomena mental dan emosional apa adanya saat hal itu muncul. Sikap ini mengharuskan individu untuk tidak menekan (*repress*) rasa sakit mereka, namun juga tidak membiarkan diri mereka " hanyut " oleh perasaan tersebut. Diperlukan "ruang mental" (*mental space*) untuk bisa mengamati emosi secara objektif dan memberikan kasih sayang pada diri sendiri. Lawan dari *mindfulness* adalah *over-identification*, yaitu kondisi di mana individu begitu terbenam dalam reaksi emosional mereka sehingga mereka kehilangan perspektif objektif. Fokus mereka menyempit hanya pada penderitaan yang dirasakan, yang sering kali memicu ruminasi (pikiran berulang) tentang betapa buruknya diri mereka.

4. Dampak *Self compassion*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Lutfianawati (2024), *self-compassion* memiliki sejumlah dampak signifikan terhadap dinamika psikologis mahasiswa, yang meliputi aspek kesejahteraan, regulasi emosi, hubungan sosial, dan motivasi akademik. Berikut adalah rincian dampak tersebut:

a. Peningkat *Flourishing* dan Kesejahteraan Psikologis

Self-compassion terbukti memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan *flourishing*, yaitu kondisi di mana individu mencapai perkembangan dan keberfungsian yang optimal. Penelitian Dewi Lutfianawati (2024) menemukan bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan pengaruh sebesar 30,5% terhadap *flourishing* mahasiswa, yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan (*well-being*) yang dirasakan. Individu yang mampu mencintai diri sendiri dan menerima ketidaksempurnaannya akan

merasa cukup puas dengan hidupnya, merasa sejahtera, serta merasa hidupnya lebih bermakna.

b. Regulator Emosi dan Penyangga terhadap Tekanan

Dampak krusial lain dari *self-compassion* adalah fungsinya sebagai mekanisme pelindung (*protective factor*) dari dampak negatif situasi buruk yang dialami mahasiswa. *Self-compassion* berperan aktif dalam meregulasi emosi negatif yang muncul akibat kegagalan atau hal-hal di luar kendali, sehingga individu tidak larut dalam keterpurukan. Mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi memiliki kemampuan menyelaraskan pikiran saat menghadapi kegagalan, tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, dan justru berusaha bangkit dengan cara memperbaiki kualitas belajarnya.

c. Pemelihara Hubungan Interpersonal dan Keterhubungan Sosial

Self-compassion berdampak pada pola interaksi sosial yang lebih sehat, di mana mahasiswa mampu tetap terhubung dengan lingkungannya meskipun sedang menghadapi masalah. Tingginya *self-compassion* mencegah mahasiswa untuk menarik diri atau menjauh dari lingkungan sosial saat berada dalam situasi yang kurang menyenangkan. Kemampuan untuk tidak mengisolasi diri ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap merasakan dukungan dan cinta dari orang-orang terdekat, yang merupakan sumber daya penting bagi kesehatan mental. Hal ini menegaskan bahwa welas asih terhadap diri sendiri justru memperkuat hubungan interpersonal, bukan melemahkannya.

d. Peningkat Motivasi dan Keterlibatan Akademik

Dampak *self-compassion* juga terlihat pada aspek motivasi dan perilaku produktif sehari-hari. Meskipun seorang mahasiswa mungkin belum mencapai tingkat kesejahteraan yang optimal, memiliki *self-compassion*—bahkan pada taraf sedang—dapat membantu meningkatkan motivasi untuk tetap berpartisipasi dalam

berbagai kegiatan. Mahasiswa yang welas asih menunjukkan keterlibatan (*engagement*) yang cukup baik, seperti aktif dalam aktivitas di kelas, kegiatan organisasi, maupun kegiatan sosial di luar kampus. Mereka cenderung memiliki kemauan yang teguh untuk berpartisipasi aktif baik dalam rutinitas harian maupun aktivitas akademik.

C. Self Efficacy

1. Definisi *Self efficacy*

Zahn et al., (2018) menjelaskan *Self-Efficacy* didefinisikan sebagai penilaian (*judgment*) seseorang terhadap kapabilitasnya untuk merencanakan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan demi mencapai tujuan tertentu. Dalam perspektif teori kognitif sosial, keyakinan ini dianggap sebagai faktor kunci dari agensi manusia (*human agency*), di mana apa yang dipikirkan, dipercayai, dan dirasakan individu akan secara langsung memengaruhi cara mereka bertindak. Lebih lanjut, Mukhid menegaskan bahwa *self-efficacy* tidak berkaitan dengan keterampilan (*skill*) yang dimiliki individu secara objektif, melainkan berkaitan dengan keputusan atau keyakinan individu mengenai apa yang dapat mereka lakukan dengan keterampilan yang dimilikinya.

Dalam artikel tinjauan pustaka oleh Rustika, (2016) menguraikan teori Albert Bandura mengenai *Self-Efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola dan melaksanakan tindakan demi mencapai tujuan tertentu. Penulis menekankan bahwa *Self-Efficacy* memegang peranan vital tidak hanya dalam pencapaian prestasi akademik, tetapi juga dalam penyesuaian psikologis dan kepuasan hidup individu. Secara spesifik, Rustika menyoroti bahwa individu dengan *Self-Efficacy* yang rendah cenderung mengalami peningkatan kecemasan dan perilaku menghindar karena merasa tidak mampu mengelola aspek-aspek yang berisiko. Sebaliknya, merujuk pada berbagai penelitian terdahulu, artikel ini menegaskan adanya

korelasi negatif antara *Self-Efficacy* dan tingkat stres, di mana individu dengan *Self-Efficacy* tinggi terbukti memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Lebih lanjut, Rustika merinci empat sumber utama pembentuk *Self-Efficacy* menurut Bandura, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan suasana hati

Berlandaskan teori kognitif sosial Albert Bandura, *Self-Efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan atau penilaian (*judgment*) individu terhadap kapabilitasnya dalam mengorganisir, merencanakan, dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Mayalianti et al., 2020). Konstruk ini merupakan manifestasi dari manusia yang tidak sekadar mencerminkan keterampilan objektif, melainkan keyakinan subjektif mengenai apa yang dapat dilakukan mahasiswa dengan keterampilan tersebut dalam situasi perkuliahan (Zahn et al., 2018).. Peranan efikasi diri sangat vital karena memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak; mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan mampu menyelesaikan tugas kompleks, sedangkan keyakinan yang rendah berpotensi memicu kecemasan serta perilaku menghindar yang dapat menghambat keberhasilan studi dan penyesuaian psikologis mereka (Mayalianti et al., 2020).

Dalam perspektif islam *Self efficacy* dapat dijelaskan melalui QS Ali Imron ayat 139 :



Artinya : “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin” (Kemenag RI, 2019).

Ayat ini menghendaki agar kaum Muslimin jangan bersifat lemah dan bersedih hati, meskipun mereka mengalami pukulan berat dan penderitaan yang cukup pahit dalam Perang Uhud, karena kalah atau

menang dalam suatu peperangan adalah hal biasa yang termasuk dalam ketentuan Allah. Yang demikian itu hendaklah dijadikan pelajaran. Kaum Muslimin dalam peperangan sebenarnya mempunyai mental yang kuat dan semangat yang tinggi serta lebih unggul jika mereka benar-benar beriman (Kemenag RI, 2019).

Dalam perspektif Islam, konsep *self-efficacy* atau efikasi diri tidak hanya dipahami secara terbatas sebagai suatu bentuk keyakinan kognitif yang bersifat statis, melainkan sebuah fondasi dinamis yang berkaitan erat dengan dimensi spiritual dan integritas moral seorang individu. Efikasi diri dalam sudut pandang keislaman didefinisikan sebagai sebuah perpaduan yang utuh antara rasa percaya diri, usaha maksimal (*ikhtiar*), kesungguhan, sikap optimis, serta keteguhan spiritual yang bersandar penuh pada nilai *tawakal* kepada Allah SWT. Oleh karena itu, rasa percaya diri yang lahir dari efikasi diri Islami bukanlah bentuk kesombongan pribadi, melainkan keyakinan sehat yang berjalan lurus dengan sikap tunduk dan berserah diri kepada Allah SWT (Wahdati & Lessy, 2026).

Secara operasional, *self-efficacy* dalam Islam mencakup empat prinsip utama yang membentuk ketahanan mental dan keseimbangan batin individu, yaitu: (1) keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan tugas, (2) etos usaha yang kuat sebagai bentuk tanggung jawab pribadi, (3) optimisme dan semangat dalam menghadapi tantangan, serta (4) ketergantungan spiritual kepada Allah SWT. Melalui integrasi antara aspek psikologis dan spiritual ini, efikasi diri berfungsi sebagai dorongan motivasi internal untuk melakukan usaha aktif (*ijtihad*) dan bersungguh-sungguh dalam mencapai hal-hal yang bermanfaat. Ketika dihadapkan pada situasi yang sulit atau penuh tekanan, individu yang memiliki efikasi diri berbasis nilai Islam akan cenderung tetap tenang, mampu mengelola kecemasan, serta lebih adaptif dalam mencari solusi tanpa bersikap pasif ataupun jatuh ke dalam keputusasaan (Wahdati & Lessy, 2026).

Dalam perspektif psikologi Islam, *self-efficacy* (efikasi diri) tidak didefinisikan sebagai keyakinan otonom yang egosentris atau bersandar penuh pada kekuatan ego manusia semata. Lebih dalam dari itu, efikasi diri Islami direkonseptualisasikan sebagai keyakinan spiritual (*yakin*) seorang hamba terhadap potensi fitrah dan modalitas penciptaan yang telah diamanahkan oleh Allah SWT untuk diaktualisasikan melalui ikhtiar secara optimal. Pengertian efikasi diri dalam sudut pandang ini berakar pada ketauhidan; rasa mampu yang muncul dalam diri seorang Muslim bukanlah bentuk kesombongan (*ujub*), melainkan kesadaran teologis bahwa Allah tidak akan membebani suatu jiwa melainkan sesuai dengan batas kesanggupannya. Oleh karena itu, efikasi diri Islami merupakan integrasi dinamis antara motivasi berprestasi yang bersungguh-sungguh (*mujahadah*) dengan kepasrahan total (*tawakal*) kepada kehendak-Nya. Keyakinan spiritual ini pada akhirnya melahirkan optimisme yang kokoh (*raja'*) dan ketenangan batin (*tuma'ninah*), karena individu percaya bahwa kemampuan yang ia miliki adalah titipan untuk menebar kemaslahatan, dan setiap proses usaha yang dilakukannya telah bernilai ibadah di sisi Allah SWT, terlepas dari bagaimana hasil akhirnya nanti (Pérez, 2017)

Dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas atau kewajiban secara maksimal.

2. Faktor Penyebab *Self Efficacy*

a. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Zahn (2018) menjelaskan bahwa pengalaman masa lalu atas kesuksesan atau kegagalan merupakan faktor terpenting pembentuk efikasi diri, kesuksesan akan meningkatkan keyakinan, sementara kegagalan terutama yang terjadi sebelum efikasi diri terbentuk kuat akan menurunkannya. Rustika, (2016) menambahkan bahwa untuk

membentuk efikasi diri yang tangguh, individu membutuhkan pengalaman menghadapi rintangan yang sulit melalui usaha yang gigih, bukan sekadar kesuksesan yang diraih dengan mudah. Pengalaman yang diusahakan akan membuat diri kita dan perasaan kita memiliki rasa berharga atas usaha tersebut, yang nantinya perasaan tersebut akan membuat diri kita memiliki rasa kemampuan untuk berusaha.

b. Pengalaman orang lain (*Vicarious Experience*)

Faktor ini berkaitan dengan pemodelan sosial. Individu sering menilai kapabilitas mereka dengan mengamati orang lain melakukan tugas serupa. Rustika (2016) menekankan bahwa pengaruh ini semakin kuat jika "model" yang diamati memiliki kemiripan misalnya sesama mahasiswa tingkat akhir dengan pengamat; melihat orang yang mirip sukses akan meningkatkan keyakinan diri, sedangkan melihat mereka gagal dapat menurunkan efikasi diri.

c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion/Social Persuasion*)

Dukungan sosial berupa bujukan verbal dapat menguatkan keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki kemampuan untuk sukses. Rustika (2016) mencatat bahwa persuasi ini akan efektif jika pemberi dorongan seperti dosen pembimbing atau teman dianggap kredibel dan mampu memberikan instruksi strategi yang jelas, bukan sekadar pujian kosong. Zahn (2018) menambahkan bahwa persuasi negatif (pelemahan) umumnya lebih mudah menurunkan efikasi diri daripada persuasi positif meningkatkannya.

d. Kondisi Fisiologis dan Emosional (*Physiological and Emotional States*)

Seseorang sering mengandalkan kondisi fisik dan emosi mereka sebagai indikator kemampuan. Mukhid (2009) menjelaskan bahwa dalam situasi penuh tekanan, tanda-tanda fisik seperti gemetar, lelah, atau sakit sering diinterpretasikan sebagai tanda ketidakmampuan.

Rustika (2012) menegaskan bahwa suasana hati (*mood*) positif dapat meningkatkan efikasi diri, sementara suasana hati negatif atau stres yang tinggi dapat memicu keyakinan akan kegagalan. Hal ini sangat relevan dengan variabel stres akademik dalam skripsi Anda.

3. Dimensi *Self Efficacy*

Berdasarkan tinjauan literatur yang dipaparkan oleh (Novrianto et al., 2019), yang merujuk pada teori sosial kognitif Albert Bandura (1997), *self-efficacy* merupakan konstruksi psikologis yang tersusun atas tiga dimensi fundamental. Ketiga dimensi ini *magnitude*, *strength*, dan *generality* saling berinteraksi untuk membentuk keyakinan individu mengenai kapasitas dirinya dalam menghadapi berbagai situasi dan tugas. Pemahaman mendalam mengenai ketiga dimensi ini dijabarkan sebagai berikut :

a. Dimensi Tingkat Kesulitan Tugas (*Magnitude*)

Dimensi pertama, *magnitude*, berkaitan erat dengan persepsi individu terhadap tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikannya. Dalam konteks ini, keyakinan efikasi diri seseorang tidak berlaku sama rata untuk semua jenis pekerjaan, melainkan bervariasi bergantung pada derajat kesukaran yang dirasakan. Individu akan melakukan penilaian kognitif apakah ia mampu menyelesaikan tugas yang bersifat sederhana, menengah, atau tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Apabila individu meyakini kemampuannya untuk mengatasi tugas-tugas yang sulit dan kompleks, maka ia dikatakan memiliki *magnitude* efikasi diri yang tinggi. Sebaliknya, jika keyakinannya terbatas hanya pada tugas-tugas yang mudah, maka dimensi *magnitude*-nya tergolong rendah.

b. Dimensi Kekuatan Keyakinan (*Strength*)

Dimensi kedua adalah *strength*, yang didefinisikan sebagai tingkat kekuatan atau kemantapan keyakinan individu terhadap

kompetensinya dalam melaksanakan suatu tugas tertentu. Dimensi ini menekankan pada ketahanan (*persistence*) keyakinan tersebut saat individu dihadapkan pada tantangan atau rintangan. Individu dengan dimensi *strength* yang tinggi memiliki keyakinan yang kokoh dan tidak mudah menyerah meskipun mengalami kegagalan atau hambatan di tengah jalan. Keyakinan yang kuat ini akan mendorong individu untuk tetap tekun berusaha. Sementara itu, individu dengan *strength* yang lemah akan cenderung mudah ragu akan kemampuannya dan cepat menyerah ketika usahanya tidak segera membuahkan hasil atau saat menghadapi situasi yang menekan.

c. Dimensi Luas Bidang Perilaku (*Generality*)

Dimensi ketiga, *generality*, mengacu pada seberapa luas cakupan keyakinan efikasi diri individu tersebut berlaku. Dimensi ini menjelaskan apakah keyakinan akan kemampuan diri hanya terbatas pada konteks atau domain aktivitas yang spesifik (situasional), ataukah dapat digeneralisasikan ke berbagai variasi situasi dan bidang perilaku lainnya. Individu mungkin merasa sangat kompeten dalam satu bidang akademik tertentu namun tidak pada bidang lain (spesifik), atau sebaliknya, memiliki keyakinan umum bahwa ia mampu mengatasi berbagai jenis masalah di berbagai aspek kehidupan Novrianto et al., (2019) menambahkan bahwa generalisasi ini terjadi ketika terdapat kesamaan struktur kognitif antar berbagai kegiatan, atau ketika kesuksesan di satu bidang memperkuat keyakinan individu di bidang

4. Dampak *Self Efficacy*

a. Dampak pada Motivasi dan Pemilihan Aktivitas

Efikasi diri menentukan keputusan individu dalam memilih tindakan. Zahn et al., (2018) menjelaskan bahwa individu cenderung berkonsentrasi pada tugas-tugas yang mereka rasa mampu

diselesaikan dan menghindari tugas-tugas yang dianggap melampaui kemampuan mereka. Selain itu, tingkat efikasi diri juga menentukan seberapa besar usaha (*effort*) yang akan dikerahkan dan seberapa lama individu akan bertahan (*persistence*) saat menghadapi rintangan. Individu dengan efikasi diri tinggi memandang tugas sulit sebagai tantangan untuk dikuasai daripada ancaman yang harus dihindari, sehingga mereka memiliki komitmen yang kuat dan lebih cepat memulihkan kepercayaan diri setelah mengalami kegagalan. Sebaliknya, Novrianto et al., (2019) menambahkan bahwa efikasi diri yang tinggi memperkuat individu untuk mengembangkan tujuan hidup yang lebih aktif dan adaptif dalam mengatasi tantangan lingkungan.

b. Dampak pada Kondisi Afektif Stres dan Kecemasan

Dampak ini sangat krusial bagi mahasiswa tingkat akhir. Rustika, (2016) menegaskan bahwa rendahnya efikasi diri berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan perilaku menghindar. Temuan ini diperkuat oleh Khizqil et al., (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kemandirian dan efikasi diri rendah akan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini terjadi karena mereka memandang kesulitan skripsi sebagai sebuah "ancaman" yang harus dihindari, yang memicu kekhawatiran berlebih akan kemungkinan hasil terburuk. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi memandang tantangan akademik sebagai peluang untuk dikendalikan, sehingga mereka memiliki ketahanan mental yang lebih baik dan tidak mudah mengalami depresi akademik.

c. Dampak pada Motivasi, Ketekunan, dan Prokrastinasi

Dalam aspek perilaku, efikasi diri menentukan seberapa besar usaha dan ketekunan mahasiswa. Khizqil et al., (2024) menambahkan bukti empiris bahwa keyakinan yang lemah dapat mengurangi motivasi saat menghadapi hambatan skripsi, yang

sering kali berujung pada perilaku menunda-nunda pengerjaan (*procrastination*) dan waktu penyelesaian studi yang lebih lama. Di sisi lain, keyakinan diri yang kuat mendorong kedisiplinan dan ketekunan (*persistence*), membuat mahasiswa tetap mengambil langkah produktif untuk mencapai hasil terbaik meskipun situasi perkuliahan sedang sulit.

D. Hubungan Antar Variabel (Stres Akademik Self Compassion dan Self Efficacy)

Secara teoritis dan empiris, mekanisme penurunan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya terjadi melalui hubungan langsung dari self-compassion, melainkan melibatkan peran efikasi diri sebagai variabel mediator. Khodapana & Tamannaeifar (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa yang menerapkan self-compassion mampu meredam kritik diri yang destruktif dan menggantinya dengan penerimaan diri yang hangat; kondisi psikologis yang stabil ini menjadi prasyarat mutlak bagi tumbuhnya keyakinan akan kemampuan diri yakni *self-efficacy*. Ketika *self-efficacy* telah terbentuk kuat akibat sikap welas asih tersebut, mahasiswa kemudian mampu melakukan penilaian ulang terhadap beban skripsi—dari yang semula dianggap sebagai ancaman yang menakutkan, menjadi tantangan yang mampu dikendalikan. Perubahan persepsi inilah yang secara langsung menurunkan respons stres (Nazari et al., 2025). Dengan demikian, efikasi diri berfungsi sebagai variabel penghubung yang krusial; self-compassion tidak serta-merta menghilangkan stres, tetapi ia memberdayakan mahasiswa untuk merasa yakin mampu, dan keyakinan itulah yang pada akhirnya mengeliminasi tekanan akademik.

Mekanisme penurunan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh tugas akhir tidak hanya berjalan melalui hubungan linear tunggal, melainkan melibatkan integrasi dinamis antara regulasi emosional dan keyakinan kognitif individu. Dalam khazanah

literatur psikologi kontemporer, jalinan hubungan antara *self-compassion* (X), *academic self-efficacy* (M), dan stres akademik (Y) dapat dijelaskan secara komprehensif melalui runtunan proses psikologis yang sistematis. Proses ini diawali dari peran pelindung afektif internal, yang kemudian menstimulasi keyakinan kognitif untuk bertindak, hingga akhirnya secara nyata merombak penilaian subjektif mahasiswa dalam mereduksi tekanan akademik yang mereka hadapi.

Secara teoretis dan empiris, kontribusi langsung *self-compassion* terhadap penurunan stres akademik dipahami melalui fungsinya sebagai strategi regulasi emosi adaptif yang menjadi katup penyelamat emosional mahasiswa saat berhadapan dengan situasi krisis. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi secara konsisten melaporkan tingkat tekanan stres yang dirasakan jauh lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecenderungan melakukan kritik diri secara keras (*self-criticism*). Hal ini diperkuat oleh studi empiris yang dilakukan oleh Soysa dan Wilcomb (2015), yang menemukan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor independen yang kuat terhadap penurunan tingkat stres dan kecemasan pada populasi mahasiswa. Sikap welas asih ini secara praktis berfungsi sebagai penyangga emosional (*emotional buffer*) yang membantu mahasiswa menerima kesulitan penyusunan skripsi sebagai bagian dari pengalaman universal manusia (*common humanity*), sehingga mampu mereduksi beban emosional dari stres akademik yang mereka alami.

Lebih lanjut, peran *self-compassion* dalam menstimulasi *academic self-efficacy* terjadi karena sikap berbelas kasih dan tidak menghakimi diri sendiri saat menghadapi kegagalan akademik terbukti mampu memulihkan energi psikologis individu, yang kemudian memfasilitasi pembentukan keyakinan diri. Ketika mahasiswa mampu meredam kritik diri yang destruktif akibat hambatan revisi tugas akhir, mereka berhasil menciptakan ruang mental yang aman untuk mengevaluasi kemampuan

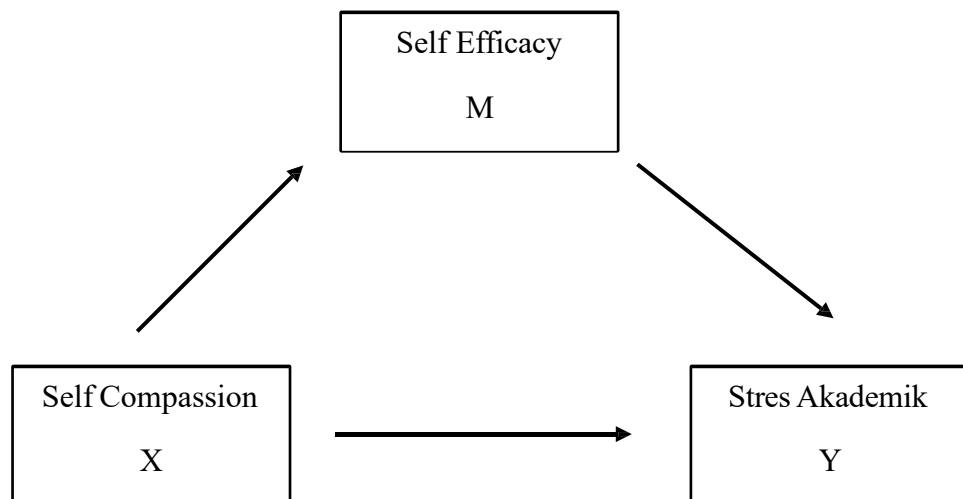
diri secara objektif. Berdasarkan penjelasan teoretis dari Khodapana dan Tamannaefar (2022), kondisi psikologis yang stabil dan sehat akibat penerapan *self-compassion* merupakan prasyarat mutlak yang dibutuhkan bagi tumbuhnya keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*) akademik mahasiswa. Melalui mentalitas yang penuh welas asih ini, mahasiswa cenderung memandang rintangan revisi sebagai peluang belajar, yang secara fundamental memperkuat ketekunan (*persistence*) dan menstimulasi efikasi diri mereka.

Meskipun *self-compassion* mampu meredakan gejolak emosi negatif, penurunan stres akademik secara tuntas dan optimal menuntut adanya keyakinan diri mahasiswa untuk bertindak (*agency*) dalam menyelesaikan masalah, di mana *academic self-efficacy* hadir sebagai mediator parsial krusial. Studi mutakhir dan komprehensif yang dilakukan oleh Nazari et al. (2025) membuktikan secara konkrit adanya model integrasi ini, di mana mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* tinggi memiliki probabilitas yang jauh lebih besar untuk memiliki efikasi diri akademik yang tinggi, yang pada gilirannya secara efektif mengeliminasi tekanan stres akademik. Saat efikasi diri telah terbentuk kuat akibat distimulasi oleh rasa welas asih, mahasiswa mampu merombak penilaian kognitif sekunder (*secondary appraisal*) mereka atas skripsi—dari yang semula dianggap sebagai ancaman menakutkan, berubah menjadi tantangan yang mampu dikendalikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berfungsi sebagai variabel penghubung yang krusial dalam model makro ini. *Self-compassion* tidak serta-merta menghilangkan stres akademik secara instan, melainkan ia memberdayakan ruang emosional mahasiswa untuk merasa yakin bahwa mereka mampu bertindak, dan keyakinan efikasi diri itulah yang pada akhirnya mengubah ketenangan emosional menjadi tindakan produktif untuk mengeliminasi tekanan stres akademik secara optimal. Oleh karena itu, integrasi antara kelembutan terhadap diri

sendiri dan keyakinan akan kompetensi pribadi menciptakan resiliensi akademik yang tangguh, sehingga model mediasi parsial yang diajukan dalam penelitian ini memiliki landasan ilmiah yang sangat kokoh

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh *self-compassion* terhadap stres akademik yang dimediasi oleh *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Adapun rumusan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H₁ : *Self-compassion* berhubungan negatif dan signifikan terhadap stres akademik.

H₂ : *Self-compassion* berhubungan positif dan signifikan terhadap *academic self-efficacy*.

H₃ : *Self-efficacy* berhubungan negatif dan signifikan terhadap stres akademik

H₄ : *Self-efficacy* secara signifikan memediasi pengaruh *self-compassion* terhadap stres akademik

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif. Metode ini diartikan oleh Sugiyono, (2023) sebagai sebuah pendekatan yang menyajikan data penelitian secara numerik dan diawali dengan perumusan hipotesis yang kemudian diuji melalui langkah-langkah yang tersusun secara sistematis (Priadana, 2021). Secara spesifik, penelitian ini dirancang untuk menyelidiki hubungan antara *self compassion* terhadap *Stres akademik* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang dengan *Self Efficacy* sebagai mediator.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian didefinisikan oleh Sugiyono, (2023) sebagai suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam kerangka penelitian ini, peneliti mengidentifikasi dan mengklasifikasikan variabel ke dalam tiga kategori utama berdasarkan fungsi dan hubungannya, yaitu variabel bebas (*independent variable*), variabel terikat (*dependent variable*), dan variabel mediator (*mediating variable*). Pertama, variabel bebas atau independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2008). Dalam penelitian ini, *Self-Compassion* ditetapkan sebagai variabel bebas yang diduga menjadi prediktor awal. Kedua, variabel terikat atau dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Stres Akademik*, yang kondisinya dipengaruhi oleh dinamika internal mahasiswa. Ketiga, variabel mediator adalah variabel yang secara teoritis menjadi perantara

hubungan antara variabel independen dan dependen, sehingga variabel independen tidak langsung mempengaruhi variabel dependen. Dalam model ini, *Academic Self-Efficacy* diposisikan sebagai variabel mediator yang menjembatani mekanisme pengaruh welas asih diri terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa.

C. Definisi Operasional

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu *self compassion* yang berposisi sebagai variabel bebas (X), *Self-Efficacy* sebagai variabel mediasi (M), dan *stres akademik* sebagai variabel terikat (Y). Adapun terdapat definisi operasional dari setiap variabel sebagai berikut:

a. *Self Compassion*

Self-compassion dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai sikap terbuka dan tergerak oleh penderitaan diri sendiri, yang melibatkan perasaan peduli dan keinginan untuk meredakan penderitaan tersebut dengan kebaikan, serta pemahaman yang tidak menghakimi terhadap kegagalan diri. Mengacu pada (Neff, 2003), konstruk ini terdiri dari tiga komponen utama yang saling berkaitan: (1) Self-kindness (bersikap baik pada diri sendiri) lawan Self-judgment (menghakimi diri); (2) Common humanity (memandang pengalaman sebagai hal manusiawi) lawan Isolation (merasa terisolasi); dan (3) Mindfulness (kesadaran penuh/kewawasan) lawan Over-identification (larut dalam perasaan).

Tingkat self-compassion diukur menggunakan Self-Compassion Scale (SCS) versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (Firdausi, 2020). Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale - Short Form* (SCS-SF) yang dikembangkan oleh Raes et al. (2011). Instrumen ini terdiri dari 12 butir pernyataan yang mencakup enam komponen utama, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common*

humanity, isolation, mindfulness, dan over-identification. Peneliti menggunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia yang telah divalidasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020), yang memiliki nilai reliabilitas dan validitas konstruk yang sangat baik untuk populasi di Indonesia.

b. *Self Efficacy*

Self-efficacy dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan yang diperlukan guna mengatasi berbagai tuntutan, menyelesaikan masalah yang sulit, dan menghadapi tantangan dalam situasi yang tidak terduga. *Self-efficacy* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari *Morgan-Jinks Student Efficacy Scale* (MJSES) yang dikembangkan oleh Jinks dan Morgan (1999) dengan merujuk pada teori efikasi diri dari Bandura (1997). Instrumen ini secara spesifik mengukur keyakinan individu dalam konteks pendidikan melalui tiga dimensi utama, yaitu: *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (luas bidang perilaku), dan *strength* (kemantapan keyakinan). Penggunaan skala spesifik akademik ini dipilih karena lebih akurat dalam menggambarkan dinamika mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tugas akhir dibandingkan dengan skala efikasi diri yang bersifat umum. Penilaian menggunakan model skala Likert dengan rentang respons mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai. Skor total yang tinggi pada skala ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan diri yang kuat dalam menghadapi rintangan, sedangkan skor yang rendah menunjukkan keyakinan diri yang lemah.

c. *Stres Akademik*

Stres Akademik (Academic Stress) Stres akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai tingkat persepsi mahasiswa terhadap situasi penyusunan skripsi yang dinilai sebagai sesuatu

yang tidak terprediksi, tidak terkendali, dan membebani (overloaded). Secara operasional, tingkat stres akademik diukur menggunakan skala adaptasi dari Perceived Stress Scale-14 yang dikembangkan oleh Cohen et al., (2013). Stres akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan adaptasi *Perceived Stress Scale* (PSS-14) yang dikembangkan oleh Cohen et al., (2013). Skala ini terdiri dari 14 butir pernyataan yang terbagi ke dalam tiga dimensi utama, yaitu: 1) *Controllability* yang berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan aspek penting dalam hidup; 2) *Unpredictability* yang berkaitan dengan perasaan terganggu akibat hal-hal yang terjadi di luar dugaan; dan 3) *Overloading* yang menggambarkan perasaan terbebani akibat kesulitan yang menumpuk.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi penelitian merujuk pada sekelompok subjek yang memenuhi kriteria inklusi studi, yang temuan-temuannya nantinya akan dapat digeneralisasikan (Sugiyono, 2023). Populasi Umum penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun Populasi Target yang menjadi fokus dan sumber data penelitian adalah kelompok mahasiswa yang memenuhi kriteria spesifik: Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Menempuh Tugas Akhir.

Kriteria populasi ini dipilih secara purposive (*purposive sampling*) karena relevansinya yang sangat tinggi dengan model hipotesis yang diajukan. Kelompok mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi diasumsikan berada dalam fase yang paling rentan dan mengalami tingkat Stres Akademik (Variabel Dependen) yang intensif. Kondisi ini menuntut adanya peran

penting dari *self-efficacy* (Variabel Mediasi) sebagai keyakinan kemampuan untuk mengelola tekanan, serta menguji efektivitas *Self-Compassion* (Variabel Independen) sebagai mekanisme koping. Dengan demikian, populasi target ini adalah kelompok yang paling tepat dan representatif untuk menguji peran mediasi *Efikasi Diri Akademik* pada hubungan antara *Self-Compassion* dan *Stres Akademik*.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel didefinisikan sebagai perwakilan dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Penentuan ukuran sampel minimum dilakukan berdasarkan total populasi sebanyak 345 mahasiswa dengan menggunakan Rumus Isaac dan Michael pada tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%. Rumus ini dipilih untuk mendapatkan ukuran sampel yang representatif secara statistik dalam populasi terbatas. Dengan total populasi 345 setelah dihitung menggunakan rumus dari Isaac dan Michael ditemukan ukuran sampel minimal yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah 182 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Non-Probability Sampling dengan spesifik teknik Purposive Sampling (sampel bertujuan). Teknik ini diterapkan untuk menjamin bahwa sampel yang diambil benar-benar memenuhi kriteria substansial yang dibutuhkan dalam penelitian:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang.
- b. Mahasiswa yang berada di tingkat akhir dan sedang mengerjakan skripsi.
- c. Bersedia mengisi kuesioner secara sukarela.

Penggunaan *Purposive Sampling* ini memastikan sampel yang diteliti merupakan subjek yang relevan dengan fenomena yang disorot oleh judul skripsi Anda.

E. Instrumen Pengukuran

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel Stres Akademik (variabel Y) adalah adaptasi dari *Perceived Stress Scale* (PSS) versi 14 item, yang dikembangkan oleh Cohen *et al.*, (2013). Alat ini terdiri dari 14 pertanyaan dan fungsinya adalah mengukur seberapa sering seseorang merasakan situasi dalam hidupnya sebagai hal yang menimbulkan tekanan (stres). PSS dirancang untuk menangkap perasaan bahwa hidup terasa tidak terduga, tidak terkontrol dan membebani.

Table 3.1 Blue Print Stres Akademik

No	Dimensi	Indikator	No item		Total
			F	Uf	
1	Controllability	merasa mampu mengatasi masalah pribadi dan mengendalikan hal yang		4, 5, 6, 7, 9, 10, 13	7
2	Unpredictability	Merasa kesal atau marah karena hal yang di luar kendali	1, 11		2
3	Overloading	Merasa tidak sanggup menangani tugas dan merasa masalah menumpuk	2, 8, 12, 14		4
		mudah muncul perasaan gugup dan cemas	3		1
	Total				14

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel Self-Compassion didasarkan pada konseptualisasi Neff (2003) yang terdiri dari tiga komponen inti: Self-Kindness, Common Humanity, dan Mindfulness. Setiap komponen ini dibagi menjadi satu aspek positif (Favorable) dan satu aspek negatif (Unfavorable), menghasilkan enam subkomponen.

Aitem-aitem SCS menggunakan format respons skala frekuensi untuk mengukur sikap dan respons terhadap penderitaan pribadi. Skor

total diperoleh dengan menjumlahkan semua aitem, setelah melakukan penskoran terbalik (*reverse scoring*) pada aitem-aitem yang menunjukkan aspek negatif (UF/Unfavorable), seperti *Self-Judgment*, *Isolation*, dan *Over-Identification*.

Table 3.2 Blue Print Self Compassion

No	Indikator	No item		Total
		F	Uf	
1	Self Kindness	Pengertian diri saat menghadapi kegagalan	2, 6	4
		Menilai diri dengan keras	11, 12	
2	Common Humanity	Pemahaman penderitaan adalah hal universal	5,10	4
		Keterasingan saat menderita	4, 8	
3	Mindfulness	Kesadaran yang aktif	3,7	4
		Terlarut dengan perasaan negatif	1,9	
Total				12

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *Self Efficacy* menggunakan skala yang diadaptasi dari *Morgan-Jinks Student Efficacy Scale* (MJSES) yang dikembangkan oleh *Jinks dan Morgan* (1999) dengan merujuk pada teori *Self Efficacy* dari Bandura (1997). Instrumen ini secara spesifik mengukur keyakinan individu dalam konteks pendidikan melalui tiga dimensi utama, yaitu: *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (luas bidang perilaku), dan *strength* (kemantapan keyakinan). Penggunaan skala spesifik akademik ini dipilih karena lebih akurat dalam menggambarkan dinamika mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tugas akhir dibandingkan dengan skala efikasi diri yang bersifat umum.

Table 3.3 Blue Print Self Efficacy

No	Dimensi	Indikator	No Item	total	%
			F	UF	
1	<i>Magnitude</i>	Keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkat kesulitan (mudah hingga sulit) dan mengarahkan usaha yang cukup.	1, 2, 7, 8, 9, 13, 14	3, 4, 5, 6, 10, 11	13
2	<i>Generality</i>	Keyakinan bahwa kemampuan diri dapat diterapkan di berbagai situasi tugas dan sebanding dengan kemampuan orang lain.	19, 20	12, 16, 21, 22,26	7
3	<i>Strength</i>	Kekuatan keyakinan untuk bertahan (ulet) dan tetap berkinerja baik meskipun menghadapi rintangan atau kesulitan.	18, 15,	17, 23,24,26	6
Total					26

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan serangkaian prosedur dalam melakukan suatu penelitian untuk memastikan bahwa setiap butir item pernyataan dalam konstruk benar-benar mengukur dimensi yang diukur secara tepat. Sebuah konstruk dinyatakan valid apabila alat ukur tersebut mampu mengungkap dengan akurat hal-hal yang dimaksudkan untuk diukur (Purwanto, 2018).

Table 3.4 Validitas Stres Akademik

Validitas Stres Akademik			
Aitem	Pearson, r	$t_{sig} > 0.05$	Keterangan
Aitem 1	0.722	0.1216	Valid
Aitem 2	0.642	0.1216	Valid
Aitem 3	0.729	0.1216	Valid
Aitem 4	0.747	0.1216	Valid
Aitem 5	0.704	0.1216	Valid
Aitem 6	0.663	0.1216	Valid
Aitem 7	0.639	0.1216	Valid
Aitem 8	0.744	0.1216	Valid
Aitem 9	0.669	0.1216	Valid
Aitem 10	0.67	0.1216	Valid
Aitem 11	0.655	0.1216	Valid
Aitem 12	0.719	0.1216	Valid
Aitem 13	0.726	0.1216	Valid
Aitem 14	0.747	0.1216	Valid

Validitas instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-14) dalam penelitian ini merujuk pada studi pengembangannya yang menggunakan pendekatan Validitas Konkuren (*Concurrent Validity*). Validitas dibuktikan dengan menguji korelasi antara skor PSS dengan berbagai variabel kriteria lain yang secara teoritis berhubungan dengan stres. Berdasarkan hasil uji pada tiga sampel (dua sampel mahasiswa dan satu sampel komunitas), PSS terbukti memiliki validitas yang memadai karena berkorelasi secara signifikan dengan variabel-variabel kesehatan dan psikologis.

Berdasarkan hasil uji pada sampel mahasiswa, PSS-14 menunjukkan validitas konkuren yang kuat. Analisis korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa skor PSS berkorelasi positif dan signifikan secara statistik

Table 3.5 Validitas Variabel Self Compassion

Validitas Self Compassion			
Aitem	Pearson r	r_{table} 0.05	Keterangan
Aitem 1	0.651	0.1216	Valid
Aitem 2	0.759	0.1216	Valid
Aitem 3	0.732	0.1216	Valid
Aitem 4	0.669	0.1216	Valid
Aitem 5	0.707	0.1216	Valid
Aitem 6	0.642	0.1216	Valid
Aitem 7	0.643	0.1216	Valid
Aitem 8	0.715	0.1216	Valid
Aitem 9	0.722	0.1216	Valid
Aitem 10	0.72	0.1216	Valid
Aitem 11	0.679	0.1216	Valid
Aitem 12	0.774	0.1216	Valid

Validitas instrumen *Self-Compassion* yang diadaptasi menjadi Skala *Self-Compassion* diuji menggunakan perbandingan r pearson dengan tabel r yang mewakili sampel. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan, item dinyatakan valid karena lebih besar dengan r tabel pada sampel 182.

Berdasarkan hasil pengujian, dapat disimpulkan bahwa semua item dalam Skala *Self Compassion* memiliki validitas konstruk dan kekuatan pengukuran yang konsisten untuk digunakan dalam penelitian (Sugianto et al., 2020).

Table 3.6 Validitas Variabel Self Efficacy

Validitas Self Efficacy			
Aitem	Pearson r	Sig 0.05	Keterangan
Aitem 1	0.587	0.1216	Valid
Aitem 2	0.618	0.1216	Valid
Aitem 3	0.55	0.1216	Valid
Aitem 4	0.554	0.1216	Valid
Aitem 5	0.601	0.1216	Valid
Aitem 6	0.554	0.1216	Valid
Aitem 7	0.568	0.1216	Valid
Aitem 8	0.527	0.1216	Valid
Aitem 9	0.635	0.1216	Valid
Aitem 10	0.585	0.1216	Valid
Aitem 11	0.551	0.1216	Valid
Aitem 12	0.585	0.1216	Valid
Aitem 13	0.597	0.1216	Valid
Aitem 14	0.663	0.1216	Valid
Aitem 15	0.615	0.1216	Valid
Aitem 16	0.56	0.1216	Valid
Aitem 17	0.623	0.1216	Valid
Aitem 18	0.572	0.1216	Valid
Aitem 19	0.583	0.1216	Valid
Aitem 20	0.443	0.1216	Valid
Aitem 21	0.578	0.1216	Valid
Aitem 22	0.595	0.1216	Valid
Aitem 23	0.617	0.1216	Valid
Aitem 24	0.663	0.1216	Valid
Aitem 25	0.568	0.1216	Valid
Aitem 26	0.597	0.1216	Valid

Berdasarkan Tabel 3.6, pengujian validitas instrumen *self efficacy* dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Uji coba dilakukan terhadap 182 responden dengan taraf signifikansi 5%. Kriteria validitas aitem ditentukan apabila nilai korelasi aitem total lebih besar dari batas kritis > 0,1216.

Dari total 26 aitem yang diujikan, hasil analisis menunjukkan bahwa 26 aitem yang dinyatakan valid..

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada tingkat konsistensi suatu konstruk dalam penelitian untuk mengukur variabel yang menjadi fokus studi. Kriteria reliabilitas terpenuhi apabila konstruk tersebut menghasilkan data yang konsisten dan menunjukkan tingkat kesamaan yang tinggi waktu diujikan kembali pada kelompok responden yang sama dalam kondisi yang mirip. Standar reliabilitas dianggap optimal apabila mencapai koefisien 0,80 yang mengindikasikan bahwa instrument tersebut telah memenuhi standar tinggi.

Keandalan suatu instrumen penelitian, seperti esai, angket, atau kuesioner, dapat diuji dengan menerapkan metode Alpha Cronbach's (Yusup, 2018). Interpretasi terhadap nilai Alpha Cronbach's dikategorikan sebagai berikut: nilai antara 0,70 hingga 0,90 menunjukkan reliabilitas tinggi, rentang 0,50 hingga 0,70 menunjukkan reliabilitas moderat, dan nilai di bawah 0,50 menunjukkan reliabilitas rendah. Menurut Raharjanti, sebuah kuesioner dapat dinyatakan reliabel jika nilai Alpha Cronbach's yang diperoleh melebihi 0,6 (Widiasih et al., 2023). Estimasi reliabilitas pada setiap variabel yang digunakan dijelaskan pada table berikut:

Table 3.7 Estimasi Reliabilitas

No	Variabel penelitian	Koefisien Reliabilitas (Cronbach's Alpha)	Kriteria	Keterangan
1	Stres Akademik	0.939	Terpenuhi	Reliabel
2	Self Compassion	0.902	Terpenuhi	Reliabel
3	Self Efficacy	0.923	Terpenuhi	Reliabel

Hal ini membuktikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan memiliki konsistensi yang sangat baik dalam mengukur masing-masing

konstruk, dimana semua item awal tetap dipertahankan karena terbukti konsisten mengukur variabel yang dimaksudkan, sehingga data yang dikumpulkan dapat diandalkan untuk analisis lebih lanjut dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis deskriptif dan analisis korelasi Pearson. Seluruh proses analisis tersebut dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak Microsoft Excell dan JASP 0.19.0. Tahapan analisis data yang diterapkan adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Fungsi dari analisis deskriptif dalam penelitian ini yaitu untuk menyajikan data mentah yang telah didapatkan. Penyajian data tersebut diwujudkan melalui serangkaian tahapan analisis sebagai berikut:

- a. Mencari nilai mean hipotetik menggunakan rumus sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \cdot \Sigma \text{Item}$$

Keterangan:

M : Mean hipotetik

$i_{\max}$: Skor tertinggi item

$i_{\min}$: Skor terendah item

ΣItem : Jumlah item dalam suatu konstruk

- b. Mencari nilai mean empirik dengan rumus sebagai berikut:

$$M = \Sigma \text{skor subjek} + \Sigma \text{subjek}$$

Keterangan:

M : Mean empirik

$\Sigma \text{skor subjek}$: Jumlah skor semua subjek

Σsubjek : Jumlah subjek dalam suatu penelitian

- c. Mencari nilai standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (i_{\max} - i_{\min})$$

Keterangan:

SD : Standar deviasi

i max : Skor tertinggi item

i min : Skor terendah item

- d. Melakukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat masing-masing konstruk penelitian dengan rumus sebagai berikut:

Table 3.8 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik merupakan serangkaian pengujian statistik yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis regresi atau analisis jalur (*path analysis*) untuk memastikan bahwa hasil estimasi model bersifat BLUE (*Best Linear Unbiased Estimator*). Adapun uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah residual dari model regresi berdistribusi normal. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov apabila jumlah sampel besar (>50) dan Uji Shapiro Wilk apabila jumlah sampel kecil (<50). Data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (*sig.*) $> 0,05$ (Wardhana, 2024). Selain itu, dapat juga digunakan grafik histogram atau *Q-Q Plot* untuk melihat visualisasi distribusi data.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier. Pengujian

dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada output *Deviation from Linearity*. Jika nilai *Sig.* $> 0,05$, maka hubungan antar variabel dianggap linear (Wardhana, 2024).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas ini bertujuan untuk mendeteksi adanya korelasi yang tinggi antar variabel independen dalam model regresi. Alat ukur yang digunakan adalah Nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Suatu model dinyatakan bebas multikolinearitas jika nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan *VIF* < 10 .

d. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan suatu prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah dalam sebuah model regresi terjadi ketidakkonsistenan *variance* dari *residual (error term)* pada semua observasi (Bagaskara et al., 2020). Dalam kaitan yang lebih spesifik, uji heteroskedastisitas bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya heteroskedastisitas, yaitu kondisi di mana *variance residual* tidak konstan antar observasi, yang merupakan pelanggaran terhadap salah satu asumsi dasar regresi linear klasik, yaitu homoskedastisitas (di mana *variance residual* harus tetap sama untuk semua observasi).

Uji heterokedastisitas dapat diuji dengan metode plot residual vs. predicted dalam JASP merupakan teknik visual yang powerful untuk mendeteksi apakah *variance residual* dalam model regresi bersifat konstan atau tidak. Dalam analisis ini, kita memplot nilai prediksi (*fitted values*) pada sumbu X terhadap residual pada sumbu Y, dimana pola sebaran titik-titik yang terbentuk akan mengindikasikan adanya heteroskedastisitas atau tidak. Idealnya, dalam kondisi homoskedastisitas, titik-titik residual akan tersebar secara acak dan membentuk pola seperti "pita" horizontal tanpa menunjukkan bentuk tertentu di sekitar garis nol, yang berarti *variance residual* stabil

across semua nilai prediksi. Sebaliknya, jika titik-titik residual membentuk pola tertentu seperti corong (melebar atau menyempit seiring perubahan nilai prediksi), kurva, atau tren yang sistematis, maka ini mengindikasikan adanya heteroskedastisitas yang dapat mengancam keakuratan standar error dan uji signifikansi dalam model regresi.

3. Analisis Jalur (Path Analysis)

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis mediasi untuk menguji hubungan antar variabel yang dihipotesiskan. Teknik analisis yang digunakan mengikuti prosedur yang dikembangkan Preacher & Hayes (2008) dengan metode analisis jalur (*path analysis*) melalui *software* JASP. Analisis jalur merupakan pengembangan dari analisis regresi berganda yang digunakan untuk menganalisis hubungan sebab akibat antara variabel-variabel dalam suatu model penelitian. Analisis jalur memungkinkan peneliti tidak hanya menguji hubungan langsung antar variabel, tetapi juga mengidentifikasi efek tidak langsung yang terjadi melalui variabel mediasi (*intervening*), sehingga memberikan analisis yang lebih mendalam (Wardhana, 2024).

Proses analisis jalur dimulai dengan perancangan model berdasarkan teori yang relevan, dilanjutkan dengan pembuatan diagram jalur, pengumpulan data, estimasi koefisien jalur menggunakan *software* statistik seperti *JASP*, pengujian model melalui berbagai uji statistik, dan diakhiri dengan interpretasi hasil yang mencakup efek langsung, tidak langsung, dan total. Adapun rumus analisis ini yaitu :

- a. Mencari hubungan X terhadap M

$$M = i1 + aX + e1$$

Keterangan:

M : Variabel Mediator

i1 : Konstanta persamaan 1

a : Koefisien $X \rightarrow M$ (jalur a)

X : Variabel independent

e1 : *Error term* persamaan 1

- b. Mencari hubungan X dan M terhadap Y

$$Y = i_2 + c'X + bM + e_2$$

Keterangan :

Y : Variabel Dependen (*Financial Well-Being*)

i₂ : Intercept/konstanta persamaan 2

c' : Koefisien *direct effect* $X \rightarrow Y$ (Path c')

b : Koefisien $M \rightarrow Y$ (Path b)

e₂ : *Error term* persamaan 2

- c. Mencari efek total x terhadap y

$$Y = i_3 + cX + e_3$$

Keterangan :

c : Koefisien total effect $X \rightarrow Y$ (Path c)

i₃ : *Intercept*/konstanta persamaan 3

e₃ : *Error term* persamaan 3

- d. Mencari rumus *Indirect effect* (efek mediasi):

$$\text{Indirect effect} = a \times b$$

- e. Mencari rumus *Direct effect* (efek langsung):

$$\text{Direct Effect} = c'$$

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang menyajikan data dalam bentuk numerik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Proses pengumpulan data dilaksanakan di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 2 Februari sampai dengan 20 Maret melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan media Google Form.

1. Subjek Penelitian

Responden yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah menempuh semester tujuh ke atas. Karakteristik utama dari subjek ini adalah keterlibatan aktif mereka dalam proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi, sebuah fase yang secara konseptual menuntut kemandirian, manajemen waktu yang ketat, serta ketahanan mental dalam menghadapi tantangan akademik. Kelompok mahasiswa tingkat akhir ini dianggap sebagai representasi yang tepat karena mereka berada dalam periode transisi yang krusial, di mana ekspektasi kelulusan dan beban revisi sering kali memicu munculnya stres akademik yang signifikan.

Selain itu, pemilihan responden dari semester tujuh ke atas bertujuan untuk menangkap dinamika psikologis pada individu yang sedang diuji keyakinan dirinya (*self-efficacy*) dalam mengorganisir tindakan untuk mencapai tujuan akademik tertentu. Kondisi riil di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahap ini sering merasakan tekanan subjektif berupa kecemasan dan kelelahan fisik akibat beban tugas yang dianggap melampaui sumber daya internal mereka. Dengan pemilihan responden yang memiliki kriteria secara

aktif sedang mengerjakan skripsi diharapkan mampu memberikan gambaran mendalam mengenai efektivitas *self-compassion* dalam memitigasi dampak stres melalui penguatan efikasi diri akademik.

2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis yang mencakup tahap persiapan, tahap pelaksanaan (pengambilan data), dan tahap pengolahan data awal. Tahap persiapan dimulai dengan mengambil data pra penelitian dengan kuisioner dan perizinan penelitian di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pada tahap ini, peneliti juga melakukan finalisasi instrumen penelitian yang terdiri dari *skala Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF), *Morgan-Jinks Student Efficacy Scale* (MJSES), dan *Perceived Stress Scale* (PSS-14) agar siap didistribusikan secara digital melalui media Google Form.

Tahap inti atau pelaksanaan pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan tautan kuesioner kepada mahasiswa semester 7 ke atas yang sedang menempuh tugas akhir di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selama proses penyebaran, peneliti memastikan bahwa setiap responden berpartisipasi secara sukarela dan memahami tujuan penelitian melalui lembar persetujuan (*informed consent*) yang dicantumkan pada bagian awal kuesioner. Peneliti melakukan pemantauan secara berkala terhadap jumlah respons yang masuk untuk memastikan kuota sampel minimal sebanyak 182 responden terpenuhi sesuai dengan target yang telah ditetapkan berdasarkan perhitungan rumus Isaac dan Michael.

Setelah jumlah responden yang dibutuhkan tercapai, peneliti melanjutkan ke tahap pengolahan data awal. Tahap ini meliputi proses tabulasi data menggunakan perangkat lunak *Microsoft Excel* untuk melakukan skoring terhadap jawaban responden, termasuk melakukan *reverse scoring* pada aitem-aitem yang bersifat negatif (*unfavorable*)

pada skala *Self-Compassion*, *Self Efficacy*, dan Stres Akademik. Peneliti juga melakukan pemeriksaan kualitas data untuk mengidentifikasi adanya jawaban yang tidak lengkap atau tidak konsisten. Data yang telah dinyatakan bersih (*clean data*) dan valid kemudian diimpor ke dalam perangkat lunak JASP 0.19.0 untuk dilakukan analisis deskriptif dan pengujian hipotesis mediasi.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Teknik *Kolmogorov-Smirnov* melalui program software JASP versi 0.19.0. Dasar dari pengambilan keputusan untuk uji normalitas yaitu dengan melihat nilai signifikansi *p-value* $> 0,05$ (Wardhana, 2024). Adapun hasil dari uji normalitas sebagai berikut :

Table 4.1 Hasil Uji Normalitas

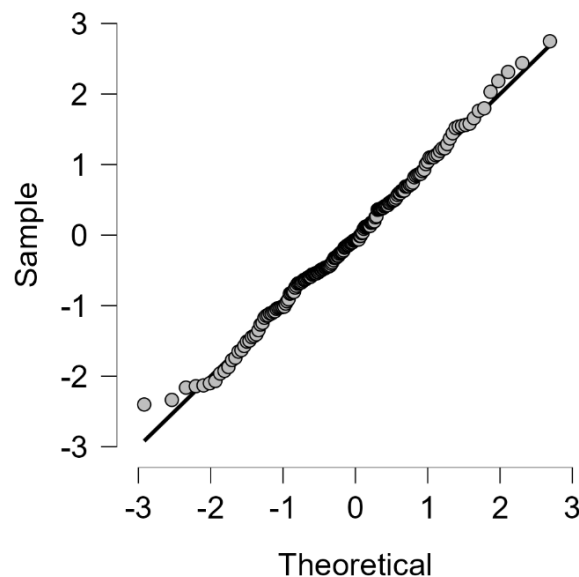
<i>Fit Statistics</i>		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.045	0.851

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi 0,851 yang artinya $>0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas terpenuhi (data normal).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji linearitas ini akan dianalisis menggunakan *Q-Q Plots* melalui program *JASP 0.19.0. for windows*. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 4.1 Hasil Uji Linearitas



Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui bahwa sebaran titik-titik residual berada di sekitar garis dan tidak menunjukkan pola tertentu seperti pola melengkung atau membentuk kurva. Artinya menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dalam model penelitian bersifat linear, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk memastikan bahwa antar variabel independen dalam model regresi tidak memiliki hubungan yang terlalu kuat, karena korelasi yang tinggi dapat memengaruhi kestabilan estimasi koefisien regresi. Uji

multikolinearitas ini akan dianalisis menggunakan Colinearity Diagnostics melalui program JASP 0.19.0. for windows. Pengambilan keputusan pada uji multikolinearitas dengan mengacu pada nilai Tolerance $> 0,10$ dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) < 10 . Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

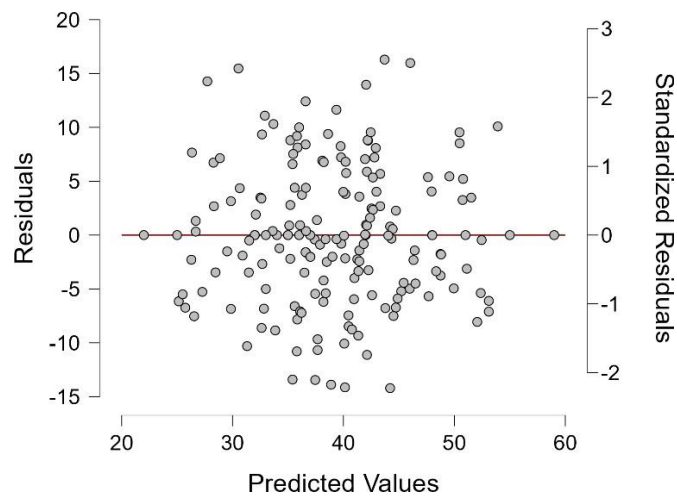
Table 4.2 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	<i>Colinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	VIF
<i>Self-Compassion -</i>	0.804	1.244
<i>Self Efficacy</i>	0.966	1.004

Berdasarkan hasil analisis pada kolom *colinearity statistics*, diketahui bahwa variabel *self-compassionl* memiliki nilai *tolerance* sebesar 0.804 dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,244. Nilai yang diperoleh pada variabel *Self Efficacy*, yaitu *tolerance* sebesar 0.966 dan VIF sebesar 1,004. Dengan demikian, hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam penelitian ini.

D. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians residual dalam model regresi bersifat konstan atau tidak pada seluruh nilai prediksi. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat scatterplot antara nilai residual dan nilai prediksi (Residuals vs Predicted) melalui program JASP 0.19.0. for windows. Hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat melalui gambar berikut:

Gambar 4.2 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan grafik tersebut, terlihat bahwa titik-titik residual tersebar di sekitar garis horizontal pada nilai nol dan tidak membentuk pola tertentu, seperti pola mengerucut, melebar, ataupun pola bergelombang. Sebaran titik juga tampak relatif acak di sepanjang nilai prediksi. Kondisi ini menunjukkan bahwa varians residual cenderung konstan pada berbagai nilai prediksi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak menunjukkan gejala heteroskedastisitas.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian pada setiap variabel yang diteliti. Melalui analisis ini, peneliti dapat mengetahui nilai statistik dasar seperti nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), serta standar deviasi dari masing-masing variabel. Informasi tersebut digunakan untuk memberikan deskripsi mengenai kecenderungan dan penyebaran data responden, sehingga dapat membantu peneliti memahami kondisi empiris variabel penelitian sebelum dilakukan analisis lanjutan seperti pengujian hipotesis. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

a. Gambaran Umum Variabel Penelitian

Table 4.3 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
<i>Stres Akademik</i>	182	19	64	39.19	9.491
<i>Self Compassion</i>	182	15	56	35.81	7.684
<i>Self Efficacy</i>	182	34	114	73.82	12.93

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 182 orang pada setiap variabel.

- 1) Variabel *stres akademik* memiliki nilai minimum sebesar 19 dan nilai maksimum sebesar 64 dengan nilai mean sebesar 39.19 serta standar deviasi sebesar 9.491.
- 2) Variabel *self compassion* menunjukkan nilai minimum sebesar 12 dan nilai maksimum sebesar 56 dengan nilai mean sebesar 35.81 dan standar deviasi sebesar 7.684.
- 3) Variabel *self efficacy* memiliki nilai minimum sebesar 34 dan nilai maksimum sebesar 114 dengan nilai mean sebesar 73.82 serta standar deviasi sebesar 12.93.

Hasil ini menggambarkan sebaran data responden pada masing-masing variabel yang diteliti.

b. Kategorisasi Data Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis tingkat *stres akademik*, tingkat *self compassion*, dan tingkat *self efficacy* pada mahasiswa psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang semester 8. Hasil dari kategorisasi setiap variabel dijabarkan sebagai berikut:

1) Deskripsi Tingkat *Stres Akademik*

Tabel kategorisasi data empirik skala *Stres Akademik* yaitu sebagai berikut:

Table 4.4 Kategorisasi Data Stres Akademik

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
<i>Stres Akademik</i>	182	19	64	39.19	9.491

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa secara empirik skala *stres akademik*, memperoleh skor minimum sebesar 19 dan skor maximum sebesar 64, dengan rata-rata (*mean*) 39,19, serta standar deviasi sebesar 9,491. Melalui hasil tersebut dijadikan pedoman dalam menghitung interval dalam melakukan kategorisasi skor *stres akademik* pada tingkat rendah, sedang, tinggi. Hasil kategorisasi *stres akademik* dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

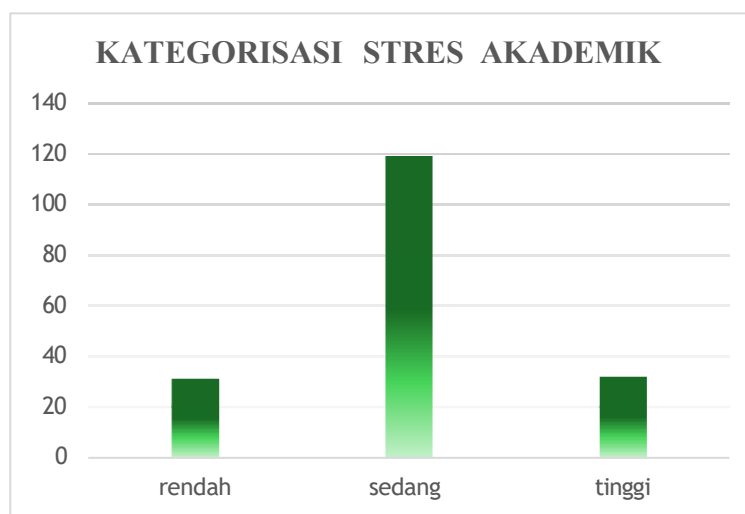
Table 4.5 Kategorisasi Skor Stres Akademik

Kriteria Acuan Interval Stres Akademik	
rendah	$X < 29$
sedang	$29 < x < 39$
tinggi	$X > 39$

Selanjutnya setelah mengetahui tingkat kategori skor pada masing-masing partisipan, dilanjutkan dengan mencari frekuensi dan presentase. Melalui tabel diatas, maka dapat ditentukan hasil analisis tingkat *stres akademik* sebagai berikut :

Table 4.6 Hasil Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	31	17,03%
Sedang	119	65,38%
Tinggi	32	17,58%

Gambar 4.3 Kategorisasi Stres Akademik

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *stres akademik*, diketahui bahwa dari total 182 mahasiswa psikologi semester 8 terdapat 31 mahasiswa (17,03%) yang berada pada kategori rendah, 119 mahasiswa (65,38%) berada pada kategori sedang, dan 32 mahasiswa (17,58%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi semester 8 memiliki tingkat *stres akademik* pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan respon terhadap stressor yang tidak terduga, meskipun masih terdapat sebagian guru honorer yang memiliki tingkat *stres akademik* rendah maupun tinggi.

2) Deskripsi Tingkat *Self Compassion*

Tabel kategorisasi data empirik skala *Self Compassion* yaitu sebagai berikut:

Table 4.7 Kategorisasi Data Self Compassion

Variabel	N	Skor Min.	Skor Max.	Mean	Std. Deviasi
<i>Self compassion</i>	182	15	56	35.81	7.684

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa secara empirik skala *self compassion*, memperoleh skor minimum sebesar 15 dan skor maximum sebesar 56, dengan rata-rata (mean) 35.81, serta standar deviasi sebesar 7.684. Melalui hasil tersebut dijadikan pedoman dalam menghitung interval dalam melakukan kategorisasi skor *self compassion* pada tingkat rendah, sedang, tinggi. Hasil kategorisasi *self compassion* dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

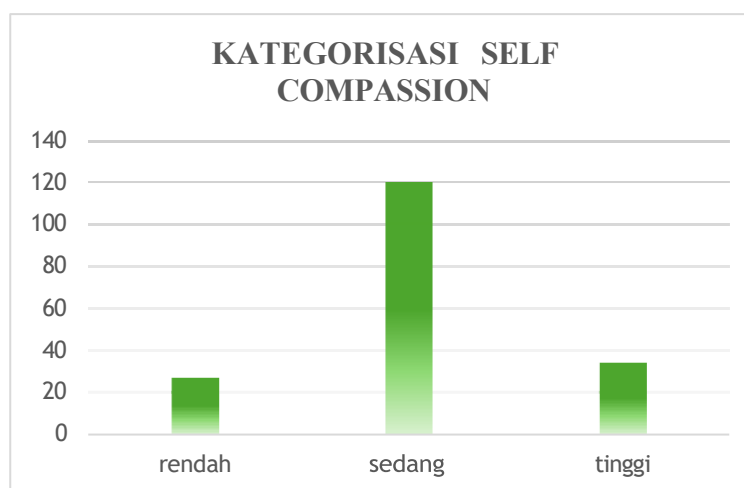
Table 4.8 Kategorisasi Skor Self Compassion

Kategori Skor	Klasifikasi
Rendah	$X < 28$
Sedang	$28 < X < 43$
Tinggi	$X > 43$

Selanjutnya setelah mengetahui tingkat kategori skor pada masing-masing partisipan, dilanjutkan dengan mencari frekuensi dan presentase. Melalui tabel diatas, maka dapat ditentukan hasil analisis tingkat *self compassion* sebagai berikut :

Table 4.9 Hasil Kategorisasi Self Compassion

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	27	14,84%
Sedang	120	65,93%
Tinggi	34	18,68%

Gambar 4.4 Kategorisasi Self Compassion

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self compassion*, diketahui bahwa dari total 182 mahasiswa terdapat 27 mahasiswa (14,84%) yang berada pada kategori rendah, 120 guru honorer (65,93%) berada pada kategori sedang, dan 34 guru honorer (18,68%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi semester 8 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self compassion* pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa psikologi semester 8 memiliki kemampuan yang cukup dalam bertindak dan berpikir secara welas asih terhadap diri sendiri.

meskipun masih terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah maupun tinggi.

3) Deskripsi Tingkat *Self Efficacy*

Tabel kategorisasi data empirik skala *Self Efficacy* yaitu sebagai berikut:

Table 4.10 Kategorisasi Data Self Efficacy

Variabel	N	Skor Min.	Skor Max.	Mean	Std. Deviasi
<i>Self Efficacy</i>	182	34	114	73.82	12.93

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa secara empirik skala *self efficacy*, memperoleh skor minimum sebesar 34 dan skor maximum sebesar 114, dengan rata-rata (mean) 73,82, serta standar deviasi sebesar 12,93. Melalui hasil tersebut dijadikan pedoman dalam menghitung interval dalam melakukan kategorisasi skor *self efficacy* pada tingkat rendah, sedang, tinggi. Hasil kategorisasi *self efficacy* dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

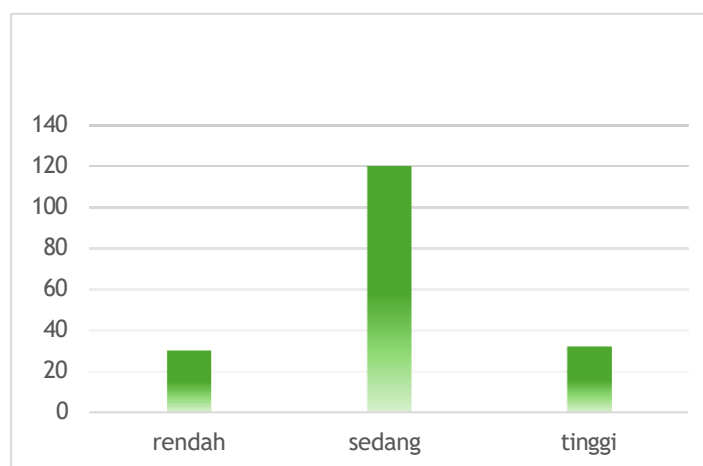
Table 4.11 Kategorisasi Skor Self Efficacy

Kategori Skor	Klasifikasi
Rendah	$X < 61$
Sedang	$61 \leq X \leq 85$
Tinggi	$X > 85$

Selanjutnya setelah mengetahui tingkat kategori skor pada masing-masing partisipan, dilanjutkan dengan mencari frekuensi dan presentase. Melalui tabel diatas, maka dapat ditentukan hasil analisis tingkat *self efficacy* sebagai berikut:

Table 4.12 Hasil Kategorisasi Self Efficacy

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	30	17,03%
Sedang	120	65,38%
Tinggi	32	17,58%

Gambar 4.5 Kategorisasi Self Efficacy

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self efficacy*, diketahui bahwa dari total 182 mahasiswa terdapat 30 mahasiswa (17,03%) yang berada pada kategori rendah, 120 mahasiswa (65,38%) berada pada kategori sedang, dan 32 mahasiswa (17,58%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi semester 8 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self efficacy* pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa psikologi semester 8 memiliki rasa percaya diri yang cukup, meskipun masih terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* rendah maupun tinggi.

3. Faktor Pembentuk Variabel

Terdapat beberapa aspek yang membentuk suatu variabel sebagai berikut:

a. *Stres Akademik*

Terdapat 3 aspek yang membentuk variabel *self-compassion* dengan masing-masing kontribusi sebagai berikut :

Table 4.13 Aspek Pembentuk Stres Akademik

Aspek	Skor Total	Skor Total	
		Variabel	Persentase
<i>Controllability</i>	3592	7132	50,36%
<i>Unpredictability</i>	1515		21,25%
<i>Overloading</i>	2025		28,39%
Jumlah			100%

Berdasarkan tabel 4.13 *controllability* merupakan aspek yang memberikan kontribusi terbesar dalam variabel *stres akademik*, dengan presentase sebesar 50,36% dibandingkan dengan aspek yang lainnya. Selanjutnya terdapat aspek *Unpredictability* dengan presentase sebesar 21,25%, dan aspek *Overloading* dengan presentase sebesar 28,39%.

b. *Self Compassion*

Terdapat 3 aspek yang membentuk variabel *self compassion* dengan masing-masing kontribusi sebagai berikut:

Table 4.14 Aspek Pembentuk Self Compassion

Aspek	Skor Total	Skor Total	
		Variabel	Persentase
<i>Self-Kindness</i>	2178	6517	33.42%
<i>Common Humanity</i>	2180		33,45%
<i>Mindfulness</i>	2159		33.13%
Jumlah			100%

Berdasarkan tabel 4.14 *Common Humanity* merupakan aspek yang memberikan kontribusi terbesar dalam variabel *Self Compassion*, dengan persentase sebesar 33,45% dibandingkan dengan aspek yang lainnya. Selanjutnya terdapat aspek *self kindness* dengan persentase sebesar 33,42%, aspek *mindfulness* dengan persentase sebesar 33,13%.

c. *Self Efficacy*

Terdapat 3 aspek yang membentuk variabel *self efficacy* dengan masing-masing kontribusi sebagai berikut:

Table 4.15 Aspek Pembentuk Self Efficacy

Aspek	Skor Total	Skor Total	
		Variabel	Persentase
<i>Magnitude</i>	6731	13436	50,11%
<i>Strength</i>	3634		27,04%
<i>Generality</i>	3071		22,85%
Jumlah			100%

Berdasarkan tabel 4.15 *magnitude* merupakan aspek yang memberikan kontribusi terbesar dalam variabel *self efficacy*, dengan presentase sebesar 50,11% dibandingkan dengan aspek yang lainnya. Selanjutnya terdapat aspek *Strength* dengan presentase sebesar 27,04%, dan aspek *Generality* dengan presentase sebesar 22,85%.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis dalam penelitian yang telah dirumuskan dapat diterima atau ditolak dengan didasarkan data empirik yang telah didapatkan melalui hasil penelitian. Melalui uji hipotesis, peneliti dapat menentukan apakah terdapat pengaruh yang signifikan self-control terhadap financial well-being dengan melibatkan peran financial behavior sebagai variabel intervening (mediasi). Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan path analysis yang merupakan bagian dari Structural Equation Modeling (SEM) melalui software JASP 0.19.0 Microsoft for Windows. Dasar pengambilan keputusan dalam path analysis (analisis jalur) yaitu dengan melihat nilai signifikansi koefisien jalur (*path coefficients*) dan perbandingan pengaruh langsung (*direct effect*), pengaruh tidak langsung (*indirect effect*). Peran variabel mediasi akan terbukti apabila pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) melalui mediator lebih signifikan (Ghozali, 2023). Adapun kriteria pengambilan keputusan dengan melihat nilai $p < 0,05$ maka pengaruh antar variabel dinyatakan signifikan sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh diterima, sebaliknya jika nilai $p > 0,05$ maka pengaruh antar variabel dinyatakan tidak signifikan sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh ditolak. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 4.16 Direct Effect Self Compassion Terhadap Stres Akademik

Variabel	Estimate	p	Keterangan
<i>Self Compassion – Stres Akademik</i>	-0,428	0.001	Berpengaruh Negatif

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diketahui bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang signifikan secara langsung terhadap stres akademik. Signifikansi ini dibuktikan oleh nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti pengaruh tersebut benar-benar nyata secara statistik dan bukan karena kebetulan. Selanjutnya, nilai estimate sebesar -0,428 menunjukkan arah hubungan yang berbanding terbalik (negatif) antara kedua variabel. Secara praktis, hal ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* atau kemampuan seseorang untuk berwelas asih terhadap dirinya sendiri saat menghadapi tekanan, maka tingkat stres akademik yang dirasakannya akan semakin rendah. Sebaliknya, mahasiswa atau siswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah misalnya sering menyalahkan atau mengkritik diri sendiri secara berlebihan cenderung akan mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Table 4.17 Indirect Effect Self Compassion Terhadap Stres Akademik melalui Self Efficacy

Variabel	Estimate	p	Keterangan
<i>Self Compassion → Self Efficacy → Stres Akademik</i>	-0,080	0.012	Berpengaruh Negatif

Berdasarkan hasil uji mediasi pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel *self-efficacy* terbukti berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik. Hal ini

ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,012 ($p < 0,05$) dengan nilai estimate pengaruh tidak langsung sebesar -0,080. Nilai negatif tersebut mengindikasikan bahwa *self-efficacy* memperkuat peran *self-compassion* dalam menurunkan stres akademik. Secara teoritis, hasil ini menjelaskan bahwa ketika individu memiliki sikap welas asih yang tinggi terhadap dirinya sendiri (*self-compassion*), hal tersebut akan meningkatkan keyakinan atas kemampuan dirinya (*self-efficacy*), yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya tingkat stres yang dirasakan dalam lingkup akademik. Dengan kata lain, kemampuan individu untuk bersikap baik pada diri sendiri tidak hanya menurunkan stres secara langsung, tetapi juga bekerja secara tidak langsung dengan cara membangun mentalitas yang lebih kompeten dan percaya diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan.

Table 4.18 Total Effect Self Compassion Terhadap Stres Akademik melalui Self Efficacy

Variabel	Estimate	p	Keterangan
<i>Self Compassion</i> → <i>Self</i>			
<i>Efficacy</i> → <i>Stres Akademik</i>	-0,562	0.001	Berpengaruh Negatif

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.15, diketahui bahwa nilai total effect atau pengaruh keseluruhan *self-compassion* terhadap stres akademik melalui *self-efficacy* adalah sebesar -0,562 dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap stres akademik. Nilai pengaruh total ini merupakan akumulasi dari pengaruh langsung (*direct effect*) dan pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) melalui mediator. Besarnya nilai estimate total yang mencapai -0,562 lebih besar dibandingkan nilai pengaruh langsungnya saja mengindikasikan bahwa kemampuan individu untuk

menurunkan stres akademik akan menjadi jauh lebih optimal ketika sikap welas asih pada diri sendiri dibarengi dengan peningkatan keyakinan atas kemampuan diri. Temuan ini mempertegas bahwa *self-compassion* adalah faktor protektif yang sangat kuat dalam meminimalisir tekanan akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa variabel *self-efficacy* berperan sebagai mediasi parsial (*partial mediation*) dalam hubungan antara *self-compassion* terhadap stres akademik. Hal ini dikarenakan pengaruh langsung (*direct effect*) *self-compassion* terhadap stres akademik tetap signifikan ($p = 0,001$) meskipun jalur mediasi telah dimasukkan ke dalam model, sementara pengaruh tidak langsungnya (*indirect effect*) melalui *self-efficacy* juga terbukti signifikan ($p = 0,012$). Secara substantif, temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu menurunkan stres akademik secara mandiri, namun dampaknya akan menjadi lebih kuat dan optimal ketika individu juga memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Dengan kata lain, *self-efficacy* membantu menjelaskan sebagian mekanisme psikologis bagaimana rasa welas asih pada diri sendiri dapat mereduksi tekanan akademik, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor perantara dalam hubungan tersebut.

Table 4.19 Hasil Path Coefficients

Variabel	<i>Estimate</i>	p	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> → <i>Stres</i>			
<i>Akademik</i>	-0.152	.002	Berpengaruh
<i>Self Efficacy</i> → <i>Stres Akademik</i>			
	-0.482	<.001	Berpengaruh
<i>Self Compassion</i> → <i>Self</i>			
<i>Efficacy</i>	0.525	<.001	Berpengaruh

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.16, ditemukan bahwa seluruh jalur hubungan antar variabel memiliki pengaruh yang signifikan. Pertama, *Self-Compassion* terbukti berpengaruh negatif secara signifikan terhadap Stres Akademik dengan nilai estimate sebesar -0,152 dan nilai $p = 0,002$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu untuk berwelas asih pada diri sendiri, maka tingkat stres akademik yang dirasakan akan semakin menurun. Kedua, *Self-Efficacy* juga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap Stres Akademik dengan nilai estimate sebesar -0,482 dan nilai $p < 0,001$. Ini berarti keyakinan yang kuat atas kemampuan diri menjadi faktor penting dalam mereduksi tekanan akademik. Terakhir, ditemukan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *Self-Compassion* terhadap *Self-Efficacy* dengan nilai estimate sebesar 0,525 dan nilai $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang mampu bersikap baik pada dirinya sendiri cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri atau efikasi diri yang lebih tinggi.

Table 4.20 R Squared

R-Squared	
R2	
Total_SAS	0.112
Total_SA	0.291

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi yang tertera pada tabel *R-Squared*, diperoleh gambaran mengenai besaran kontribusi atau sumbangan efektif dari variabel independen terhadap masing-masing variabel dependen dalam penelitian ini. Nilai R untuk variabel *Self-Efficacy* (TOTAL_SAS) adalah sebesar 0,112, yang menunjukkan bahwa pengaruh atau kontribusi yang diberikan oleh variabel independen terhadap tingkat efikasi diri mahasiswa adalah sebesar 11,2%, sementara sisanya sebesar 88,8% dijelaskan oleh faktor-faktor

lain di luar model penelitian ini. Di sisi lain, nilai R untuk variabel Stres Akademik (TOTAL_SA) diperoleh sebesar 0,291, yang mengindikasikan bahwa variabel independen yakni variabel X dan M memberikan total pengaruh sebesar 29,1% terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Sebagian besar varians pada variabel stres akademik, yaitu sebesar 70,9%, dipengaruhi dan dijelaskan oleh variabel-variabel atau faktor eksternal lain yang tidak dimasukkan ke dalam pemodelan regresi dalam penelitian ini.

Table 4.21 R Squared

Model Summary - TOTAL_SA

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0	0	0	9.491	0	0	181	
M ₁	0.33	0.109	0.104	8.986	0.109	1	180	< .001

Note. M₁ includes TOTAL_SAS

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana tambahan yang dilakukan untuk menguji kontribusi mandiri variabel *Self-Efficacy* (SAS) terhadap *Stres Akademik* (SA) secara terisolasi, diperoleh nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,109. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa variabel *Self-Efficacy* secara independen memiliki kemampuan untuk menjelaskan varians dari tingkat *Stres Akademik* mahasiswa tingkat akhir sebesar 10,9%. Sementara itu, sisa varians yang jauh lebih besar yaitu sebesar 89,1% dijelaskan oleh faktor-faktor atau variabel lain di luar hubungan linear kedua variabel yang tidak dimasukkan dalam uji parsial ini. Pengujian ini juga menunjukkan koefisien arah hubungan yang negatif, yang secara psikologis berarti bahwa setiap terjadi peningkatan pada keyakinan kapasitas diri akademik, maka akan diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik mahasiswa secara signifikan saat menempuh skripsi.

Peneliti menyajikan analisis regresi sederhana tambahan ini sebagai prasyarat komparatif untuk memberikan landasan pembandingan terhadap model utama *Structural Equation Modeling* (SEM) yang memiliki nilai total *R Square* sebesar 0,291 atau 29,1%. Perbedaan nilai koefisien determinasi yang cukup kontras antara uji regresi tunggal (10,9%) dan pemodelan SEM simultan (29,1%) merupakan manifestasi ilmiah yang sah secara statistik mengenai adanya efek irisan varians (*shared variance*). Di dalam model makro SEM, variabel *Stres Akademik* diprediksi secara bersama-sama melalui kolaborasi simultan antara *Self-Compassion* dan *Self-Efficacy*, di mana kedua variabel prediktor tersebut memang memiliki nilai korelasi antar-jalur yang sangat kuat dan signifikan. Ketika *Self-Efficacy* dikeluarkan dari ekosistem mediasi dan diuji secara sendirian, andil varians bawaan dari *Self-Compassion* otomatis terisolasi, sehingga daya ramal mandiri berdiri murni di angka 10,9%.

Fenomena perbedaan angka statistik ini tidak menunjukkan adanya anomali atau kesalahan data, melainkan justru memberikan pembenaran teoretis yang sangat kuat mengenai urgensi meletakkan *Self-Efficacy* sebagai variabel mediator parsial dalam skripsi ini. Pengondisian emosional yang stabil melalui sikap welas asih terhadap diri sendiri (*Self-Compassion*) memang mampu mereduksi stres, namun efektivitas daya tekannya terhadap Stres Akademik terbukti melompat drastis menjadi berkali-kali lipat lebih optimal (mencapai 29,1%) ketika ketenangan emosional tersebut berhasil diinvestasikan untuk membangun keyakinan kognitif mahasiswa bahwa mereka mampu bertindak menyelesaikan revisi tugas akhir. Dengan demikian, penyajian kedua potret data statistik ini secara berdampingan di dalam Bab ini semakin memperkuat orisinalitas dan argumen skripsi bahwa model mediasi ganda memiliki ketepatan prediksi (*predictive power*) yang jauh lebih tinggi, akurat, dan representatif dalam memetakan

dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Malang.

Dari hasil uji mediasi yang ditunjukkan pada Tabel 4.16 dapat dikatakan jika semua Hipotesis pada penelitian ini terjawab. Pertama, hasil pengujian pada jalur *Self-Compassion* terhadap Stres Akademik menunjukkan nilai estimate sebesar -0,152 dengan nilai p sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwa Hipotesis Pertama (H_1) yang menyatakan *self-compassion* berhubungan negatif dan signifikan terhadap stres akademik diterima. Kedua, pada jalur *Self-Compassion* terhadap *Self-Efficacy*, diperoleh nilai estimate sebesar 0,525 dengan nilai $p < 0,001$. Hasil ini secara empiris mendukung Hipotesis Kedua (H_2) yang menyatakan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dan signifikan terhadap *self-efficacy*, sehingga hipotesis tersebut diterima. Ketiga, pengujian jalur *Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik menghasilkan nilai estimate sebesar -0,482 dengan nilai $p < 0,001$. Dengan demikian, Hipotesis Ketiga (H_3) yang menyatakan *self-efficacy* berhubungan negatif dan signifikan terhadap stres akademik juga dinyatakan diterima.

Secara integratif, karena ketiga jalur utama tersebut terbukti signifikan, hal ini memberikan dasar yang kuat bagi penerimaan Hipotesis Keempat (H_4), yaitu *self-efficacy* secara signifikan memediasi pengaruh *self-compassion* terhadap stres akademik. Seluruh hasil ini menunjukkan bahwa model teoretis yang Anda ajukan di awal penelitian terbukti konsisten dengan data lapangan yang diperoleh.

C. Pembahasan

Dari hasil data penelitian yang diperoleh tentang peran mediasi *self efficacy* pada pengaruh *self compassion* terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir yang diisi oleh 182 responden sebagai sampel

terdapat beberapa hasil pembahasan yang didapat. Adapun pembahasannya sebagai berikut:

1. Kontribusi Self Compassion sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi yang signifikan sebagai faktor protektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengujian hipotesis pertama (H_1) menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan secara langsung antara *self-compassion* terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai estimate sebesar -0,428. Temuan ini diperkuat oleh analisis koefisien jalur (*path coefficients*) yang menghasilkan nilai estimate sebesar -0,152 dengan nilai $p = 0,002$. Secara statistik, hasil tersebut menegaskan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa untuk menerapkan welas asih terhadap dirinya sendiri saat menghadapi tekanan penyelesaian tugas akhir, maka tingkat stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang cenderung melakukan kritik diri *self-criticism* yang berlebihan akan lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang destruktif.

Secara teoretis, fungsi protektif ini berakar pada interaksi tiga aspek utama *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-kindness* yang tinggi mampu memperlakukan diri sendiri dengan kehangatan dan pemahaman saat menghadapi hambatan akademik, seperti revisi skripsi yang berulang, alih-alih menghakimi diri dengan keras. Adanya kesadaran akan *common humanity* juga membantu mahasiswa memahami bahwa kegagalan dan kesulitan adalah bagian universal dari pengalaman manusia, sehingga mereka tidak merasa terisolasi atau merasa hanya dirinya yang mengalami kesulitan. Selain itu, komponen

mindfulness berperan penting dalam menjaga keseimbangan kesadaran, sehingga mahasiswa dapat mengamati pikiran serta perasaan negatifnya secara objektif tanpa terhanyut atau melakukan identifikasi berlebihan terhadap kegagalan yang dialami. Kontribusi *self-compassion* sebagai faktor protektif ini juga dapat dijelaskan melalui Teori Transaksional Stres dari Lazarus dan Folkman, di mana stres muncul akibat adanya penilaian kognitif appraisal bahwa tuntutan lingkungan melampaui sumber daya individu. Dalam konteks ini, *self-compassion* berfungsi sebagai sumber daya internal yang mengubah cara mahasiswa melakukan penilaian primer dan sekunder terhadap tekanan skripsi. Sikap welas asih pada diri sendiri memungkinkan mahasiswa untuk tidak menilai beban tugas akhir sebagai ancaman yang menakutkan, melainkan sebagai tantangan yang memotivasi. Dengan demikian, *self-compassion* mampu memfasilitasi strategi regulasi emosi yang adaptif, memutus siklus kritik diri yang menghambat produktivitas, dan memberikan stabilitas psikologis yang diperlukan mahasiswa untuk bertahan hingga mencapai kelulusan.

Temuan mengenai efektivitas *self-compassion* sebagai faktor protektif ini sejalan dengan penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Zamhariri & Oktaviana, 2026) pada mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas Negeri Surabaya. Hasil studi tersebut melaporkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik ($r = -0,766$) ($p < 0,01$), di mana *self-compassion* mampu memprediksi hingga 58,5% varians dari stres akademik yang dialami mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa bagi mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan kumulatif tugas akhir seperti beban metodologis penelitian, ekspektasi kelulusan tepat waktu, hingga kecemasan transisi ke dunia kerja kemampuan untuk memperlakukan diri dengan kebaikan menjadi mekanisme internal yang sangat menentukan. Konsistensi temuan ini di berbagai institusi pendidikan tinggi di Jawa Timur semakin memperkuat argumen bahwa intervensi

berbasis *self-compassion* merupakan strategi kuratif dan preventif yang esensial untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa pada fase kritis penyelesaian skripsi.

Dinamika *self-compassion* ini sangat selaras dengan prinsip kasih sayang ilahiah dalam QS. Az-Zumar ayat 53, di mana Allah SWT secara tegas melarang hamba-Nya untuk berputus asa dari rahmat-Nya ("*la taqnathu min rahmatillah*"), bahkan ketika manusia berada dalam kondisi melampaui batas ("*asrafu 'ala anfusihim*"). Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, "melampaui batas" dapat dimanifestasikan sebagai kesalahan akademis, kegagalan eksperimen, atau ketidakmampuan mengelola waktu (Wahdati & Lessy, 2026).

Ayat ini memberikan landasan teologis substantif bagi komponen *self-kindness*, di mana Allah mengajarkan penerimaan emosional yang hangat, bukan penghakiman yang membinasakan. Ketika mahasiswa menginternalisasi jaminan ampunan dan kasih sayang Allah, mereka mengembangkan ruang mental yang aman (*mindfulness*) untuk melihat kegagalan skripsi bukan sebagai aib personal yang mengisolasi (*isolation*), melainkan sebagai realitas kemanusiaan yang universal (*common humanity*). Welas asih yang berbasis pada nilai Islam ini memutus rantai ruminasi stres dengan menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah fitrah manusia, dan pintu rahmat Allah selalu terbuka untuk proses perbaikan diri.

2. Peran Self-Compassion dalam Menstimulasi Self-Efficacy

Hasil pengujian hipotesis kedua (H₂) dalam penelitian ini membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai estimate sebesar 0,525 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri, maka

semakin kuat pula keyakinan mereka terhadap kapabilitas dalam mengorganisir dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan akademik tertentu. Dalam fase kritis penyusunan tugas akhir, *self-compassion* bertindak sebagai katalisator yang mengubah cara mahasiswa merespons kesulitan; alih-alih terjebak dalam kritik diri yang destruktif, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi mampu memandang hambatan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal, sehingga memperkuat efikasi diri mereka.

Hubungan positif antara *self-compassion* dan *self-efficacy* ini sejalan dengan temuan dalam studi multisenter yang dilakukan oleh Nazari et al., (2025) terhadap mahasiswa keperawatan, yang menemukan korelasi positif yang signifikan antara kedua konstruk tersebut ($r = 0,573$) ($P < 0,001$). Secara lebih spesifik, penelitian tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu unit skor *self-compassion* akan meningkatkan kemungkinan mahasiswa untuk memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi sebesar 13%. Hal ini membuktikan bahwa *self-compassion* merupakan persepsi diri yang konstruktif dan berfungsi sebagai pelindung saat menghadapi kesulitan akademik. Efikasi diri akademik memainkan peran krusial dalam menentukan motivasi belajar, kemampuan kognitif, dan kondisi emosional mahasiswa. Dengan membangun mentalitas yang welas asih, mahasiswa dapat menjaga stabilitas emosionalnya, yang pada gilirannya memfasilitasi keyakinan diri untuk menuntaskan tuntutan tugas akhir yang kompleks.

Integrasi temuan ini juga dapat ditelaah melalui perspektif teologis yang Anda bangun. Sikap *self-compassion* yang berlandaskan pada larangan berputus asa dari rahmat Allah (QS. Az-Zumar: 53) membantu mahasiswa memutus siklus emosi negatif dan keputusasaan. Internalisasi sifat kasih sayang Tuhan ini mendorong individu untuk memperlakukan diri dengan kelembutan, sehingga mereka merasa masih berharga dan layak untuk bangkit dari kegagalan akademik.

Keteguhan psikologis yang terbentuk dari sikap ini menjadi landasan bagi munculnya efikasi diri Qurani, yakni ketangguhan untuk menolak sikap lemah dan kesedihan mendalam (QS. Ali Imran: 139). Dengan demikian, welas asih terhadap diri sendiri bukan hanya memberikan ketenangan emosional, melainkan bertindak sebagai stimulan yang memberdayakan mahasiswa untuk merasa yakin dan mampu menyelesaikan amanah tugas akhir dengan optimal (Wardana & Iriyadi, 2025).

3. Efektivitas Self-Efficacy dalam Memitigasi Stres Akademik

Analisis terhadap hipotesis ketiga (H_3) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan nilai estimate sebesar -0,482 dan tingkat signifikansi $p < 0,001$, temuan ini membuktikan bahwa keyakinan yang kuat atas kemampuan diri merupakan prediktor internal yang dominan dalam mereduksi tekanan akademik. Secara substansial, hasil ini menggambarkan bahwa semakin mantap keyakinan mahasiswa terhadap kapabilitas kognitif dan teknisnya dalam menyusun skripsi, maka semakin rendah beban stres yang dipersepsikan. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung menginvestasikan usaha yang lebih besar dan bertahan lebih lama saat menghadapi kendala metodologis, karena mereka memandang rintangan tersebut sebagai tantangan yang bisa ditaklukkan daripada sebagai ancaman yang melampaui batas kemampuan.

Temuan ini sejalan dengan studi klasik oleh Zajacova et al., (2005) yang menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor yang lebih konsisten dan kuat dibandingkan stres itu sendiri dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa. Senada dengan hal tersebut, penelitian terbaru oleh Nazari et al., (2025) melaporkan adanya hubungan negatif signifikan ($r = -0,448$; $P < 0,001$) yang menunjukkan

bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi memiliki peluang 2,517 kali lebih besar untuk berada pada kategori stres akademik rendah. Mekanisme ini terjadi karena individu yang memiliki efikasi diri tinggi mampu mengaktifkan strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), seperti perencanaan jadwal revisi yang sistematis dan pencarian informasi yang proaktif, yang secara efektif menurunkan ketidakpastian dan perasaan kewalahan yang menjadi dimensi utama stres akademik.

Dalam konteks mahasiswa di Indonesia, efektivitas efikasi diri sebagai pemitigasi stres juga telah diverifikasi secara luas. Penelitian oleh Sedang et al., (2022) terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menemukan bahwa efikasi diri membantu mahasiswa mengelola kecemasan terkait tenggat waktu dan evaluasi dosen pembimbing. Keyakinan akan kemampuan diri bertindak sebagai sumber daya internal yang memediasi dampak tekanan eksternal; mahasiswa yang yakin akan kemampuannya cenderung memiliki regulasi diri yang lebih baik, sehingga terhindar dari perilaku maladaptif seperti prokrastinasi akademik yang justru sering kali memperparah tingkat stres.

Secara integratif, tingginya efikasi diri akademik pada mahasiswa tingkat akhir berfungsi sebagai "perisai psikologis" yang meminimalisir dampak fisiologis stres, seperti kelelahan kronis dan gangguan tidur, karena persepsi kendali yang lebih kuat atas proses penyelesaian studinya. Oleh karena itu, penguatan efikasi diri bukan sekadar tentang peningkatan keterampilan teknis penelitian, melainkan juga pembangunan mentalitas yang tangguh dan adaptif. Temuan ini memberikan dasar yang kuat bagi institusi pendidikan untuk memprioritaskan program pengembangan kapasitas diri yang tidak hanya berfokus pada kecakapan akademik, tetapi juga pada penguatan keyakinan diri mahasiswa agar mampu menavigasi fase transisi menuju kelulusan dengan kesehatan mental yang lebih optimal.

Ketangguhan kognitif efikasi diri ini merupakan manifestasi psikologis dari perintah Allah dalam QS. Ali 'Imran ayat 139: "*Wala tahinu wala tahzanu wa antumul a'launa in kuntum mu'minin*" (Janganlah kamu merasa lemah dan jangan pula bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang yang beriman). Ayat ini diturunkan sebagai penguat mental bagi kaum Muslimin pasca-kegagalan dan penderitaan pahit dalam Perang Uhud, sebuah situasi yang secara psikologis sangat mirip dengan kondisi mahasiswa yang terpuruk akibat revisi massal atau kegagalan akademis (Wardana & Iriyadi, 2025).

4. Analisis Mekanisme Mediasi Parsial: Integrasi Self-Compassion dan Self-Efficacy

Hasil pengujian hipotesis keempat (H_4) dalam penelitian ini mengonfirmasi bahwa *self-efficacy* berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara *self-compassion* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan analisis jalur menggunakan metode bootstrapping, ditemukan nilai pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) sebesar -0,080 dengan signifikansi $p = 0,012$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap penurunan stres akademik tidak hanya bersifat langsung, melainkan juga bekerja melalui peningkatan keyakinan diri mahasiswa. Menariknya, mekanisme mediasi yang terjadi dikategorikan sebagai mediasi parsial (*partial mediation*), karena pengaruh langsung (*direct effect*) dari *self-compassion* terhadap stres akademik tetap signifikan (estimate = -0,428; $p = 0,001$) meskipun variabel mediator telah dimasukkan ke dalam model. Secara integratif, nilai pengaruh total (*total effect*) yang mencapai -0,562 lebih besar dibandingkan pengaruh langsungnya saja menunjukkan bahwa reduksi stres akademik akan menjadi jauh lebih optimal ketika sikap welas asih pada diri sendiri dibarengi dengan peningkatan keyakinan atas kemampuan diri.

Mekanisme psikologis di balik integrasi ini dapat dijelaskan melalui sinergi antara aspek emosional dan kognitif. *Self-compassion* bertindak sebagai fondasi emosional yang memulihkan energi psikologis dengan cara memblokir kritik diri yang destruktif dan ruminasi negatif saat mahasiswa menghadapi hambatan skripsi. Ketika mahasiswa tidak lagi menghabiskan sumber daya kognitifnya untuk menghakimi diri sendiri, mereka memiliki kapasitas mental yang lebih besar untuk membangun strategi penyelesaian masalah, yang secara langsung memfasilitasi tumbuhnya *self-efficacy* yang kuat. Hal ini sejalan dengan pandangan Khodapana dan Tamannaefar (2022) yang menjelaskan bahwa stabilitas psikologis akibat sikap welas asih merupakan prasyarat mutlak bagi tumbuhnya keyakinan akan kemampuan diri. Dengan kata lain, *self-compassion* memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk menerima kegagalan kecil sebagai bagian dari proses belajar, yang kemudian mendorong mereka untuk tetap tekun dan yakin bahwa mereka mampu menaklukkan tantangan tugas akhir.

Lebih lanjut, peran *self-efficacy* sebagai mediator berfungsi sebagai mekanisme yang mengubah ketenangan emosional menjadi tindakan produktif. Sesuai dengan temuan Nazari et al. (2025), mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* tinggi cenderung memiliki probabilitas lebih besar untuk memiliki efikasi diri yang tinggi, yang pada gilirannya secara efektif mengeliminasi tekanan akademik. Saat efikasi diri telah terbentuk kuat, mahasiswa mampu melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) terhadap beban tugas akhir—dari yang semula dianggap sebagai ancaman (*threat*) yang melumpuhkan, menjadi tantangan (*challenge*) yang dapat dikendalikan. Hal ini membuktikan bahwa efikasi diri menjadi variabel penghubung krusial; jika *self-compassion* berfungsi meredakan gejolak emosi negatif, maka *self-efficacy* memberikan keyakinan untuk bertindak, sehingga tekanan akademik tidak lagi dipersepsikan sebagai beban yang tak tertahankan.

Secara teoretis-integratif, model mediasi parsial ini menggambarkan jalinan utuh antara dua pilar spiritual Islam, yaitu nilai *sabr* (kesabaran) dan *tawakal* (berserah diri) yang berjalan lurus dengan ikhtiar (usaha maksimal). Sikap *self-compassion* yang berbasis pada QS. Az-Zumar: 53 memberikan ruang emosional bagi mahasiswa untuk mempraktikkan *sabr*—menyikapi kesulitan dengan kepala dingin, menerima ketidaksempurnaan, dan tidak putus asa. Namun, ketenangan emosional (*sabr*) ini barulah langkah awal.

Agar stres akademik dapat dieliminasi secara tuntas, ketenangan tersebut harus diinvestasikan untuk mengaktifkan *self-efficacy* yang berakar pada QS. Ali 'Imran: 139, yaitu bangkit melakukan usaha nyata (*ikhtiar/mujahadah*) tanpa rasa lemah. Ketika mahasiswa berbelas kasih pada dirinya (QS. Az-Zumar: 53) sekaligus yakin akan kapasitas kognitifnya untuk bertindak (QS. Ali 'Imran: 139), ia menyerahkan hasil akhirnya secara total kepada Allah (*tawakal*). Sinergi antara kelembutan afektif dan keteguhan agensi ini menciptakan profil mahasiswa yang tidak hanya tangguh secara mental (*resilien*), tetapi juga kokoh secara spiritual dalam menavigasi badai tugas akhir (Wahdati & Lessy, 2026).

Integrasi kedua variabel ini memberikan implikasi penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang sering terjebak dalam tuntutan perfeksionisme dan kritik diri. Temuan ini menegaskan bahwa untuk meminimalkan stres akademik secara efektif, mahasiswa tidak hanya perlu "menenangkan diri" (melalui *self-compassion*), tetapi juga harus "memberdayakan diri" (melalui *self-efficacy*). Sinergi antara kelembutan terhadap diri sendiri dan keyakinan akan kompetensi pribadi menciptakan resiliensi akademik yang tangguh, yang memungkinkan mahasiswa untuk menavigasi kesulitan metodologis dan tekanan kelulusan dengan kesehatan mental yang lebih terjaga. Oleh karena itu, mediasi parsial dalam model ini menunjukkan bahwa meskipun *self-compassion* dapat menurunkan stres secara mandiri,

dampaknya akan jauh lebih kuat dan berkelanjutan ketika jalur kognitif efikasi diri juga teraktivasi secara optimal.

5. Implikasi Praktis dan Rekomendasi Pengembangan Ketahanan Mahasiswa

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis yang signifikan bagi pengembangan program kesejahteraan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi, khususnya di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Mengingat *self-compassion* dan *self-efficacy* terbukti secara empiris mampu mereduksi stres akademik secara signifikan, institusi pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan keterampilan psikologis ini ke dalam layanan bimbingan dan konseling. Program intervensi seperti *Mindful Self-Compassion* dapat menjadi strategi preventif untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengubah pola kritik diri yang destruktif menjadi sikap penerimaan diri yang mendukung produktivitas. Sejalan dengan rekomendasi Zamhariri & Oktaviana, (2026), pengembangan workshop yang berfokus pada penguatan sumber daya internal sangat mendesak dilakukan, terutama bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan dukungan sosial langsung.

Rekomendasi praktis penyusunan modul bimbingan tugas akhir holistik atau *workshop* oleh Layanan Psikologi UIN Malang harus merefleksikan nilai-nilai profetik ini. Kampus disarankan merancang program intervensi regulasi emosi yang tidak hanya berbasis psikoedukasi Barat, tetapi juga mengintegrasikan nilai psikologi Islam, seperti pelatihan *Mindful Sabr-Tawakal*.

Secara praktis, mahasiswa diajarkan untuk Melatih kesadaran penuh (*mindfulness*) bahwa hambatan akademis adalah bagian dari ujian kehidupan yang universal untuk menaikkan derajat manusia (QS. Al-Baqarah: 155 dan QS. Az-Zumar: 53). Mengikis perilaku prokrastinasi maladaptif dengan membangkitkan etos *mujahadah* (kesungguhan

bekerja) dan menolak mentalitas lemah (QS. Ali 'Imran: 139) (Putri et al., 2024).

Melalui pendekatan berbasis nilai Al-Qur'an ini, program pengembangan diri di Fakultas Psikologi UIN Malang akan memiliki daya hulu yang lebih bermakna secara kultural dan spiritual, membentuk sarjana psikologi yang tidak hanya cakap secara akademis tetapi juga memiliki kesehatan mental yang optimal dan ketahanan tauhid yang kuat. Bagi mahasiswa tingkat akhir, implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya melatih kesadaran penuh (*mindfulness*) dan kebaikan diri sebagai koping fungsional dalam menghadapi revisi skripsi yang berulang. Mahasiswa perlu menyadari bahwa kegagalan atau hambatan akademik bukanlah bukti ketidakmampuan personal, melainkan bagian universal dari proses pembelajaran (*common humanity*). Dengan mempraktikkan *self-compassion*, mahasiswa dapat menjaga stabilitas emosional yang menjadi prasyarat utama bagi tumbuhnya efikasi diri akademik. Penguatan keyakinan diri ini pada gilirannya akan memitigasi munculnya gejala fisik dan psikologis stres, sehingga mahasiswa tidak hanya mampu menyelesaikan studi tepat waktu, tetapi juga memiliki kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Selain itu, pusat layanan kesehatan mental di kampus dapat menerapkan pendekatan holistik dengan melibatkan praktik refleksi diri dan dukungan teman sebaya untuk menciptakan lingkungan akademik yang resilien. Rekomendasi praktis lainnya adalah penyediaan modul bimbingan tugas akhir yang tidak hanya menyentuh aspek teknis metodologis, tetapi juga menyertakan panduan manajemen stres berbasis regulasi emosi adaptif. Dengan demikian, integrasi antara penguatan *self-compassion* dan stimulasi akademik *self-efficacy* diharapkan dapat membentuk profil mahasiswa yang tangguh, mampu mengelola tekanan tugas akhir secara konstruktif, dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal di tengah tuntutan akademik yang kompetitif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran mediasi *self-efficacy* pada pengaruh *self-compassion* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tingkat variabel penelitian mayoritas berada pada kategori sedang. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (65,93%) memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang. Kondisi yang sama ditemukan pada tingkat *self-efficacy* (65,38%) dan tingkat stres akademik (65,38%) yang juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum memiliki kemampuan koping yang cukup, namun masih menghadapi tekanan yang signifikan dalam penyelesaian tugas akhir.

Self-compassion berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa untuk bersikap welas asih dan baik terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau hambatan skripsi, maka tingkat stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah.

Self-compassion berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-efficacy*. Temuan ini menunjukkan bahwa sikap tidak menghakimi diri sendiri membantu meningkatkan keyakinan mahasiswa akan kemampuannya untuk mengorganisir dan menyelesaikan tuntutan tugas akhir yang kompleks.

Self-efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Hal ini membuktikan bahwa keyakinan diri yang kuat merupakan faktor kunci dalam mereduksi tekanan akademik, di mana mahasiswa yang yakin akan kemampuannya cenderung memandang beban skripsi sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman.

Self-efficacy terbukti memediasi secara signifikan pengaruh *self-compassion* terhadap stres akademik. Hasil analisis menunjukkan adanya mediasi parsial (partial mediation), yang berarti *self-compassion* dapat menurunkan stres akademik secara langsung, namun dampaknya akan

menjadi jauh lebih optimal dan efektif apabila diwujudkan melalui peningkatan keyakinan atas kemampuan mahasiswa .

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* menjadi faktor mediator krusial yang menjembatani peran *self-compassion* dalam memitigasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Peningkatan kemampuan untuk berwelas asih pada diri sendiri merupakan fondasi penting untuk membangun mentalitas yang percaya diri, yang pada akhirnya menjadi strategi koping paling efektif dalam menghadapi tekanan kelulusan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk secara aktif meningkatkan kemampuan *self-compassion*, khususnya dalam aspek *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri) dan *mindfulness* (kesadaran penuh) saat menghadapi kesulitan pengerjaan tugas akhir. Penting bagi mahasiswa untuk mengurangi kritik diri yang dan memandang hambatan skripsi sebagai bagian wajar dari pengalaman manusia. Selain itu, mahasiswa perlu terus membangun *self-efficacy* dengan merayakan keberhasilan-keberhasilan kecil dalam proses revisi guna memperkuat keyakinan akan kemampuan menyelesaikan studi tepat waktu.

2. Bagi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Pihak fakultas, melalui Layanan Psikologi atau Bimbingan Konseling, diharapkan dapat merancang program intervensi atau workshop yang berfokus pada pelatihan *self-compassion* dan penguatan efikasi diri akademik. Program ini sangat krusial sebagai strategi preventif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik, terutama pada fase kritis penyelesaian tugas akhir, sehingga mahasiswa memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kelulusan.

Bagi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, disarankan untuk merancang program intervensi praktis yang berfokus pada penguatan aspek internal yang paling dominan dalam memitigasi tekanan mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil temuan lapangan, *self-efficacy* bertindak sebagai mediator parsial yang sangat kuat dengan aspek *magnitude* (keyakinan individu terhadap kemampuan

menyelesaikan tugas dari tahapan mudah hingga sulit) sebagai kontributor pembentuk terbesar yang mencapai persentase 50,11%. Di sisi lain, akar utama pemicu stres akademik mahasiswa didominasi secara mutlak oleh aspek *controllability* (persepsi kurangnya kontrol diri atas hasil akhir dan jalannya skripsi) dengan persentase sebesar 50,36%.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel independen, mediator, atau moderator lainnya yang relevan, seperti *academic burnout*, resiliensi akademik, atau dukungan sosial riil. Alasan ilmiah dari rekomendasi ini didasarkan pada nilai koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini yang menunjukkan angka 0,291 pada variabel stres akademik. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa model kolaborasi *self-compassion* dan *self-efficacy* baru mampu menjelaskan 29,1% varians stres akademik, sementara sebesar 70,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal lain di luar model penelitian ini. Oleh karena itu, eksplorasi variabel baru sangat diperlukan guna melengkapi peta ekosistem penjelasan stres tugas akhir secara lebih komprehensif dan mendalam.
- b) Menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti metode longitudinal untuk melihat perkembangan stres dari awal hingga akhir skripsi, atau metode kualitatif (*mixed method*) untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa.

Alasan metodologis dari saran ini adalah karena desain penelitian saat ini bersifat *cross-sectional* yang hanya mampu menangkap potret dinamika psikologis responden pada satu titik waktu tertentu saja. Padahal, stres akademik, efikasi diri, dan welas asih diri mahasiswa tingkat akhir merupakan konstruk yang bersifat sangat fluktuatif mengikuti fase pengerjaan skripsi yang dinamis, mulai dari ketakutan pengajuan judul, frustrasi penolakan revisi, hingga kecemasan menjelang sidang. Penggunaan metode longitudinal akan mampu memetakan perkembangan fluktuasi emosi tersebut secara kronologis, sementara penggunaan metode kualitatif dalam *mixed-method* akan

memberikan kedalaman data deskriptif untuk mengeksplorasi alasan subjektif serta makna eksistensial di balik angka-angka statistik responden.

- c) peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi dan subjek penelitian ke fakultas atau universitas yang berbeda. Alasan metodologis dari perluasan subjek ini adalah karena sampel dalam penelitian ini terbatas pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester 8 ke atas di UIN Malang. Kelompok mahasiswa psikologi secara teoretis telah memiliki tingkat literasi kesehatan mental, kepekaan introspeksi, dan pemahaman regulasi emosi yang jauh lebih baik dibandingkan mahasiswa umum, sehingga terdapat risiko bias populasi yang tinggi. Dengan menguji model mediasi ini pada mahasiswa dari rumpun ilmu yang berbeda (seperti Fakultas Sains dan Teknologi atau Syariah), peneliti selanjutnya dapat menguji kekuatan generalisasi model sekaligus melihat apakah dinamika mediasi efikasi diri ini juga berlaku sama kuatnya pada karakteristik mahasiswa non-psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aquamarin, J., Sulistyowati, W., & Rahmasari, D. (2025). *Self-Compassion pada Remaja Perempuan Pelaku Self-Harm Self-Compassion in Adolescent Girls Who Engage in Self-Harm Abstrak*. 12(02), 826–840.
- Bagaskara, S., Akmal, S. Z., Triman, A., & Grasiawaty, N. (2020). *Analisis Statistik Menggunakan JASP : Buku Panduan untuk Mahasiswa*. April.
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (2013). *Stress A Global Measure of Perceived*. 24(4), 385–396.
- Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R. F., Cash, E. D., & Sephton, S. E. (2024). Self - Compassion is Associated with Improved Well - Being and Healthier Cortisol Profiles in Undergraduate Students. *Mindfulness*, 1831–1845. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w>
- Dewi Lutfianawati. (2024). Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari Self Compassion. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6, 166–177. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- Dinger, U., Löw, C. A., & Ehrenthal, J. C. (2021). The functional domain of self-criticism. In *Depression and personality dysfunction: An integrative functional domains perspective* (pp. 171–192). Springer.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2022). *Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir : Faktor Pemicu , Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 755–765.
- Firdausi, N. I. (2020). Skala Welas Diri. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>.Kontak
- Firmansyah, J. P. I., This, A., Sampling, P., Scale, S. I., Scale, A. S., Hasil, A., Scale, W. L. B., & Kunci, K. (2024). *firmansyah*. 04, 254–265.
- Ghozali. (2023). *SmartPLS 4.0 Untuk Penelitian Empiris (4.0)*. Yoga Pratama.
- Herdilanggiva, N. A., & Sitorus, M. (n.d.). *Dampak kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa*. 1–3.
- I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey 1. (n.d.).
- Khizqil, Aulia Ramadhany, K., Joyo Sugiri, D., Ayu Wulandari, C., & Firda Mufidah, E. (2024). Self-Efficacy Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2024 PD ABKIN JATIM*, 1, 43–51.
- Khodapana, F., & Tamannaefifar, M. R. (2022). The mediating role of happiness

and academic self-efficacy in the relationship between self-compassion and academic well-being in student. *Journal of Psychological Science*, 21(118), 2067–2089.

- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.
- Locke, E. A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Personnel Psychology*, 50(3), 801.
- Mayalianti, R. A., Fatimahtuzzahro, L., & Maryana. (2020). Self- Efficacy Academic pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 4(1), 16–24.
- Mulya, U. T. (2019). Indonesian Journal of Global Health Research. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 19–23.
<https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Nazari, A. M., Borhani, F., Abbaszadeh, A., Amir, M., & Kangarbani, K. (2025). *and academic self-efficacy among undergraduate nursing students : a cross-sectional , multi-center study*.
- Neff, K. (2003a). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. February 2002, 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1–9.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pérez, A. (2017). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *BMC Public Health*, 5(1), 1–8.
<https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). *Studi Kualitatif : Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja*. 5(September), 361–370.
- Priadana, S. & S. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*.
- Purwanto. (2018). *Teknik penyusunan instrumen uji validitas dan reliabilitas penelitian ekonomi syariah* (Issue April).
- Putri, S., Hasri, S., Negeri, I., Syarif, S., Riau, K., & Info, A. (2024). *Manajemen*

- stress dalam perspektif islam*. 18(1), 45–52.
<https://doi.org/10.30595/jkp.v18i1.20673>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Sedang, Y., Skripsi, M., & Tahun, D. I. (2022). *SELF-EFFICACY BERHUBUNGAN DENGAN STRES MAHASISWA*. 5(1), 53–63.
- Sosiady, M. (2020). *ANALISIS DAMPAK STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR (SKRIPSI) STUDI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI MANAJEMEN*. 11, 14–28.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). *RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA*. 7, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*.
- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF dan R&D*. IKATAN PENERBIT INDONESIA (IKAPI).
- Tinggi, D. P. (n.d.). *kemendikbudristek*.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*, 18(1), 58.
- Wahdati, D., & Lessy, Z. (2026). *KONSEP SELF EFFICACY DALAM PERSPEKTIF AL- QUR ' AN DAN HADIS SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP*. 9(1), 74–87.
- Wardana, Z. K., & Iriyadi, D. (2025). *HUBUNGAN SELF-COMPASSION BERBASIS NILAI ISLAM DENGAN*. 12, 68–77.
- Wardhana, A. (2024a). *Analisis Regresi dan Analisis Jalur untuk Riset Bisnis* (Issue July).
- Wardhana, A. (2024b). *ANALISIS REGRESI DAN ANALISIS JALUR UNTUK RISET BISNIS* (Issue July). EURE.
- Wardhana, A. (2024c). *Teori Analisis jalur (Path Analysis)* (1st ed., Issue August). EUREKA MEDIA AKSARA.
- Widiasih, N., Wiguna, T., Purwadianto, A., Soemantri, D., Indriatmi, W., Kristi, E., Mahajudin, M. S., Rahmadiani, N., Emilirosy, A., Ratnasari, S., Sigit, A., Kekalih, A., & Kristi, M. (2023). Heliyon Translation , adaptation , validity

and reliability of Multidimensional Emotion Questionnaire for Indonesian forensic psychiatry context. *Heliyon*, 9(3), e13787.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13787>

Yusup, F. (2018). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.

Zahn, F., Schäffer, A., & Fröning, H. (2018). Evaluating energy-saving strategies on torus, k-Ary n-Tree, and dragonfly. *Proceedings - 2018 IEEE 4th International Workshop on High-Performance Interconnection Networks in the Exascale and Big-Data Era, HiPINEB 2018, 2018-Janua*, 16–23.
<https://doi.org/10.1109/HiPINEB.2018.00011>

Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706.

Zamhariri, Z., & Oktaviana, M. (2026). *Self-Compassion sebagai Faktor Psikologis dalam Academic Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 927–937.

Zamroni, F. (2016). *Prevalensi stres akademik mahasiswa*. 12(2015).

LAMPIRAN

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558918, Website: pai.uin-malang.ac.id

Nomor : 915/FPsi.1/PP.009/5/2026
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

05 Mei 2026

Kepada Yth.
Kepala Bagian akademik rektorat universitas Islam negeri
Maulana Malik Ibrahim Malang
Jalan Gajayana No. 50, Kelurahan Jatimulyo, Kecamatan
Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : DEWA SEPTIAN DARMA PUTRA/220401110119
Tempat Penelitian : Badan akademik rektorat universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : Peran mediasi self efficacy pada pengaruh self compassiin terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir
Dosen Pembimbing : 1. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog
2. Halimatus Sa'diyah, M.Pd.
Tanggal Penelitian : 29-04-2026 s.d 18-05-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,
Muallifah

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/psychApps/cetakSipolUser...>



LAMPIRAN SKALA STRES AKADEMIK

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Persaingan nilai dengan rekan-rekan saya cukup ketat.					
2	Pengajar saya kritis terhadap prestasi akademik saya.					
3	Pengajar saya memiliki harapan yang tidak realistis terhadap saya.					
4	Harapan yang tidak realistis dari orang tua membuat saya stres.					
5	Waktu yang digunakan untuk kelas dan kegiatan akademik sudah cukup					
6	Beban kurikulum saya berlebihan.					
7	Saya percaya bahwa jumlah tugas akademik terlalu banyak					
8	Saya tidak dapat mengejar jika mengalami ketinggalan dalam aktivitas akademik					
9	Saya punya cukup waktu untuk bersantai setelah beraktivitas					
10	Soal-soal ujian biasanya sulit.					
11	Waktu untuk menyelesaikan jawaban ujian singkat					
12	Waktu ujian sangat menegangkan bagi saya					
13	Saya yakin bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses.					
14	Saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir dan masa depan saya.					
15	Saya dapat membuat keputusan berhubungan dengan akademik dengan mudah					
16	Saya takut gagal dalam mata kuliah tahun ini.					
17	Saya pikir kekhawatiran saya mengenai ujian adalah kelemahan karakter.					
18	Bahkan jika saya lulus ujian, saya khawatir untuk mendapatkan pekerjaan.					

LAMPIRAN SKALA SELF COMPASSION

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu					
2	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					
3	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.					
4	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.					
5	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.					
6	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.					
7	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil					
8	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.					
9	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.					
10	Ketika saya merasa merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.					
11	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.					
12	Saya tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.					

LAMPIRAN SKALA SELF EFFICACY

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bisa mengerjakan tugas sesulit apapun itu				
2	Meskipun nilai saya jelek, saya tetap berusaha untuk belajar				
3	Jika kesulitan mengerjakan tugas, saya membiarkannya berlarut-larut.				
4	Meskipun nilai saya jelek, saya tidak berusaha untuk belajar.				
5	Saya cenderung membiarkan masalah saya.				
6	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas walaupun banyak kesulitan				
7	Saya mampu mengalahkan rasa malas ketika belajar.				
8	Saya masih bisa berpikir dengan baik meskipun mendapatkan masalah.				
9	Saya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit				
10	Saya memilih menerima ajakan bermain daripada mengerjakan tugas yang sulit				
11	Saya tidak dapat berpikir dengan baik ketika mendapatkan masalah.				
12	Saya tetap memilih belajar apapun hasilnya.				
13	Saya tidak pernah menyerah dalam belajar meskipun mengalami kesulitan berulang kali.				
14	Saya menyerah jika kesulitan dalam memahami pelajaran.				
15	Saya tidak bisa memotivasi diri untuk belajar dengan giat				
16	Ketika ada pelajaran yang sulit, saya menyerah jika tidak berhasil menguasainya				
17	Ketika semangat turun, saya tahu apa yang harus saya lakukan agar semangat bangkit kembali.				
18	Saya tetap bisa menyelesaikan masalah meskipun permasalahan tersebut belum pernah dialami sebelumnya.				
19	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
20	Saya bisa memotivasi diri untuk belajar dengan giat.				
21	Saya tetap berusaha walaupun menemui banyak kesulitan.				
22	Kegagalan membuat saya berhenti mencoba				
23	saya suka menghadapi situasi sulit				
24	Saya yakin pada kemampuan saya menghadapi masalah				
25	situasi sulit membuat saya ragu				
26	saya langsung menyelesaikan masalah				

LAMPIRAN UJI VALIDITAS INSTRUMEN STRES AKADEMIK

Pearson's Correlations																
Variable		SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6	SA7	SA8	SA9	SA10	SA11	SA12	SA13	SA14	TOTAL_SA
1. SA1	Pearson's r	—														
	p-value	—														
2. SA2	Pearson's r	0.518	—													
	p-value	< .001	—													
3. SA3	Pearson's r	0.496	0.415	—												
	p-value	< .001	< .001	—												
4. SA4	Pearson's r	0.51	0.512	0.541	—											
	p-value	< .001	< .001	< .001	—											
5. SA5	Pearson's r	0.431	0.359	0.488	0.502	—										
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	—										
6. SA6	Pearson's r	0.432	0.372	0.47	0.433	0.449	—									
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—									
7. SA7	Pearson's r	0.456	0.359	0.413	0.383	0.461	0.456	—								
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—								
8. SA8	Pearson's r	0.606	0.446	0.544	0.517	0.557	0.39	0.43	—							
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—							
9. SA9	Pearson's r	0.395	0.399	0.463	0.46	0.484	0.386	0.357	0.439	—						
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—						
10. SA10	Pearson's r	0.465	0.383	0.446	0.53	0.425	0.442	0.364	0.455	0.33	—					
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—					
11. SA11	Pearson's r	0.441	0.352	0.432	0.478	0.444	0.404	0.334	0.462	0.435	0.42	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—				
12. SA12	Pearson's r	0.469	0.493	0.457	0.531	0.501	0.433	0.431	0.504	0.411	0.524	0.439	—			
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—			
13. SA13	Pearson's r	0.502	0.422	0.48	0.506	0.478	0.45	0.416	0.503	0.514	0.422	0.515	0.463	—		
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—		
14. SA14	Pearson's r	0.455	0.484	0.579	0.496	0.543	0.499	0.438	0.565	0.457	0.423	0.415	0.486	0.48	—	
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
15. TOTAL_SA	Pearson's r	0.729	0.658	0.735	0.753	0.725	0.67	0.636	0.754	0.664	0.673	0.665	0.723	0.726	0.744	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—

LAMPIRAN UJI RELIABILITAS INSTRUMEN STRES AKADEMIK

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.922	0.008	0.906	0.937

LAMPIRAN UJI VALIDITAS INSTRUMEN SELF COMPASSION

Pearson's Correlations														
Variable		SC1	SC2	SC3	SC4	SC5	SC6	SC7	SC8	SC9	SC10	SC11	SC12	TOTAL_SC
1. SC1	Pearson's	—												
	p-value	—												
2. SC2	Pearson's	0.45	—											
	p-value	< .001	—											
3. SC3	Pearson's	0.404	0.511	—										
	p-value	< .001	< .001	—										
4. SC4	Pearson's	0.383	0.465	0.446	—									
	p-value	< .001	< .001	< .001	—									
5. SC5	Pearson's	0.445	0.474	0.536	0.442	—								
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	—								
6. SC6	Pearson's	0.372	0.459	0.432	0.389	0.364	—							
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—							
7. SC7	Pearson's	0.382	0.408	0.407	0.347	0.374	0.368	—						
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—						
8. SC8	Pearson's	0.493	0.486	0.468	0.419	0.476	0.389	0.393	—					
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—					
9. SC9	Pearson's	0.369	0.501	0.56	0.446	0.493	0.406	0.419	0.472	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—				
10. SC10	Pearson's	0.382	0.567	0.412	0.463	0.457	0.377	0.411	0.498	0.44	—			
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—			
11. SC11	Pearson's	0.383	0.517	0.469	0.415	0.415	0.39	0.442	0.381	0.413	0.464	—		
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—		
12. SC12	Pearson's	0.353	0.458	0.431	0.351	0.36	0.443	0.41	0.462	0.473	0.496	0.377	—	
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
13. TOTAL	Pearson's	0.651	0.759	0.732	0.669	0.707	0.642	0.643	0.715	0.722	0.72	0.679	0.674	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—

LAMPIRAN UJI RELIABILITAS INSTRUMEN SELF COMPASSION

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.902	0.011	0.881	0.923

LAMPIRAN UJI VALIDITAS INSTRUMEN SELF EFFICACY

Pearson's Correlations																												
Variable		SAS1	SAS2	SAS3	SAS4	SAS5	SAS6	SAS7	SAS8	SAS9	SAS10	SAS11	SAS12	SAS13	SAS14	SAS15	SAS16	SAS17	SAS18	SAS19	SAS20	SAS21	SAS22	SAS23	SAS24	SAS25	SAS26	TOTAL_SAS
1. SAS1	Pearson's r	—																										
	p-value	—																										
2. SAS2	Pearson's r	0.321	—																									
	p-value	< .001	—																									
3. SAS3	Pearson's r	0.374	0.319	—																								
	p-value	< .001	< .001	—																								
4. SAS4	Pearson's r	0.269	0.241	0.29	—																							
	p-value	< .001	0.001	< .001	—																							
5. SAS5	Pearson's r	0.288	0.305	0.345	0.358	—																						
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	—																						
6. SAS6	Pearson's r	0.338	0.301	0.313	0.244	0.361	—																					
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—																					
7. SAS7	Pearson's r	0.219	0.212	0.34	0.315	0.38	0.283	—																				
	p-value	0.003	0.004	< .001	< .001	< .001	< .001	—																				
8. SAS8	Pearson's r	0.289	0.314	0.195	0.235	0.239	0.303	0.236	—																			
	p-value	< .001	< .001	0.008	0.001	0.001	< .001	0.001	—																			
9. SAS9	Pearson's r	0.306	0.398	0.249	0.396	0.367	0.342	0.342	0.254	—																		
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—																		
10. SAS10	Pearson's r	0.37	0.358	0.275	0.275	0.286	0.336	0.333	0.305	0.374	—																	
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—																	
11. SAS11	Pearson's r	0.266	0.22	0.284	0.276	0.311	0.269	0.222	0.228	0.408	0.273	—																
	p-value	< .001	0.003	< .001	< .001	< .001	< .001	0.003	0.002	< .001	< .001	—																
12. SAS12	Pearson's r	0.324	0.321	0.26	0.319	0.397	0.378	0.262	0.321	0.293	0.387	0.273	—															
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—															
13. SAS13	Pearson's r	0.348	0.356	0.238	0.31	0.23	0.24	0.215	0.34	0.305	0.25	0.325	0.326	—														
	p-value	< .001	< .001	0.001	< .001	0.002	0.001	0.004	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—														
14. SAS14	Pearson's r	0.463	0.355	0.294	0.283	0.3	0.319	0.259	0.39	0.381	0.325	0.31	0.356	0.368	—													
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—													
15. SAS15	Pearson's r	0.412	0.284	0.403	0.286	0.376	0.412	0.371	0.256	0.367	0.358	0.354	0.308	0.283	0.338	—												
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—												
16. SAS16	Pearson's r	0.34	0.281	0.365	0.296	0.323	0.244	0.277	0.296	0.239	0.312	0.264	0.356	0.313	0.416	0.264	—											
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—											
17. SAS17	Pearson's r	0.212	0.364	0.368	0.249	0.338	0.37	0.338	0.266	0.353	0.318	0.429	0.295	0.318	0.355	0.375	0.295	—										
	p-value	0.004	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—										
18. SAS18	Pearson's r	0.282	0.301	0.237	0.358	0.338	0.19	0.334	0.326	0.377	0.336	0.348	0.231	0.326	0.245	0.38	0.322	0.352	—									
	p-value	< .001	< .001	0.001	< .001	< .001	0.01	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.002	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—									
19. SAS19	Pearson's r	0.244	0.282	0.203	0.368	0.356	0.295	0.243	0.268	0.422	0.238	0.279	0.313	0.325	0.414	0.364	0.237	0.343	0.372	—								
	p-value	< .001	< .001	0.006	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.001	< .001	< .001	—							
20. SAS20	Pearson's r	0.254	0.229	0.221	0.181	0.184	0.215	0.186	0.199	0.289	0.293	0.339	0.243	0.151	0.246	0.259	0.214	0.287	0.153	0.271	—							
	p-value	< .001	0.002	0.003	0.014	0.013	0.004	0.012	0.007	< .001	< .001	< .001	< .001	0.042	< .001	< .001	0.004	< .001	0.039	< .001	—							
21. SAS21	Pearson's r	0.233	0.271	0.347	0.277	0.465	0.283	0.33	0.305	0.273	0.318	0.298	0.332	0.326	0.303	0.227	0.228	0.486	0.289	0.412	0.32	—						
	p-value	0.002	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.002	0.002	< .001	< .001	< .001	< .001	—						
22. SAS22	Pearson's r	0.393	0.382	0.203	0.387	0.318	0.281	0.234	0.225	0.417	0.315	0.358	0.328	0.269	0.388	0.392	0.354	0.357	0.338	0.346	0.271	0.21	—					
	p-value	< .001	< .001	0.006	< .001	< .001	< .001	0.001	0.002	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.005	—					
23. SAS23	Pearson's r	0.321	0.996	0.326	0.241	0.305	0.301	0.212	0.314	0.398	0.357	0.22	0.321	0.355	0.346	0.284	0.274	0.37	0.301	0.289	0.229	0.278	0.373	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	0.001	< .001	< .001	0.004	< .001	< .001	< .001	0.003	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.002	< .001	< .001	—				
24. SAS24	Pearson's r	0.463	0.355	0.294	0.283	0.3	0.319	0.259	0.39	0.381	0.325	0.31	0.356	0.368	1	0.338	0.416	0.355	0.245	0.414	0.246	0.303	0.388	0.346	—			
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—				
25. SAS25	Pearson's r	0.219	0.212	0.34	0.315	0.38	0.283	1	0.236	0.342	0.333	0.222	0.262	0.215	0.259	0.371	0.277	0.338	0.334	0.243	0.186	0.33	0.234	0.212	0.259	—		
	p-value	0.003	0.004	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.001	< .001	< .001	0.003	< .001	0.004	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.012	< .001	0.001	0.004	< .001	—	
26. SAS26	Pearson's r	0.348	0.356	0.238	0.31	0.23	0.24	0.215	0.34	0.305	0.25	0.325	0.326	1	0.368	0.283	0.313	0.318	0.326	0.325	0.151	0.326	0.269	0.355	0.368	0.215	—	
	p-value	< .001	< .001	0.001	< .001	0.002	0.001	0.004	< .001	< .001	< .001	< .001	< .00															

LAMPIRAN UJI RELIABILITAS INSTRUMEN SELF EFFICACY

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.923	0.01	0.904	0.942

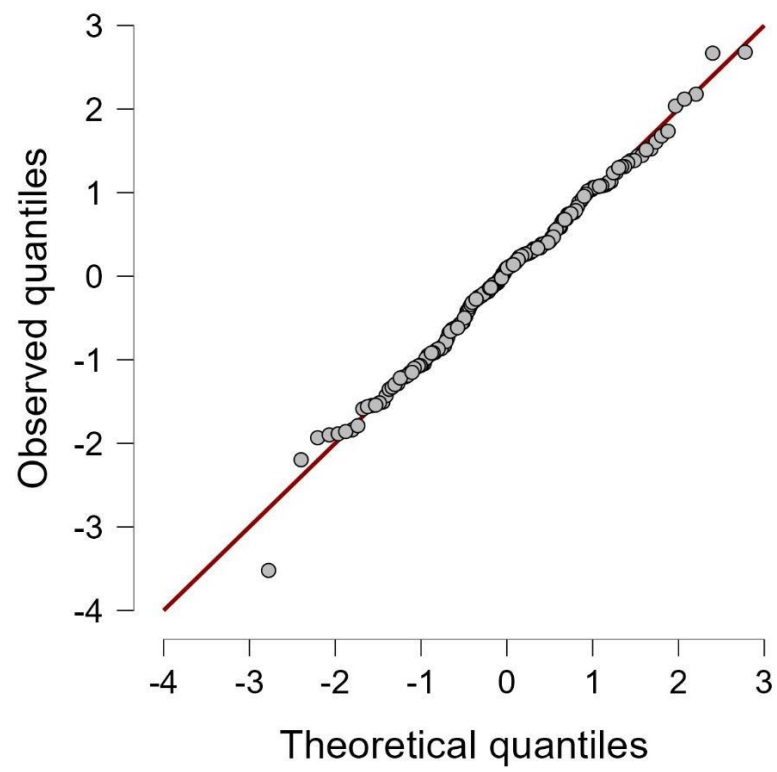
LAMPIRAN Uji ASUMSI KLASIK

Uji Normalitas

<i>Fit Statistics</i>		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.042	0.902

Uji Multikolinieritas

<i>Coefficients</i>							Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	35.81	0.570		62.86	< .001		
M ₁	(Intercept)	40.38	4.320		9.346	< .001		
	TOTAL_SAS	0.108	0.041	0.182	2.627	.009	0.891	1.122
	TOTAL_SA	-0.320	0.056	-0.395	-5.714	< .001	0.891	1.122

Uji Linieritas

LAMPIRAN UJI HIPOTESIS

Parameter estimates									
Direct effects									
							95% Confidence Interval		
			Std. estimate	Std. error	z-value	p	Lower	Upper	
TOTAL_ SC	→	TOTAL_ SA	-0.39	0.061	-6.393	< .001	-0.51	-0.271	
Note. Estimator is ML.									
Indirect effects									
									95% Confidence Interval
					Std. estimate	Std. error	z-value	p	
TOTAL_ SC	→	TOTAL_ SAS	→	TOTAL_ SA	-0.065	0.025	-2.594	0.009	-0.114 -0.016
Note. Estimator is ML.									
Total effects									
							95% Confidence Interval		
			Std. estimate	Std. error	z-value	p	Lower	Upper	
TOTAL_ SC	→	TOTAL_ SA	-0.455	0.056	-8.18	< .001	-0.564	-0.346	
Note. Estimator is ML.									
Path coefficients									
							95% Confidence Interval		
			Std. estimate	Std. error	z-value	p	Lower	Upper	
TOTAL_ SAS	→	TOTAL_ SA	-0.208	0.067	-3.117	0.002	-0.338	-0.077	
TOTAL_ SC	→	TOTAL_ SA	-0.39	0.061	-6.393	< .001	-0.51	-0.271	
TOTAL_ SC	→	TOTAL_ SAS	0.312	0.065	4.78	< .001	0.184	0.44	
Note. Estimator is ML.									