

**KORELASI ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU TINGKAT AKHIR
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



oleh

Nafilatul Firza Nurmasita

NIM. 220401110026

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

**KORELASI ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA RANTAU TINGKAT AKHIR
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

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

oleh

**Nafilatul Firza Nurmasita
NIM. 220401110026**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**KORELASI ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA RANTAU TINGKAT AKHIR
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

S K R I P S I

oleh

**Nafilatul Firza Nurmasita
NIM. 220401110026**

Telah disetujui pada tanggal, 12 Juni 2026

oleh:

Dosen Pembimbing

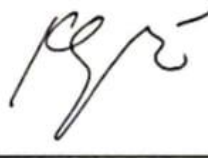
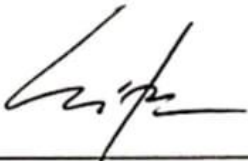
Tanda Tangan Persetujuan

Dosen Pembimbing 1

Dr. Ermita Zakiyah, M.Th.I
NIP. 198701312019032007

Dosen Pembimbing 2

Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog
NIP. 199005012019032017



HALAMAN PENGESAHAN

**KORELASI ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA RANTAU TINGKAT AKHIR
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

oleh

**Nafilatul Firza Nurmasita
NIM. 220401110026**

**telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
pada tanggal, 17 Juli 2026**

Susunan Dewan Penguji

Penguji Utama

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., Psikolog
NIP. 197605122003121002
Ketua Penguji

Dr. Ermita Zakiyah, M.Th.I
NIP. 198701312019032007
Sekretaris Penguji

Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog
NIP. 199005012019032017

Tanda Tangan Persetujuan



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:

**KORELASI ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA RANTAU TINGKAT AKHIR
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nafilatul Firza Nurmasita
NIM : 220401110026
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, 12 Juni 2026
Dosen Pembimbing 1,



Dr. Ermita Zakiyah, M.Th.I
NIP. 198701312019032007

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:

**KORELASI ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA RANTAU TINGKAT AKHIR
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

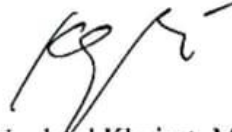
Yang ditulis oleh:

Nama : Nafilatul Firza Nurmasita
NIM : 220401110026
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 15 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2,



Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog
NIP. 199005012019032017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nafilatul Firza Nurmasita

NIM : 220401110026

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Korelasi Antara *Self-Compassion* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dari 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 mendapat sanksi.

Malang, 12 Juni 2026



Nafilatul Firza Nurmasita
NIM. 220401110026

MOTTO

“Saya tidak ingin kegagalan membuat saya takut untuk melakukan apa yang benar-benar saya pedulikan. Saya harus berbaik hati pada diri saya saat prosesnya terasa lambat”

(Emma Watson)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan terbaik bagi seluruh umat manusia.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan, namun berkat doa, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua, ibu dan bapak, dua sosok paling berarti dalam hidup penulis yang tidak pernah berhenti menjadi alasan untuk terus melangkah. Keduanya dengan segala keterbatasan dan perjuangan, selalu berusaha memberikan yang terbaik agar anak perempuan pertamanya dapat menempuh pendidikan setinggi mungkin, meskipun mereka sendiri tidak pernah merasakan bangku perkuliahan. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan rasa terima kasih penulis atas segala doa, pengorbanan, nasihat, dan kasih sayang yang tidak pernah putus di setiap langkah kehidupan ini.
2. Adikku, terima kasih karena selalu menjadi penyemangat dan terus berkembang dalam setiap proses ini. Perhatian kecil dan kepedulianmu selalu memberikan kekuatan di tengah lelahnya perjuangan ini. Semoga kamu selalu dimudahkan dalam setiap langkahmu.
3. Untuk teman-temanku, terima kasih atas kebersamaan yang hangat, obrolan sederhana yang sering kali menjadi penghibur, serta segala bentuk dukungan, bantuan, dan informasi selama proses ini. Di tengah lelah dan tekanan yang

ada, kalian hadir dengan caranya masing-masing melalui tawa, cerita, dan semangat kecil yang tanpa sadar sangat menguatkan.

4. Untuk diriku sendiri, yang mungkin tidak selalu pandai mengungkapkan apa yang dirasakan, tetapi tetap memilih bertahan, melangkah, dan menyelesaikan apa yang telah dimulai, meskipun tidak selalu yakin mampu. Terima kasih karena tetap kuat di saat ragu datang silih berganti, dan tidak menyerah meski banyak hal terasa berat untuk dijalani sendiri. Perjalanan ini tidak selalu mudah, namun kamu tetap sampai di titik ini dengan segala usaha yang mungkin tidak selalu terlihat. Semoga langkah ini menjadi bukti bahwa saya mampu.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul "Korelasi Antara *Self Compassion* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir Uin Maulana Malik Ibrahim Malang". Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas yang penuh berkah ini.
2. Ibu Prof. Dr. Hj Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Progam Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Dr. Ermita Zakiyah, M.Th.I., selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, masukan, motivasi, serta inspirasi dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, saran, kritik yang membangun, serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi hingga selesai.
6. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran, masukan, dan arahan yang sangat berharga demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Para dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu pengetahuan,

pengalaman, bimbingan, serta pelayanan akademik dan administrasi dengan penuh dedikasi selama penulis menempuh pendidikan.

8. Seluruh responden penelitian, yaitu mahasiswa rantau tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga proses pengumpulan data dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
ملخص.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Stres Akademik	14
1. Pengertian Stres.....	14
2. Pengertian Stres Akademik	14
3. Aspek-aspek Stres Akademik.....	16
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik	17
5. Stres Akademik Menurut Perspektif Islam	18
B. Self Compassion	21
1. Pengertian Self Compassion	21
2. Aspek-aspek Self Compassion.....	23

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion.....	24
4. Self-Compassion Menurut Perspektif Islam	26
C. Hubungan Antara Self-Compassion dengan Stres Akademik.....	29
D. Kerangka Konseptual	33
E. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian	35
C. Definisi Operasional.....	36
D. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	38
E. Alat Pengumpulan Data	39
1. Kuesioner (Angket).....	39
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42
1. Uji Validitas.....	42
2. Uji Reliabilitas	45
G. Analisis Data	45
1. Analisis Deskriptif	46
2. Uji Asumsi.....	46
3. Uji Hipotesis	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	49
B. Hasil Penelitian	53
1. Analisis Deskriptif	53
2. Uji Asumsi.....	63
3. Uji Hipotesis	64
C. Pembahasan.....	66
1. Tingkat Self-Compassion.....	66
2. Tingkat Stres Akademik	71

3. Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> Dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	77
BAB V PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Analisis Terjemah dan Makna Psikologis	19
Tabel 2. 2 Analisis Terjemah dan Makna Psikologis	20
Tabel 2. 3 Analisis Terjemah dan Makna Psikologis	27
Tabel 2. 4 Analisis Terjemah dan Makna Psikologis	28
Tabel 3. 1 Populasi Subjek	37
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Stres Akademik	40
Tabel 3. 3 Tabel Pilihan Jawaban	41
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Self Compassion.....	41
Tabel 3. 5 Tabel Pilihan Jawaban	41
Tabel 3. 6 Uji Validitas Self Compassion.....	43
Tabel 3. 7 Uji Validitas Stres Akademik	44
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas	45
Tabel 3. 9 Rumus Kategorisasi.....	46
Tabel 4.1 Distribusi Gender Subjek Penelitian	50
Tabel 4.2 Distribusi Fakultas Subjek Penelitian	51
Tabel 4.3 Demografi Asal Daerah Mahasiswa Rantau.....	52
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif.....	54
Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi Variabel	55
Tabel 4.6 Kategorisasi Self Compassion.....	55
Tabel 4.7 Kategorisasi Self Compassion Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4.8 Kategorisasi Self Compassion Berdasarkan Fakultas	57
Tabel 4.9 Persentase Aspek Self Compassion.....	58
Tabel 4.10 Kategorisasi Stres Akademik	59
Tabel 4.11 Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	60
Tabel 4.12 Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Fakultas	61
Tabel 4.13 Persentase Aspek Stres Akademik.....	62
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas.....	63
Tabel 4.15 Hasil Uji Linearitas Self Compassion dan Stres Akademik	64
Tabel 4.16 Tabel Hasil Uji Hipotesis	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	33
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Self Compassion	93
Lampiran 2 Skala Stres Akademik	95
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas Self Compassion	96
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas	97
Lampiran 5 Uji Deskriptif Berdasarkan Demografis	98
Lampiran 6 Uji Deskriptif Statistik	98
Lampiran 7 Kategorisasi Tingkat Self Compassion	98
Lampiran 8 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik	99
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas	102
Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas	103
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis	103
Lampiran 12 Tabel Lemeshow	103
Lampiran 13 Expert Judgmen	104
Lampiran 14 Sebaran Asal Mahasiswa Rantau	111

ABSTRAK

Nafilatul Firza Nurmasita, 220401110026, "Korelasi Antara *Self Compassion* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang," Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2026

Mahasiswa rantau tingkat akhir merupakan kelompok yang berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, khususnya dalam penyelesaian skripsi. Kondisi tersebut dapat memunculkan stres akademik apabila tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan, menerima kegagalan sebagai bagian dari pengalaman hidup, serta menyadari bahwa kesulitan merupakan pengalaman yang juga dialami oleh orang lain. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 247 mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-compassion* dan skala stres akademik yang telah melalui proses seleksi item berdasarkan skor daya beda (*Corrected Item-Total Correlation*). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang (67,6%). Sementara itu, tingkat stres akademik juga mayoritas berada pada kategori sedang (64,0%). Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik ($r = -0,596$; $p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan program yang mendukung peningkatan *self-compassion* mahasiswa, seperti pelatihan pengelolaan stres, penguatan regulasi emosi, serta optimalisasi layanan konseling untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi.

Kata kunci: *self-compassion*, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir, skripsi

ABSTRACT

Nafilatul Firza Nurmasita, 220401110026, Correlation Between Self-Compassion and Academic Stress Among Final-Year Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim Islamic University of Malang, 2026.

Senior students studying away from home are a group in the early adult developmental phase, characterized by increasing academic demands, particularly regarding the completion of their thesis. These conditions can lead to academic stress if the demands faced are perceived as exceeding the individual's ability to cope with them. One factor believed to play a role in helping students cope with this pressure is self-compassion an individual's ability to treat themselves with kindness, accept failure as part of life's experiences, and recognize that difficulties are experiences shared by others. Therefore, this study aims to examine the relationship between self-compassion and academic stress among final-year out-of-town students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang who are currently writing their theses.

This study employs a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 247 final-year out-of-town students currently writing their theses, selected using purposive sampling. Data collection was conducted using a self-compassion scale and an academic stress scale, both of which had undergone an item selection process based on the corrected item-total correlation (CITC) score. Data analysis was performed using Pearson's correlation test with the assistance of SPSS software.

The results of the study indicate that the majority of students' self-compassion levels fall into the moderate category (67.6%). Meanwhile, the majority of students' academic stress levels also fall into the moderate category (64.0%). The results of the correlation analysis show a significant negative relationship between self-compassion and academic stress ($r = -0.596$; $p < 0.05$). These findings indicate that self-compassion is associated with academic stress levels among final-year out-of-town students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang who are writing their theses. The implications of this study highlight the importance of developing programs that support the enhancement of students' self-compassion, such as stress management training, strengthening emotional regulation, and optimizing counseling services to help students cope with the pressures of the thesis-writing process.

Keywords: self-compassion, academic stress, international students, final-year students

ملخص

نفيلة الفرزا نورماسينا، 220401110026، "العلاقة بين التعاطف مع الذات والضغط الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية الإقليمية في جامعة إلينوي مولانا مالك إبراهيم مالانغ"، أطروحة. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية، مالانغ. 2026

طلاب السنة النهائية الإقليميون هم مجموعة في مرحلة التطور المبكر للبالغين تتميز بزيادة المتطلبات الأكاديمية، خاصة في إكمال الرسالة. يمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى ضغط أكاديمي إذا اعتبر أن المتطلبات المواجهة تفوق قدرة الفرد على التعامل معها. أحد العوامل التي يشتبه في أنها تلعب دورا في مساعدة الطلاب على التعامل مع هذا الضغط هو التعاطف مع الذات، وهو قدرة الأفراد على معاملة أنفسهم بلطف، وقبول الفشل كجزء من تجارب الحياة، وإدراك أن الصعوبات هي تجارب يختبرها الآخرون أيضا. لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين التعاطف مع الذات والضغط الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية الإقليمية في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانغ الذين يجهزون رسالتهم.

تستخدم هذه الدراسة نهجا كميا مع تصميم ارتباطي. بلغ عدد عينات البحث 247 طالبا إقليميا في السنة النهائية كانوا يجهزون رسالتهم وتم اختيارهم باستخدام تقنيات أخذ عينات هادفة. تم جمع البيانات باستخدام مقياس التعاطف مع الذات ومقياس التوتر الأكاديمي الذي مر بعملية اختيار عنصر بناء على درجة قوة تفضلية (الارتباط المصحح بين العنصر والكل). تم إجراء تحليل البيانات باستخدام اختبار بيرسون للارتباط بمساعدة برنامج SPSS.

أظهرت النتائج أن مستوى التعاطف الذاتي لدى غالبية الطلاب كان في الفئة المتوسطة (67.6%). وفي الوقت نفسه، فإن غالبية مستويات الضغط الأكاديمي تقع أيضا في الفئة المتوسطة (64.0%). أظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والتوتر الأكاديمي ($r = -0.596$; $p < 0.05$). تظهر النتائج أن التعاطف مع الذات مرتبط بمستوى الضغط الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانغ الذين يجهزون رسالتهم. تظهر تداعيات هذه الدراسة أهمية تطوير برامج تدعم تحسين التعاطف الذاتي مع الطلاب، مثل تدريب إدارة التوتر، وتعزيز تنظيم المشاعر، وتحسين خدمات الإرشاد لمساعدة الطلاب على التعامل مع التوتر أثناء عملية إعداد الرسالة.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات، الضغط الأكاديمي، طلاب السنة النهائية، الأطروحة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyusunan skripsi merupakan tahap akhir yang harus ditempuh mahasiswa sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dan sering dipandang sebagai puncak pencapaian akademik selama masa perkuliahan. Namun, pada kenyataannya fase tersebut justru kerap menjadi salah satu periode yang paling menantang dalam perjalanan studi mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan secara bersamaan pada berbagai tuntutan, seperti menentukan fokus kajian penelitian, terbatasnya ketersediaan sumber pustaka yang relevan, padatnya jadwal konsultasi dengan dosen pembimbing, hingga tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu (Musradinur, 2016 dalam Novita, 2025). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga sering dihadapkan pada kekhawatiran mengenai masa depan, seperti persiapan memasuki dunia kerja, kelulusan, serta harapan keluarga untuk segera menyelesaikan studi. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan proses penyusunan skripsi sebagai salah satu sumber tekanan akademik yang dominan pada tahap akhir perkuliahan (Aprilia et al., 2024).

Stres akademik merupakan bentuk reaksi psikologis yang muncul ketika tuntutan dalam lingkungan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984). Pada tingkat tertentu, stres dapat mendorong mahasiswa untuk lebih termotivasi dalam menyelesaikan tugas akademik. Namun, apabila berlangsung secara berlebihan dan tidak mampu dikelola dengan baik, stres dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis maupun performa akademik mahasiswa. Di Indonesia, angka kejadian stres pada kalangan mahasiswa berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Hulwani & Desreza, 2022). Kondisi tersebut diperkuat oleh temuan Sundari (2021) yang menunjukkan bahwa sekitar 76% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres pada kategori sedang hingga sangat berat. Dalam penelitian ini, stres akademik dipahami sebagai

respons psikologis terhadap berbagai tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi yang masih berada pada taraf normal dan dapat diukur melalui respons individu terhadap tekanan akademik. Dengan demikian, stres akademik dalam penelitian ini tidak mengacu pada kondisi yang telah berkembang menjadi gangguan psikologis maupun gangguan klinis. Tuntutan penyelesaian studi dalam batas waktu tertentu berkaitan dengan kerentanan yang lebih tinggi pada mahasiswa tingkat akhir terhadap berbagai bentuk tekanan akademik (Ardi et al., 2025).

Menurut Angraini & Rahardjo (2023), mahasiswa rantau adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di luar daerah asalnya dan harus tinggal di tempat baru untuk jangka waktu tertentu demi menyelesaikan studinya. Berdasarkan definisi tersebut, dalam penelitian ini mahasiswa rantau didefinisikan sebagai mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berasal dari luar wilayah Malang Raya, yaitu di luar Kota Malang, Kabupaten Malang, dan Kota Batu, serta tidak tinggal bersama orang tua selama masa studi. Batasan wilayah tersebut digunakan karena mahasiswa yang berasal dari Kota Malang, Kabupaten Malang, dan Kota Batu masih memungkinkan untuk tinggal bersama orang tua dan melakukan perjalanan ke kampus setiap hari tanpa harus menetap di Kota Malang. Oleh karena itu, mahasiswa yang termasuk dalam penelitian ini adalah mereka yang tinggal di kos, kontrakan, asrama, atau tempat tinggal lain di Kota Malang sehingga menjalani kehidupan sehari-hari secara mandiri tanpa tinggal bersama orang tua.

Mahasiswa rantau memiliki karakteristik kehidupan yang berbeda dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua karena mereka dihadapkan pada tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru serta menjalani kehidupan secara lebih mandiri (Arsal, 2025). Kehidupan di daerah perantauan mengharuskan mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru, mengambil keputusan secara mandiri, serta mengelola berbagai kebutuhan hidup sehari-hari, termasuk keuangan, waktu,

dan penyelesaian masalah tanpa pendampingan langsung dari orang tua (Arsal, 2025).

Perbedaan karakteristik tersebut tampak pada beberapa aspek kehidupan. Dari sisi dukungan keluarga, mahasiswa nonrantau memperoleh dukungan emosional dan praktis secara langsung dan setiap hari, sementara mahasiswa rantau umumnya hanya memperoleh dukungan tersebut secara jarak jauh, misalnya melalui komunikasi via telepon. Dari sisi kemandirian, mahasiswa rantau dituntut mengelola kebutuhan hidupnya sendiri, termasuk keuangan dan pekerjaan rumah tangga, yang pada mahasiswa nonrantau umumnya masih dibantu oleh orang tua. Dari sisi adaptasi lingkungan, mahasiswa rantau harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru, sedangkan mahasiswa nonrantau relatif tetap berada dalam lingkungan yang sudah dikenal sejak awal. Dari sisi kontrol dan kebebasan, mahasiswa rantau memiliki keleluasaan yang lebih besar dalam mengatur waktu dan aktivitas sehari-hari karena minimnya pengawasan langsung dari orang tua, sementara mahasiswa nonrantau cenderung berada dalam kontrol orang tua yang lebih ketat. Dengan demikian, mahasiswa rantau tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tuntutan nonakademik yang berkaitan dengan kehidupan di perantauan. Kondisi ini menjadikan mahasiswa rantau sebagai kelompok dengan konteks tekanan yang khas dibandingkan mahasiswa nonrantau, meskipun keduanya sama-sama berpotensi mengalami stres akademik.

Meskipun demikian, perbedaan karakteristik tersebut tidak dapat dimaknai secara sederhana bahwa mahasiswa rantau pasti lebih stres dibandingkan mahasiswa nonrantau. Mahasiswa rantau memiliki karakteristik dan tantangan yang berpotensi menjadi sumber stres akademik, namun tingkat stres dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga tidak semua mahasiswa rantau mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa nonrantau. Faktor-faktor tersebut antara lain karakteristik individu, strategi koping, dukungan sosial, dan kemampuan individu dalam memaknai tuntutan yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984).

Perbedaan pemaknaan tersebut juga berlaku pada keberadaan keluarga. Tinggal bersama orang tua tidak secara otomatis berarti mahasiswa memperoleh dukungan; kualitas hubungan dan cara individu memaknai kehadiran keluargalah yang menentukan apakah hal tersebut dirasakan sebagai faktor protektif atau justru sebagai sumber tekanan. Kedekatan fisik dengan orang tua dapat menjadi dukungan emosional dan praktis yang meringankan beban mahasiswa nonrantau, tetapi dalam kondisi tertentu kedekatan tersebut juga dapat disertai pengawasan dan harapan yang lebih intens, misalnya tuntutan untuk segera menyelesaikan studi atau memperoleh prestasi akademik yang baik, sehingga dirasakan sebagai tekanan (Azi et al., 2025).

Hal ini tampak pada salah satu subjek studi pendahuluan dalam penelitian ini, yang justru merasa tertekan oleh besarnya biaya yang telah dikeluarkan orang tuanya selama masa studi meskipun ia adalah mahasiswa rantau yang tidak tinggal serumah dengan orang tuanya, yang menunjukkan bahwa tekanan dari keluarga dapat tetap dirasakan meskipun secara fisik berjauhan. Sebaliknya, mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari orang tua tetap dapat memperoleh dukungan dari teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sekitarnya, sehingga ketiadaan kedekatan fisik dengan keluarga tidak serta-merta berarti ketiadaan dukungan sosial secara keseluruhan (Putrina et al., 2024). Dengan demikian, baik pada mahasiswa rantau maupun nonrantau, efek keberadaan keluarga terhadap stres akademik bersifat kondisional dan bergantung pada persepsi masing-masing individu, bukan semata-mata ditentukan oleh status tinggal bersama atau berjauhan dengan orang tua.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak didasarkan pada asumsi bahwa mahasiswa rantau pasti mengalami stres akademik yang lebih tinggi, melainkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa rantau memiliki karakteristik kehidupan dan tantangan yang berbeda selama menjalani perkuliahan, sehingga menjadi kelompok yang relevan untuk mengkaji hubungan antara self-compassion dan stres akademik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan selama menjalani pendidikan di perguruan

tinggi yang berpotensi berkaitan dengan munculnya stres akademik. Fadhillah & Permana (2026) menemukan bahwa mahasiswa rantau yang berada pada tahap akhir studi menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyelesaian tugas akhir. Agustina & Deastuti (2023) menambahkan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan baru, keterbatasan dukungan sosial secara langsung, serta tuntutan untuk hidup mandiri merupakan beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap munculnya stres akademik pada mahasiswa rantau, terutama ketika menghadapi hambatan dalam proses penyusunan skripsi. Sejalan dengan itu, Luthfiyyah et al., (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau pada tahap akhir studi mengalami tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik kehidupan mahasiswa rantau merupakan konteks yang relevan untuk dikaji dalam penelitian mengenai stres akademik, tanpa mengabaikan bahwa pengalaman stres pada setiap individu dapat berbeda.

Di tengah berbagai tuntutan akademik tersebut, terdapat fenomena lain yang sama pentingnya untuk dipahami, yaitu bagaimana mahasiswa memperlakukan dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan akademik. Fenomena ini berkaitan erat dengan self-compassion, yaitu kemampuan individu untuk bersikap baik, memahami, dan menerima dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, maupun tekanan, tanpa terjebak dalam penilaian negatif yang berlebihan terhadap diri sendiri (Neff, 2003). Self-compassion merupakan sumber daya psikologis yang bersifat internal dan dapat dikembangkan oleh individu tanpa harus bergantung sepenuhnya pada dukungan dari orang (Neff & Costigan, 2014).

Dalam konteks mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, self-compassion menjadi kemampuan psikologis yang penting karena membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan di perantauan secara lebih adaptif. Menurut Sari (2022), self-compassion tercermin melalui sikap berbuat baik kepada diri sendiri (self-kindness), menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman

manusia (*common humanity*), serta mampu menerima dan menyadari emosi negatif secara seimbang (*mindfulness*).

Di kehidupan sehari-hari, perilaku tersebut tampak ketika mahasiswa tetap menghargai usahanya meskipun berkali-kali memperoleh revisi dari dosen pembimbing, tidak langsung menganggap dirinya gagal ketika judul penelitian ditolak atau proses pengambilan data mengalami hambatan, berani meminta bantuan kepada dosen maupun teman ketika mengalami kesulitan, tidak terus-menerus membandingkan progres skripsinya dengan mahasiswa lain, serta mampu memberi waktu bagi dirinya untuk beristirahat tanpa merasa bersalah. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-compassion* yang rendah cenderung terus menyalahkan dirinya ketika mengalami kesalahan, merasa dirinya paling tertinggal dibandingkan teman-temannya, memilih memendam kesulitan tanpa mencari bantuan, memaksakan diri bekerja hingga mengabaikan kebutuhan istirahat, serta terus memikirkan kegagalan yang dialami sehingga sulit kembali fokus menyelesaikan skripsi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa tidak selalu sama. Pertiwi et al., (2024) menemukan bahwa *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun menghadapi tuntutan akademik yang relatif serupa, mahasiswa dapat menunjukkan tingkat *self-compassion* yang berbeda-beda. Variasi tersebut menjadi penting untuk diperhatikan pada mahasiswa rantau karena mereka tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga berbagai tantangan perantauan, seperti keterbatasan dukungan sosial, tuntutan untuk memenuhi harapan keluarga, serta proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Kondisi tersebut berkaitan dengan cara mahasiswa memaknai kesulitan yang dihadapi dan merespons tekanan yang muncul selama menjalani perkuliahan (Adisya et al., 2025; Agustina & Deastuti, 2023).

Perbedaan cara mahasiswa memperlakukan dirinya ketika menghadapi kesulitan diduga berkaitan dengan bagaimana mereka mengalami stres akademik. Di antara berbagai faktor psikologis yang berhubungan dengan stres

akademik, self-compassion memiliki karakteristik yang unik karena merupakan sumber daya psikologis yang berasal dari dalam diri individu. Kemampuan untuk memperlakukan diri dengan penuh penerimaan, pemahaman, dan kebaikan dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif, bahkan ketika berada jauh dari keluarga dan memiliki keterbatasan dukungan sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, fenomena self-compassion pada mahasiswa rantau tingkat akhir terlihat dari perbedaan cara mahasiswa memperlakukan dirinya ketika menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi. Fenomena tersebut juga tampak dalam studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap tiga mahasiswa rantau tingkat akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Ketiga subjek dipilih secara purposif dengan kriteria berstatus mahasiswa rantau sesuai definisi pada penelitian ini dan sedang berada dalam proses aktif penyusunan skripsi. Ketiga subjek sama-sama menghadapi tekanan dalam proses penyusunan skripsi, namun menunjukkan perbedaan yang cukup jelas dalam cara memaknai kesulitan dan memperlakukan diri sendiri saat menghadapi hambatan akademik. Perbedaan ini beriringan dengan variasi tingkat stres yang mereka rasakan, sehingga mengindikasikan bahwa cara individu memperlakukan dirinya sendiri berperan dalam pengalaman stres akademik yang dialami.

Subjek pertama, AR, mengungkapkan pengalamannya selama proses penyusunan skripsi sebagai berikut:

"Selama mengerjakan skripsi, saya rasa ada hal yang berubah pada diri saya. Stres meningkat, emosi sulit dikontrol, dan saya mengalami susah tidur karena terus memikirkan skripsi. Saya sering menyalahkan diri sendiri kalau ada bagian yang tidak bisa saya selesaikan rasanya seperti saya yang kurang pintar, kurang usaha. Saya tidak bisa berhenti memikirkan kesalahan-kesalahan itu, semuanya terasa seperti bukti bahwa saya memang tidak cukup baik." (AR, mahasiswa rantau tingkat akhir, wawancara pra-penelitian, 26 Oktober 2025).

Kondisi yang diungkapkan AR memperlihatkan bahwa beban studi yang dirasakannya tidak hanya memengaruhi kondisi emosional dan fisik, tetapi juga cara ia memperlakukan dirinya sendiri ketika menghadapi

kesulitan. AR cenderung menyalahkan dirinya atas hambatan yang dialami, menganggap dirinya kurang mampu, serta terus memusatkan perhatian pada kesalahan yang terjadi. Berdasarkan aspek self-compassion menurut Sari (2022), perilaku tersebut menunjukkan kecenderungan self-judgment dan over-identification, yaitu mengkritik diri secara berlebihan serta larut dalam pengalaman negatif yang dialami. Kondisi tersebut menunjukkan rendahnya self-compassion sehingga tekanan akademik yang dirasakan menjadi semakin berat.

Subjek kedua, FR, mengungkapkan pengalaman yang berbeda nuansanya:

"Saat mengerjakan skripsi saya sering merasa gelisah, apalagi menjelang bimbingan. Overthinking, deg-degan, takut salah terus. Tapi ya saya coba bilang ke diri ku sendiri, revisi itu biasa, teman-teman yang lain juga pasti ngerasain hal yang sama. Tetap cemas sih, tapi saya coba nggak terlalu nyalahin diri sendiri, anggap aja ini memang prosesnya." (FR, mahasiswa rantau tingkat akhir, wawancara pra-penelitian, 26 Oktober 2025).

Respons FR menunjukkan bentuk *self-compassion* yang lebih adaptif. Meskipun tetap merasakan kecemasan menjelang bimbingan, FR berusaha menerima bahwa revisi merupakan bagian yang wajar dari proses penyusunan skripsi dan menyadari bahwa mahasiswa lain juga mengalami pengalaman serupa. Selain itu, FR tidak terus-menerus menyalahkan dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan. Berdasarkan aspek *self-compassion* menurut Sari (2022), perilaku tersebut mencerminkan self-kindness, common humanity, dan mindfulness, sehingga membantu FR menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih sehat.

Subjek ketiga, ZM, mengungkapkan tekanan yang ia rasakan sebagai mahasiswa rantau:

"Kalau melihat teman-teman sudah sidang, saya jadi makin stres dan merasa tertinggal. Kadang jadi minder dan takut tidak selesai tepat waktu. Sebagai mahasiswa rantau, saya juga merasa tertekan karena orang tua sudah mengeluarkan banyak biaya. Saya merasa bersalah sekali, seolah-olah keterlambatan ini murni karena saya yang tidak becus. Saya tidak cerita ke siapa-siapa karena malu, rasanya cuma saya yang sampai segini masih belum selesai." (ZM,

mahasiswa rantau tingkat akhir, wawancara pra-penelitian, 26 Oktober 2025).

Pernyataan ZM menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami juga disertai kecenderungan *self-compassion* yang rendah. ZM memandang keterlambatan penyelesaian skripsi sebagai bukti ketidakmampuan dirinya, merasa hanya dirinya yang mengalami kondisi tersebut, serta terus memikirkan keterlambatan hingga memperburuk tekanan yang dirasakan. Berdasarkan aspek *self-compassion* menurut Sari (2022), perilaku tersebut menunjukkan adanya *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. Kondisi ini memperlihatkan bahwa rendahnya kemampuan memperlakukan diri sendiri secara positif dapat berkaitan dengan semakin tingginya stres akademik yang dialami.

Berdasarkan hasil ketiga wawancara tersebut, terlihat adanya perbedaan dalam cara mahasiswa memperlakukan dirinya ketika menghadapi tekanan akademik. AR dan ZM cenderung menunjukkan perilaku *self-compassion* yang rendah melalui kecenderungan menyalahkan diri sendiri, merasa terisolasi, dan terus larut dalam pikiran negatif ketika menghadapi hambatan akademik. Sebaliknya, FR menunjukkan perilaku *self-compassion* yang lebih baik dengan menerima kesulitan sebagai bagian dari proses belajar serta tidak terus-menerus menghakimi dirinya sendiri. Perbedaan perilaku tersebut diikuti oleh perbedaan tingkat tekanan akademik yang dirasakan masing-masing subjek. Temuan awal ini memberikan indikasi bahwa *self-compassion* berpotensi berkaitan dengan pengalaman stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, sehingga hubungan kedua variabel tersebut penting untuk dikaji secara empiris.

Secara konseptual, keterkaitan *self-compassion* dengan stres akademik dapat dijelaskan berdasarkan teori stres transaksional dari Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini menjelaskan bahwa dampak psikologis suatu tekanan tidak hanya ditentukan oleh beratnya tuntutan yang dihadapi, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai dan merespons tekanan tersebut. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung

mampu memaknai hambatan akademik secara lebih realistis serta menunjukkan sikap yang lebih menerima terhadap diri sendiri, sehingga dapat mengurangi kecenderungan melakukan kritik diri secara berlebihan (Neff, 2023). Sebaliknya, individu yang cenderung menghakimi diri sendiri, merasa terisolasi, dan larut dalam pengalaman negatif berisiko mengalami tekanan psikologis yang lebih besar. Berdasarkan penjelasan tersebut, self-compassion diduga berhubungan dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara self-compassion dan stres akademik. Erwansa et al., (2024) menemukan bahwa self-compassion berkorelasi negatif secara signifikan dengan stres akademik ($r = -0,484$; $p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa tingginya self-compassion yang dimiliki mahasiswa cenderung diikuti oleh rendahnya tingkat stres akademik yang mereka alami. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Huriyah et al., (2022), yang melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat self-compassion yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah serta memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Temuan serupa diperoleh (Pertiwi et al., (2024), yang menunjukkan bahwa peningkatan self-compassion berkaitan dengan penurunan stres akademik pada mahasiswa. Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa self-compassion berkaitan sebagai faktor yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tekanan akademik secara lebih adaptif.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara self-compassion dan stres akademik, sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa secara umum tanpa secara khusus mengkaji mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Padahal, kelompok ini menghadapi kombinasi tuntutan akademik dan tantangan kehidupan di perantauan yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan self-compassion dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir

yang sedang menyusun skripsi di lingkungan perguruan tinggi keagamaan Islam masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel pada konteks mahasiswa dengan karakteristik yang lebih spesifik.

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa rantau tingkat akhir menghadapi karakteristik kehidupan dan tantangan akademik yang berbeda selama proses penyusunan skripsi. Kondisi tersebut menjadikan *self-compassion* sebagai salah satu sumber daya psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Berdasarkan fenomena dan research gap yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini difokuskan untuk menjawab beberapa pertanyaan berikut:

1. Bagaimana tingkat *self-compassion* pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *self-compassion* pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan dan psikologi kesehatan, khususnya mengenai hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah bukti empiris mengenai peran *self-compassion* sebagai faktor psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Mengingat penelitian mengenai kedua variabel tersebut pada mahasiswa rantau tingkat akhir di Indonesia masih terbatas, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan dalam literatur dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Selain itu, dalam perspektif psikologi Islam, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai nilai-nilai rahmah, ridha, dan sabar dalam menghadapi tekanan akademik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa, khususnya mahasiswa rantau tingkat akhir, mengenai pentingnya *self-compassion* dalam menghadapi berbagai tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dan layanan konseling kampus dalam merancang program yang berorientasi pada penguatan *self-compassion* guna membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih adaptif, preventif, dan berkelanjutan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa. Dalam perspektif psikologi Islam, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai rahmah (kasih sayang), ridha (penerimaan),

dan sabar (kesabaran) untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Istilah *stres* pertama kali muncul pada awal abad ke-14 dan pada masa itu diartikan sebagai bentuk kesulitan atau penderitaan berat yang dialami seseorang. Dalam perkembangannya, stres kemudian dikaitkan dengan konsep *fight-or-flight response*, yaitu respons fisiologis tubuh terhadap stimulus tertentu yang dianggap mengancam keseimbangan diri (Nuryadi & Marsofiyati, 2024).

Menurut Folkman 2013 dalam Hariani & Guspa (2024), stres merupakan suatu kondisi ketika individu merasakan beban atau tuntutan yang tidak sebanding dengan kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Secara umum, stres dapat dipahami sebagai kondisi mental maupun fisik yang timbul akibat penilaian individu terhadap situasi tertentu, yang dinilai melebihi kapasitas adaptifnya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Menurut Bayu et al., (2020) stres merupakan kondisi yang muncul sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, yang menimbulkan persepsi adanya ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dengan kemampuan atau sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang dimiliki individu. Selain itu, Dumitrescu (2016) dalam Elsa et al., (2024) juga mendefinisikan stres sebagai “timbal balik antara manusia dan lingkungan sekitar yang persepsikan membebani atau melebihi sumber dayanya dan bisa membahayakan kenyamanannya.

2. Pengertian Stres Akademik

Dalam konteks pendidikan, Putri et al., (2022) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respons negatif yang muncul ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan dirinya untuk beradaptasi. Stres akademik terbentuk dari tekanan akademik yang dapat berdampak buruk pada kondisi fisik serta menurunkan kualitas

proses dan hasil belajar mahasiswa. Bedewy & Gabriel (2015) mengemukakan bahwa stres akademik pada mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, antara lain tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, beban tugas dan ujian, serta persepsi individu terhadap kemampuan akademiknya. Stres tersebut muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan sebagai sesuatu yang berlebihan atau sulit untuk dikendalikan. Selanjutnya, Wilks (2008, dalam Hariani & Guspa, 2024) mengemukakan bahwa stres akademik terjadi ketika individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimilikinya. Rahmawati (2021) menambahkan bahwa stres akademik dapat terlihat melalui berbagai gejala, seperti kecemasan, ketegangan emosional, kelelahan fisik, serta kekhawatiran terhadap pencapaian akademik, misalnya tuntutan untuk mencapai nilai yang memuaskan, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menghadapi situasi pembelajaran atau bimbingan yang kurang mendukung.

Stres akademik memiliki dampak yang luas terhadap kehidupan mahasiswa. Gisela et al., (2025) menyatakan bahwa stres akademik berpotensi menimbulkan berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi, serta menimbulkan gangguan fisik, seperti sakit kepala dan kesulitan tidur, yang pada akhirnya dapat menurunkan motivasi belajar. Selain itu, Kirana & Rista (2022) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika mahasiswa mengalami tekanan emosional akibat ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan akademik. Kondisi tersebut dapat semakin memburuk apabila mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas, berada dalam lingkungan belajar yang kurang mendukung, serta menerima tuntutan dan harapan tinggi dari dosen maupun orang tua untuk mencapai standar akademik tertentu, termasuk keharusan menyelesaikan tugas akhir dalam jangka waktu yang telah ditetapkan (Tjantia & Putri, 2023).

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, stres akademik dapat disimpulkan sebagai kondisi ketika mahasiswa mengalami tekanan akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan adaptifnya. Kondisi ini memunculkan berbagai respons negatif, baik secara fisik, emosional, kognitif, maupun perilaku. Tekanan tersebut dapat bersumber dari beban tugas akademik, tuntutan pencapaian prestasi, lingkungan belajar yang kurang mendukung, serta ekspektasi yang datang dari dosen, teman sebaya, dan orang tua.

3. Aspek-aspek Stres Akademik

Berikut adalah aspek-aspek stres akademik menurut Bedewy & Gabriel (2015), di antaranya:

a. Tekanan Terhadap Prestasi

Tekanan terhadap prestasi muncul ketika individu merasakan tuntutan untuk mencapai hasil akademik yang tinggi. Tekanan ini dapat berasal dari persaingan di lingkungan akademik yang kompetitif maupun dari tuntutan orang-orang di sekitar individu, seperti dosen, orang tua, atau lingkungan sosial, yang mengharapkan pencapaian akademik tertentu.

b. Persepsi Terhadap Beban Kerja

Persepsi terhadap beban kerja terjadi ketika individu merasa bahwa tugas-tugas akademik yang diberikan terlalu banyak, berlangsung secara terus-menerus, atau membutuhkan waktu dan usaha yang besar untuk menyelesaikannya. Selain itu, aspek ini berkaitan dengan kekhawatiran individu terhadap kemungkinan tidak berhasil memenuhi tuntutan yang ditetapkan dalam ujian maupun berbagai bentuk evaluasi akademik lainnya.

c. Persepsi Diri Akademik

Persepsi diri akademik mengacu pada cara individu menilai kemampuan akademiknya. Stres akademik pada aspek ini muncul ketika individu meragukan atau meremehkan kemampuannya sendiri serta merasa cemas terhadap hasil belajar atau prestasi akademik yang telah dicapai.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Barseli et al., (2017) mengelompokkan faktor-faktor penyebab stres akademik ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

1. Pola pikir

Mahasiswa yang memiliki persepsi negatif terhadap dirinya atau kurang yakin akan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik cenderung lebih mudah mengalami stres. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang tinggi umumnya mampu mengelola dan menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

2. Kepribadian

Karakteristik kepribadian turut memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola stres akademik. Mahasiswa dengan kepribadian optimis dan terbuka terhadap pengalaman baru cenderung lebih efektif dalam menghadapi tuntutan akademik dibandingkan individu yang memiliki kecenderungan pesimis atau perfeksionistik.

3. Keyakinan

Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya berperan penting dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik serta lebih mampu mengelola stres yang muncul.

b. Faktor Eksternal

1. Pelajaran Lebih Padat

Semakin tingginya tuntutan kurikulum dalam sistem pendidikan mengakibatkan meningkatnya persaingan akademik, bertambahnya intensitas waktu belajar, serta semakin besarnya beban akademik yang harus dihadapi mahasiswa. Meskipun kondisi ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, kenyataannya dapat

berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

2. Tekanan Untuk Berprestasi

Dorongan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, baik yang berasal dari diri sendiri, orang tua, dosen, maupun lingkungan sosial, dapat memicu stres akademik ketika ekspektasi tersebut tidak seimbang dengan kemampuan aktual mahasiswa.

3. Dorongan Status Sosial

Mahasiswa dengan prestasi akademik tinggi cenderung memperoleh pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sosial, sedangkan mahasiswa dengan prestasi yang lebih rendah berisiko merasa kurang dihargai. Perbedaan perlakuan ini dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika mahasiswa merasa harus mempertahankan status akademiknya di hadapan lingkungan sosial.

4. Orang Tua Saling Berlomba

Pada kelompok orang tua yang memiliki tingkat pendidikan dan akses informasi yang lebih tinggi, persaingan untuk mendorong anak mencapai berbagai prestasi akademik maupun nonakademik cenderung lebih intens. Fenomena ini sering diikuti dengan keterlibatan anak dalam berbagai program pendidikan tambahan, seperti les akademik, seni, musik, atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan tekanan dan stres akademik pada mahasiswa.

5. Stres Akademik Menurut Perspektif Islam

Perspektif Islam memandang stres, termasuk stres akademik, sebagai bentuk *ibtila'* atau ujian dari Allah SWT yang bertujuan untuk menguji serta mengembangkan kesabaran (*ṣabr*) dan keimanan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Stres tidak selalu dipandang sebagai kondisi negatif, melainkan sebagai sarana pembentukan kepribadian, penguatan spiritual, dan pengembangan diri. Oleh karena itu, stres akademik dalam perspektif Islam hendaknya

dihadapi dengan sikap sabar, tawakal, dan usaha yang sungguh-sungguh (Rahman & Kasa, 2021).

Islam mengajarkan bahwa setiap ujian kehidupan selalu seimbang dengan kemampuan manusia untuk menghadapinya, sebagaimana Allah pada QS. Al-Baqarah (2): 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membenai seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

Tabel 2. 1 Analisis Terjemah dan Makna Psikologis

No	Lafadz	Terjemah	Makna Psikologis
1.	لَا	Tidak	Penolakan/Negasi
2.	يُكَلِّفُ	Membebani	Tekanan/Beban/Tuntutan
3.	اللَّهُ	Allah	Sumber dan pengatur ujian
4.	نَفْسًا	Seseorang	Individu/Diri
5.	إِلَّا	Melainkan/Kecuali	Pengecualian/Batasan
6.	وُسْعَهَا	Kesanggupannya/Kemampuannya	Kapasitas Diri/ <i>Self-Efficacy</i>

Ayat ini menegaskan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan beban di luar batas kemampuan manusia. Dalam konteks akademik, pemahaman terhadap ayat ini membantu mahasiswa menyadari bahwa tekanan yang mereka alami seperti tuntutan skripsi atau target kelulusan sejatinya masih dalam jangkauan kemampuan diri yang telah Allah tetapkan. Kesadaran ini dapat menumbuhkan rasa tenang, optimisme, dan keyakinan dalam menghadapi tantangan akademik.

Hubungan antara stres akademik dan perspektif Islam dapat dijelaskan melalui konsep ujian (*ibtīlā'*) dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Kesulitan akademik yang dihadapi mahasiswa merupakan bentuk ujian yang bertujuan memperkuat karakter, meningkatkan kualitas iman, serta mengembangkan potensi diri. Stres akademik, dengan demikian, bukan kondisi yang harus dihindari, melainkan perlu dikelola secara seimbang antara *ikhtiar* (usaha maksimal) dan *tawakal* (penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah).

Pendekatan spiritual ini dapat membantu mahasiswa mengubah persepsi negatif terhadap stres menjadi peluang untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui doa, dzikir, dan ibadah lainnya. Selain itu, nilai-nilai Islam seperti disiplin salat, manajemen waktu, dan menjaga keseimbangan jasmani-rohani selaras dengan prinsip-prinsip manajemen stres dalam psikologi modern. Dengan demikian, perspektif Islam tidak hanya memberikan dimensi spiritual dalam memahami stres akademik, tetapi juga menghadirkan solusi praktis untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik.

Allah SWT juga menegaskan dalam QS. Ar-Ra'd (13): 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan keadaan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Tabel 2. 2 Analisis Terjemah dan Makna Psikologis

No	Lafadz	Terjemah	Makna Psikologis
1.	الَّذِينَ ءَامَنُوا	Orang-orang yang beriman	Keimanan sebagai sumber makna dan keteguhan jiwa
2.	وَتَطْمَئِنُّ	Dengan keadaan tenteram	Keadaan ketenangan batin dan kestabilan emosi
3.	قُلُوبُهُمْ	Hati mereka	Pusat kesadaran emosi dan spiritual
4.	بِذِكْرِ اللَّهِ	Dengan mengingat Allah	<i>Spiritual mindfulness</i> /kesadaran ilahiah
5.	أَلَا	Ingatlah/Ketahuiilah	Penegasan/Affirmation
6.	تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ	Hati menjadi tenteram	Kesejahteraan psikologis dan ketenangan mental

Ayat ini menegaskan bahwa *dzikrullah* merupakan salah satu mekanisme efektif untuk meredakan kegelisahan batin dan menurunkan tingkat stres. Mahasiswa yang memiliki tingkat *tawakal* dan *dzikrullah* tinggi cenderung menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah karena mereka menyerahkan hasil dari usaha akademiknya kepada Allah

setelah melakukan upaya maksimal. Penelitian empiris juga mendukung hal ini. Waluyoajati & Swari (2024) menyatakan bahwa praktik ibadah seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir dapat membantu mengurangi stres. Fitriani et al., (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang menerapkan nilai-nilai Islam seperti sabar, doa, dan syukur memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola stres akademik. Selaras dengan itu, Yuwono (2010) dalam Zatrahadi et al., (2023).

Lebih lanjut, Ali et al., (2018) menjelaskan bahwa membaca Surah Al-Fatihah secara reflektif dapat membantu mengendalikan detak jantung, menenangkan pikiran, serta memperkuat kesadaran tauhid, yaitu keyakinan bahwa hanya Allah-lah *al-Munqidz al-Haqiqi* (Penyelamat Sejati). Konsep tauhid ini membentuk fondasi psikologis yang menumbuhkan ketenangan batin dan rasa percaya diri dalam menghadapi kesulitan.

Dengan demikian, iman menjadi jangkar psikologis yang memberikan arah dan makna dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui keimanan dan dzikrullah, mahasiswa dapat menumbuhkan ketenangan batin, mengendalikan emosi, serta mengubah stres menjadi motivasi positif. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik dalam perspektif Islam bukanlah kondisi yang perlu ditakuti, melainkan ujian yang menuntut kesabaran, tawakal, dan ikhtiar yang sungguh-sungguh. Mahasiswa Muslim diajarkan untuk selalu mengingat Allah (*dzikrullah*), menjaga keseimbangan iman, dan mengandalkan kekuatan spiritual sebagai strategi utama dalam menghadapi tekanan akademik.

B. Self Compassion

1. Pengertian Self Compassion

Self-compassion pertama kali dioperasionalisasikan secara ilmiah oleh Neff (2003) sebagai cara individu berhubungan dengan dirinya sendiri ketika menghadapi kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan personal. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memperlakukan diri sendiri dengan penuh kepedulian dan kasih sayang ketika menghadapi

kesulitan, kegagalan, atau perasaan tidak memadai, daripada memberikan kritik dan penilaian yang keras terhadap diri sendiri.

Konsep ini berakar dari filosofi Buddhis yang menekankan pentingnya menumbuhkan kasih sayang, tidak hanya kepada orang lain tetapi juga terhadap diri sendiri. Dalam pandangan Buddhis, seseorang perlu memiliki *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap penderitaan, serta meresponsnya dengan kebaikan hati (*loving-kindness*) dan pemahaman bahwa penderitaan merupakan pengalaman universal yang menghubungkan seluruh manusia. *Self-compassion* mencerminkan keadaan pikiran tersebut yang diarahkan ke dalam diri sendiri, di mana individu mampu membuka diri terhadap penderitaannya dengan penuh kesadaran dan empati (Neff, 2003).

Dalam perkembangan selanjutnya, Neff (2023) menegaskan kembali bahwa *Self-compassion* merupakan sikap penuh dukungan, kepedulian, dan pemahaman terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan atau kesulitan, baik yang disebabkan oleh kesalahan dan kekurangan pribadi maupun oleh berbagai tantangan yang berasal dari lingkungan eksternal. *Self-compassion* tidak hanya berarti berhenti mengkritik diri, tetapi juga secara aktif menunjukkan kepedulian dan berupaya meringankan penderitaan dengan cara yang sehat dan konstruktif. *Self-compassion* menekankan sikap penerimaan diri yang tidak bergantung pada kondisi tertentu serta pemahaman bahwa penderitaan merupakan aspek yang melekat dalam kehidupan setiap manusia (Neff, 2023).

Menurut Neff (2003, sebagaimana dikutip dalam Karinda, 2020), *self-compassion* merupakan sikap peduli, penuh pengertian, dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan hidup maupun keterbatasan pribadi. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung memperlakukan dirinya dengan lebih baik daripada memberikan kritik yang berlebihan, serta memandang penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan sebagai pengalaman yang wajar dan tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Sejalan dengan hal ini, Dahm et al., (2015)

menjelaskan bahwa *self-compassion* mencerminkan bagaimana individu merespons penderitaan dirinya dengan penuh perhatian, kebaikan, dan pemahaman sama seperti ia merespons penderitaan orang lain yang dikasihinya.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan sikap positif terhadap diri sendiri yang ditandai dengan kemampuan untuk bersikap baik, penuh perhatian, dan pengertian terhadap diri ketika menghadapi kegagalan, ketidaksempurnaan, atau penderitaan, serta menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kondisi manusia yang universal (Neff, 2023b). *Self-compassion* berperan sebagai sumber daya psikologis penting yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa..

2. Aspek-aspek Self Compassion

Menurut Sari (2022), *self-compassion* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu:

a. *Self-kindness vs self-judgment*

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu untuk bersikap baik, penuh pemahaman, dan menerima diri sendiri ketika menghadapi kegagalan maupun penderitaan, daripada menunjukkan kecenderungan untuk mengkritik, menghakimi, atau menyalahkan diri secara berlebihan. Individu yang memiliki *self-kindness* tidak menilai dirinya secara keras atas kekurangan dan kegagalannya, tetapi bersikap suportif dan memahami bahwa ketidaksempurnaan adalah hal yang wajar dalam hidup.

b. *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity merujuk pada pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pengalaman manusia secara universal. Melalui pemahaman tersebut, individu menyadari bahwa kesulitan yang dihadapi bukanlah pengalaman yang unik bagi dirinya sendiri,

melainkan juga dialami oleh banyak orang. Sebaliknya, individu yang cenderung mengalami isolation akan merasa terasing dari orang lain dan menganggap bahwa hanya dirinya yang menghadapi kesulitan atau kegagalan tertentu.

c. *Mindfulness vs Overidentification*

Mindfulness berarti kesadaran penuh untuk mengamati pengalaman hidup baik yang menyenangkan maupun menyakitkan secara jernih dan seimbang, tanpa berlebihan atau mengabaikannya. Aspek ini mencegah individu untuk terjebak dalam *overidentification*, yaitu kecenderungan meleburkan diri secara berlebihan dengan pikiran dan emosi negatif. Dengan *mindfulness*, individu dapat melihat kenyataan sebagaimana adanya tanpa kehilangan kendali atas perasaan maupun pikiran.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion

Neff (2003) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat *self-compassion* pada individu, di antaranya:

a. Janis Kelamin

Neff (2003) mengemukakan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Kondisi ini dikaitkan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih sering memusatkan perhatian pada pengalaman negatif yang pernah dialami serta memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap kecemasan dan depresi. Selain itu, faktor budaya dan peran sosial turut memengaruhi perbedaan tersebut. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering melakukan internalisasi kritik terhadap diri sendiri dibandingkan laki-laki.

b. Budaya

Menurut Neff et al., (2008) masyarakat yang berasal dari budaya kolektivistik, seperti banyak ditemukan di kawasan Asia, cenderung mengutamakan hubungan sosial, keharmonisan dalam berinteraksi, serta kepedulian terhadap orang lain. Sebaliknya, masyarakat yang

menganut budaya individualistik, yang umum dijumpai di negara-negara Barat, lebih menekankan nilai kemandirian, otonomi, dan keunikan individu. Perbedaan orientasi budaya ini berpengaruh terhadap cara individu memandang diri dan mengembangkan *self-compassion*.

c. Usia

Neff & Vonk (2009) menemukan bahwa usia memiliki hubungan positif dengan tingkat *self-compassion*. Temuan tersebut sejalan dengan teori perkembangan Erikson yang menjelaskan bahwa individu pada tahap integritas ego di masa dewasa akhir umumnya memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi serta pandangan yang lebih positif terhadap kehidupannya. Kondisi tersebut berkontribusi pada berkembangnya sikap belas kasih terhadap diri sendiri.

d. Kepribadian

Faktor kepribadian turut memengaruhi tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat ekstroversi, keramahan, dan kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mampu menunjukkan sikap penuh penerimaan, pemahaman, dan kepedulian terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi kesulitan. *Extraversion* berkaitan dengan motivasi sosial dan keterbukaan terhadap pengalaman baru, sedangkan *agreeableness* berhubungan dengan empati dan sikap sosial positif yang membantu individu bersikap lembut terhadap diri sendiri (Prastya et al., 2020).

e. Peran Orang Tua

Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam pembentukan *self-compassion* pada individu. Individu yang tumbuh dalam keluarga dengan orang tua yang kritis, kurang suportif, atau cenderung menampilkan kecemasan berlebih, cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. Sebaliknya, orang tua yang mampu memperlihatkan kasih sayang,

penerimaan, dan sikap tidak menghakimi diri sendiri dapat menjadi model positif bagi anak untuk mengembangkan *self-compassion* (Neff & Faso, 2015).

4. Self-Compassion Menurut Perspektif Islam

Self-compassion merujuk pada kemampuan individu untuk memahami, menerima, dan memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan ketika menghadapi kesulitan maupun penderitaan. Dalam perspektif Islam, berbagai kesulitan yang dialami manusia dipandang sebagai ujian dari Allah SWT yang mengandung hikmah serta pelajaran berharga bagi kehidupan. Individu yang memiliki *self-compassion* tidak larut dalam penderitaan, melainkan menjadikannya sarana untuk refleksi, evaluasi, dan perbaikan diri. Hal ini sejalan dengan nilai-nilai ikhlas dan tawakal, yaitu kemampuan menerima ujian dengan hati yang lapang serta menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT sebagai bentuk pencarian keridaan-Nya (Istighfari, 2023).

Menurut ajaran Islam, kasih sayang terhadap diri sendiri memiliki kesesuaian erat dengan nilai-nilai keagamaan dan moral dalam Al-Qur'an dan hadis. Islam menuntun manusia untuk memperlakukan diri dengan kasih, tidak berlebihan dalam menyalahkan diri, serta mampu menerima keterbatasan dengan lapang dada. Konsep ini sejalan dengan tiga komponen utama *self-compassion* menurut (Neff, 2003) yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiganya memiliki padanan nilai dalam ajaran Islam, yakni *rahmah* (kasih sayang), *muraqabah* (kesadaran diri terhadap kehadiran Allah), dan *tahdzīb an-nafs* (pengendalian diri). Nilai-nilai tersebut berperan penting dalam membentuk keseimbangan batin dan ketenangan psikologis individu (Nurfaizi et al., 2025).

Konsep kasih sayang dalam Islam ditegaskan dalam firman Allah SWT pada QS. Al-Anbiyā' ayat 107:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ﴿١٠٧﴾

“Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam”

Tabel 2. 3 Analisis Terjemah dan Makna Psikologis

No	Lafadz	Terjemah	Makna Psikologis
1.	وَمَا	Dan tidak	Penolakan/Negasi
2.	أَرْسَلْنَاكَ	Kami mengutus engkau	Misi/Tujuan hidup
3.	إِلَّا	Melainkan/Kecuali	Pembatasan/Pengkhususan
4.	رَحْمَةً	Rahmat/Kasih sayang	<i>Self-kindness</i> /Belas kasih
5.	لِلْعَالَمِينَ	Bagi seluruh alam	Universalitas kasih sayang/Common humanity

Ayat ini menegaskan bahwa risalah kenabian Rasulullah SAW berlandaskan pada *rahmah* (kasih sayang) yang bersifat universal. Kasih sayang tersebut tidak hanya ditujukan kepada sesama manusia, tetapi juga mencakup kasih terhadap diri sendiri. Nilai *rahmah* ini memiliki hubungan erat dengan aspek *self-kindness* dalam *self-compassion*, yaitu kemampuan memperlakukan diri dengan kelembutan tanpa kritik berlebihan. Frasa *lil-‘ālamīn* (bagi seluruh alam) menunjukkan kesadaran akan keterhubungan seluruh makhluk ciptaan Allah, yang sejalan dengan aspek *common humanity* kesadaran bahwa penderitaan dan kesalahan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia.

Nurfaizi (2025) menegaskan bahwa konsep *rahmah* dalam Al-Qur’an menumbuhkan empati dan kelembutan dalam hubungan antarmanusia, termasuk dalam memandang diri sendiri dengan kasih. Dengan meneladani sifat kasih sayang Rasulullah SAW, individu dapat mengembangkan keseimbangan emosional serta kemampuan menerima kelemahan diri tanpa kehilangan nilai spiritualitas. Sejalan dengan itu, Prabawa et al., (2021) menyatakan bahwa kasih sayang universal dalam Islam memperkuat kesadaran bahwa setiap manusia berhak atas empati, pengampunan, dan penerimaan diri. Konsep penerimaan diri dan pengharapan terhadap ampunan Allah juga dijelaskan dalam QS. Az-Zumar ayat 53:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا
إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (٥٣)

“Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Az-Zumar: 53)

Tabel 2. 4 Analisis Terjemah dan Makna Psikologis

No	Lafadzh	Terjemah	Makna Psikologis
1.	قُلْ	Katakanlah	Komunikasi/Penyampaian pesan
2.	يَا عِبَادِيَ	Wahai hamba-hamba-Ku	Pengakuan identitas/Sense of belonging
3.	الَّذِينَ أَسْرَفُوا	Yang melampaui batas	Kesadaran akan kesalahan diri
4.	عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ	Terhadap diri mereka sendiri	<i>Self-kindness</i> /Belas kasih
5.	لَا تَقْنَطُوا	Janganlah kamu berputus asa	Harapan positif
6.	مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ	Dari rahmat Allah	Sumber pengampunan/ <i>Self-forgiveness</i>
7.	إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا	Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya	Penerimaan diri/ <i>Self-acceptance</i>
8.	إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ	Sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang	<i>Self-kindness</i> /Belas kasih pada diri

Ayat ini menegaskan kekuasaan dan kasih sayang Allah SWT yang tidak terbatas serta mendorong manusia untuk tidak berputus asa dari rahmat-Nya. Dalam konteks psikologis, ayat ini merefleksikan nilai *self-forgiveness* dan *self-acceptance*, yaitu kemampuan untuk menerima kesalahan tanpa kebencian terhadap diri sendiri, serta menjadikannya sarana perbaikan diri. Setiady (2025) menafsirkan QS. Az-Zumar:53 sebagai dorongan spiritual yang menumbuhkan *resiliensi* jiwa kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan melalui keyakinan pada keluasan rahmat Allah. Kesadaran bahwa manusia tidak pernah sendiri dalam

menghadapi ujian kehidupan menumbuhkan optimisme, harapan, serta sikap lembut terhadap diri dalam proses pertobatan.

Bustan (2025) menjelaskan bahwa nilai *rahmah* dan *maghfirah* (ampunan) dalam psikologi Islam berfungsi sebagai mekanisme penyembuhan spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin dan keseimbangan emosi. Hal ini sejalan dengan temuan Ariani (2025) yang menunjukkan bahwa kesadaran terhadap rahmat Allah melalui praktik *istighfar* membantu individu mengakui kesalahan diri, mengurangi rasa bersalah berlebihan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Mekanisme penerimaan diri yang berlandaskan rahmat Allah ini sejalan dengan konsep *self-compassion* menurut Neff, di mana individu mampu memaafkan diri, menerima keterbatasan, dan memandang kesalahan sebagai proses pembelajaran spiritual, bukan sebagai bentuk hukuman diri. Dengan demikian, QS. Az-Zumar:53 mencerminkan konsep *self-compassion* dalam Islam yang menuntun manusia untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri, penuh kasih, serta menjadikan pengalaman hidup sebagai jalan menuju kedekatan dengan Allah SWT.

C. Hubungan Antara Self-Compassion dengan Stres Akademik

Self-compassion dan stres akademik merupakan dua variabel psikologis yang memiliki keterkaitan, khususnya dalam kehidupan mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Mahasiswa pada tahap ini tidak hanya menghadapi tuntutan akademik berupa penyelesaian tugas akhir, revisi, dan target kelulusan, tetapi juga harus beradaptasi dengan kondisi hidup jauh dari keluarga serta berbagai tantangan personal lainnya. Secara konseptual, *self-compassion* dan stres akademik memiliki hubungan yang berlawanan arah, individu yang mampu memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan dan penerimaan ketika menghadapi kesulitan cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah lebih rentan terjebak dalam kritik diri yang

berlebihan, sehingga dapat memperburuk tekanan psikologis yang dialami. (Neff, 2003).

Hubungan antara kedua variabel ini dapat dijelaskan melalui Teori Stres Transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir sering dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti keterbatasan waktu, kesulitan dalam memperoleh data penelitian, revisi dari dosen pembimbing, serta harapan untuk segera menyelesaikan studi. (Susmiatin et al., 2025). Apabila tuntutan yang dihadapi dipandang melampaui kapasitas individu, maka stres akademik dapat terjadi. Dalam keadaan tersebut, *self-compassion* dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang mendukung individu dalam melakukan penilaian terhadap situasi secara lebih adaptif dan konstruktif. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima kegagalan atau kemunduran akademik secara lebih seimbang, tidak terjebak dalam pikiran negatif yang berlebihan, serta mampu menjaga stabilitas emosional ketika menghadapi tekanan (Leary et al., 2007). Berdasarkan hal tersebut, *self-compassion* dapat membantu individu mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik sehingga tingkat stres akademik menjadi lebih rendah.

Secara lebih spesifik, hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik dapat dipahami melalui tiga komponen utama *self-compassion*. Pertama, *self-kindness* membantu individu untuk bersikap lebih penuh pengertian terhadap dirinya sendiri serta menghindari kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan ketika menghadapi berbagai tantangan akademik, seperti revisi yang berulang maupun hasil penelitian yang tidak sesuai dengan harapan (Ramadhina & Sosialita, 2022). Kedua, *common humanity* membantu mahasiswa memahami bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan pengalaman yang wajar dialami oleh banyak orang, sehingga

dapat mengurangi perasaan terisolasi yang sering kali memperburuk stres akademik (Wahyu et al., 2022). Ketiga, *mindfulness* memungkinkan individu untuk mengenali dan menerima pikiran serta emosi negatif secara seimbang, tanpa berlebihan maupun menghindarinya, sehingga dapat merespons tekanan akademik secara lebih objektif dan adaptif (Khairunnisa & Dewi, 2025). Ketiga komponen tersebut bekerja secara sinergis dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih sehat.

Berbagai studi empiris menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan stres akademik. Zhang et al., (2016) menemukan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan afek positif, serta berkorelasi negatif dengan afek negatif dan stres akademik pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Sejalan dengan temuan tersebut, Beatrix et al., (2025) juga melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik juga didukung oleh berbagai penelitian lainnya. Ferrari & Einstein, (2019) menemukan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat stres, kecemasan, dan tekanan psikologis yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan psikologis individu. Hasil penelitian Huriyah et al., (2022) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan penerimaan diri yang lebih baik, kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, serta kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami tekanan psikologis. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu sumber daya psikologis yang berkaitan erat dengan kapasitas individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan beban

kehidupan, termasuk tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir.

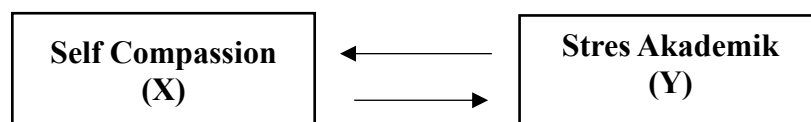
Dalam perspektif Islam, *self-compassion* memiliki keselarasan dengan ajaran Islam yang menjunjung tinggi nilai kasih sayang, kesabaran, serta sikap tidak berputus asa dari rahmat Allah SWT. Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam QS. Az-Zumar ayat 53 yang menjelaskan bahwa manusia dilarang berputus asa dari rahmat Allah SWT. Di samping itu, Allah SWT juga menegaskan dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6 bahwa sesungguhnya di balik setiap kesulitan senantiasa terdapat kemudahan. Nilai-nilai tersebut mengajarkan individu untuk menghadapi kesulitan dengan sikap sabar, optimis, dan tetap berusaha. Nilai-nilai tersebut juga sejalan dengan konsep *self-compassion* yang menekankan sikap menerima diri, tidak menghakimi diri secara berlebihan, serta tetap bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang mampu menerima keterbatasan dirinya, bersikap lebih bijaksana terhadap kegagalan, serta tetap berusaha menghadapi berbagai tantangan penyusunan skripsi akan lebih mampu mengelola tekanan yang dialaminya sehingga tingkat stres akademik cenderung lebih rendah.

Berdasarkan kerangka teoritis dan berbagai temuan empiris yang telah diuraikan, dapat dipahami bahwa *Self-compassion* merupakan sumber daya psikologis yang berkaitan dengan rendahnya tingkat stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima keterbatasan dirinya, memaknai kesulitan sebagai bagian dari pengalaman yang lazim dialami manusia pada umumnya, serta mengelola emosi negatif secara lebih seimbang dan proporsional. Keseluruhan hal tersebut berkontribusi pada rendahnya tingkat stres akademik yang dialami. Kondisi tersebut berkaitan dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* dapat membuat individu lebih rentan terhadap *self-criticism*, perasaan terisolasi, dan respons emosional negatif yang berpotensi meningkatkan stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini mengajukan

hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan.

D. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan gambaran hubungan antarvariabel yang menjadi dasar dalam penelitian ini. Variabel yang diteliti terdiri atas *self-compassion* sebagai variabel independen (X) dan stres akademik sebagai variabel dependen (Y). *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan (*self-kindness*), menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia (*common humanity*), serta menjaga kesadaran secara seimbang terhadap pengalaman yang dihadapi (*mindfulness*). Sementara itu, stres akademik merupakan kondisi tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini menguji hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini disajikan pada Gambar 2.1 berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoretis dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang

dialami; sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion*, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan.

Berdasarkan rumusan hipotesis tersebut, maka hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_1) dalam penelitian ini ditetapkan sebagai berikut:

- a. H_1 (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- b. H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada paradigma positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi maupun sampel tertentu yang dipilih secara acak. Pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan instrumen penelitian, sedangkan analisis data dilakukan secara statistik guna menguji hipotesis yang telah ditetapkan Sugiono (2013).

Desain penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah desain korelasional. Menurut Arikunto (2013), penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih serta mengetahui tingkat hubungan yang terjadi di antara variabel-variabel tersebut. Desain ini dipilih karena penelitian tidak dimaksudkan untuk memberikan perlakuan atau melakukan eksperimen terhadap partisipan, melainkan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* sebagai variabel independen (X) dan stres akademik sebagai variabel dependen (Y) pada mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari luar kota dan sedang menempuh studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel bebas (independen) adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah *self-compassion*. Sementara itu, variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Pada penelitian ini, variabel terikatnya adalah stres akademik.

Adapun variabel-variabel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel X : Self-Compassion
2. Variabel Y : Stres Akademik

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan mengenai variabel penelitian yang dirumuskan secara spesifik dan terukur sehingga dapat menjadi pedoman dalam proses pengukuran variabel tersebut (Sandu & Sodik, 2015).

1. Self Compassion (X)

Self-compassion adalah kemampuan mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi untuk memperlakukan dirinya dengan sikap yang baik, menyadari bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan pengalaman yang wajar dialami setiap orang, serta mampu menerima dan mengelola pikiran maupun emosi negatif secara seimbang ketika menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Variabel self-compassion dalam penelitian ini diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff, (2003) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Sugianto et al., 2020). Skala ini mengukur tiga komponen utama, yaitu *self-kindness* versus *self-judgment*, *common humanity* versus *isolation*, serta *mindfulness* versus *over-identification*.

2. Stres Akademik (Y)

Stres akademik adalah respons psikologis mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terhadap berbagai tuntutan akademik yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi, seperti persepsi terhadap tingginya tuntutan akademik, keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, persepsi bahwa beban akademik melebihi kemampuan diri, serta kekhawatiran terhadap penyelesaian studi. Dalam penelitian ini, stres akademik dipahami sebagai stres yang masih berada pada taraf normal dan dapat diukur sebagai respons psikologis terhadap tuntutan akademik, bukan stres yang telah berkembang menjadi gangguan

psikologis atau gangguan klinis. Variabel ini diukur menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) yang dikembangkan oleh (Bedewy & Gabriel, 2015) serta telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Dewi & Darmawanti, 2022). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian dan menjadi wilayah generalisasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan (Sugiono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang berjumlah 3.595 mahasiswa dari berbagai program studi. Populasi tersebut dipilih karena pada saat penelitian dilaksanakan mahasiswa angkatan 2022 telah berada pada tahap akhir perkuliahan, sehingga sebagian besar sedang menempuh atau telah memasuki proses penyusunan skripsi. Adapun distribusi jumlah populasi berdasarkan fakultas disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3. 1 Populasi Subjek

Fakultas/Jurusan	Jumlah Tiap Fakultas
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	959
Syariah	566
Humaniora	387
Psikologi	253
Ekonomi	541
Sains dan Teknologi	704
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	185
Total	3595

2. Sampel

Sampel Mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian (Amin et al., 2023). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. *Non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Adapun *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan atau kriteria (Sugiono, 2013).

Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi:

- a. Mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022
- b. Mahasiswa yang berasal dari luar wilayah Malang Raya, yaitu di luar Kota Malang, Kabupaten Malang, dan Kota Batu, serta tidak tinggal bersama orang tua selama menjalani perkuliahan.
- c. Mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi

Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Stanley Lemeshow, karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Menurut Riyanto & Hatmawan, (2020) dalam (Palenewen & Suwangsih, 2025), perhitungan sampel dengan rumus Lemeshow dapat digunakan untuk menghitung jumlah sampel dengan total populasi yang tidak diketahui secara pasti. Penelitian ini menggunakan tingkat kepercayaan sebesar 95% ($Z = 1,96$) serta margin of error sebesar 7% ($d = 0,07$). Pemilihan margin of error 7% dipilih untuk menyeimbangkan tingkat ketelitian dengan keterjangkauan penelitian. Rumus Lemeshow yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$n_0 = \frac{Z^2 p q}{e^2}$$

N = Jumlah sampel yang diperlukan

Z = skor Z pada tingkat kepercayaan 95% (1,96)

p = Proporsi kejadian (Jika tidak di ketahui, maka menggunakan 0,5 agar ukuran sampel menjadi maksimum)

e = margin of error (0,07)

Berdasarkan perhitungan diperoleh:

$$n_0 = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.07^2}$$

$$n_0 = \frac{3.8416 \times 0.25}{0.0049}$$

$$n_0 = \frac{0.9604}{0.0049} = 196,000$$

Dengan demikian, jumlah sampel minimal yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 196 responden. Untuk memperoleh jumlah tersebut, peneliti menyebarkan kuesioner secara daring (*online*) melalui Google Form kepada mahasiswa aktif angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian. Dari hasil penyebaran diperoleh 255 responden. Selanjutnya dilakukan proses *screening* berdasarkan kriteria penelitian, sehingga terdapat 8 responden yang dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria sebagai mahasiswa rantau. Oleh karena itu, jumlah responden yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam analisis penelitian ini adalah sebanyak 247 responden.

E. Alat Pengumpulan Data

1. Kuesioner (Angket)

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket), yaitu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi yang dialami. Kuesioner ini akan diberikan kepada mahasiswa aktif program Sarjana (S1) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sesuai dengan karakteristik penelitian, yaitu

mahasiswa angkatan 2022, berasal dari luar kota Malang (mahasiswa rantau), dan sedang berada pada tingkat akhir serta mengerjakan skripsi.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert merupakan skala pengukuran yang menggunakan lima kategori jawaban untuk mengetahui tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Melalui skala ini, responden diminta memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya. Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup dua skala pengukuran, yaitu skala *self compassion* dan stres akademik.

a. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Perceived Academic Stress Scale (PAS) yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel, (2015) serta telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Dewi & Darmawanti, 2022). Skala ini mengukur tiga aspek utama, yaitu stres yang berkaitan dengan ekspektasi akademik, tuntutan tugas perkuliahan dan ujian, serta persepsi diri mahasiswa terhadap prestasi akademiknya. Skala ini terdiri atas 18 butir pernyataan.

Skala ini menggunakan format Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Netral (3), Setuju (4), dan Sangat Setuju (5), yang terdiri dari item favorable dan unfavorable.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Stres Akademik

No	Aspek	Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
1	Tekanan Akademik	1, 2, 3, 4		4
2	Tuntutan perkuliahan & Ujian	6, 7, 8, 10, 11, 12	5, 9	8
3	Persepsi Diri Akademik	16, 17, 18	13, 14, 15	6
Total Item				18

Tabel 3. 3 Tabel Pilihan Jawaban

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat tidak setuju (STS)	1	5
Tidak Setuju (TS)	2	4
Netral (N)	3	3
Setuju (S)	4	2
Sangat Setuju (ST)	5	1

b. Skala Self Compassion

Penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto et al., (2020) dengan nama Skala Welas Diri (SWD). Skala ini disusun berdasarkan enam dimensi *self-compassion*, yang terdiri atas tiga dimensi *self-kindness* versus *selfjudgment*, *common humanity* versus *isolation*, dan *mindfulness* versus *overidentification*. Skala ini terdiri dari 26 item.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Self Compassion

No	Aspek	Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
1	Self Kidness vs. Self Judgement	5, 12, 19, 23*, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
2	Common Humanity vs. Isolation	3*, 7, 10*, 15*	4, 13, 18, 25	8
3	Mindfulness vs Overidentific ation	9, 14, 17*, 22*	2, 6. 20, 24	8
Total		13	13	26

Tabel 3. 5 Tabel Pilihan Jawaban

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Hampir Tidak Pernah	1	5
Jarang	2	4
Kadang-kadang	3	3
Sering	4	2
Hampir Selalu	5	1

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur konstruk yang hendak diukur (Sugiono et al., 2020). Pada tahap uji coba instrumen, peneliti melakukan analisis setiap butir menggunakan Corrected Item-Total Correlation (CITC) untuk memperoleh skor daya beda masing-masing item. Analisis tersebut dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program SPSS. Skor daya beda digunakan untuk mengetahui kemampuan setiap item dalam membedakan responden yang memiliki tingkat konstruk tinggi dan rendah. Menurut Azwar (2021), item dikatakan memiliki daya beda yang baik apabila memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation $\geq 0,30$, sedangkan item dengan nilai $< 0,30$ dianggap memiliki daya beda yang kurang memadai sehingga digugurkan dari instrumen penelitian.

Selain memperhatikan nilai *Corrected Item-Total Correlation*, peneliti juga mempertimbangkan kesesuaian setiap butir dengan aspek atau indikator yang diukur. Item yang memenuhi kriteria daya beda dipertahankan karena mampu merepresentasikan konstruk penelitian secara memadai, sedangkan item yang tidak memenuhi kriteria dieliminasi agar instrumen yang digunakan memiliki kualitas pengukuran yang lebih baik. Dengan demikian, instrumen yang telah melalui proses seleksi item diharapkan mampu menghasilkan data yang valid dan mencerminkan kondisi responden sesuai dengan konstruk yang diteliti.

a. Self Compassion

Tabel 3. 6 Uji Validitas Self Compassion

Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
SC1	0,340	Valid
SC2	0,514	Valid
SC3	0,150	Tidak Valid
SC4	0,541	Valid
SC5	0,444	Valid
SC6	0,541	Valid
SC7	0,301	Valid
SC8	0,548	Valid
SC9	0,535	Valid
SC10	0,244	Tidak Valid
SC11	0,556	Valid
SC12	0,403	Valid
SC13	0,498	Valid
SC14	0,510	Valid
SC15	0,057	Tidak Valid
SC16	0,506	Valid
SC17	0,172	Tidak Valid
SC18	0,525	Valid
SC19	0,502	Valid
SC20	0,469	Valid
SC21	0,454	Valid
SC22	0,215	Tidak Valid
SC23	0,229	Tidak Valid
SC24	0,542	Valid
SC25	0,481	Valid
SC26	0,305	Valid

Berdasarkan hasil analisis pada 26 item skala self-compassion, diperoleh 20 item yang memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation $\geq 0,30$, sehingga dinilai memiliki daya beda yang baik dan dipertahankan dalam instrumen penelitian. Sementara itu, terdapat 6 item yang memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation $< 0,30$, yaitu SC3 (0,150), SC10 (0,244), SC15 (0,057), SC17 (0,172), SC22 (0,215), dan SC23 (0,229). Keenam item tersebut dinilai memiliki daya beda yang kurang memadai dalam membedakan responden berdasarkan tingkat self-compassion, sehingga digugurkan dan tidak digunakan pada tahap pengambilan data

penelitian. Dengan demikian, instrumen self-compassion yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 20 item yang memiliki skor daya beda sesuai dengan kriteria.

b. Stres Akademik

Tabel 3. 7 Uji Validitas Stres Akademik

Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
SA1	0,116	Tidak valid
SA2	0,144	Tidak Valid
SA3	0,594	Valid
SA4	0,512	Valid
SA5	0,084	Tidak Valid
SA6	0,627	Valid
SA7	0,642	Valid
SA8	0,633	Valid
SA9	-0,096	Tidak Valid
SA10	0,550	Valid
SA11	0,548	Valid
SA12	0,708	Valid
SA13	0,237	Tidak Valid
SA14	0,159	Tidak Valid
SA15	0,129	Tidak Valid
SA16	0,487	Valid
SA17	0,613	Valid
SA18	0,421	Valid

Berdasarkan hasil analisis pada 18 item skala stres akademik, diperoleh 11 item yang memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation $\geq 0,30$, sehingga dipertahankan dalam instrumen penelitian. Sebanyak 7 item memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation $< 0,30$, yaitu SA1 (0,116), SA2 (0,144), SA5 (0,084), SA9 (-0,096), SA13 (0,237), SA14 (0,159), dan SA15 (0,129). Ketujuh item tersebut memiliki daya beda yang kurang memadai dalam membedakan responden berdasarkan tingkat stres akademik, sehingga digugurkan dan tidak digunakan dalam penyebaran kuesioner penelitian. Dengan demikian, instrumen stres akademik yang digunakan pada penelitian ini terdiri atas 11 item yang memenuhi kriteria skor daya beda.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi suatu instrumen dalam mengukur variabel penelitian (Puspasari & Puspita, 2022). Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila menghasilkan data yang relatif konsisten ketika digunakan berulang kali pada kelompok subjek yang sama, selama karakteristik atau aspek yang diukur pada subjek tersebut tidak mengalami perubahan (Supriadi, 2006, dalam Akbar & Zahfa, 2025).

Dalam penelitian ini, Cronbach's Alpha digunakan untuk uji reliabilitas, dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

1. Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,70$, sehingga data penelitian dianggap reliabel.
2. Jika nilai Cronbach's Alpha $< 0,70$, sehingga data penelitian dianggap tidak reliabel.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas

<i>Variabel</i>	<i>Alpha Cronbach's</i>	<i>Keterangan</i>
Self Compassion	0,878	Reliabel
Stres Akademik	0,879	Reliabel

Berdasarkan dari tabel data diatas dari hasil uji reabilitas yang sudah dilakukan menunjukkan hasil dari *self compassion* adalah 0,878 dan stres akademik adalah 0.879, kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa reabilitas pada tingkat tinggi dan dapat digunakan untuk analisis data pada penelitian ini.

G. Analisis Data

Analisis data, menurut Sugiyono (Siregar et al., 2025) merupakan proses mengorganisasikan data, mengelompokkan data ke dalam satuan-satuan yang dapat dikelola, mensintesis data, mencari pola, menemukan informasi yang penting, serta menentukan hal-hal yang dapat dikomunikasikan kepada pihak lain. Dalam penelitian kuantitatif, data yang dihasilkan berbentuk angka sehingga memerlukan pengolahan menggunakan analisis statistik.

Uji statistik yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian dengan menggunakan statistik deskriptif, yang meliputi perhitungan nilai mean, standar deviasi, dan frekuensi. Adapun uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau melakukan generalisasi. Data yang diperoleh dari hasil penelitian kemudian ditabulasikan dan dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai tingkat masing-masing variabel yang diteliti (Sugiono, 2013).

Analisis ini dilakukan dengan mengelompokkan data berdasarkan aspek yang diukur pada suatu rentang skor. Data dalam penelitian ini diolah melalui beberapa tahap, seperti menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum menggunakan bantuan SPSS. Selain itu, analisis deskriptif juga bertujuan untuk mengelompokkan responden ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah sesuai dengan aspek yang diukur.

Tabel 3. 9 Rumus Kategorisasi

Rendah	$X < (M - SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$

2. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis hipotesis, data penelitian terlebih dahulu harus memenuhi beberapa asumsi statistik. Pengujian asumsi ini bertujuan untuk memastikan bahwa teknik analisis statistik yang digunakan sesuai dengan karakteristik data penelitian. Oleh karena itu,

dalam penelitian ini dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov, yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi dengan distribusi tertentu (Sintia et al., 2022).

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan prosedur pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan (Sig.) $> 0,05$, sehingga data penelitian dianggap berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikan (Sig.) $< 0,05$, sehingga data penelitian dianggap tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel memiliki pola hubungan yang linear secara signifikan. Terpenuhinya asumsi linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang dapat dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dalam pengujian hipotesis.

- 1) Jika nilai signifikan (Sig.) $>$ dari probabilitas 0,05, adanya hubungan linear antara variabel X dan variabel Y.
- 2) Jika nilai signifikan (Sig.) $<$ dari probabilitas 0,05, maka tidak ada hubungan linear antara variabel X dan variabel Y

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini mempunyai beberapa hipotesis yaitu: Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang kebenarannya perlu dibuktikan melalui analisis data. Hipotesis dapat diterima apabila hasil pengujian

statistik menunjukkan adanya dukungan empiris terhadap dugaan yang telah dirumuskan.

Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Malang

H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Malang

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden Nomor 50 tanggal 21 Juni 2004. Saat ini universitas memiliki enam fakultas dan satu Program Pascasarjana, yaitu Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Humaniora, Fakultas Ekonomi, Fakultas Psikologi, Fakultas Sains dan Teknologi, serta Program Pascasarjana.

Universitas ini terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang. Sejak September 2005, universitas ini mulai memodernisasi infrastrukturnya dengan pembangunan gedunggedung seperti rektorat, fakultas, kantor administrasi, ruang kuliah, laboratorium, fasilitas kemahasiswaan, pusat pelatihan, fasilitas olahraga, pusat bisnis, poliklinik, serta masjid dan ma'had yang telah ada sebelumnya. Pendanaan untuk pembangunan tersebut diperoleh melalui Surat Persetujuan IDB No. 41/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004 dari Islamic Development Bank (IDB)

Berikut merupakan Visi dan Misi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang :

- a. Visi : Terwujudnya pendidikan tinggi integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional.
- b. Misi : 1) Mencetak sarjana yang berkarakter Ulul Albab, 2) Menghasilkan sains, teknologi, seni yang relevan dan budaya saing tinggi

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara online dengan memanfaatkan Google Forms sebagai media penyebaran kuesioner. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang berasal dari luar daerah Malang dan sedang menyusun

skripsi. Tahap persiapan penelitian mencakup penyusunan instrumen untuk mengukur *self-compassion* dan stres akademik. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan tautan Google Forms yang berisi kuesioner kepada responden melalui media sosial dan WhatsApp. Proses pengumpulan data dilakukan mulai 27 April 2026 hingga 7 Mei 2026, dengan jumlah responden yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 247 responden.

3. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini mengumpulkan data dari 255 responden, yaitu mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi dan memenuhi kriteria penelitian yang ditetapkan. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara online menggunakan Google Form. Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, seluruh data yang terkumpul terlebih dahulu melalui tahap pemeriksaan (screening) dan pembersihan data (data cleaning) untuk memastikan bahwa data yang digunakan sesuai dan layak untuk dianalisis.

Dari hasil proses tersebut, terdapat 8 responden yang tidak memenuhi kriteria penelitian, yaitu responden yang bukan termasuk mahasiswa rantau karena berasal dari Kota Malang. Oleh karena itu, jumlah data yang dinyatakan sesuai dengan kriteria dan dapat digunakan dalam penelitian sebanyak 247 responden. Data inilah yang kemudian digunakan untuk menjawab tujuan penelitian serta menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Tabel 4.1 Distribusi Gender Subjek Penelitian

Gender	F	Presentase
Laki-laki	53	21,5%
Perempuan	194	78,5%
Total	247	100%

Ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 247 mahasiswa. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden perempuan mendominasi dengan jumlah 194 orang (78,5%), sementara responden laki-laki berjumlah 53 orang (21,5%).

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Tabel 4.2 Distribusi Fakultas Subjek Penelitian

Fakultas	F	Presentase
Psikologi	65	26,3%
Ekonomi	82	33,2%
Sains dan Teknologi	43	17,4%
Humaniora	27	10,9%
Syariah	8	3,2%
Tarbiyah	16	6,5%
FKIK	6	2,4%
Total	247	100%

Ditinjau dari fakultas, responden berasal dari berbagai fakultas di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Responden terbanyak berasal dari Fakultas Ekonomi sebanyak 82 mahasiswa (33,2%), diikuti Fakultas Psikologi sebanyak 65 mahasiswa (26,3%), Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 43 mahasiswa (17,4%), Fakultas Humaniora sebanyak 27 mahasiswa (10,9%), dan Fakultas Tarbiyah sebanyak 16 mahasiswa (6,5%). Responden lainnya berasal dari beberapa fakultas dengan jumlah yang lebih kecil, yaitu Fakultas Syariah dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK).

Secara keseluruhan, karakteristik responden memperlihatkan sebaran yang beragam berdasarkan jenis kelamin dan fakultas asal. Responden berasal dari berbagai fakultas di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan dominasi mahasiswa perempuan serta mahasiswa dari Fakultas Ekonomi dan Fakultas Psikologi. Keragaman karakteristik tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai kondisi mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sebagai subjek dalam penelitian ini.

Tabel 4.3 Demografi Asal Daerah Mahasiswa Rantau

No.	Asal Daerah	Frekuensi	Persentase
1.	Jawa Timur (diluar wilayah Malang Raya)	127	51,4%
2.	Jawa Barat	29	11,7%
3.	Sumatra	20	8,1%
4.	DKI Jakarta	17	6,9%
5.	Jawa Tengah	10	4,0%
6.	Banten	9	3,6%
7.	Nusa Tenggara Barta	8	3,2%
8.	Kalimantan	8	3,2%
9.	DI Yogyakarta	7	2,8%
10.	Sulawesi	6	2,4%
11.	Bali	4	1,6%
12.	Papua	1	0,4%
13.	Maluku	1	0,4%
Total		247	100,0%

Berdasarkan Tabel 4.3, responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Mayoritas responden berasal dari Provinsi Jawa Timur di luar wilayah Malang Raya, yaitu sebanyak 127 orang (51,4%). Selanjutnya responden berasal dari Jawa Barat sebanyak 29 orang (11,7%), wilayah Sumatera sebanyak 20 orang (8,1%), dan DKI Jakarta sebanyak 17 orang (6,9%). Responden lainnya berasal dari Jawa Tengah, Banten, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan, Daerah Istimewa Yogyakarta, Sulawesi, Bali, Papua, dan Maluku. Sebaran tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari berbagai wilayah di Indonesia, meskipun didominasi oleh mahasiswa yang berasal dari Provinsi Jawa Timur.

4. Pelaksanaan Penelitian

Berikut merupakan tahapan yang dilakukan dalam proses penelitian:

- a. Merumuskan masalah penelitian serta menyusun instrumen penelitian berdasarkan kajian teori dan literatur yang relevan. Pada tahap ini juga ditentukan variabel penelitian, yaitu *self-compassion* sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat.

- b. Melakukan expert judgment dengan meminta penilaian dan masukan dari tiga dosen ahli terhadap instrumen penelitian yang telah disusun. Tahap ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item dalam instrumen telah sesuai dengan indikator dan konstruk yang akan diukur.
- c. Melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen dengan menyebarkan skala kepada kelompok kecil untuk di uji coba. Hasil uji coba kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson dan Cronbach's Alpha untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan valid dan reliabel.
- d. Menyebarkan instrumen yang telah dinyatakan valid melalui Google Form kepada responden penelitian, yaitu mahasiswa rantau tingkat angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi. Tautan kuesioner dibagikan melalui beberapa media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan Telegram.
- e. Mengumpulkan data dari kuesioner yang telah diisi oleh responden, kemudian melakukan pengecekan dan pengolahan data untuk memastikan data yang diperoleh lengkap serta dapat digunakan dalam proses analisis penelitian.
- f. Menyusun laporan penelitian berdasarkan hasil analisis data, kemudian menarik kesimpulan dan memberikan saran yang sesuai dengan hasil penelitian.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Uji deskriptif digunakan untuk menganalisis dan menyajikan data penelitian secara sistematis sehingga mudah dipahami. Dalam analisis deskriptif akan dijelaskan mengenai nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi dari setiap variabel. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada masing-masing variabel yang diteliti. Selain itu, hasil analisis deskriptif juga menjadi dasar dalam mengetahui kecenderungan tingkat *self-*

compassion dan stres akademik pada responden sebelum dilakukan analisis statistik lebih lanjut.

Tabel 4.4 Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self Compassion</i>	247	33	86	61.58	11.117
Stres Akademik	247	12	55	35.31	8.589
Valid N (listwise)	247				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, variabel *self-compassion* memiliki skor minimum sebesar 33 dan skor maksimum sebesar 86. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 61,58 dengan standar deviasi sebesar 11,117. Rentang skor sebesar 53 menunjukkan adanya variasi tingkat *self-compassion* di antara responden. Nilai rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa responden memiliki tingkat *self-compassion* yang bervariasi, mulai dari rendah hingga tinggi.

Pada variabel stres akademik, skor minimum yang diperoleh responden adalah 12 dan skor maksimum sebesar 55. Nilai rata-rata sebesar 35,31 dengan simpangan baku sebesar 8,589 menunjukkan adanya variasi tingkat stres akademik pada responden. Rentang skor sebesar 43 mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik yang dialami responden cukup beragam.

Secara keseluruhan, kedua variabel menunjukkan sebaran data yang cukup baik. Variabel *self-compassion* memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan stres akademik, sedangkan tingkat variasi data pada *self-compassion* juga cenderung lebih besar dibandingkan stres akademik, sebagaimana terlihat dari nilai simpangan baku dan rentang skor yang lebih tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* maupun stres akademik di antara mahasiswa rantau tingkat akhir yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Rumus menentukan tingkat kategorisasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi Variabel

Kategori	Self Compassion	Stres Akademik
Rendah	$X < (M-1SD)$ $X < (61.58 - 11.117)$ $X < 50.46$	$X < (M-1SD)$ $X < (35.31 - 8.589)$ $X < 26.72$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$ $50.46 \leq X < 72.70$	$M-1SD) \leq X < (M+1SD)$ $26.72 \leq X < 43.90$
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$ $X \geq (61.58 + 11.117)$ $X \geq 72.70$	$X \geq (M+1SD)$ $X \geq (35.31 + 8.589)$ $X \geq 43.90$

Keterangan:

X : Skor Responden

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Kategori data dalam penelitian ini menunjukkan nilai mean dan standar deviasi pada setiap variabelnya. Kemudian akan diperoleh hasil yang mengelompokkan menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah dengan menggunakan bantuan aplikasi statistika. Berikut penjelasan pada tiap variabelnya:

a. Self compassion

Tabel 4.6 Kategorisasi Self Compassion

Kategori	Frekuesnsi	Persen
Rendah	39	15,8%
Sedang	167	67,6%
Tinggi	41	16,6%
Total	247	100.0%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self-compassion* pada 247 responden, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 167 orang (67,6%). Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 41 orang (16,6%), sedangkan responden yang berada pada kategori rendah sebanyak 39 orang (15,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau tingkat akhir di UIN

Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-compassion* pada responden penelitian cenderung berada pada kategori sedang, meskipun masih terdapat sebagian responden yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah maupun tinggi.

Selain menyajikan kategorisasi *self-compassion* secara umum, penelitian ini juga mengidentifikasi tingkat *self-compassion* berdasarkan karakteristik gender responden. Gambaran mengenai distribusi tingkat *self-compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan disajikan secara rinci pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Kategorisasi Self Compassion Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	Total
Laki-laki	15 (28,3%)	35 (66,0%)	3 (5,7%)	53 (100%)
Perempuan	24 (12,4%)	132 (68,0%)	38 (19,6%)	194 (100%)
Total	39 (15,8%)	167 (67,6%)	41 (16,6%)	247 (100%)

Berdasarkan data pada Tabel 4.7, dari total 247 responden terdapat 53 mahasiswa laki-laki dan 194 mahasiswa perempuan. Pada kelompok mahasiswa laki-laki, mayoritas responden berada pada kategori *self-compassion* sedang, yaitu sebanyak 35 orang (66,0%), diikuti kategori rendah sebanyak 15 orang (28,3%) dan kategori tinggi sebanyak 3 orang (5,7%). Sementara itu, pada kelompok mahasiswa perempuan, sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 132 orang (68,0%), diikuti kategori tinggi sebanyak 38 orang (19,6%) dan kategori rendah sebanyak 24 orang (12,4%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan didominasi oleh tingkat *self-compassion* pada kategori sedang. Meskipun demikian, proporsi responden yang berada pada kategori *self-compassion* tinggi lebih besar pada mahasiswa

perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki. Sebaliknya, proporsi responden yang berada pada kategori *self-compassion* rendah lebih banyak ditemukan pada mahasiswa laki-laki dibandingkan mahasiswa perempuan. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan distribusi tingkat *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin, meskipun secara umum kedua kelompok sama-sama didominasi oleh kategori sedang.

Peneliti juga menyajikan kategorisasi berdasarkan jenjang fakultas. Berikut tabel kategorisasi berdasarkan jenjang fakultas:

Tabel 4.8 Kategorisasi Self Compassion Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	Total
Psikologi	18 (27,7%)	36 (55,4%)	11 (16,9%)	65 (100%)
Ekonomi	13 (15,9%)	59 (72,0%)	10 (12,2%)	82 (100%)
Saintek	0 (0,0%)	34 (79,1%)	9 (20,9%)	43 (100%)
Humaniora	5 (18,5%)	18 (66,7%)	4 (14,8%)	27 (100%)
Syariah	0 (0,0%)	6 (75,0%)	2 (25,0%)	8 (100%)
Tarbiyah	2 (12,5%)	9 (56,3%)	5 (31,3%)	16 (100%)
FKIK	1 (16,7%)	5 (83,3%)	0 (0,0%)	6 (100%)
Total	39 (15,8%)	167 (67,6%)	41 (16,6%)	247 (100%)

Berdasarkan Tabel 4.8, mayoritas responden pada seluruh fakultas berada dalam kategori *self-compassion* sedang, dengan total sebanyak 167 responden (67,6%). Jika ditinjau berdasarkan fakultas, kategori sedang mendominasi pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (83,3%), Fakultas Sains dan Teknologi (79,1%), Fakultas Syariah (75,0%), Fakultas Ekonomi (72,0%), Fakultas Humaniora (66,7%), Fakultas Tarbiyah (56,3%), dan Fakultas Psikologi (55,4%).

Pada kategori *self-compassion* tinggi, proporsi terbesar ditemukan pada Fakultas Tarbiyah (31,3%), diikuti Fakultas Syariah (25,0%), Fakultas Sains dan Teknologi (20,9%), Fakultas Psikologi (16,9%), Fakultas Humaniora (14,8%), dan Fakultas Ekonomi (12,2%). Sementara itu, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan tidak memiliki responden yang berada pada kategori tinggi (0,0%).

Pada kategori *self-compassion* rendah, proporsi tertinggi ditemukan pada Fakultas Psikologi (27,7%), diikuti Fakultas Humaniora (18,5%), Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (16,7%), Fakultas Ekonomi (15,9%), dan Fakultas Tarbiyah (12,5%). Adapun Fakultas Sains dan Teknologi serta Fakultas Syariah tidak memiliki responden yang termasuk dalam kategori rendah (0,0%).

Secara umum, hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dari berbagai fakultas cenderung memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang. Meskipun demikian, terdapat variasi distribusi kategori *self-compassion* antar fakultas, yang terlihat dari perbedaan proporsi responden pada kategori rendah maupun tinggi.

Tabel 4.9 Persentase Aspek Self Compassion

Aspek	Persentase
Self-Kindness vs Self-Judgement	63,54%
Common Humanity vs Isolation	56,68%
Mindfulness vs Over-Identification	62,74%

Berdasarkan Tabel 4.9 diketahui bahwa aspek Self-Kindness vs Self-Judgement memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 63,54%. Hal ini menunjukkan bahwa berdasarkan respons responden, *self-compassion* pada mahasiswa rantau tingkat akhir lebih banyak tercermin melalui kemampuan untuk bersikap baik dan penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, serta mampu mengurangi kecenderungan mengkritik atau menghakimi diri sendiri. Selanjutnya, aspek Mindfulness vs Over-Identification memperoleh persentase

sebesar 62,74%, yang menunjukkan bahwa responden cukup mampu menyadari dan menerima pengalaman negatif secara seimbang tanpa larut secara berlebihan dalam emosi yang dirasakan. Sementara itu, aspek Common Humanity vs Isolation memiliki persentase sebesar 56,68%, yang menunjukkan bahwa kemampuan responden dalam memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman yang wajar dialami setiap individu serta mengurangi perasaan terisolasi masih relatif lebih rendah dibandingkan dua aspek lainnya.

b. Stres Akademik

Tabel 4.10 Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	36	14,6%
Sedang	158	64,0%
Tinggi	53	21,4%
Total	247	100,0%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel stres akademik pada 247 responden, dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Kategori sedang merupakan kategori dengan jumlah responden terbanyak, yaitu sebanyak 158 mahasiswa (64,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau tingkat akhir mengalami stres akademik pada tingkat sedang selama menjalani proses penyusunan skripsi.
- b. Kategori tinggi ditempati oleh 53 mahasiswa (21,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami stres akademik pada tingkat tinggi selama proses penyusunan skripsi.
- c. Kategori rendah ditempati oleh 36 mahasiswa (14,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang relatif rendah.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung berada pada kategori sedang.

Hasil kategorisasi stres akademik berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 4.11 berikut:

Tabel 4.11 Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan

Jenis Kelamin				
Jenis Kelamin	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	Total
Laki-laki	5 (9,4%)	30 (56,6%)	18 (34,0%)	53 (100%)
Perempuan	31 (16,0%)	128 (66,0%)	35 (18,0%)	194 (100%)
Total	36 (14,6%)	158 (64,0%)	53 (21,5%)	247 (100%)

Berdasarkan Berdasarkan Tabel 4.11, dari total 247 responden terdapat 53 mahasiswa laki-laki dan 194 mahasiswa perempuan. Pada kelompok mahasiswa laki-laki, sebagian besar responden berada pada kategori stres akademik sedang, yaitu sebanyak 30 orang (56,6%), diikuti kategori tinggi sebanyak 18 orang (34,0%) dan kategori rendah sebanyak 5 orang (9,4%). Sementara itu, pada kelompok mahasiswa perempuan, mayoritas responden juga berada pada kategori stres akademik sedang, yaitu sebanyak 128 orang (66,0%), diikuti kategori tinggi sebanyak 35 orang (18,0%) dan kategori rendah sebanyak 31 orang (16,0%).

Secara umum, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan didominasi oleh tingkat stres akademik pada kategori sedang. Namun, proporsi mahasiswa yang berada pada kategori stres akademik tinggi lebih besar pada kelompok laki-laki dibandingkan kelompok perempuan. Sebaliknya, kategori stres akademik rendah lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki. Temuan ini menunjukkan adanya variasi distribusi tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin, meskipun mayoritas responden pada kedua kelompok berada dalam kategori sedang.

Selain berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini juga menggambarkan distribusi tingkat stres akademik berdasarkan fakultas

asal responden. Kategorisasi stres akademik berdasarkan fakultas disajikan pada Tabel 4.12 berikut:

Tabel 4.12 Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	Total
Psikologi	5 (7,7%)	46 (70,8%)	14 (21,5%)	65 (100%)
Ekonomi	11 (13,4%)	44 (53,7%)	27 (32,9%)	82 (100%)
Saintek	12 (27,9%)	27 (62,8%)	4 (9,3%)	43 (100%)
Humaniora	1 (3,7%)	23 (85,2%)	3 (11,1%)	27 (100%)
Syariah	3 (37,5%)	3 (37,5%)	2 (25,0%)	8 (100%)
Tarbiyah	3 (18,8%)	12 (75,0%)	1 (6,3%)	16 (100%)
FKIK	1 (16,7%)	3 (50,0%)	2 (33,3%)	6 (100%)
Total	36 (14,6%)	158 (64,0%)	53 (21,5%)	247 (100%)

Berdasarkan Tabel 4.12, mayoritas responden berada pada kategori stres akademik sedang, yaitu sebanyak 158 responden (64,0%). Jika ditinjau berdasarkan fakultas, kategori stres akademik sedang juga mendominasi pada hampir seluruh fakultas, yaitu Fakultas Humaniora (85,2%), Fakultas Tarbiyah (75,0%), Fakultas Psikologi (70,8%), Fakultas Sains dan Teknologi (62,8%), Fakultas Ekonomi (53,7%), dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (50,0%). Sementara itu, pada Fakultas Syariah, proporsi responden pada kategori stres akademik sedang dan rendah menunjukkan persentase yang sama, yaitu masing-masing sebesar 37,5%.

Pada kategori stres akademik tinggi, proporsi terbesar ditemukan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (33,3%) dan Fakultas Ekonomi (32,9%), sedangkan proporsi terendah terdapat pada Fakultas Tarbiyah (6,3%) dan Fakultas Sains dan Teknologi (9,3%). Adapun pada

kategori stres akademik rendah, proporsi terbesar ditemukan pada Fakultas Syariah (37,5%) dan Fakultas Sains dan Teknologi (27,9%), sedangkan proporsi terendah terdapat pada Fakultas Humaniora (3,7%) dan Fakultas Psikologi (7,7%).

Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dari berbagai fakultas cenderung memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang. Meskipun demikian, terdapat variasi distribusi tingkat stres akademik pada setiap fakultas, yang terlihat dari perbedaan proporsi responden pada kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.13 Persentase Aspek Stres Akademik

Aspek	Persentase
Tekanan Akademik (Academic Expectation)	59,88%
Tuntutan perkuliahan & Ujian (Workload & Examination)	63,13%
Persepsi Diri Akademik (Academic Self-Perception)	69,23%

Berdasarkan Tabel 4.13 diketahui bahwa aspek Academic Self-Perception memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 69,23%. Hal ini menunjukkan bahwa berdasarkan respons responden, stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir lebih banyak dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kemampuan akademiknya, seperti perasaan kurang mampu, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kekhawatiran dalam memenuhi tuntutan akademik. Selanjutnya, aspek Workload & Examination memperoleh persentase sebesar 63,13%, yang menunjukkan bahwa beban tugas, padatnya aktivitas akademik, serta tekanan menghadapi ujian juga menjadi sumber stres yang cukup dominan. Sementara itu, aspek Academic Expectation memiliki persentase sebesar 59,88%, yang menunjukkan bahwa harapan akademik, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan,

memberikan kontribusi terhadap stres akademik, meskipun persentasenya lebih rendah dibandingkan dua aspek lainnya.

2. Uji Asumsi

Pengujian asumsi merupakan tahapan awal yang dilakukan sebelum analisis korelasi Pearson Product Moment. Pada penelitian ini, pengujian asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Adapun hasil dari pengujian asumsi tersebut disajikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang dianalisis dengan program SPSS. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas

Skala	Nilai Asymp.Sig.2 Tailed	Keterangan
Self Compassion Stres Akademik	0,976	Normal

Pengujian normalitas data dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan tujuan untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi secara normal. Kriteria yang digunakan adalah data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,479 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,976. Nilai signifikansi tersebut berada di atas batas yang telah ditetapkan, yaitu 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, data

penelitian memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara dua variabel dalam penelitian. Pengujian ini dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Hubungan antarvariabel dikatakan linear apabila nilai deviation from linearity $> 0,05$, sedangkan jika nilai deviation from linearity $< 0,05$ maka hubungan antarvariabel dinyatakan tidak linear. Hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.15 Hasil Uji Linearitas Self Compassion dan Stres Akademik

<i>Linearity</i>	.000
<i>Deviation from Linearity</i>	.944

Berdasarkan Tabel 4.15, diperoleh nilai signifikansi Linearity sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan Deviation from Linearity sebesar 0,944 ($> 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik bersifat linear serta tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Oleh karena itu, asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada responden penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan aplikasi SPSS, karena data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas hubungan antarvariabel. Hasil pengujian kemudian akan dibandingkan dengan nilai taraf signifikansi. Adapun hasil analisis korelasi disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.16 Tabel Hasil Uji Hipotesis

<i>Variabel</i>	<i>Pearson Correlation</i>	<i>Sig.</i>	<i>N</i>
Self compassion Stres akademik	-0,596	0,000	247

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik. Kriteria pengambilan keputusan yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Berdasarkan Tabel 4.13, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = -0,596$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) pada $N = 247$. Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiono (2013), nilai koefisien korelasi sebesar -0,596 menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan hubungan sedang antara *self-compassion* dan stres akademik. Arah hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa tingginya tingkat *self-compassion* diikuti dengan rendahnya tingkat stres akademik, sedangkan rendahnya tingkat *self-compassion* diikuti dengan tingginya tingkat stres akademik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

C. Pembahasan

1. Tingkat Self-Compassion

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori self-compassion sedang (67,6%), diikuti kategori tinggi (16,6%) dan kategori rendah (15,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum responden telah memiliki kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri secara positif ketika menghadapi kesulitan, meskipun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal.

Apabila ditinjau lebih rinci berdasarkan aspek pembentuknya sebagaimana disajikan pada Tabel 4.9, aspek Self-Kindness vs Self-Judgement menunjukkan persentase tertinggi, diikuti oleh aspek Mindfulness vs Over-Identification, sedangkan aspek Common Humanity vs Isolation memiliki persentase paling rendah dibandingkan kedua aspek lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau tingkat akhir cenderung lebih mampu bersikap baik, penuh pengertian, dan tidak menghakimi diri sendiri secara berlebihan ketika menghadapi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi. Di sisi lain, kemampuan mereka untuk memandang bahwa kesulitan yang dialami merupakan bagian dari pengalaman yang juga dirasakan oleh orang lain masih relatif lebih rendah. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki kecenderungan merasa sendiri atau terisolasi ketika menghadapi berbagai tantangan akademik.

Temuan tersebut dapat dipahami mengingat karakteristik mahasiswa rantau yang menjalani proses perkuliahan jauh dari keluarga dan lingkungan sosial asal. Keterbatasan dukungan sosial secara langsung serta minimnya interaksi dengan orang-orang terdekat dapat membuat mahasiswa lebih rentan merasakan kesepian atau merasa bahwa permasalahan yang dihadapi merupakan beban yang harus diselesaikan sendiri. Akibatnya, kemampuan untuk melihat bahwa kesulitan merupakan pengalaman yang umum dialami

oleh mahasiswa lain (*common humanity*) menjadi kurang berkembang dibandingkan aspek *self-compassion* lainnya.

Dominannya kategori sedang merupakan hasil interaksi antara dua kondisi yang saling berimbang. Di satu sisi, mahasiswa telah mengembangkan kemampuan regulasi emosi, penyelesaian masalah, dan penyesuaian diri secara bertahap sepanjang masa studi melalui berbagai pengalaman akademik maupun sosial, sehingga mereka tidak sepenuhnya kesulitan memperlakukan diri secara baik ketika menghadapi hambatan. Di sisi lain, tahap penyusunan skripsi menghadirkan tekanan yang lebih kompleks dibandingkan tahap-tahap sebelumnya, seperti proses penelitian, bimbingan, keterbatasan waktu, tuntutan kelulusan, serta harapan keluarga Lestari et al., (2024), yang menuntut kemampuan tersebut diuji kembali dan belum tentu langsung stabil pada seluruh mahasiswa. Kombinasi antara modal kemampuan adaptif yang sudah terbentuk dengan tekanan baru yang harus dihadapi inilah yang membuat *self-compassion* mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang cukup berkembang, namun belum sepenuhnya optimal.

Temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan sumber daya psikologis yang bersifat dinamis, yang dapat berubah sesuai dengan cara individu menghadapi tekanan dan mengevaluasi pengalaman yang dialaminya dari waktu ke waktu.

Responden dengan *self-compassion* rendah (15,8%) turut menegaskan bahwa modal adaptif tersebut cukup efektif menahan penurunan ke titik ekstrem. Secara khusus, pengalaman menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau turut membentuk keterampilan tertentu yang relevan dengan *self-compassion*, seperti kebiasaan menyelesaikan persoalan sehari-hari secara mandiri tanpa selalu bergantung pada bantuan orang terdekat. Kebiasaan ini diduga membuat mahasiswa rantau terlatih untuk tidak terlalu keras menghakimi diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, karena telah terbiasa menghadapi berbagai persoalan tanpa dukungan langsung yang tersedia setiap saat.

Menurut Neff (2003), self-compassion terdiri atas tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Ketiga komponen tersebut membantu individu memperlakukan dirinya secara lebih baik ketika mengalami kegagalan atau kesulitan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa ketiga komponen tersebut telah berkembang pada sebagian besar responden, namun belum pada tingkat yang sepenuhnya optimal sehingga mayoritas masih berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prastya et al., (2020) dan (Huriyah et al., 2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir umumnya memiliki tingkat self-compassion pada kategori sedang. Kesamaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa penyusunan skripsi merupakan fase akademik yang menuntut kemampuan regulasi diri sehingga self-compassion menjadi salah satu sumber daya psikologis yang penting dalam menghadapi tekanan akademik.

Mahasiswa dengan self-compassion tinggi cenderung mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, tidak mudah menyalahkan diri sendiri, serta menunjukkan regulasi emosi yang lebih adaptif tercermin dari kemampuan memandang kegagalan secara lebih positif dan tidak terlalu melekat pada permasalahan yang dihadapi. Menurut Sugianto et al., (2020), individu dengan self-compassion tinggi memiliki fleksibilitas psikologis yang lebih baik, sehingga mampu merespons stres secara lebih efektif dan konstruktif. Sebaliknya, individu dengan self-compassion rendah lebih rentan menunjukkan self-judgment, merasa terisolasi ketika menghadapi kesulitan, dan cenderung terjebak dalam emosi negatif Neff & Costigan, (2014). Kondisi tersebut berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap tekanan akademik, khususnya pada mahasiswa rantau yang memiliki keterbatasan dukungan sosial secara langsung.

Ditinjau berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan menunjukkan proporsi self-compassion tinggi yang lebih besar dibandingkan mahasiswa laki-laki, sedangkan mahasiswa laki-laki lebih

banyak berada pada kategori rendah. Pola ini berkaitan dengan perbedaan karakteristik emosional dan sosial antara kedua kelompok. Mahasiswa perempuan umumnya lebih terbuka dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, lebih mudah mencari serta menerima dukungan sosial ketika menghadapi tekanan, dan cenderung menjaga kedekatan komunikasi dengan keluarga meskipun tinggal berjauhan (Sartika et al., 2024); Najmudin et al., 2023; Wowor et al., 2024). Kedekatan emosional yang terjaga ini berkaitan dengan berkembangnya self-kindness dan penerimaan diri, sejalan dengan temuan Pratama & Laksmiwati, (2022) bahwa dimensi self-kindness tampak paling menonjol pada mahasiswa perempuan.

Sebaliknya, mahasiswa laki-laki cenderung dibentuk oleh norma sosial yang menekankan kemandirian dan ketangguhan, sehingga lebih sering menghadapi tekanan secara mandiri dan lebih jarang mengungkapkan kesulitan yang dialami kepada keluarga maupun lingkungan sosial (Sartika et al., 2024). Kecenderungan ini berkaitan dengan lebih terbatasnya kesempatan memperoleh dukungan emosional dari luar diri, sehingga proses menumbuhkan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri menjadi kurang optimal dibandingkan mahasiswa perempuan. Dengan demikian, perbedaan tingkat self-compassion antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini tidak semata-mata berkaitan dengan jenis kelamin secara biologis, melainkan lebih berkaitan dengan perbedaan pola regulasi emosi, keterbukaan dalam mencari dukungan sosial, serta kualitas komunikasi dengan keluarga selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau.

Jika ditinjau berdasarkan fakultas, mayoritas mahasiswa pada seluruh fakultas berada pada kategori self-compassion sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa penyusunan skripsi merupakan tuntutan akademik yang dialami oleh seluruh mahasiswa tanpa memandang bidang keilmuan sehingga pola self-compassion yang muncul relatif serupa antar fakultas. Meskipun terdapat variasi proporsi pada kategori rendah maupun tinggi, perbedaan tersebut tidak menunjukkan kecenderungan yang mencolok.

Konsep self-compassion memiliki keterkaitan dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Islam, terutama rahmah (kasih sayang), sabar (kesabaran), dan tawakal (berserah diri kepada Allah). Islam mengajarkan manusia untuk memperlakukan diri sendiri secara baik dan penuh kasih sayang sebagai bagian dari akhlak yang mulia. Nilai rahmah sebagaimana tercermin dalam QS. Al-Anbiya ayat 107 dapat menjadi landasan penting dalam menumbuhkan sikap kasih sayang, termasuk kepada diri sendiri. Sementara itu, sabar mengajarkan keteguhan dan kemampuan bertahan ketika menghadapi berbagai ujian, sedangkan tawakal menekankan pentingnya menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara optimal (Wardana & Iriyadi, 2025).

Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep self-compassion yang dikemukakan oleh Neff (2003). Aspek mindfulness tercermin dalam kemampuan individu untuk menyadari dan menerima pengalaman yang dialami tanpa terjebak dalam emosi negatif secara berlebihan, sedangkan common humanity tampak pada kesadaran bahwa kesulitan dan penderitaan merupakan bagian dari pengalaman yang dialami setiap manusia. Oleh karena itu, pengintegrasian nilai-nilai Islam dengan self-compassion dapat membantu individu mengembangkan ketahanan psikologis sekaligus menjaga keseimbangan spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau tingkat akhir memiliki tingkat self-compassion yang cenderung berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, meskipun penguatan pada aspek self-kindness, mindfulness, dan common humanity masih diperlukan agar kemampuan tersebut menjadi lebih stabil ketika menghadapi berbagai tuntutan selama penyusunan skripsi.

2. Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis data, mayoritas mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori stres akademik sedang (64,0%), diikuti kategori tinggi (21,5%) dan rendah (14,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi tetap menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa, namun pada umumnya masih berada dalam batas yang dapat dikelola.

Apabila ditinjau lebih rinci berdasarkan aspek pembentuknya sebagaimana disajikan pada Tabel 4.13, aspek Persepsi Diri Akademik (*Academic Self-Perception*) menunjukkan persentase tertinggi dibandingkan aspek Tuntutan Perkuliahan dan Ujian (*Workload & Examination*) maupun Tekanan Akademik (*Academic Expectation*). Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa rantau tingkat akhir lebih banyak dipengaruhi oleh cara mereka memandang dan menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik daripada oleh besarnya tuntutan akademik itu sendiri. Dengan kata lain, penilaian subjektif terhadap kompetensi diri memiliki peran yang lebih dominan dalam memunculkan stres dibandingkan tuntutan eksternal, seperti banyaknya tugas perkuliahan, ujian, maupun harapan akademik yang harus dipenuhi.

Temuan tersebut sejalan dengan teori stres transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil dari proses penilaian (*appraisal*) individu terhadap situasi yang dihadapi. Menurut teori ini, tingkat stres tidak hanya ditentukan oleh besarnya tuntutan dari lingkungan (*primary appraisal*), tetapi juga oleh penilaian individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan tersebut (*secondary appraisal*). Dominannya aspek Persepsi Diri Akademik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih meragukan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan skripsi serta merasa kurang mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan persepsi bahwa situasi yang

dihadapi melebihi sumber daya yang dimiliki, sehingga memunculkan stres akademik.

Dominasi kategori sedang ini sejalan dengan teori stres transaksional dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres merupakan hasil penilaian individu terhadap tuntutan yang dihadapi serta kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks ini, mahasiswa cenderung memandang tugas skripsi sebagai tuntutan yang cukup menantang, tetapi masih disertai keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikannya dengan sumber daya yang dimiliki. Keseimbangan antara penilaian terhadap tuntutan dan kemampuan inilah yang membuat stres berada pada tingkat sedang.

Tekanan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir tidak hanya bersumber dari proses penyusunan skripsi. Berbagai kekhawatiran lain turut menyertai fase ini, seperti ketidakpastian mengenai pekerjaan setelah lulus, kesiapan menghadapi dunia kerja, hingga tuntutan untuk segera mencapai kemandirian secara ekonomi maupun sosial kekhawatiran yang relatif umum dialami generasi muda saat ini dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja. Di antara berbagai sumber tekanan tersebut, stres akademik menempati posisi yang cukup khas karena bersumber dari tuntutan yang dapat diidentifikasi secara konkret, yaitu penyelesaian tugas akhir itu sendiri, berbeda dengan kekhawatiran mengenai masa depan yang sifatnya lebih kabur, berjangka panjang, dan sulit diprediksi kapan akan terselesaikan. Karakteristik inilah yang menjadikan stres akademik sebagai variabel yang relevan dan dapat diukur secara terpisah, meskipun dalam kenyataannya tekanan tersebut kemungkinan besar tidak berdiri sendiri, melainkan turut berinteraksi dengan kekhawatiran-kekhawatiran lain di luar konteks akademik, termasuk kecemasan mengenai arah hidup setelah kelulusan.

Dalam penelitian ini, stres akademik dipahami sebagai respons psikologis terhadap tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, stres akademik yang diukur bukan merupakan gangguan

psikologis, melainkan bentuk respons adaptif individu terhadap berbagai tekanan akademik yang dihadapinya. Oleh karena itu, keberadaan stres tidak selalu bersifat negatif. Pada taraf tertentu, stres dapat berfungsi sebagai pendorong (eustress) yang meningkatkan motivasi, kewaspadaan, serta usaha individu dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, apabila tekanan dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya dan berlangsung secara terus-menerus, stres dapat berkembang menjadi distress yang mengganggu fungsi psikologis maupun akademik. Dengan demikian, stres akademik yang diteliti dalam penelitian ini merupakan bentuk respons psikologis yang masih dapat diukur sebagai bagian dari proses adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan akademik.

Stres akademik yang diukur dalam penelitian ini merupakan bentuk stres pada taraf yang masih dapat ditoleransi dan merupakan bagian dari respons psikologis normal terhadap tuntutan akademik, bukan indikasi gangguan psikologis atau kondisi klinis. Oleh karena itu, temuan bahwa sebagian mahasiswa berada pada kategori stres tinggi (21,5%) perlu dimaknai sebagai kelompok yang mengalami tekanan akademik cukup berat dan berpotensi memerlukan perhatian lebih, bukan sebagai kelompok yang secara otomatis mengalami gangguan psikologis.

Pada mahasiswa rantau tingkat akhir, keseimbangan tersebut memiliki karakteristik tersendiri karena posisinya berada pada fase transisi dewasa awal, yang menuntut kemandirian dalam kehidupan sehari-hari sekaligus tekanan akademik yang berkelanjutan. Keterbatasan dukungan langsung dari keluarga berpotensi meningkatkan beban psikologis; namun, di sisi lain, pengalaman hidup mandiri selama masa perkuliahan turut membentuk kemampuan pengelolaan diri, seperti manajemen waktu, pemecahan masalah, dan tanggung jawab personal, yang menjadi bagian dari sumber daya coping sebagaimana disebutkan dalam teori Lazarus dan Folkman di atas. Dengan kata lain, karakteristik rantau tidak menambah beban secara terpisah, melainkan turut membentuk konkretnya "tuntutan" dan

"kemampuan" yang saling dinilai oleh mahasiswa, sehingga tingkat stres tetap terjaga pada kategori moderat.

Status sebagai mahasiswa rantau tidak dapat serta-merta disimpulkan sebagai faktor yang otomatis meningkatkan stres akademik dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Di satu sisi, keterbatasan dukungan langsung dari keluarga berpotensi menjadi beban tambahan, namun di sisi lain, kehidupan rantau juga memberi mahasiswa keleluasaan yang lebih besar dalam mengatur waktu dan aktivitas sehari-hari tanpa pengawasan langsung, yang bagi sebagian individu justru dapat mengurangi tekanan tertentu, seperti tuntutan atau ekspektasi harian dari keluarga di rumah. Dengan demikian, hubungan antara status rantau dan tingkat stres akademik bersifat kompleks dan tidak dapat digeneralisasi secara sederhana sebagai "rantau berarti lebih stres". Penelitian ini tidak membandingkan secara langsung mahasiswa rantau dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua, sehingga kesimpulan mengenai perbedaan tingkat stres antara kedua kelompok tersebut memerlukan kajian lebih lanjut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Satwika et al., (2021) serta Maulana & Paryontri, (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada tingkat stres sedang karena masih memiliki kemampuan adaptasi yang relatif baik dalam menghadapi tekanan akademik yang meningkat pada fase penyusunan tugas akhir.

Pada kategori tinggi, stres akademik muncul ketika mahasiswa menilai bahwa tuntutan skripsi melebihi sumber daya yang dimiliki. Kondisi ini sering dipicu oleh hambatan dalam proses penelitian, kesulitan bimbingan, tekanan waktu kelulusan, serta ketidakpastian mengenai masa depan setelah lulus. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan coping, sehingga meningkatkan respons stres secara emosional. Tanjungsari et al., (2024) menjelaskan bahwa kombinasi antara ekspektasi diri yang tinggi, kendala teknis penelitian, dan kurangnya kontrol terhadap proses bimbingan dapat memperkuat tekanan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dalam kategori ini diperkirakan

mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara tuntutan akademik dengan sumber daya psikologis yang dimiliki sehingga tekanan akademik dirasakan lebih berat.

Sebaliknya, pada kategori rendah, mahasiswa cenderung menilai bahwa tuntutan akademik masih dapat dihadapi dengan baik. Hal ini ditunjang oleh kemampuan mengelola emosi, mengatur waktu, serta strategi penyelesaian masalah yang efektif. Dengan kondisi tersebut, tekanan yang muncul tidak berkembang menjadi stres yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan Norhidayah et al., (2025) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi yang baik berperan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik.

Ditinjau berdasarkan jenis kelamin, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama didominasi oleh kategori stres akademik sedang. Namun demikian, proporsi mahasiswa laki-laki pada kategori stres tinggi lebih besar dibandingkan mahasiswa perempuan, sedangkan mahasiswa perempuan lebih banyak berada pada kategori stres rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kedua kelompok menghadapi tuntutan akademik yang sama, terdapat perbedaan dalam cara mereka merespons tekanan selama proses penyusunan skripsi. Pola ini berkaitan dengan perbedaan karakteristik emosional dan cara merespons tekanan antara kedua kelompok. Mahasiswa perempuan yang lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan menjaga hubungan dekat dengan keluarga cenderung memiliki akses dukungan psikologis yang lebih besar, sehingga tekanan akademik yang muncul berpeluang lebih cepat dikelola sebelum berkembang menjadi stres yang lebih berat.

Sebaliknya, mahasiswa laki-laki lebih sering memilih menyelesaikan masalah secara mandiri dan cenderung menahan emosi yang dirasakan karena adanya tuntutan sosial untuk tampil kuat dan tidak bergantung pada orang lain. Pola tersebut berkaitan dengan lebih berpotensi tekanan akademik terakumulasi ketika tidak diimbangi dukungan sosial maupun strategi koping yang adaptif. Oleh karena itu, proporsi mahasiswa laki-laki

pada kategori stres akademik tinggi dalam penelitian ini menjadi lebih besar dibandingkan mahasiswa perempuan (Dalimunthe & Daulay, 2024).

Ditinjau berdasarkan fakultas, stres akademik pada seluruh fakultas didominasi oleh kategori sedang. Meskipun terdapat variasi proporsi kategori tinggi, terutama pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan serta Fakultas Ekonomi, pola ini lebih mencerminkan perbedaan kompleksitas tugas dan beban akademik pada masing-masing program studi, bukan perbedaan mendasar dalam kondisi psikologis mahasiswanya. Temuan ini konsisten dengan pola yang telah dibahas pada tingkat self-compassion, yang sama-sama menunjukkan bahwa penyusunan skripsi merupakan tuntutan yang dialami secara relatif merata oleh mahasiswa dari berbagai latar belakang akademik.

Selain ditinjau secara psikologis, stres akademik juga dapat dimaknai dari perspektif nilai-nilai Islam. Proses penyusunan skripsi dapat dipandang sebagai bagian dari ujian kehidupan yang menuntut kesabaran, ikhtiar, tawakal, syukur, dan istiqomah kepada Allah SWT. QS. Al-Insyirah ayat 5-6 menegaskan bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan, sehingga keyakinan terhadap adanya jalan keluar dapat membantu individu memaknai tekanan secara lebih positif dan tidak mudah putus asa.

Nilai sabar dan istiqomah berkaitan dalam menjaga konsistensi usaha mahasiswa dalam menghadapi hambatan akademik, sedangkan tawakal memberikan kemampuan untuk menerima hasil setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Dalam perspektif coping religius, nilai-nilai ini berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengurangi beban stres dan meningkatkan ketenangan batin (Alviasari et al., 2025). Selain itu, praktik keagamaan seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dan dzikir juga berkontribusi dalam memberikan ketenangan emosional serta membantu menurunkan tingkat kecemasan. Dukungan lingkungan sosial berbasis ukhuwah Islamiyah juga menjadi faktor penting dalam memberikan dukungan emosional yang memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik (Nisak & Nurdin, 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa rantau tingkat akhir berada pada kategori sedang. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa masih berada dalam kondisi yang cukup mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, penguatan kemampuan pengelolaan emosi, strategi penyelesaian masalah, serta dukungan sosial tetap diperlukan agar mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademik secara lebih optimal dan berkelanjutan.

3. Hubungan Antara *Self-Compassion* Dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,596 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Nilai korelasi tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan berada pada kategori sedang dengan arah negatif, yang berarti tingginya *self-compassion* pada mahasiswa cenderung diikuti oleh rendahnya stres akademik yang dialami, dan sebaliknya rendahnya *self-compassion* cenderung diikuti oleh tingginya stres akademik yang dialami.

Temuan hubungan negatif dengan kekuatan korelasi sedang menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu variabel psikologis yang memiliki hubungan dengan stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga tingkat stres akademik yang dirasakan juga cenderung lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan dan kebaikan lebih rentan mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi. Namun demikian, karena kekuatan hubungan berada pada kategori sedang, masih terdapat

faktor-faktor lain yang turut berkaitan dengan stres akademik, seperti dukungan sosial, strategi coping, regulasi emosi, tuntutan akademik, kondisi ekonomi, maupun kekhawatiran mengenai masa depan setelah lulus.

Hubungan negatif ini sejalan dengan teori stres transaksional Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres muncul sebagai hasil evaluasi individu terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti revisi berulang, keterbatasan waktu, proses bimbingan, serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi. Pada kondisi ini, self-compassion dapat dipahami sebagai sumber daya psikologis yang berkaitan dengan cara individu mengevaluasi dan merespons situasi yang menekan. Mahasiswa dengan self-compassion tinggi cenderung melakukan reappraisal yang lebih adaptif, tidak menghakimi diri secara berlebihan, serta lebih mampu menerima kesulitan sebagai bagian dari proses akademik, sehingga stres yang dirasakan cenderung lebih rendah (Lee & Lee, 2020).

Secara teoritis, temuan ini juga selaras dengan konsep self-compassion dari Neff (2003), yang terdiri dari self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Self-kindness memungkinkan individu bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan. Common humanity membantu individu memahami bahwa kesulitan merupakan pengalaman yang juga dialami orang lain, sehingga tidak dipandang sebagai kegagalan personal. Sementara mindfulness membantu individu menjaga keseimbangan emosi dalam menghadapi pengalaman negatif tanpa berlebihan dalam penilaian diri. Ketiga komponen tersebut dipahami sebagai mekanisme psikologis yang berkaitan dengan lebih rendahnya kecenderungan self-judgment sehingga individu lebih adaptif dalam menghadapi stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan negatif antara self-compassion dan stres akademik. Huriyah et al., (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang

memiliki tingkat self-compassion lebih tinggi umumnya mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Beatrix et al., (2025), yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara self-compassion dan stres akademik dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,525$. Hasil yang serupa diperoleh Erwansa et al., (2024), yang melaporkan korelasi negatif antara kedua variabel dengan nilai $r = -0,484$. Selain itu, Zhang et al., (2016) mengungkapkan bahwa self-compassion berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah pada mahasiswa yang sedang menghadapi berbagai tekanan akademik.

Hubungan negatif tersebut juga dapat dimaknai dari karakteristik responden sebagai mahasiswa rantau tingkat akhir. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa rantau memiliki tuntutan penyesuaian yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, sehingga keberadaan self-compassion menjadi sumber daya internal yang penting dalam menghadapi tekanan akademik. Selain menghadapi tekanan akademik dalam penyusunan skripsi, mahasiswa rantau juga dituntut untuk menjalani kehidupan mandiri, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta menghadapi keterbatasan dukungan sosial langsung dari keluarga. Kondisi ini dapat meningkatkan beban psikologis, sehingga diperlukan sumber daya internal yang mampu membantu individu bertahan dalam tekanan. Dalam hal ini, self-compassion dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis internal yang berkaitan dengan cara individu menghadapi tekanan akademik (Neff, 2003).

Dalam perspektif Islam, self-compassion memiliki keselarasan dengan ajaran Islam yang menekankan kasih sayang, penerimaan diri, kesabaran, dan sikap tidak berputus asa terhadap rahmat Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Az-Zumar ayat 53 yang menjelaskan bahwa manusia tidak boleh berputus asa dari rahmat Allah SWT. Selain itu, Allah SWT juga berfirman dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6 yang menjelaskan bahwa sesungguhnya bersama kesulitan terdapat kemudahan. Ayat-ayat tersebut mengajarkan bahwa setiap individu perlu

menghadapi kesulitan dengan sikap sabar, optimis, dan tetap berusaha. Dalam konteks penyusunan skripsi, keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai hambatan. Dengan demikian, nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan husnuzan kepada Allah SWT dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang mendukung berkembangnya self-compassion serta membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih adaptif.

Selain itu, ketenteraman hati juga erat kaitannya dengan keimanan seseorang kepada Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, hati orang-orang yang beriman akan menjadi tenteram dengan mengingat Allah (dzikrullah). Dalam konteks penyusunan skripsi, keyakinan bahwa segala usaha pada akhirnya diserahkan kepada Allah SWT dapat membantu mahasiswa memaknai tekanan akademik secara lebih tenang, karena orientasi tujuan tidak lagi semata-mata berpusat pada pencapaian duniawi seperti kelulusan tepat waktu, melainkan juga pada nilai ibadah dan usaha yang telah dilakukan. Ketenteraman batin yang bersumber dari keimanan ini dapat menjadi salah satu faktor pelindung yang membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih adaptif, sejalan dengan konsep self-compassion yang menekankan penerimaan diri tanpa penghakiman berlebihan.

Temuan korelasi dengan kategori sedang menunjukkan bahwa self-compassion bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan stres akademik. Terdapat faktor lain yang turut berperan, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, strategi coping, beban akademik, serta kondisi lingkungan belajar. Self-compassion merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir. Dengan demikian, tingginya kemampuan individu dalam menerima diri, bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri, dan menyadari bahwa kesulitan merupakan pengalaman manusia yang umum, cenderung diikuti

oleh rendahnya kecenderungan mereka mengalami stres akademik selama proses penyusunan skripsi.

Hasil penelitian ini juga perlu dimaknai bahwa stres akademik bukan merupakan kondisi yang sepenuhnya harus dihilangkan. Dalam kehidupan akademik, sejumlah tekanan justru diperlukan agar mahasiswa memiliki motivasi, tanggung jawab, dan dorongan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Yang menjadi perhatian bukanlah keberadaan stres itu sendiri, melainkan ketika tekanan tersebut telah melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya sehingga mengganggu fungsi psikologis maupun proses belajar. Oleh karena itu, pengembangan self-compassion menjadi penting karena bukan bertujuan menghilangkan stres akademik, melainkan membantu mahasiswa merespons tekanan tersebut secara lebih adaptif sehingga tidak berkembang menjadi kondisi yang merugikan kesejahteraan psikologis.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi, tingkat *self-compassion* mayoritas berada pada kategori sedang. Aspek *self-kindness vs self-judgement* merupakan aspek yang paling dominan, sedangkan *common humanity vs isolation* merupakan aspek yang paling rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah cukup mampu bersikap baik terhadap dirinya sendiri, namun masih perlu meningkatkan kesadaran bahwa kesulitan merupakan pengalaman yang juga dialami oleh orang lain.

Tingkat stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir juga mayoritas berada pada kategori sedang. Aspek *academic self-perception* merupakan aspek yang paling dominan, menunjukkan bahwa stres akademik lebih banyak berkaitan dengan cara mahasiswa menilai kemampuan dirinya dibandingkan tuntutan akademik yang dihadapi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik ($r = -0,596$; $p = 0,000$), dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya, dan sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa rantau tingkat akhir disarankan untuk membiasakan diri menerapkan *self-compassion* dalam proses penyusunan skripsi. Mengingat aspek *common humanity* merupakan aspek yang paling rendah, mahasiswa dapat meningkatkan aspek tersebut dengan aktif berdiskusi bersama teman

yang juga sedang menyusun skripsi, mengikuti kelompok belajar atau *peer support*, serta saling berbagi pengalaman agar menyadari bahwa kesulitan, revisi, maupun keterlambatan penyelesaian skripsi merupakan pengalaman yang wajar dialami oleh banyak mahasiswa. Selain itu, mahasiswa perlu mempertahankan sikap *self-kindness* dengan mengurangi kebiasaan menyalahkan diri sendiri ketika mengalami hambatan dan menggantinya dengan evaluasi yang lebih konstruktif. Mengingat aspek *academic self-perception* merupakan aspek stres akademik yang paling dominan, mahasiswa juga disarankan menyusun target penyelesaian skripsi secara bertahap, mencatat perkembangan yang telah dicapai, serta mengevaluasi kemampuan diri secara realistis agar lebih percaya diri dalam menyelesaikan skripsi.

2. Bagi Pihak Kampus

Pihak universitas disarankan menyelenggarakan program pendampingan bagi mahasiswa rantau tingkat akhir, seperti pembentukan *peer support group* atau kelompok pendampingan skripsi yang dilaksanakan secara berkala. Kegiatan tersebut dapat menjadi wadah bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta mengurangi perasaan terisolasi selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, kampus dapat mengadakan pelatihan *self-compassion*, *mindfulness*, dan manajemen stres yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri akademik serta memperkuat layanan konseling dengan menyediakan sesi khusus bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji efektivitas program atau intervensi yang bertujuan meningkatkan *self-compassion*, seperti pelatihan *self-compassion* atau *mindfulness*, untuk mengetahui pengaruhnya terhadap penurunan stres akademik. Selain itu, penelitian dapat menggunakan desain *mixed methods* atau longitudinal agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perubahan *self-compassion* dan stres akademik selama

proses penyusunan skripsi. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan responden yang lebih beragam serta menambahkan variabel lain, seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, regulasi emosi, strategi *coping*, atau kecemasan terhadap masa depan setelah lulus.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). *Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir*. 5(1), 257272. <https://www.ojs.pseb.or.id/index.php/jmh/article/download/1161/952>
- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). *Hardiness Dan Akademik Pada Mahasiswa Rantau*. 34–45. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/download/173/145>
- Akbar, A., & Zahfa, F. (2025). *Validitas and Reliabilitas Validity and Reliability*. 8781–8787. <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic/issue/view/26>
- Ali, M. S., Ismail, M. S., Hishamudin, W., Jusoh, W., & Hadzrullathfi, S. (2018). *Healing Stress Through Surah Al- Fatihah : An Alternative*. 9(8), 175–180. <http://iaeme.com/Home/journal/IJCIET>
- Alviasari, A., Hapsari, N., Fauzi, P., Aldi, M., Azlia, M., Sofa, N., Nayara, N. S., Nabila, S., & Suresman, E. (2025). *Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia*. 3(April), 271–278. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.923>
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). *Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian*. 14(1), 15–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.26618/whw41w62>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). *Psychological well-being mahasiswa rantau: peran resilience dan optimisme psychological well-being of overseas students: the role of resilience and optimism*. 21, 166–176. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/viewFile/17901/6367>
- Aprilia, Y. H., Ishar, M., & Syah, T. A. (2024). *Stress Academic Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Perantau : Adakah Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stress academic ? Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 18, 25–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.33557/jpsyche.v18i1.3190>
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). *Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Ariani, A. (2025). *Menggapai kesejahteraan psikologis melalui terapi istighfar*. 01(1), 1–12. <https://repository.uinsaizu.ac.id/29517/1/prosiding%20170.pdf>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arsal, T. (2025). *Konstruksi Kemandirian Mahasiswa Perantau Berdasarkan Pola Asuh Orang Tua : Kajian Interaksionisme Simbolik*. 9(2019), 29–41. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v9i1.31258>
- Azi, S. B., Galugu, N., & Zainuri, M. I. (2025). *Program Studi Bimbingan Dan*

- Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.* 8(4), 609–621.
<https://doi.org/10.22460/fokus.v8i4.28532>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa.* 5(2005), 143–148.
<https://www.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/download/198/209>
- Bayu, I. N., Putra, C., Hanna, I., Putu, H. S., & Eka, G. (2020). *The Effect of Work Stress on Front Office Employees Performance : A Case Study at Inaya Putri Bali Hotel.* 160(Icbmr), 284–289.
<https://www.atlantispress.com/article/125949944.pdf>
- Beatrix, P., Beda, R., Astikasari, H., & Murti, S. (2025). *Hubungan Self Compassion dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja secara Part Time.* 9623, 495–505.
<https://doi.org/10.24127/gdn.v15i2.12454>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students : The Perception of Academic Stress Scale.* <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bustan, R., Riyono, B., & Setiyawati, D. (2025). *The Essence of Marriage from an Islamic Psychological Perspective.* VIII(2010).
- Dahm, K. A., Meyer, E. C., Neff, K. D., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). *Mindfulness , Self-Compassion , Posttraumatic Stress Disorder Symptoms , and Functional Disability in U . S . Iraq and Afghanistan War Veterans.* December, 1–5. <https://doi.org/10.1002/jts>.
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). *Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin.* 7, 91–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i4.3474>
- Dewi, D. K., & Darmawanti, I. (2022). *Confirmatory Factor Analysis of the Perceptions of Academic Stress Scales.* 10, 64–78.
<https://doi.org/10.37517/978-1-74286-697-0-06>
- Elsa, L., Christy, A., Soetjningsih, C. H., Kristen, U., & Wacana, S. (2024). *Academic Self-Efficacy with Academic Stres in Final Year Students Academic Self-efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.* 12(1), 129–135.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.14305>
- Erwansa, D., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2024). *Hubungan Self Compassion Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM.* *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 316–327.
<https://doi.org/10.56799/jim.v3i2.2794>
- Fadhilah, M. D., & Permana, R. H. (2026). *Kesabaran terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir Kota Bandung.* 6(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsps.v6i1.22532>

- Ferrari, M., & Einstein, D. A. (2019). *Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs*. 1455–1473. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12671-019-01134-6.pdf>
- Fitriani, W., Asmita, W., & Hardi, E. (2022). *Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya*. 147–176. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus*. 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Hariani, F., & Guspa, A. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang*. 4, 17422–17430. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12633>
- Hulwani, N., & Desreza, N. (2022). *Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022 The Correlation Between Academic Stress with Sleep Quality Students Faculty of Medicine Final Level at Abulyatama University In 2022*. 8(2), 1536–1544. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i2.2549>
- Huriyah, F. S., Prathama, A. G., & Wardhan, N. (2022). *Self-compassion dan stres pada mahasiswa magister psikologi profesi klinis*. 14(1), 29–41. <https://pdfs.semanticscholar.org/b5a4/f2c50a25e25e23016cf780b09c9d34011be4.pdf>
- Istighfari, N. U. (2023). *Dinamika self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir aktivis organisasi ikatan mahasiswa muhammadiyah universitas muhammadiyah riau*. 3, 280–291. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12369>
- Karinda, F. B. (2020). *Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa*. 8(2), 234–252. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Khairunnisa, L., & Dewi, D. K. (2025). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Di Kota Malang, Jawa Timur*. *JURNAL DINAMIKA SOSIAL DAN SAINS*, 2, 423–427. <https://doi.org/10.60145/jdss.v2i1.116>
- Kirana, A., & Rista, E. (2022). *Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat*. 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2020). *The role of self-compassion in the academic stress model*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Lemeshow. (1991). *Sample Size Determination In Health Studies*. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/40062/9241544058_\(p1-p22\).pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/40062/9241544058_(p1-p22).pdf)
- Lestari, S. P., Annisa, I., & Aini, D. K. (2024). *Analisis Self-Compassion pada*

- Mahasiswa Rantau Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*. 3(8), 136–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/jim.v3i8.4214>
- Luthfiyyah, R., Zulfa, I., & Kusdiyati, S. (2024). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Merantau yang sedang Mengerjakan Skripsi*. 4(1), 564–570. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10136>
- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1413–1427. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913>
- Najmudin, M. F., Khotima, N. A., & Lubis, R. F. (2023). *Peran Orang Tua Terhadap Psikologis Anak Rantau Melalui Komunikasi Jarak Jauh*. 10(April), 88–99. <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/JKKP.101.08>
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. February 2002, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). *Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness*. 114–119.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). *Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism*. 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). *Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan*. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). *Self-Compassion Versus Global Self-Esteem : Two Different Ways of Relating to Oneself*. February 2009. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nisak, L. K., & Nurdin, A. (2024). *Nilai Persahabatan Sebagai Pesan Dakwah : Studi Pada Film Hangout Karya Raditya Dika*. 2(November), 56–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.15642/jicos.2024.2.2.56-77>
- Norhidayah, M. R., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). " Peran Resiliensi dalam Hubungan Self-compassion dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa dengan Tradisi Bapukung ". Vol. 16, N, 126–136. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v16i1.28392>
- Novita, S. I. (2025). Hubungan Self Compassion dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 3 No 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.59581/diagnosa->

[widyakarya.v3i2.4970](#)

- Nurfaizi, M., Rahardja, A., Supriadi, U., Surahman, C., Indonesia, U. P., & Email, C. (2025). *Compassion In The Qur ' An : A Study Of Quraish Shihab ' S Thought*. 7(2), 370–387. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v7i2.7517>
- Nuryadi, D. S., & Marsofiyati. (2024). *Hubungan Antara Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. 7(8).<https://journal.unesa.ac.id/index.php/indojsnp/issue/view/2045>
- Palenewen, J. P., & Suwangsih, I. (2025). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Beli Produk Kosmetik di Toko Belia Cosmetic Surabaya Pada Aplikasi Shopee*. 4(2), 4800–4805. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/riggs.v4i2.1338>
- Pertiwi, M. A., Wulandari, D. A., Rohmah, F., & Wahidah, N. (2024). *Supportive Families and Self-Compassion: Keys to Alleviating Academic Stress in Thesis-Engaged Undergraduate Students in Indonesia*. 03(03), 430–434. <https://doi.org/10.58806/ijirme.2024.v3i3n23>
- Prabawa, A. F., Antika, E. R., & Mulawarman. (2021). *Self-Compassion dalam Praktik Konseling Online dan Perspektif Islam*. 1957, 29–37.<https://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/download/2866/1490>
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. ayu. (2020). *Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19*. 9(1), 90–103. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/index>
- Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). *Perbedaan Self Compassion ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa*. 9 Nomor 7, 73–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.47865>
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19 Validity Test and Reliability Instrument Research Level Knowledge and Attitude of Students Towards Elections Health Supplements in Facing*. 13, 65–71.<http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Putri, P. K., Risnawati, E., Avati, P., Psikologi, F., Buana, U. M., & Barat, J. (2022). *Stres Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir : Studi Komparatif Dalam Situasi*.<https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Putrina, E., Sitepu, B., Ayub, D., & Jais, M. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kemandirian Mahasiswa Rantau di Kost Latifahni Binakrida Simpang Baru Tampan Pekanbaru*. 7, 13682–13688. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v7i12.6402>
- Rahman, S. M. H. S. A., & Kasa, A. R. (2021). *[Children's Stress Management According to Islamic Perspective]* *Pengurusan Stres Anak-Anak Menurut*

- Perspektif Islam S.* 205–215. <https://doi.org/10.37231/jimk.2021.22.1.563>
- Rahmawati, T., Wicaksono, A. S., & Sholichah, I. F. (2021). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika Di Universitas Muhammadiyah Gresik.* 2, 107–116. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v16i2.4560>
- Ramadhina, V. H., & Sosialita, T. D. (2022). Hubungan antara Self-Compassion dengan Hopelessness pada Mahasiswa di Masa Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental, X.*
- Sandu, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian.* Literasi Media Publishing. https://www.academia.edu/download/51946103/Dasar_Metodologi_Penelitian.pdf
- Sari, L. A., Nurihsan, J., & Yustiana, Y. R. (2022). *Instrumen Self-Compassion Usia Remaja (ISCIRA) : Analisis Model Rasch.* 9623, 350–359. <https://doi.org/10.24127/gdn.v12i3.6678>
- Sartika, M., Naraha, H. C., & Afiati, N. S. (2024). *Self-Compassion s ebagai Upaya Mengasahi Diri : Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin dan Jenis Perguruan Tinggi.* 250, 190–200. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNASPSI/article/download/4135/1445>
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). *Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19.* 11(3), 304–314. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p304-314>
- Setiady, D. (2025). *Resiliensi Jiwa dalam Pendidikan Islam : Interpretasi QS . AZ-Zumar ayat 53 pada Optimisme Harapan Hidup Penuntut Ilmu Abdul Ghofur Jurnal Program Studi Pendidikan Agama Islam.* 8(1), 57–66. <https://doi.org/10.32528/tarlim.v8i1.2965>
- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022). *Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas Pada Kasus Tingkat Pengangguran Di Jawa.* 322–333. <https://jurnal.fmipa.unmul.ac.id/index.php/SNMSA/article/download/844/399>
- Siregar, R. H., Albina, M., Islam, U., Sumatera, N., Baru, K., & Serdang, K. D. (2025). *Menjelaskan Cara Menganalisis Data Dalam.* 3(6).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020a). *Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia.* 7, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020b). *Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia.* <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>

- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiono, Noerdjanah, & Wahyu, A. (2020). *Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation*. 5 No 1, 55–61.
- Sundari, L. S. (2021). *76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup*.
- Susmiatin, A., Ishariani, L., Kartikasari, M., & Ardiansyah, I. (2025). *Analisis Faktor-faktor Penyebab Stres Selama Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Stikes Karya Husada Kediri*. 4(1), 50–57.
- Tanjungsari, D., Afati, E., & Prabowo, A. S. (2024). *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Academic Stress Of Students Working On Thesis (Case Study On Final Year Students At Sultan Ageng Tirtayasa University) Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tin. 5(3), 737–741. <https://doi.org/https://doi.org/10.55583/jkip.v5i3.1090>*
- Tjantia, A., & Putri, H. (2023). *Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Kristen Satya Wacana*. 3, 2637–2644.
- Wahyu, I., Dewi, P., & Psi, A. K. M. (2022). *Hubungan Self-Compassion dengan Professional Quality of Life Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter Hewan (PPDH)*. X.
- Waluyoajati, M. P., & Swari, D. I. (2024). *Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital*. 4.
- Wardana, Z. K., & Iriyadi, D. (2025). *Hubungan Self-Compassion Berbasis Nilai Islam Dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa*. 12, 68–77.
- Wowor, H. A. F., Sary, M. P., & Putri, M. L. (2024). *Komunikasi Keluarga Dalam Memotivasi Mahasiswa Rantau Asal Papua Menempuh Pendidikan Tinggi di Jakarta*. 13(4), 901–909. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v13i4.11408>
- Zatrahadi, M. F., Darmawati, Rahmad, Istiqomah, & Syarifah. (2023). *Stres Akademik Antara Offline dan Online Pada Dunia Pendidikan dalam Pandangan Islam*. 13, 1–6.
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). *Protective Effect of Self-Compassion to Emotional Response among Students with Chronic Academic Stress*. 7(November), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01802>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Self Compassion

Petunjuk Pengisian :

- Hampir Tidak Pernah (HTP)
- Jarang (J)
- Kadang-kadang (KK)
- Sering (S)
- Hampir Selalu (HS)

No.	Pernyataan	Jawaban				
		5	4	3	2	1
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya. (UF)					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah. (UF)					
3.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia. (UF)					
4.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional. (F)					
5.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu. (UF)					
6.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya (F)					
7.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya. (UF)					
8.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil. (F)					
9.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. (UF)					
10.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan. (F)					
11.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya. (UF)					
12.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang. (F)					

13.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya. (UF)					
14.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup. (UF)					
15.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan. (F)					
16.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan (UF)					
17.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan. (UF)					
18.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut. (UF)					
19.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut. (UF)					
20.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. (F)					

Lampiran 2 Skala Stres Akademik

Petunjuk pengisian:

- Sangat Tidak Setuju (STS)
- Tidak Setuju (TS)
- Netral (N)
- Setuju (S)
- Sangat Setuju (SS)

No.	Pernyataan	Jawaban				
		STS	SS	N	S	SS
1.	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya (F)					
2.	Harapan orangtua yang tidak realistis membuat saya tertekan (F)					
3.	Beban kurikulum yang saya Jalani terasa berlebihan (F)					
4.	Saya merasa tugas yang diberikan dosen terlalu banyak (F)					
5.	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas akademik (F)					
6.	Menurut saya, pertanyaan-pertanyaan ujian biasanya sulit (F)					
7.	Menurut saya, waktu ujian terlalu singkat untuk menyelesaikan jawaban (F)					
8.	Saya merasa sangat tertekan selama ujian berlangsung (F)					
9.	Saya merasa takut gagal dalam perkuliahan (F)					
10.	Saya menganggap kekhawatiran terhadap ujian sebagai kelemahan dalam diri saya (F)					
11.	Meskipun saya lulus ujian, saya tetap khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan (F)					

Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas Self Compassion

Reliability Statistics



Cronbach's Alpha	N of Items
.878	20



	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	82.15	179.033	.340	.854
SC2	82.03	172.394	.514	.848
SC3	81.18	186.882	.150	.859
SC4	82.07	172.291	.541	.847
SC5	81.33	179.690	.444	.851
SC6	82.22	174.626	.541	.848
SC7	81.35	180.540	.301	.855
SC8	82.35	172.371	.548	.847
SC9	81.60	178.272	.353	.854
SC10	81.10	184.681	.244	.856
SC11	82.11	172.128	.556	.847
SC12	81.24	180.127	.403	.852
SC13	82.31	172.694	.498	.849
SC14	81.15	176.892	.510	.849
SC15	81.43	187.939	.057	.864
SC16	82.65	176.483	.506	.849
SC17	81.89	184.100	.172	.860
SC18	82.33	171.211	.525	.848
SC19	81.36	177.135	.502	.850
SC20	82.60	177.061	.469	.850
SC21	81.90	173.385	.454	.851
SC22	81.63	184.322	.215	.858
SC23	81.38	184.463	.229	.857
SC24	81.79	170.533	.542	.847
SC25	82.63	175.646	.481	.850
SC26	81.32	183.066	.305	.855

Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA3	30.25	68.556	.594	.868
SA4	30.14	68.544	.521	.874
SA6	30.46	69.801	.629	.867
SA7	30.11	68.607	.644	.865
SA8	30.89	67.903	.635	.866
SA10	29.65	70.652	.544	.871
SA11	29.92	67.852	.607	.867
SA12	30.04	66.238	.707	.861
SA16	29.89	68.664	.519	.874
SA17	29.68	68.699	.634	.866
SA18	29.53	69.182	.489	.876

Lampiran 5 Uji Deskriptif Berdasarkan Demografis

Jenis kelamin

JK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	53	21.5	21.5	21.5
	Perempuan	194	78.5	78.5	100.0
	Total	247	100.0	100.0	

Fakultas

fakultas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Psikologi	65	26.3	26.3	26.3
	Ekonomi	82	33.2	33.2	59.5
	Sanis dan Teknologi	43	17.4	17.4	76.9
	Humaniora	27	10.9	10.9	87.9
	Syariah	8	3.2	3.2	91.1
	Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	16	6.5	6.5	97.6
	Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	6	2.4	2.4	100.0
	Total	247	100.0	100.0	

Lampiran 6 Uji Deskriptif Statistik

[DataSet5]

Descriptive Statistics												
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
SC	247	53	33	86	61.58	.707	11.117	123.586	.009	.155	-.497	.309
SA	247	43	12	55	35.31	.546	8.589	73.768	-.044	.155	-.594	.309
Valid N (listwise)	247											

Lampiran 7 Kategorisasi Tingat Self Compassion

kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	39	15.8	15.8	15.8
	sedang	167	67.6	67.6	83.4
	tinggi	41	16.6	16.6	100.0
	Total	247	100.0	100.0	

Lampiran 8 Kategorisasi Tingat Stres Akademik

kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	36	14.6	14.6	14.6
	sedang	158	64.0	64.0	78.5
	tinggi	53	21.5	21.5	100.0
	Total	247	100.0	100.0	

JK * kategori_sc

Crosstab						
			kategori_sc			Total
			rendah	sedang	tinggi	
JK	Laki-laki	Count	15	35	3	53
		Expected Count	8.4	35.8	8.8	53.0
		% within JK	28.3%	66.0%	5.7%	100.0%
		% within kategori_sc	38.5%	21.0%	7.3%	21.5%
		% of Total	6.1%	14.2%	1.2%	21.5%
	Perempuan	Count	24	132	38	194
		Expected Count	30.6	131.2	32.2	194.0
		% within JK	12.4%	68.0%	19.6%	100.0%
		% within kategori_sc	61.5%	79.0%	92.7%	78.5%
		% of Total	9.7%	53.4%	15.4%	78.5%
Total	Count		39	167	41	247
	Expected Count		39.0	167.0	41.0	247.0
	% within JK		15.8%	67.6%	16.6%	100.0%
	% within kategori_sc		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		15.8%	67.6%	16.6%	100.0%

Crosstab						
			kategori_sc			Total
			rendah	sedang	tinggi	
Double-click to activate	fakultas Psikologi	Count	18	36	11	65
		Expected Count	10.3	43.9	10.8	65.0
		% within fakultas	27.7%	55.4%	16.9%	100.0%
		% within kategori_sc	46.2%	21.6%	26.8%	26.3%
		% of Total	7.3%	14.6%	4.5%	26.3%
	Ekonomi	Count	13	59	10	82
		Expected Count	12.9	55.4	13.6	82.0
		% within fakultas	15.9%	72.0%	12.2%	100.0%
		% within kategori_sc	33.3%	35.3%	24.4%	33.2%
		% of Total	5.3%	23.9%	4.0%	33.2%
	Sains dan Teknologi	Count	0	34	9	43
		Expected Count	6.8	29.1	7.1	43.0
		% within fakultas	.0%	79.1%	20.9%	100.0%
		% within kategori_sc	.0%	20.4%	22.0%	17.4%
		% of Total	.0%	13.8%	3.6%	17.4%
	Humaniora	Count	5	18	4	27
		Expected Count	4.3	18.3	4.5	27.0
		% within fakultas	18.5%	66.7%	14.8%	100.0%
		% within kategori_sc	12.8%	10.8%	9.8%	10.9%
		% of Total	2.0%	7.3%	1.6%	10.9%
	Syariah	Count	0	6	2	8
		Expected Count	1.3	5.4	1.3	8.0
		% within fakultas	.0%	75.0%	25.0%	100.0%
		% within kategori_sc	.0%	3.6%	4.9%	3.2%
		% of Total	.0%	2.4%	.8%	3.2%

Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Count	2	9	5	16
	Expected Count	2.5	10.8	2.7	16.0
	% within fakultas	12.5%	56.3%	31.3%	100.0%
	% within kategori_sc	5.1%	5.4%	12.2%	6.5%
	% of Total	.8%	3.6%	2.0%	6.5%
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	Count	1	5	0	6
	Expected Count	.9	4.1	1.0	6.0
	% within fakultas	16.7%	83.3%	.0%	100.0%
	% within kategori_sc	2.6%	3.0%	.0%	2.4%
	% of Total	.4%	2.0%	.0%	2.4%
Total	Count	39	167	41	247
	Expected Count	39.0	167.0	41.0	247.0
	% within fakultas	15.8%	67.6%	16.6%	100.0%
	% within kategori_sc	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	15.8%	67.6%	16.6%	100.0%

JK * kategori_sa

Crosstab

			kategori_sa			Total
			rendah	sedang	tinggi	
JK	Laki-laki	Count	5	30	18	53
		Expected Count	7.7	33.9	11.4	53.0
		% within JK	9.4%	56.6%	34.0%	100.0%
		% within kategori_sa	13.9%	19.0%	34.0%	21.5%
		% of Total	2.0%	12.1%	7.3%	21.5%
	Perempuan	Count	31	128	35	194
		Expected Count	28.3	124.1	41.6	194.0
		% within JK	16.0%	66.0%	18.0%	100.0%
		% within kategori_sa	86.1%	81.0%	66.0%	78.5%
		% of Total	12.6%	51.8%	14.2%	78.5%
	Total	Count	36	158	53	247
		Expected Count	36.0	158.0	53.0	247.0
		% within JK	14.6%	64.0%	21.5%	100.0%
		% within kategori_sa	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	14.6%	64.0%	21.5%	100.0%

Crosstab

			kategori_sa			Total
			rendah	sedang	tinggi	
fakultas	Psikologi	Count	5	46	14	65
		Expected Count	9.5	41.6	13.9	65.0
		% within fakultas	7.7%	70.8%	21.5%	100.0%
		% within kategori_sa	13.9%	29.1%	26.4%	26.3%
		% of Total	2.0%	18.6%	5.7%	26.3%
	Ekonomi	Count	11	44	27	82
		Expected Count	12.0	52.5	17.6	82.0
		% within fakultas	13.4%	53.7%	32.9%	100.0%
		% within kategori_sa	30.6%	27.8%	50.9%	33.2%
		% of Total	4.5%	17.8%	10.9%	33.2%
	Sanis dan Teknologi	Count	12	27	4	43
		Expected Count	6.3	27.5	9.2	43.0
		% within fakultas	27.9%	62.8%	9.3%	100.0%
		% within kategori_sa	33.3%	17.1%	7.5%	17.4%
		% of Total	4.9%	10.9%	1.6%	17.4%
	Humaniora	Count	1	23	3	27
		Expected Count	3.9	17.3	5.8	27.0
		% within fakultas	3.7%	85.2%	11.1%	100.0%
		% within kategori_sa	2.8%	14.6%	5.7%	10.9%
		% of Total	.4%	9.3%	1.2%	10.9%
	Syariah	Count	3	3	2	8
		Expected Count	1.2	5.1	1.7	8.0
		% within fakultas	37.5%	37.5%	25.0%	100.0%
		% within kategori_sa	8.3%	1.9%	3.8%	3.2%
		% of Total	1.2%	1.2%	.8%	3.2%
	Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Count	3	12	1	16
		Expected Count	2.3	10.2	3.4	16.0
		% within fakultas	18.8%	75.0%	6.3%	100.0%
		% within kategori_sa	8.3%	7.6%	1.9%	6.5%
		% of Total	1.2%	4.9%	.4%	6.5%
	Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	Count	1	3	2	6
		Expected Count	.9	3.8	1.3	6.0
		% within fakultas	16.7%	50.0%	33.3%	100.0%
		% within kategori_sa	2.8%	1.9%	3.8%	2.4%
		% of Total	.4%	1.2%	.8%	2.4%
	Total	Count	36	158	53	247
		Expected Count	36.0	158.0	53.0	247.0
		% within fakultas	14.6%	64.0%	21.5%	100.0%
		% within kategori_sa	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	14.6%	64.0%	21.5%	100.0%

Crosstab						
Double-click to activate			kategori_sc			Total
			rendah	sedang	tinggi	
fakultas	Psikologi	Count	18	36	11	65
		Expected Count	10.3	43.9	10.8	65.0
		% within fakultas	27.7%	55.4%	16.9%	100.0%
		% within kategori_sc	46.2%	21.6%	26.8%	26.3%
		% of Total	7.3%	14.6%	4.5%	26.3%
	Ekonomi	Count	13	59	10	82
		Expected Count	12.9	55.4	13.6	82.0
		% within fakultas	15.9%	72.0%	12.2%	100.0%
		% within kategori_sc	33.3%	35.3%	24.4%	33.2%
		% of Total	5.3%	23.9%	4.0%	33.2%
	Sanis dan Teknologi	Count	0	34	9	43
		Expected Count	6.8	29.1	7.1	43.0
		% within fakultas	.0%	79.1%	20.9%	100.0%
		% within kategori_sc	.0%	20.4%	22.0%	17.4%
		% of Total	.0%	13.8%	3.6%	17.4%
	Humaniora	Count	5	18	4	27
		Expected Count	4.3	18.3	4.5	27.0
		% within fakultas	18.5%	66.7%	14.8%	100.0%
		% within kategori_sc	12.8%	10.8%	9.8%	10.9%
		% of Total	2.0%	7.3%	1.6%	10.9%
	Syariah	Count	0	6	2	8
		Expected Count	1.3	5.4	1.3	8.0
		% within fakultas	.0%	75.0%	25.0%	100.0%
		% within kategori_sc	.0%	3.6%	4.9%	3.2%
		% of Total	.0%	2.4%	.8%	3.2%

Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Count	2	9	5	16
	Expected Count	2.5	10.8	2.7	16.0
	% within fakultas	12.5%	56.3%	31.3%	100.0%
	% within kategori_sc	5.1%	5.4%	12.2%	6.5%
	% of Total	.8%	3.6%	2.0%	6.5%
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	Count	1	5	0	6
	Expected Count	.9	4.1	1.0	6.0
	% within fakultas	16.7%	83.3%	.0%	100.0%
	% within kategori_sc	2.6%	3.0%	.0%	2.4%
	% of Total	.4%	2.0%	.0%	2.4%
Total	Count	39	167	41	247
	Expected Count	39.0	167.0	41.0	247.0
	% within fakultas	15.8%	67.6%	16.6%	100.0%
	% within kategori_sc	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	15.8%	67.6%	16.6%	100.0%

Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas

[DataSet5]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		247
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.89812257
Most Extreme Differences	Absolute	.030
	Positive	.030
	Negative	-.029
Kolmogorov-Smirnov Z		.479
Asymp. Sig. (2-tailed)		.976
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik* self compassion	Between Groups	(Combined)	8100.874	49	165.324	3.242	.000
		Linearity	6441.309	1	6441.309	126.311	.000
		Deviation from Linearity	1659.565	48	34.574	.678	.944
	Within Groups		10046.122	197	50.996		
Total			18146.996	246			

Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis

Correlations

[DataSet5]

Correlations

		self compassion	stres akademik
self compassion	Pearson Correlation	1	-.596**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	247	247
stres akademik	Pearson Correlation	-.596**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	247	247

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

Lampiran 12 Tabel Lemeshow

Table 1. Estimating a population proportion with specified absolute precision

$$n = z_{1-\alpha/2}^2 P(1-P)/d^2$$

(a) Confidence level 95%

P	0.05	0.10	0.15	0.20	0.25	0.30	0.35	0.40	0.45	0.50	0.55	0.60	0.65	0.70	0.75	0.80
d																
0.01	1825	3457	4898	6147	7203	8067	8740	9220	9508	9604	9508	9220	8740	8067	7203	6147
0.02	456	864	1225	1537	1801	2017	2185	2305	2377	2401	2377	2305	2185	2017	1801	1537
0.03	203	384	544	683	800	896	971	1024	1056	1067	1056	1024	971	896	800	683
0.04	114	216	306	384	450	504	546	576	594	600	594	576	546	504	450	384
0.05	73	138	196	246	288	323	350	369	380	384	380	369	350	323	288	246
0.06	51	96	136	171	200	224	243	256	264	267	264	256	243	224	200	171
0.07	37	71	100	125	147	165	178	188	194	196	194	188	178	165	147	125
0.08	29	54	77	96	113	126	137	144	149	150	149	144	137	126	113	96
0.09	23	43	60	76	89	100	108	114	117	119	117	114	108	100	89	76
0.10	18	35	49	61	72	81	87	92	95	96	95	92	87	81	72	61
0.11	15	29	40	51	60	67	72	76	79	79	79	76	72	67	60	51
0.12	13	24	34	43	50	56	61	64	66	67	66	64	61	56	50	43
0.13	11	20	29	36	43	48	52	55	56	57	56	55	52	48	43	36
0.14	9	18	25	31	37	41	45	47	49	49	49	47	45	41	37	31
0.15	8	15	22	27	32	36	39	41	42	43	42	41	39	36	32	27
0.20	5	9	12	15	18	20	22	23	24	24	24	23	22	20	18	15
0.25	*	6	8	10	12	13	14	15	15	15	15	15	14	13	12	10

Sumber: (Lemeshow, 1991)

Lampiran 13 Expert Judgmen

SURAT PERNYATAAN MENJADI RATER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Fathul Lubabih Nuqul, M.Si
Pekerjaan : Dosen
NIP :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi rater untuk instrumen Skala Stres Akademik yang digunakan dalam penyusunan tugas akhir berjudul: "Korelasi Antara Self-Compassion dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir UIN Malang" yang disusun oleh:

Nama : Nafilatul Firza Nurmasita
NIM : 220401110026

Adapun catatan yang diberikan terhadap instrumen Skala Stres Akademik adalah sebagai berikut:

Instrumen layak untuk diujicobakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, April 2025

Rater,



Skala Stres Akademik

No.	Item asli Bedewy dan Gabriel (2015) dalam Dewi & Darmawanti, (2022)	Indonesia version Dewi & Darmawanti, (2022)	Modifikasi	Relevansi			Saran/Masukan
				S Sesuai	KS Kurang Sesuai (perlu revisi)	TS Tidak Sesuai	
<i>Stresses related to academic expectations</i>							
1.	Competition with my peers for grades is quite intense	Persaingan dengan teman-teman saya untuk nilai cukup ketat	Persaingan dalam memperoleh nilai dengan teman saya cukup ketat (UF)	✓			
2.	My teachers are critical of my academic performance	Guru saya kritis terhadap akademik saya	Dosen saya kritis terhadap kinerja akademik saya (UF)	✓			
3.	Teachers have unrealistic expectations of me	Guru memiliki harapan yang tidak realistis tentang saya	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak	✓			

CS Dipindai dengan CamScanner

			realistis terhadap saya (UF)				
4.	The unrealistic expectations of my parents stress me out	Harapan yang tidak realistis dari orang tua saya membuat saya stress	Harapan orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan (UF)	✓			
<i>Stresses related to faculty work and examinations</i>							
5.	The time allocated to classes and academic work is enough	Waktu yang dialokasikan untuk kelas dan pekerjaan akademik sudah cukup	Waktu yang dialokasikan untuk perkuliahan dan tugas akademik sudah cukup (F)	✓			
6.	The size of the curriculum (workload) is excessive	Ukuran kurikulum (beban kerja) berlebihan	Beban kurikulum yang saya jalani terasa berlebihan (UF)	✓			
7.	I believe that the amount of work assignment is too much	Saya percaya bahwa jumlah penugasan terlalu banyak	Saya merasa tugas yang diberikan dosen terlalu banyak (UF)	✓			

CS Dipindai dengan CamScanner

8.	Am unable to catch up if getting behind my work	Saya tidak dapat mengejar ketinggalan pekerjaan	Saya tidak mampu mengejar keteringgalan dalam tugas-tugas akademik (UF)	✓			
9.	I have enough time to relax after work	Saya punya cukup waktu untuk bersantai setelah bekerja	Saya memiliki cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas (F)	✓			
10.	The examination questions are usually difficult	Pertanyaan ujian biasanya sulit	Menurut saya, pertanyaan-pertanyaan ujian biasanya sulit (UF)	✓			
11.	Examination time is short to complete the answers	Waktu ujian singkat untuk menyelesaikan jawaban	Menurut saya, waktu ujian terlalu singkat untuk menyelesaikan jawaban (UF)	✓			Menyebabkan frustasi
12.	Examination times are very stressful to me	Waktu ujian sangat menegangkan bagi saya	Saya merasa sangat tertekan selama ujian berlangsung (UF)	✓			-

Stresses related to students' academic self-perceptions

13.	Am confident that I will be a successful student	Saya yakin bahwa saya akan menjadi siswa yang sukses	Saya yakin akan menjadi mahasiswa yang sukses (F)	✓			
14.	Am confident that I will be successful in my future career	Saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir masa depan saya	Saya yakin akan sukses dalam karir masa depan saya (F)	✓			
15.	I can make academic decisions easily	Saya dapat membuat keputusan akademis dengan mudah	Saya mampu membuat keputusan akademik dengan mudah (F)	✓			
16.	I fear failing courses this year	Saya takut gagal kursus tahun ini	Saya merasa takut gagal dalam perkuliahan (UF)	✓			
17.	I think that my worry about examinations is weakness of character	Saya pikir kekhawatiran saya tentang ujian adalah kelemahan karakter	Saya menganggap kekhawatiran terhadap ujian sebagai kelemahan dalam diri saya (UF)	✓			
18.	Even if I pass my exams, am worried about getting a job	Bahkan jika saya lulus ujian, saya khawatir tentang mendapatkan pekerjaan	Meskipun saya lulus ujian/perkuliahan, saya tetap khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan (UF)	✓			Saya khawatir tidak akan dapat pekerjaan setelah lulus.

Catatan: Uraian UF mengindikasikan Fear, dan sebaliknya.

SURAT PERNYATAAN MENJADI RATER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Dr. Trijardi Adi A. Y. S.*
Pekerjaan : *Dosen*
NIP : *1972 01181955031002*

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi rater untuk instrumen Skala Stres Akademik yang digunakan dalam penyusunan tugas akhir berjudul: "Korelasi Antara Self-Compassion dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir UIN Malang" yang disusun oleh:

Nama : Nafilatul Firza Nurmasita

NIM : 220401110026

Adapun catatan yang diberikan terhadap instrumen Skala Stres Akademik adalah sebagai berikut:

Instrumen layak untuk diujicobakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, April 2025

Rater,

[Signature]
Dr. Trijardi Adi A.

Skala Stres Akademik

No.	Item asli Bedewy dan Gabriel (2015) dalam Dewi & Darmawanti, (2022)	Indonesia version Dewi & Darmawanti, (2022)	Modifikasi	Relevansi			Saran/Masukan
				S Sesuai	KS Kurang Sesuai (perlu revisi)	TS Tidak Sesuai	
Stresses related to academic expectations							
1.	Competition with my peers for grades is quite intense	Persaingan dengan teman-teman saya untuk nilai cukup ketat	Persaingan dalam memperoleh nilai dengan teman saya cukup ketat (UF)	✓			
2.	My teachers are critical of my academic performance	Guru saya kritis terhadap akademik saya	Dosen saya kritis terhadap kinerja akademik saya (UF)	✓			
3.	Teachers have unrealistic expectations of me	Guru memiliki harapan yang tidak realistis tentang saya	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak	✓			

Dipindai dengan CamScanner

			realistis terhadap saya (UF)				
4.	The unrealistic expectations of my parents stress me out	Harapan yang tidak realistis dari orang tua saya membuat saya stress	Harapan orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan (UF)	✓			
<i>Stresses related to faculty work and examinations</i>							
5.	The time allocated to classes and academic work is enough	Waktu yang dialokasikan untuk kelas dan pekerjaan akademik sudah cukup	Waktu yang dialokasikan untuk perkuliahan dan tugas akademik sudah cukup (F)	✓			
6.	The size of the curriculum (workload) is excessive	Ukuran kurikulum (beban kerja) berlebihan	Beban kurikulum yang saya jalani terasa berlebihan (UF)	✓			
7.	I believe that the amount of work assignment is too much	Saya percaya bahwa jumlah penugasan terlalu banyak	Saya merasa tugas yang diberikan dosen terlalu banyak (UF)	✓			

Dipindai dengan CamScanner

8.	Am unable to catch up if getting behind my work	Saya tidak dapat mengejar ketinggalan pekerjaan	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas akademik (UF)	✓			
9.	I have enough time to relax after work	Saya punya cukup waktu untuk bersantai setelah bekerja	Saya memiliki cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas (F)	✓			
10.	The examination questions are usually difficult	Pertanyaan ujian biasanya sulit	Menurut saya, pertanyaan-pertanyaan ujian biasanya sulit (UF)	✓			
11.	Examination time is short to complete the answers	Waktu ujian singkat untuk menyelesaikan jawaban	Menurut saya, waktu ujian terlalu singkat untuk menyelesaikan jawaban (UF)	✓			
12.	Examination times are very stressful to me	Waktu ujian sangat menegangkan bagi saya	Saya merasa sangat tertekan selama ujian berlangsung" (UF)	✓			

Stresses related to students' academic self-perceptions

Nama : Nafilatul Firza Nurmasita

NIM : 220401110026

Adapun catatan yang diberikan terhadap instrumen Skala Stres Akademik adalah sebagai berikut:

Instrumen layak untuk diujicobakan.

13.	Am confident that I will be a successful student	Saya yakin bahwa saya akan menjadi siswa yang sukses	Saya yakin akan menjadi mahasiswa yang sukses (F)	✓			
14.	Am confident that I will be successful in my future career	Saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir masa depan saya	Saya yakin akan sukses dalam karir masa depan saya (F)	✓			
15.	I can make academic decisions easily	Saya dapat membuat keputusan akademis dengan mudah	Saya mampu membuat keputusan akademik dengan mudah (F)	✓			
16.	I fear failing courses this year	Saya takut gagal kursus tahun ini	Saya merasa takut gagal dalam perkuliahan (UF)	✓			
17.	I think that my worry about examinations is weakness of character	Saya pikir kekhawatiran saya tentang ujian adalah kelemahan karakter	Saya menganggap kekhawatiran terhadap ujian sebagai kelemahan dalam diri saya (UF)	✓			
18.	Even if I pass my exams, am worried about getting a job	Bahkan jika saya lulus ujian, saya khawatir tentang mendapatkan pekerjaan	Meskipun saya lulus ujian/perkuliahan, saya tetap khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan (UF)	✓			

Skala Stres Akademik

No.	Item asli Bedewy dan Gabriel (2015) dalam Dewi & Darmawanti, (2022)	Indonesia version Dewi & Darmawanti, (2022)	Modifikasi	Relevansi			Saran/Masukan
				S Sesuai	KS Kurang Sesuai (perlu revisi)	TS Tidak Sesuai	
<i>Stresses related to academic expectations</i>							
1.	Competition with my peers for grades is quite intense	Persaingan dengan teman-teman saya untuk nilai cukup ketat	Persaingan dalam memperoleh nilai dengan teman saya cukup ketat (UF)			✓	Persaingan statis dgn teman2 saya untuk mem peroleh nilai cukup ketat
2.	My teachers are critical of my academic performance	Guru saya kritis terhadap akademik saya	Dosen saya kritis terhadap kinerja akademik saya (UF)	✓			
3.	Teachers have unrealistic expectations of me	Guru memiliki harapan yang tidak realistis tentang saya	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak	✓			

8.	Am unable to catch up if getting behind my work	Saya tidak dapat mengejar ketinggalan pekerjaan	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas akademik (UF)	✓			
9.	I have enough time to relax after work	Saya punya cukup waktu untuk bersantai setelah	Saya memiliki cukup waktu untuk bersantai	✓			

13.	Am confident that I will be a successful student	Saya yakin bahwa saya akan menjadi siswa yang sukses	Saya yakin akan menjadi mahasiswa yang sukses (F)	✓			
14.	Am confident that I will be successful in my future career	Saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir masa depan saya	Saya yakin akan sukses dalam karir masa depan saya (F)	✓			
15.	I can make academic decisions easily	Saya dapat membuat keputusan akademis dengan mudah	Saya mampu membuat keputusan akademik dengan mudah (F)	✓			
16.	I fear failing courses this year	Saya takut gagal kursus tahun ini	Saya merasa takut gagal dalam perkuliahan (UF)	✓			
17.	I think that my worry about examinations is weakness of character	Saya pikir kekhawatiran saya tentang ujian adalah kelemahan karakter	Saya menganggap kekhawatiran terhadap ujian sebagai kelemahan dalam diri saya (UF)	✓			
18.	Even if I pass my exams, am worried about getting a job	Bahkan jika saya lulus ujian, saya khawatir tentang mendapatkan pekerjaan	Meskipun saya lulus ujian/perkuliahan, saya tetap khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan (UF)	✓			

Lampiran 14 Sebaran Asal Mahasiswa Rantau

Kota Asal 247 responses Jakarta Bandung Ponorogo Pasuruan Lamongan Jakarta Surabaya Tuban Bekasi	Kota Asal 247 responses surabaya Ngawi Kediri Batam Malang Bogor Pasuruan Tangerang Jember
Kota Asal 247 responses Sidoarjo Banyuwangi Palembang Tulungagung Lombok Mojokerto Bali Surabaya Probolinggo	Kota Asal 247 responses Jakarta Yogyakarta Bandung Bima Tuban Riau Nganjuk Probolinggo Pekanbaru
Kota Asal 247 responses Sumenep Bekasi gresik Makassar Jombang Sampang Tangerang lombok Lumajang	Kota Asal 247 responses Bojonegoro bengkalis Trenggalek malang Jogja Lumajang Balikpapan jogja Bandar Lampung

Kota Asal
247 responses

Jember
Gresik
Pacitan
purbalingga
Kota Batam
pasuruan
pbl
pasuruan
Kabupaten Pasuruan

Kota Asal
247 responses

Lampung
Kabupaten Pelalawan
DIY
Bondowoso
Madiun
Bojonegoro
NTB
Kota Tangerang Selatan
Situbondo

Kota Asal
247 responses

▼
Sanggau, Kalimantan Barat
Kota Blitar
Palu Sulawesi Tengah
Semarang
Surakarta
dki jakarta
tulungagung
Pontianak
Sintang

Kota Asal
247 responses

pamekasan
Madiun
Tangerang Selatan
lamongan
Berau, Kaltim
Semarang
Kaltim
mojokerto
klaten
Kendari