

Peran *Self-Compassion* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Regulasi Emosi sebagai Mediator

Tsabita Alya Fadilla Wijaya¹ Sofia Retnowati²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran *self-compassion* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan regulasi emosi sebagai mediator. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 318 mahasiswa tingkat akhir (247 perempuan & 71 laki-laki) yang sedang mengerjakan skripsi dengan usia 19 hingga 24 tahun ($M=21$, $SD=0.655$). Alat ukur penelitian yang digunakan adalah Skala Stres Akademik, Skala *Self-Compassion*, dan Skala Regulasi Emosi. Hasil analisis regresi model mediasi sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan negatif terhadap stres akademik dengan regulasi emosi sebagai mediator parsial ($\beta=-0.482$, $p<0.01$). Berdasarkan data demografis, analisis tambahan menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan pada tingkat stres akademik, *self-compassion*, dan regulasi emosi ditinjau dari segi jenis kelamin.

Kata kunci: *regulasi emosi, self-compassion, stres akademik, mahasiswa*

Abstract

The aim of the study was to empirically examine the role of *self-compassion* on academic stress in final year college students through emotion regulation as a mediator. Participants consisted of 318 final year college students (247 female & 71 male) who were working on their undergraduate thesis with ages 19 to 24 years old ($M = 21$, $SD = 0.655$). The instrument used for this study were the Academic Stress Scale, the *Self-Compassion* Scale, and the Emotion Regulation Scale. The results of mediation regression analysis shows that *self-compassion* has a negative role on academic stress with emotion regulation as a partial mediator ($\beta = -0.482$, $p < 0.01$). Additional analysis based on demographic data using *independent sample t-test* showed differences in academic stress, *self-compassion*, and emotion regulation in terms of gender.

Keywords: *academic stress, emotion regulation, college students, self-compassion,*