

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA SMA DI DENPASAR

Putu Tezya Arisantika^{1*}, I G A A Yunita Utami², Lidia Sandra³

^{1,2,3} Universitas Bali Dwipa

*Email Correspondence: tesyaari@gmail.com¹

Received: 15-01-2026 | Revised: 20-01-2026 | Accepted: 30-01-2026 | Published: 02-03-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada remaja SMA di Denpasar. Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami remaja akibat meningkatnya tuntutan dan tekanan akademik. *Self-compassion* dipahami sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan individu merespons kesulitan secara lebih adaptif melalui sikap welas asih, penerimaan diri, dan regulasi emosi yang sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 401 remaja SMA di Denpasar yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel yang telah ditetapkan. Data dikumpulkan menggunakan skala *self-compassion* dan skala stres akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik ($p = -0,274$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami remaja. Dengan demikian, *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan stres akademik pada remaja SMA di Denpasar.

Keywords: *self-compassion*, stres akademik, remaja SMA, Denpasar

Abstract

This study aimed to examine the relationship between *self-compassion* and academic stress among senior high school adolescents in Denpasar. Academic stress is a prevalent psychological issue among adolescents due to increasing academic demands and pressures. *Self-compassion* is conceptualized as a psychological resource that enables individuals to respond to difficulties more adaptively through self-kindness, self-acceptance, and healthy emotional regulation. This study employed a quantitative correlational design involving 401 senior high school adolescents in Denpasar selected through a predetermined sampling technique. Data were collected using the Self-Compassion Scale and the Academic Stress Scale. Spearman's Rho correlation analysis was conducted because the data were not normally distributed. The findings revealed a significant negative correlation between *self-compassion* and academic stress ($p = -0.274$; $p < 0.05$), indicating that higher levels of *self-compassion* are associated with lower levels of academic stress. These results suggest that *self-compassion* functions as a protective factor in reducing academic stress among senior high school adolescents in Denpasar.

Kata kunci: *self-compassion*, academic stress, senior high school adolescents, Denpasar

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan signifikan secara biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Pada fase ini, individu berada dalam proses pembentukan identitas diri sekaligus menghadapi peningkatan tuntutan akademik dan sosial. Perubahan yang berlangsung secara simultan tersebut menempatkan remaja pada kondisi rentan terhadap tekanan psikologis, terutama ketika kemampuan regulasi emosi dan strategi koping belum berkembang secara matang. *World Health Organization* (2021) melaporkan bahwa sekitar 10–20% remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan tekanan akademik dan tuntutan sosial sebagai faktor yang berkontribusi signifikan. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental remaja bukan hanya fenomena individual, melainkan isu global yang memiliki implikasi serius terhadap sistem pendidikan.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, tekanan akademik pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) menunjukkan kecenderungan meningkat. Siswa tidak hanya dituntut untuk memenuhi standar kurikulum dan capaian akademik, tetapi juga menghadapi ekspektasi tinggi dari orang tua, guru, serta lingkungan sosial untuk meraih prestasi dan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi unggulan. Survei Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa SMA melaporkan perasaan tertekan akibat beban tugas dan tuntutan nilai yang tinggi. Di sisi lain, perkembangan media sosial memperluas ruang perbandingan sosial, sehingga pencapaian teman sebaya kerap menjadi standar evaluasi diri yang dapat memicu rasa tidak kompeten dan ketakutan akan kegagalan.

Tekanan akademik yang dinilai melebihi kapasitas individu berpotensi berkembang menjadi stres akademik. Menurut Sarafino dan Smith (2014), stres muncul ketika individu memersepsikan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki. Dalam konteks pendidikan, stres akademik merujuk pada respons psikologis terhadap beban belajar, tuntutan prestasi, serta ekspektasi lingkungan sekolah dan keluarga. Penelitian Nugroho dan Hidayati (2020) menunjukkan bahwa 68% siswa SMA di Indonesia berada pada kategori stres akademik sedang hingga tinggi. Kondisi ini semakin kompleks pasca pandemi COVID-19, di mana siswa harus beradaptasi kembali dengan sistem pembelajaran tatap muka dan peningkatan intensitas tugas (Rahmawati & Rahayu, 2022). Jika tidak dikelola secara efektif, stres akademik dapat berdampak pada gangguan tidur, kecemasan, penurunan motivasi belajar, hingga gejala depresi (Lubis et al., 2021; Merry & Mamahit, 2020).

Meskipun tekanan akademik bersifat eksternal, respons terhadap tekanan tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis internal. Salah satu mekanisme yang berperan penting adalah regulasi emosi. Gross (2015) menegaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi menentukan kualitas respons terhadap stres. Namun, tidak semua strategi regulasi emosi bersifat adaptif. Pada remaja, kecenderungan melakukan kritik diri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan akademik justru dapat memperburuk kondisi stres. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan regulasi emosi yang tidak hanya berorientasi pada kontrol emosi, tetapi juga pada penerimaan diri.

Self-compassion merupakan salah satu bentuk regulasi emosi adaptif yang relevan dalam konteks tersebut. Kristin Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memperlakukan diri dengan kebaikan, memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu menjaga kesadaran yang seimbang terhadap emosi negatif. Tiga komponen utama *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011), memungkinkan individu merespons kegagalan tanpa terjebak dalam kritik diri yang destruktif. Dalam konteks akademik, *self-compassion* dapat membantu siswa memaknai tekanan sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan ancaman terhadap harga diri.

Konteks budaya turut memengaruhi bagaimana remaja memaknai keberhasilan dan kegagalan akademik. Di Bali, khususnya Kota Denpasar, keberhasilan akademik sering kali dipersepsikan sebagai representasi kehormatan keluarga dan komunitas. Nilai kolektivistik yang menekankan tanggung jawab sosial dan nama baik keluarga dapat memperkuat tekanan berprestasi pada remaja. Penelitian Sudarsani, Devi, dan Juniarta (2021) pada siswa SMAN 4 Denpasar menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori stres akademik sedang hingga berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan permasalahan nyata di kalangan remaja SMA di Denpasar, serta berpotensi diperkuat oleh dinamika sosial dan budaya lokal.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan stres akademik. Bluth dan Neff (2018) menemukan bahwa remaja dengan *self-compassion* tinggi memiliki

tingkat stres akademik yang lebih rendah serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian Dewi dan Pratiwi (2020) serta Fauziah et al. (2021) juga mendukung peran protektif *self-compassion* terhadap stres. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa atau populasi di luar konteks budaya Bali.

Di Bali, kajian mengenai stres akademik masih didominasi oleh penelitian pada mahasiswa serta berfokus pada dampaknya terhadap aspek fisik, seperti kualitas tidur. Penelitian Septianingsih et al. (2024) pada mahasiswa di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur. Meskipun temuan tersebut penting, penelitian tersebut belum mengkaji faktor psikologis protektif yang dapat meminimalkan stres, serta belum menyasar remaja SMA yang berada pada fase perkembangan lebih rentan terhadap tekanan akademik.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) dalam konteks lokal, yaitu belum adanya kajian kuantitatif yang secara spesifik menguji hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada remaja SMA di Kota Denpasar. Padahal, karakteristik sosial-budaya dan tuntutan akademik di wilayah ini berpotensi memengaruhi dinamika stres yang dialami siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada remaja SMA di Kota Denpasar. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai peran *self-compassion* sebagai faktor protektif dalam konteks budaya lokal. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis penguatan *self-compassion* guna membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif, preventif, dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada siswa SMA di Kota Denpasar. Data dikumpulkan melalui metode survei menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama karena dinilai efektif untuk menjaring data dari jumlah responden yang besar serta mampu mengukur konstruk psikologis yang bersifat subjektif. Variabel penelitian terdiri dari *self-compassion* sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. *Self-compassion* merujuk pada kemampuan individu untuk bersikap penuh penerimaan, empati, dan keseimbangan emosi terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, sedangkan stres akademik menggambarkan tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan belajar, beban tugas, maupun harapan terhadap prestasi akademik (Neff, 2003; Sun et al., 2011; Creswell & Creswell, 2023).

Penelitian dilaksanakan pada Desember 2025 hingga Februari 2026 di beberapa SMA negeri dan swasta di Kota Denpasar. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA berusia 15–18 tahun yang berada pada tahap perkembangan remaja dan menghadapi tuntutan akademik yang relatif tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria siswa aktif kelas X, XI, dan XII yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% dari populasi sekitar 21.010 siswa, sehingga diperoleh jumlah sampel yang representatif untuk menggambarkan kondisi penelitian (Sugiyono, 2015; Machali, 2021).

Instrumen penelitian berupa skala *self-compassion* dan skala stres akademik yang disusun menggunakan model *Likert* empat pilihan jawaban. Skala *self-compassion* diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* yang dikembangkan oleh Neff (2003), sedangkan skala stres akademik mengacu pada *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* yang dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011). Sebelum

digunakan, instrumen diuji validitasnya melalui *expert judgement* menggunakan indeks *Aiken's V*, serta diuji validitas empiris menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan *Cronbach's Alpha*, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi. Analisis data dilakukan menggunakan *SPSS* melalui statistik deskriptif dan korelasi *Spearman's Rho*, karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal (Azwar, 2019; Ghozali, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada remaja SMA di Kota Denpasar. Analisis dilakukan terhadap 401 partisipan dengan karakteristik demografi yang beragam, meliputi jenis kelamin, usia, kelas, jurusan, dan sekolah. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data untuk kedua variabel, dan data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif maupun inferensial untuk memperoleh gambaran umum serta mengetahui hubungan antar variabel

Profil Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	149	37.2%
Perempuan	252	62.8%
Total	401	100%
Usia		
15.00	65	16.2%
16.00	127	31.7%
17.00	147	36.7%
18.00	62	15.5%
Total	401	100%
Kelas		
10.00	110	27.4%
11.00	132	32.9%
12.00	159	39.7%
Total	401	100%
Jurusan		
IPA	225	56.1%
IPS	176	43.9%
Total	401	100%
Sekolah		
SMA N 2 Denpasar	105	26,2%
SMA N 7 Denpasar	85	21,2%
SMA N 5 Denpasar	80	20,0%
SMA N 8 Denpasar	60	15,0%
SMA N 1 Denpasar	18	4,5%
SMA N 3 Denpasar	12	3,0%
SMA K Harapan Denpasar	12	3,0%
Denpasar SMA Dwijendra	12	3,0%
SMA saraswati 1 Denpasar	5	1,2%

SMA Dharma Praja Denpasar	3	0,7%
SMA PGRI 1 Denpasar	3	0,7%
SMA N 6 Denpasar	2	0,5%
SMA Santo Yosep	2	0,5%
TOTAL	401	100%

Sumber : Diolah oleh peneliti

Berdasarkan Tabel 1 distribusi karakteristik responden, jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 401 siswa. Ditinjau dari jenis kelamin, responden perempuan mendominasi dengan jumlah 252 orang (62,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 149 orang (37,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa partisipasi siswa perempuan dalam penelitian lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki.

Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada usia 17 tahun sebanyak 147 orang (36,7%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 127 orang (31,7%). Sementara itu, responden berusia 15 tahun berjumlah 65 orang (16,2%) dan usia 18 tahun sebanyak 62 orang (15,5%). Distribusi tersebut menggambarkan bahwa responden didominasi oleh remaja pada rentang usia pertengahan masa sekolah menengah atas.

Ditinjau dari tingkat kelas, responden terbanyak berasal dari kelas XII sebanyak 159 orang (39,7%), diikuti kelas XI sebanyak 132 orang (32,9%), dan kelas X sebanyak 110 orang (27,4%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa tingkat akhir memiliki partisipasi paling besar dalam penelitian.

Berdasarkan jurusan, sebagian besar responden berasal dari jurusan IPA sebanyak 225 orang (56,1%), sedangkan jurusan IPS sebanyak 176 orang (43,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa responden dari jurusan IPA sedikit lebih banyak dibandingkan jurusan IPS.

Ditinjau dari asal sekolah, responden berasal dari berbagai SMA negeri maupun swasta di Kota Denpasar. Responden terbanyak berasal dari SMA Negeri 2 Denpasar sebanyak 105 siswa (26,2%), diikuti SMA Negeri 7 Denpasar sebanyak 85 siswa (21,2%), SMA Negeri 5 Denpasar sebanyak 80 siswa (20,0%), dan SMA Negeri 8 Denpasar sebanyak 60 siswa (15,0%). Responden lainnya berasal dari beberapa sekolah dengan jumlah yang lebih kecil, yaitu SMA Negeri 1 Denpasar, SMA Negeri 3 Denpasar, SMA Harapan Denpasar, SMA Dwijendra Denpasar, SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar, SMA Negeri 4 Denpasar, SMAS Dharma Praja Denpasar, SMA PGRI 1 Denpasar, SMA Negeri 6 Denpasar, dan SMA Santo Yosep Denpasar.

Secara keseluruhan, karakteristik responden memperlihatkan sebaran yang cukup beragam berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat kelas, jurusan, dan asal sekolah. Keragaman ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai kondisi siswa SMA di Kota Denpasar sebagai subjek penelitian.

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Statistik		<i>Self-Compassion</i> (X)	Stres Akademik (Y)
N		401	401
Mean		82.32	58.08
Median		87	60
Modus		89	67
Std. Deviation		14.65	10.85
Variance		214.66	117.77
Range		65	52
Minimum		36	25
Maximum		101	77
Sum		33.012	23.292
Quartile	25 %	84	54
	50 %	87	60
	75 %	89	67

Sumber : Diolah oleh penulis

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, variabel *self-compassion* (X) memiliki skor minimum 36 dan maksimum 101. Nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 82,32 dengan simpangan baku 14,65. Rentang skor sebesar 65 menunjukkan adanya variasi respons yang cukup beragam di antara responden. *Median* (87) dan *modus* (89) yang berada di atas nilai rata-rata mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-compassion* yang relatif tinggi. Hal ini diperkuat oleh distribusi *kuartil*, yaitu *kuartil* pertama (84), *kuartil* kedua (87), dan *kuartil* ketiga (89), yang menunjukkan bahwa skor responden cenderung terkonsentrasi pada kategori sedang hingga tinggi.

Pada variabel stres akademik (Y), skor terendah tercatat sebesar 25 dan tertinggi 77, dengan nilai rata-rata 58,08 serta simpangan baku 10,85. Rentang skor sebesar 52 menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik antar siswa, meskipun tingkat variasinya tidak sebesar pada variabel *self-compassion*. *Median* sebesar 60 yang sedikit lebih tinggi dari rata-rata menggambarkan distribusi data yang relatif seimbang. Nilai *kuartil* pertama (54), *kuartil* kedua (60), dan *kuartil* ketiga (67) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat stres akademik kategori sedang. Secara keseluruhan, kedua variabel memperlihatkan penyebaran data yang cukup baik tanpa adanya nilai ekstrem yang mencolok. Variabilitas pada *self-compassion* terlihat lebih besar dibandingkan stres akademik, sebagaimana tercermin dari nilai standar deviasi dan rentang skor yang lebih tinggi. Dengan demikian, data penelitian ini layak

untuk dianalisis lebih lanjut guna menguji hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada siswa SMA di Kota Denpasar.

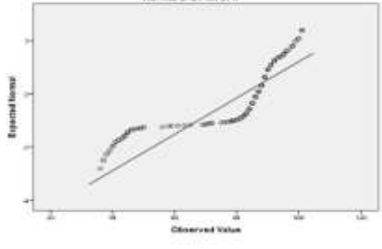
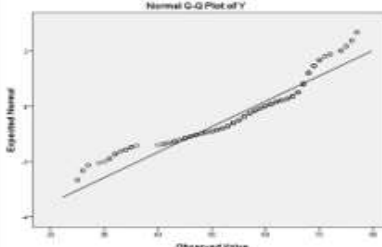
Hasil Uji Korelasi

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahapan awal dalam analisis data yang bertujuan untuk memastikan bahwa teknik statistik yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik data penelitian. Melalui tahap ini, peneliti dapat menentukan apakah analisis parametrik atau non-parametrik yang lebih tepat diterapkan, sehingga hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara akurat. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas distribusi data dan analisis *outlier* pada variabel *Self-Compassion* dan Stres Akademik.

a. Analisis Distribusi Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Distribusi dan Normalitas Variabel Self – Compassion Dan Stres Akademik

Statistik (Kolmogorov-Smirnov)	Pvalue	Distribusi (P-Plot)
0,311	0,000	
0,125	0,000	

Sumber : Diolah oleh penulis

Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel *self-compassion* (X) sebesar $p < 0,001$ dengan nilai statistik 0,311. Nilai tersebut menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal karena berada di bawah batas signifikansi 0,05. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara distribusi data empiris dengan distribusi normal teoretis, sehingga asumsi normalitas tidak terpenuhi pada variabel *self-compassion*.

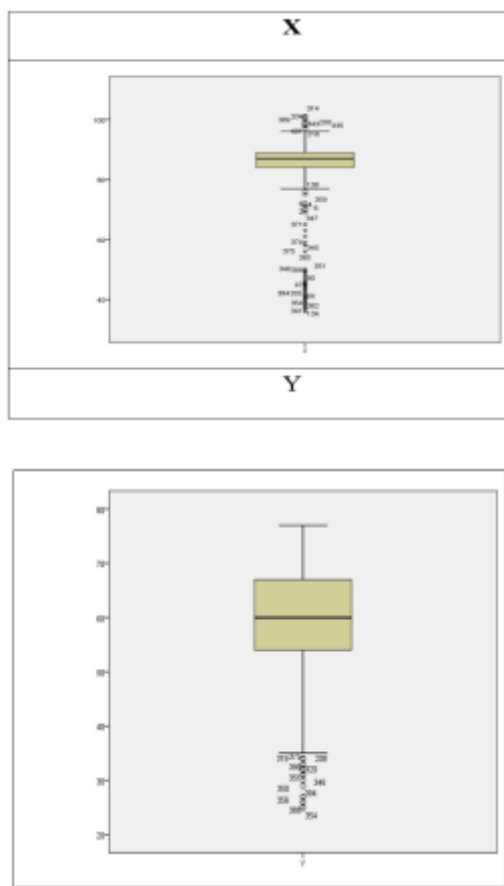
Hasil ini juga didukung oleh grafik *Q-Q Plot*, di mana titik-titik data tidak sepenuhnya mengikuti garis diagonal. Pada distribusi yang normal, titik-titik seharusnya menyebar di sekitar garis diagonal secara konsisten. Namun, pada variabel *self-compassion* terlihat adanya penyimpangan dari garis tersebut yang mengindikasikan deviasi dari distribusi normal.

Pada variabel stres akademik (Y), uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$ dengan nilai statistik sebesar 0,125. Hasil ini kembali menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi

normalitas. Grafik *Q-Q Plot* pada variabel ini juga memperlihatkan adanya penyimpangan dari garis diagonal, meskipun tidak terlalu mencolok.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis lanjutan menggunakan pendekatan non-parametrik, yaitu korelasi *Spearman's Rho*, dinilai lebih tepat dan sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh.

Tabel 4. Hasil uji *Self- Compassion* dan Stres Akademik



Sumber : Diolah oleh peneliti

Pada *boxplot* variabel *self-compassion* (X) terlihat beberapa titik yang berada di luar batas bawah (*lower whisker*), yang menunjukkan adanya nilai yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan mayoritas responden. Selain itu, terdapat pula beberapa titik di atas batas atas (*upper whisker*), meskipun jumlahnya lebih sedikit, yang mengindikasikan adanya *outlier* baik dalam kategori ringan maupun ekstrem.

Meskipun demikian, sebagian besar data tetap terkonsentrasi pada rentang skor sekitar 85–90 dan posisi *median* berada di dalam *box*, yang menunjukkan pemusatan data yang relatif stabil. Pada *boxplot* variabel stres akademik (Y) juga terlihat beberapa titik di bawah batas bawah distribusi yang menandakan adanya responden dengan tingkat stres akademik jauh lebih rendah dibandingkan kelompok mayoritas. Sebagian besar skor stres akademik berada pada rentang sekitar 55–65 sehingga distribusi utama data relatif konsisten, dan *outlier* yang muncul dipertahankan karena mencerminkan variasi alami responden serta berkontribusi terhadap tidak terpenuhinya asumsi normalitas.

2. Hasil Uji Korelasi

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variable	Spearman's rho	p-value
<i>Self-Compassion</i> - Stres Akademik	-0,274	<0,001

Sumber : Diolah oleh penulis

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi (ρ) sebesar $-0,274$ dengan $p < 0,05$ yang menandakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik pada siswa. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

3. Analisis Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 6. Uji beda jenis kelamin

Statistik	Self-Compassion (X)	Stres Akademik (Y)
Mann-Whitney U	18.158	15.730
Asymp. Sig. (2tailed)	0,582	0,007

Sumber : Diolah oleh penulis

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney U*, diperoleh nilai signifikansi pada variabel *self-compassion* sebesar $0,582$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *self-compassion* antara siswa laki-laki dan perempuan. Dengan kata lain, kemampuan siswa dalam bersikap ramah terhadap diri sendiri, menerima kegagalan, dan memahami pengalaman secara lebih adaptif tidak dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin.

Sebaliknya, pada variabel stres akademik diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,007$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor jenis kelamin berperan dalam membedakan tingkat tekanan akademik yang dialami siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak membedakan tingkat *self-compassion*, namun berperan dalam membedakan tingkat stres akademik siswa. Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi, diperlukan analisis lanjutan terhadap nilai *mean rank* masing-masing kelompok.

Pembahasan

Interpretasi Hubungan *Self- Compassion* dan Stres Akademik

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik pada siswa SMA dengan koefisien korelasi Spearman sebesar $-0,274$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik,

meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Secara konseptual, siswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mampu menerima kegagalan, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, serta mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Meskipun demikian, stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti tuntutan akademik, dukungan sosial, regulasi emosi, serta strategi coping yang dimiliki siswa.

Pemaknaan Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik demografis responden menunjukkan bahwa mayoritas siswa adalah perempuan (62,8%), berusia 16–17 tahun, berasal dari kelas XII, dan didominasi oleh jurusan IPA. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase remaja pertengahan hingga akhir yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, tekanan pencapaian, serta kebutuhan regulasi emosi yang lebih matang. Siswa pada tahap ini, khususnya kelas XII dan jurusan IPA, cenderung menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi seperti persiapan ujian akhir dan perencanaan studi lanjut. Oleh karena itu, *self-compassion* menjadi faktor psikologis yang penting karena dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik, menerima kegagalan secara lebih adaptif, serta menjaga kesejahteraan psikologis selama proses belajar.

Relevansi Temuan dengan Teori dan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik siswa dengan koefisien korelasi Spearman sebesar $-0,274$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima kegagalan, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, serta mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Hasil ini memperkuat teori Neff (2003) yang menempatkan *self-compassion* sebagai sumber daya psikologis penting dalam regulasi emosi dan pengelolaan stres. Selain itu, temuan penelitian ini juga konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* berkontribusi pada penurunan tingkat stres akademik pada siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 401 siswa SMA di Kota Denpasar, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,274$ dengan $p < 0,05$ yang termasuk dalam kategori hubungan rendah. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka rasakan, dan sebaliknya.

Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang mampu bersikap ramah terhadap diri sendiri, menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, serta tidak terjebak dalam kritik diri berlebihan cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Sebaliknya, siswa dengan *self-compassion* rendah lebih rentan mengalami tekanan belajar, kekhawatiran terhadap nilai, serta kesulitan mengelola tuntutan akademik.

Hasil penelitian ini mendukung teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh Kristin Neff yang menekankan bahwa kemampuan memperlakukan diri secara penuh penerimaan dan kesadaran merupakan sumber daya psikologis penting dalam menjaga kesejahteraan mental. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan dalam membantu siswa mengelola stres akademik pada masa remaja.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penguatan *self-compassion* pada siswa SMA dapat menjadi salah satu pendekatan preventif yang relevan dalam membantu siswa menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks, khususnya pada fase remaja yang ditandai dengan peningkatan tekanan prestasi dan perencanaan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 63–70.
- Amelia, M. (2025). Hubungan self-compassion dengan stres akademik pada mahasiswa [Skripsi]. Universitas XYZ.
- Asri, D., & Rachmawati, N. (2022). Peran self-compassion dalam menghadapi kegagalan akademik pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45–55.
- Barbayannis, G., Jones, T., & Smith, K. (2022). Academic stress and emotional regulation in adolescents post-pandemic. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 487–503.
- Barseli, R., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Stres akademik dan faktor-faktor penyebabnya pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 12–25.
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New directions in self-compassion research. *Current Opinion in Psychology*, 28, 100–104.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2021). Self-compassion increases academic motivation and resilience. *Self and Identity*, 20(2), 123–140.
- Compas, B. E., et al. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26–34.
- Dewi, N. K., & Pratiwi, L. (2020). Self-compassion sebagai prediktor kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 16(2), 78–88.
- Dreisoerner, D., Junker, N. M., & Schmukle, S. C. (2020). Mindfulness interventions and self-compassion in adolescents. *Mindfulness*, 11, 2431–2442.
- Dundas, I., Moltu, C., & Binder, P.-E. (2017). Mindfulness and self-compassion: Predictors of adolescent well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 449–456.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Theories of personality* (7th ed.). New York: McGrawHill.
- Fauziah, N., et al. (2021). Peran self-compassion dalam mengurangi stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 33–42.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. London: Constable & Robinson.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Hidayati, N., & Yuliana, S. (2020). Hubungan self-compassion dengan stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–56.
- Hurlock, E. B. (1990). *Developmental psychology* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Jannah, A. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap motivasi belajar pada remaja [Skripsi]. Universitas XYZ.
- Kaur, R., Kumar, V., & Sharma, S. (2021). Emotional exhaustion in adolescents due to academic stress. *Journal of Adolescent Health*, 68(4), 747–754.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, S., & Sung, Y. (2023). Self-compassion as a protective factor against academic stress and burnout. *Educational Psychology*, 43(5), 705–720.

- Li, H., Wang, X., & Zhang, J. (2023). Mindfulness and psychological flexibility as buffers against academic stress in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 1123456. Machali, R. (2021). Metode penelitian kuantitatif. Jakarta: Rajawali Pers. Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to anxiety and time management. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Nugroho, A., & Hidayati, S. (2020). Tingkat stres akademik pada siswa SMA di Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 10–20.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill. Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). New York: Wiley.
- Setiawan, A., & Ramadhani, F. (2024). Hubungan self-compassion dan stres akademik pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 55–68. Sirois, F. M., Yang, S., & van Eerde, W. (2019). Cultural influences on selfcompassion. *Self and Identity*, 18(4), 425–440.
- Sugianto, A., Suwartono, T., & Sutanto, D. (2020). Adaptasi Skala Welas Diri untuk mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 101–112.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability. *Assessment*, 18(1), 1–12. World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Geneva: WHO. Yarnell, L. M., Neff, K. D., & Davidson, O. (2023). Gender differences in selfcompassion during adolescence. *Self and Identity*, 22(1), 12–29.