

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas
Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh:

Cahya Sekarwani

NIM: 2110811013

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

25 Juli 2025

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan


Dr. Nurlaela Widvarini, S.Psi., M.Si

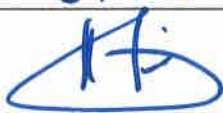
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tandatangan

Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog
NPK : 19640209111703816

Anggraeni Swastika Sari, M.Psi, Psikolog
NPK : 1988100812003914

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Cahya Sekarwani

NIM : 2110811013

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 25 Juli 2025

Yang Menyatakan



Cahya Sekarwani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Allah SWT

Big thanks to Allah SWT for still giving me the chance to live, breathe, and enjoy every little thing until this very second.

Apake, Ibuke dan Adek

Aku persembahkan ini untuk kedua orang tuaku yang paling aku sayangi, sumber semangat, kekuatan dan segalanya dalam hidupku. Terimakasih atas segala usaha menyayangi dan mengasihi anak pertama ini, *no one can replace you*. Serta tak lupa terimakasih untuk adik perempuan yang selalu kecil di mataku.

Diri Sendiri

Tulisan yang tebal ini aku persembahkan untuk Cahya Sekarwani, terimakasih atas usahamu melewati semua badai kehidupan. Semoga masih ada ruang bagimu untuk terus tumbuh, bersyukur dan tak lupa atas perjuangan yang telah kau lalui.

I'm so proud of you Sekar.

HALAMAN MOTTO

“Hasbunallah wa ni’mal wakiil ni’mal maula wa ni’mannashiir, Cukuplah Allah menjadi penolong kami, dan Allah adalah sebaik-baiknya pelindung”

“Saya hidup, saya berusaha dan bersyukur”

(Cahya Sekarwani)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamiin, puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan ridhoNya kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan karya ini. Sholawat serta salam tak lupa peneliti curahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan umat manusia, dan yang membawa umat manusia dari jaman kegelapan menuju jaman terang benderang. Karya tulis yang berjudul "Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas" ini dapat terselesaikan dengan proses yang begitu panjang dan membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, sehingga peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah menjadi ibu bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ibu Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog, selaku dosen penguji dan dosen wali kelas ganjil angkatan 2021 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan *feedback* dan evaluasi hingga terselesaikannya tulisan ini.
3. Ibu Anggraeni Swastika Sari, S.Psi., M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing satu, terimakasih karena telah membimbing dengan penuh kesabaran, menjawab pertanyaan-pertanyaan dari saya yang mungkin menguji kesabaran, dan terimakasih atas semua arahan yang telah diberikan. Saya juga memohon maaf karena telah membawa Bu Sari dalam ke-stresan ini.

4. Bapak Maulana Arif Muhibbin, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing dua yang telah sabar juga dalam memberikan masukan, arahan dan motivasi dengan pembawaan yang cocok di peneliti selaku gen z.
5. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, terimakasih banyak atas ilmu yang telah bapak dan ibu berikan.
6. Segenap tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, terimakasih banyak atas bantuannya selama ini dalam proses administrasi.
7. Bapak Jam'i dan Ibu Eva Dewi Sri Hastuti, terimakasih banyak atas segala doa, pengorbanan dan kasih sayang yang diberikan hingga melahirkan Sarjanan pertama di keluarganya ini.
8. Adek tersayang Laila Lathifa, terimakasih karena telah diam-diam membanggakan peneliti di depan teman-temannya.
9. Mbak tersayang Diana Nada Sagita, meskipun bukan saudara kandung, namun dirimu mampu menjadi kakak yang terbaik bagi peneliti.
10. Keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas doa dan *support* yang diberikan hingga saat ini.
11. Teman-teman terbaik warga alfamart Karimata, otw Malang, Copy Lova, terimakasih banyak atas dukungan yang telah diberikan selama perkuliahan ini, suka duka dari awal semester yang MasyaAllah, hingga terciptanya hasil tulisan ini. Terimakasih pula untuk Ody, karena telah meminjamkan laptopnya kepada peneliti sehingga peneliti bisa menyelesaikan tugas, laporan hingga

skripsi ini. Selain itu, terimakasih pula untuk Viona Maharani atas bantuannya selama peneliti mengalami kesulitan administrasi.

12. Seseorang yang berada di New Zealand, terimakasih banyak karena telah bersedia menjadi pendengar yang baik, mengusahakan dan menemani penulis meskipun dari kejauhan, *love you*.
13. Terimakasih banyak pada seluruh responden penelitian, yaitu siswa-siswi SMA Muhammadiyah 3 Jember, serta pihak sekolah yang telah mengijinkan dan membantu penelitian ini.

Jember, 25 Juli 2025



Cahya Sekarwani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	12
E. Keaslian Penelitian	12
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	 17
A. Landasan Teori.....	17
1. Stres Akademik.....	17
2. <i>Self-Compassion</i>	23
B. Dinamika <i>Self-Compassion</i> Dengan Stres Akademik.....	29
C. Hipotesis	32
 BAB III. METODE PENELITIAN	 33
A. Jenis Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel.....	33

C. Definisi Operasional	33
D. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	36
E. Metode Pengumpulan Data	37
F. Metode Analisa Data	40
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	40
2. Uji Asumsi	41
3. Uji Hipotesis	42
4. Uji Deskriptif.....	43
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	44
1. Orientasi Kancan	44
2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian.....	46
B. Pelaksanaan Penelitian	49
1. Pelaksanaan Uji Coba	49
2. Pelaksanaan Pengambilan Data	51
C. Hasil Analisis Data	52
1. Hasil Uji Coba Penelitian	52
2. Hasil Pengambilan Data.....	55
D. Pembahasan	66
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel	36
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	37
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 4. Hasil Validitas Uji Coba Skala Stres Akademik.....	52
Tabel 5. Hasil Validitas Uji Coba Skala <i>Self-Compassion</i>	53
Tabel 6. Hasil Reliabilitas Uji Coba Skala Stres Akademik.....	53
Tabel 7. Hasil Reliabilitas Uji Coba Skala <i>Self-Compassion</i>	54
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Pengambilan Data Skala Stres Akademik.....	55
Tabel 9. Hasil Uji Validitas Pengambilan Data Skala <i>Self-Compassion</i>	55
Tabel 10. Hasil Reliabilitas Pengambilan Data Skala Stres Akademik	56
Tabel 11. Hasil Reliabilitas Pengambilan Data Skala <i>Self-Compassion</i>	56
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 13. Hasil Uji Linearitas	57
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis.....	58
Tabel 15. Kategorisasi Secara Keseluruhan.....	59
Tabel 16. Kategori Aspek Stres Akademik.....	61
Tabel 17. Kategori Aspek <i>Self-Compassion</i>	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	80
Lampiran 2. Surat Balasan Instansi.....	81
Lampiran 3. Surat Keterangan Kelayakan Etika Penelitian.....	82
Lampiran 4. Kuesioner Uji Coba Stres Akademik	83
Lampiran 5. Kuesioner Uji Coba <i>Self-Compassion</i>	84
Lampiran 6. Kuesioner Pengambilan Data Stres Akademik.....	86
Lampiran 7. Kuesioner Pengambilan Data <i>Self-Compassion</i>	87
Lampiran 8. Tabulasi Skor Uji Coba Stres Akademik.....	89
Lampiran 9. Tabulasi Skor Uji Coba <i>Self-Compassion</i>	90
Lampiran 10. Tabulasi Skor Pengambilan Data Stres Akademik.....	91
Lampiran 11. Tabulasi Skor Pengambilan Data <i>Self-Compassion</i>	94
Lampiran 12. Validitas Uji Coba Skala Stres Akademik.....	96
Lampiran 13. Validitas Uji Coba Skala <i>Self-Compassion</i>	97
Lampiran 14. Validitas Pengambilan Data Skala Stres Akademik.....	98
Lampiran 15. Validitas Pengambilan Data Skala <i>Self-Compassion</i>	99
Lampiran 16. Reliabilitas Uji Coba Skala Stres Akademik	100
Lampiran 17. Reliabilitas Uji Coba Skala <i>Self-Compassion</i>	100
Lampiran 18. Reliabilitas Pengambilan Data Skala Stres Akademik	100
Lampiran 19. Reliabilitas Pengambilan Data Skala <i>Self-Compassion</i>	100
Lampiran 20. Hasil Uji Hipotesis	101
Lampiran 21. Hasil Uji Deskriptif	101