

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa krusial karena perubahan yang cepat dapat mempengaruhi perkembangan individu di masa depan (Hurlock, 1980). Pada masa ini, terdapat beberapa ciri khusus yang membedakannya dengan masa-masa yang lainnya. Ciri khasnya meliputi periode penting, peralihan, perubahan, usia bermasalah, masa pencarian identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, fase yang tidak realistis, serta transisi menuju dewasa (Hurlock, 1980). Hurlock juga menjelaskan bahwa remaja, baik laki-laki maupun perempuan sering mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah secara mandiri. Khususnya remaja akhir yang berada pada kisaran usia 16-18 tahun, dimana pada masa ini mereka masuk ke dalam kategori jenjang pendidikan SMA.

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan bentuk lanjutan dari pendidikan menengah pertama yang ditempuh dalam waktu tiga tahun. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (dalam Muhadi, 2017), Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan satuan pendidikan yang menjalankan fungsi penyelenggaraan pendidikan bersifat umum, yaitu pendidikan yang menyediakan kurikulum dengan sejumlah beban kajian dan pelajaran untuk mengembangkan pemikiran rasional dan kemampuan intelektual umum dari para siswa. Menurut Khoirul Umam (dalam Addzaky, 2024), siswa SMA menghadapi berbagai macam tuntutan seperti tekanan

akademik, pencarian jati diri, konflik sosial, perubahan fisik dan emosional, serta tantangan dalam membina hubungan interpersonal. Mereka juga terpapar resiko stres, kecemasan, serta pengaruh negatif media sosial yang dapat menghambat perkembangan jika tidak didampingi dengan tepat. Disamping itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (dalam Muhadi, 2017) menyatakan beberapa tuntutan yang menjadi tugas dan dasar yang harus dikuasai oleh para siswa SMA di abad 21 ini, diantaranya adalah berpikir kritis, berkomunikasi, kreativitas dan kolaborasi. Seiring pesatnya perkembangan zaman dan ketatnya tingkat persaingan inilah yang membuat siswa dituntut untuk lebih mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka.

Di tengah berbagai tuntutan tersebut, siswa SMA juga sedang berada pada fase perkembangan emosional yang belum stabil, sehingga tantangan yang mereka hadapi tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga menyangkut kemampuan dalam mengelola emosi yang turut serta dipengaruhi oleh lingkungan sekolah (Eliyawati, 2021). Kondisi emosional yang tidak stabil dan mudah meledak inilah yang dapat mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pandangan Hall (dalam Kholili, 2020) yang menyebutkan bahwa di masa ini, siswa mengalami ketidakstabilan emosi akibat konflik internal tentang nilai-nilai yang dianutnya, serta tuntutan peran sosial yang semakin meningkat. Jika hal ini tidak terkendalikan dengan baik, siswa akan mengalami dampak negatif yang mengarah ke penurunan prestasi dan meningkatkan stres. Salah satu isu yang sering ditemukan di kalangan

siswa adalah stres akibat tuntutan akademik. Seperti halnya yang sudah dibahas sebelumnya, saat ini siswa dituntut berpikir kritis, berkomunikasi, kreativitas dan kolaborasi. Jika siswa tidak dapat memenuhi hal tersebut, maka akan sulit bersaing dengan perkembangan zaman yang makin meningkat. Dikutip dari salah satu portal berita *online* (Republika, 2019), menunjukkan bahwa siswa rentan stres akademik akibat tekanan dari tugas yang semakin hari semakin menumpuk sehingga mereka kewalahan mengerjakannya, harapan dari keluarga, persaingan ketat, serta kurangnya afek positif pada diri siswa dalam menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan kehidupan.

Stres akademik merupakan tekanan secara psikologis dan secara subjektif berasal dari berbagai aspek akademik dan beragamnya aktivitas sekolah yang menyebabkan siswa tidak mampu mengontrol dirinya, sehingga berdampak pada kesehatan mental siswa (Sun, 2013). Menurut Sun, Dunne & Hou (dalam Hapsyah, 2023), aspek-aspek stres akademik meliputi tekanan dalam belajar, beban tugas, khawatir akan nilai, harapan diri dan keputusan. Menurut Rosanti (2022), stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu internal dan eksternal. Stres akademik sangat berdampak bagi siswa, dimana stres akademik dapat diamati dan mempengaruhi kondisi fisik, emosi, pola pikir, dan perilaku siswa (Sosiady, 2022).

Sebagai upaya untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang stres akademik, termasuk di dalamnya aspek, faktor dan dampaknya, peneliti melakukan pengumpulan data awal guna melihat bagaimana stres akademik dialami langsung oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti

telah melakukan wawancara terhadap 10 siswa kelas X dan XI di Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Jember untuk mengetahui lebih dalam mengenai stres akademik yang mereka alami. Hasil wawancara menunjukkan bahwa diindikasikan terdapat fenomena stres akademik di sekolah tersebut. Faktor penyebabnya antara lain banyaknya beban tugas, baik tugas individu maupun proyek, ditambah dengan tuntutan dari guru dan orang tua agar selalu berprestasi.

Jika ditinjau dari segi teori stres akademik, maka fenomena ini termasuk ke aspek stres yaitu *pressure from study* (tekanan dalam belajar) yaitu dari orang tua yang menekan anaknya agar terus berprestasi dan *workload* (beban tugas) yang diindikasikan melalui banyaknya tugas yang menumpuk. Akibat tekanan dan juga tuntutan-tuntutan yang diberikan kepada mereka, akhirnya membuat para siswa mengalami stres akademik. Jika ditinjau dari perilaku yang muncul akibat stres, para siswa mengalami gejala emosional seperti menangis berlebihan dan merasa tidak mampu, hingga dampak fisik seperti kehilangan nafsu makan, gangguan pencernaan, sakit kepala, ada yang sampai mengisolasi diri dan enggan bersekolah. Dari hasil wawancara juga akhirnya terungkap bahwa terdapat seorang siswa yang sampai memerlukan bantuan profesional seperti psikiater karena merasa dirinya tidak sanggup menghadapi beban akademik yang ada hingga menyebabkan stres. Dari berbagai perilaku dan gejala-gejala yang dialami oleh siswa tersebut, diindikasikan mengarah ke salah satu aspek stres akademik yaitu *despondency* (keputusasaan), dikarenakan siswa merasa sudah

tidak mampu lagi menangani apa yang terjadi di hidupnya, terutama pada akademiknya.

Para siswa juga mengeluhkan terhadap tugas yang banyak namun mereka belum sepenuhnya paham. Akibatnya, mereka memilih menghindari dan menunda mengerjakan tugas yang tidak dipahami itu, sehingga semakin lama semakin banyak tugas baru yang datang. Hal ini diklasifikasikan ke dalam aspek *workload* (beban tugas). Selain itu, dalam pengerjaan tugas secara berkelompok, terdapat siswa yang tidak turut serta mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut. Oleh karena itu, tugas yang seharusnya dikerjakan secara berkelompok akhirnya hanya dikerjakan oleh satu atau dua orang saja. Hal inilah yang membuat siswa tersebut merasa kewalahan dan mengalami stres lebih tinggi dibandingkan anggota kelompok yang lainnya. Hal ini diklasifikasikan dengan salah satu aspek stres akademik, yaitu *pressure from study* (tekanan dalam belajar) yang berasal dari teman-teman kelasnya.

Namun terdapat juga siswa yang pada kenyataannya mampu untuk mengelola waktu belajarnya dan mengerjakan tugas, sehingga dengan kondisi demikian tidak muncul perilaku yang mengindikasikan ke arah stres akademik. Dengan adanya berbagai tuntutan akademik yang ada di sekolah, sebagian siswa justru mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap tugas-tugas tersebut. Para siswa yang tidak mengalami stres akademik ini mayoritas memiliki sikap yang lebih pandai dalam mengelola waktu. Mereka mengungkapkan jika tidak terlalu terbebani oleh adanya tugas-tugas yang

semakin banyak. Akan tetapi, di lain sisi hal ini malah menjadi beban bagi anggota kelompok yang lainnya karena mereka cenderung menyerahkan pekerjaan ke temannya. Siswa-siswi ini juga lebih banyak berpikir positif terhadap diri sendiri. Dimana mereka percaya bahwasannya semua tugas yang diberikan akan dapat terselesaikan dengan baik, tanpa harus merasa cemas maupun tertekan secara berlebihan.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan, maka diperoleh data tentang stres akademik pada salah satu SMA di Jember, khususnya pada siswa kelas X dan XI sebanyak 70 siswa. Diperoleh gambaran secara umum dengan persentase 52,9% siswa menunjukkan tingkat stres akademik tinggi dan 47,1% kategori stres akademik rendah. Mayoritas siswa kelas X dan XI mengalami stres akademik dengan presentase tertinggi pada aspek khawatir terhadap nilai yakni 71,4%. Disamping itu, siswa juga mengalami stres akademik pada aspek tekanan belajar dengan presentase 54,3%, artinya siswa mengalami stres dan tertekan ketika mendapatkan tuntutan, baik itu dari sekolah maupun dari orang tua. Hal ini terjadi sebab siswa memiliki pola pikir yang menganggap segala sesuatu sebagai beban dan kurangnya keyakinan diri bahwa dirinya dapat memenuhi tuntutan akademik akan meningkatkan resiko siswa mengalami stres akademik.

Dari fenomena yang telah ditemukan di lapangan, maka didapatkan gambaran dari penyebab stres akademik yang dialami oleh siswa di SMA tersebut yaitu dari faktor internal dan eksternalnya. Jika diklasifikasikan dengan faktor eksternal, maka dapat diidentifikasi bahwa para siswa

mengalami stres akademik akibat beban pelajaran yang padat dan adanya tuntutan dari orang tua. Sedangkan jika ditinjau dari faktor internal, maka para siswa mengalami stres akademik akibat pola pikir yang mereka bentuk sendiri. Temuan di lapangan menunjukkan siswa yang selalu berpikiran negatif tentang tugas akademik dan kesadaran yang rendah untuk tidak menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang dialami akan lebih rentan terkena stres akademik.

Pola pikir atau cara pandang seseorang terhadap suatu situasi sangat berpengaruh terhadap tingkat stres yang dirasakan. Jika seorang siswa memandang kegiatan belajar sebagai sesuatu yang sulit dan membebani, maka kemungkinan besar ia akan lebih mudah merasa tertekan secara akademik. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Ilmi (2024), bahwa siswa yang belum mampu mengendalikan cara berpikirnya cenderung lebih mudah mengalami tekanan mental. Sebaliknya, semakin baik seseorang dalam mengatur pola pikirnya, biasanya beban stres yang dirasakan juga akan semakin berkurang.

Pola pikir yang menganggap diri lemah dan mudah menyalahkan diri sendiri dalam menghadapi tekanan, menunjukkan kurangnya kemampuan untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri serta terlalu reaktif terhadap pikiran-pikiran negatif. Dalam hal ini, kemampuan tersebut termasuk dalam aspek *self-kindness* dan *mindfulness* dari konsep *self-compassion*, yang berperan penting dalam membantu individu mengelola stres secara lebih sehat. Dimana *self-kindness* ini merupakan perlakuan yang penuh kasih dan

pengertian terhadap diri sendiri, terutama ketika menghadapi kesulitan, alih-alih bersikap keras, menghakimi dan mengkritik diri sendiri (Neff, 2011). Sedangkan *mindfulness* adalah kemampuan menyadari dan menerima kenyataan dengan apa adanya dan merespon situasi secara objektif dan tidak berlebihan (Neff, 2011). Dengan bersikap lembut pada diri sendiri, memahami perasaan dengan cara yang tidak reaktif, individu diharapkan bisa lebih baik dalam mengelola stres dan kesedihan yang dialami. *Self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri bisa mengurangi perasaan terancam dan memberikan kemampuan bagi individu untuk mengendalikan tekanan karena menyadari bahwa kesulitan dan masalah merupakan bagian dari kondisi manusia (Wahyuni, 2019).

Salah satu hal penting yang perlu diperhatikan adalah adanya kemungkinan terjadi kesalahpahaman dalam mengartikan bahwa *self-compassion* identik dengan perilaku memanjakan diri sendiri atau cenderung menghindari masalah. Hal ini menjadikan *self-compassion* atau berbelas kasih kepada diri sendiri dimaknai sebagai suatu sikap yang membiarkan diri sendiri lepas dari tanggung jawab. Namun berdasarkan teori dan hasil penelitian, *self-compassion* tidak dapat disamakan dengan perilaku menghindar. Belas kasih diri atau *self-compassion* merujuk pada kemampuan untuk memberikan respon yang penuh kasih dan pengertian kepada diri sendiri, terutama saat menghadapi kegagalan atau tantangan (Neff, 2011). Belas kasih pada diri sendiri memiliki beberapa aspek diantaranya *self-kindness* (kebaikan pada diri

sendiri), *common humanity* (kemanusiaan bersama) dan *mindfulness* (kesadaran penuh).

Studi yang dilakukan oleh Respiani Putri, dkk (2021), menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap grit, artinya individu dengan *self-compassion* akan memiliki kecenderungan mudah termotivasi dan berdaya juang yang lebih kuat. Berdasarkan hal tersebut, *self-compassion* justru menjadi pondasi penting untuk ketekunan, bukan alasan untuk menyerah menghadapi tekanan, khususnya tekanan akademik. Kemudian juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Febrianti dan Boediman (2024), dimana *self-compassion* dapat membantu menurunkan tingkat stres dan berperan sebagai pelindung dari tekanan akademik, bukan sebagai bentuk perilaku menghindari tekanan. *Self-compassion* membantu siswa tetap bertanggung jawab atas masalah yang dialaminya, sambil menjaga keseimbangan emosional. Dalam menghadapi stres akademik, *self-compassion* memungkinkan siswa untuk tidak terperangkap dalam tekanan mental yang berlebihan, melainkan mampu memandang kesulitan sebagai bagian dari proses belajar yang perlu dihadapi.

Dalam penelitian ini akan fokus mengkaji pada hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada siswa. Berdasarkan dari sumber literatur, ditemukan penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMA Negeri Jakarta Pusat memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang (68,47%) dan ada korelasi positif antara *self-compassion* dan regulasi emosi (Hasmadin, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Eka Wahyuni dan Titun

Arsita (2019), menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat *self-compassion* sedang, yang cenderung masih melakukan kritik diri dan melebih-lebihkan masalah. Kemudian juga telah banyak dilakukan penelitian terkait stres akademik dan *self-compassion* di kalangan mahasiswa. Salah satunya dengan sampel mahasiswa kedokteran yang menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan *self-compassion*, artinya semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa kedokteran tersebut (Nafisah, 2021).

Dari data tersebut, bahwasannya penelitian terdahulu lebih fokus pada mahasiswa yang notabennya masuk pada masa dewasa. Adapun dalam penelitian ini akan fokus mengeksplor bagaimana *self-compassion* dan stres akademik pada siswa SMA yang masuk ke dalam fase remaja. Penelitian ini dilakukan pada remaja akhir, khususnya pada siswa SMA dikarenakan masa remaja akhir merupakan fase penting dalam kehidupan. Hal ini dikarenakan siswa SMA akan menghadapi transisi dari masa remaja menuju dewasa (Hurlock, 1980). Selain itu, mereka juga menghadapi tantangan besar terkait dengan persiapan untuk masa depannya, seperti persiapan kuliah ataupun bekerja setelah lulus dari bangku sekolah (Santrock, 2011). Dimana hal tersebut dapat menjadi faktor pemicu stres akademik bagi seorang siswa, khususnya dari faktor eksternal. Pada internalnya, ketidakmampuan siswa mengelola stres akademik pada masa ini dikhawatirkan akan berdampak pada kesehatan mental dan fisik jangka panjang siswa.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru yang lebih mendalam tentang bagaimana hubungan *self-compassion* dan perannya dalam mengatasi stres akademik di kalangan siswa sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik dan menjalani masa SMA dengan lebih positif. Berdasarkan hal tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengeksplorasi lebih mendalam mengenai “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas” di SMA Muhammadiyah 3 Jember.

### **B. Rumusan Masalah**

“Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada siswa SMA.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai peran *self-compassion* dalam mengelola stres akademik pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu memahami bagaimana *self-compassion* berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik dalam konteks siswa SMA.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait sebagai upaya preventif dan kuratif guna mengembangkan program dan cara-cara yang sesuai untuk menangani dan mencegah stres akademik pada siswa. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan bagi siswa tentang pentingnya *self-compassion* sebagai cara mengelola stres akademik, sehingga siswa dapat lebih memahami dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam pemberian intervensi bagi pihak sekolah guna meningkatkan *self-compassion* siswa dan menurunkan tingkat stres akademik.

### E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi landasan dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut, yaitu:

1. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Laila Rosti dan Ghazali Rusyid Affandi (2024) dengan judul “Hubungan *Self Compassion* dengan *Burnout* Akademik pada Siswa SMA X di Sidoarjo”. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *burnout* akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dan *burnout* akademik. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* dan skala *burnout* akademik, yang keduanya berbentuk skala Likert. Populasi dalam penelitian ini

adalah siswa SMA X di Sidoarjo dengan jumlah 250 siswa, sedangkan sampel penelitian terdiri dari 146 siswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada variabel terikatnya (Y) yakni *burnout* akademik, serta pada subjek penelitiannya yang menggunakan siswa SMA di daerah yang berbeda.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Adinda Hanum, Marisca Agustina dan Indri Sarwili (2024) dengan judul “Hubungan *Self-compassion* Dengan Tingkat Stres Dalam Menghadapi OSCE Pada Siswa-Siswi Keperawatan Kelas Akhir di SMK Kesehatan Logos”. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa *self compassion* yang rendah berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi pada siswa yang menghadapi OSCE. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif dan datanya dikumpulkan melalui kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII jurusan keperawatan di SMK Kesehatan Logos yang berjumlah 150 orang dengan rentang usia 17-18 tahun. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, sehingga diperoleh 60 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* yang rendah berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi pada siswa yang menghadapi OSCE. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah selain pada subjek penelitian yang berada di daerah yang berbeda, penelitian yang akan dilakukan menggunakan random sampling dalam menentukan sampel penelitiannya. Disamping itu, perbedaannya juga

terletak pada teori stres yang digunakan, dimana pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teori stres akademik yang dicetuskan oleh Sun, Dunne dan Hou.

3. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Stana Nafisah (2021) dengan judul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran”, menghasilkan temuan bahwa semakin tinggi *self-comassion* maka semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Dimana penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pengukuran yang dilakukan melalui *Self-Compassion Scale* dari Neff, yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, serta *Perceived Academic Stress Scale* dari Bedewy dan Gabriel, yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran di Universitas X, dengan sampel sebanyak 155 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Perbedaan yang mendasari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada populasi yang digunakan, dimana penelitian yang akan dilakukan menggunakan populasi siswa SMA, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa. Disamping itu, penelitian yang akan dilakukan juga menggunakan alat ukur atau skala yang berbeda yakni dalam mengukur tingkat stres akademik siswa menggunakan ESSA (*The Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sihotang (2021).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Alma Dwi Afina dan Eem Munawaroh (2022) yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *School Well-Being* pada Siswa SMA”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag. *Self-compassion*, yang mencakup aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, dikaji dalam kaitannya dengan *school well-being*, yang meliputi kenyamanan di sekolah, hubungan sosial, pemenuhan diri, dan kesehatan. Hasil penelitian ini menunjukkan jika semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *school well-being* siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasinya adalah siswa SMA di Kecamatan Grabag, dengan sampel sebanyak 214 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada subjek penelitian yang berada pada daerah yang berbeda dan hanya mengambil sampel pada satu sekolah saja. Selain itu juga terdapat perbedaan pada variabel bebasnya yang berbeda yaitu stres akademik.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Kyeong Joo Lee dan Sang Min Lee yang berjudul “*The Role of Self-Compassion in the Academic Stress Model*”. Dalam penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh *self-compassion* pada hubungan antara tuntutan akademik, *burnout* akademik, dan depresi di kalangan mahasiswa yang berada dalam masa transisi dari kuliah ke dunia kerja. Hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswa yang memiliki

*self-compassion* tinggi bisa saja mengalami *burnout*, tetapi tidak sampai mengalami depresi. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan populasinya adalah mahasiswa senior dari lima universitas di Korea Selatan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 154 mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada populasi yang digunakan yakni siswa di salah satu SMA di Jember.

Berdasarkan literatur yang telah dijelaskan terkait penelitian-penelitian yang sebelumnya di atas, maka belum ditemukan penelitian yang mengkaji tentang hubungan *self-compassion* dengan stres akademik pada siswa-siswi SMA Muhammadiyah 3 Jember.

