

**HUBUNGAN WELAS DIRI, HARGA DIRI, DAN STRES AKADEMIK
PADA SISWA MTS**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

disusun oleh:

Putri Amalia Rahmadini

22107010038

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Amalia Rahmadini

NIM : 22107010038

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan Welas Diri, Harga Diri, dan Stres Akademik pada Siswa MTs" merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 3 Juni 2026



Putri Amalia Rahmadini

NIM. 22107010038

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

 Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Putri Amalia Rahmadini
NIM : 22107010038
Judul Skripsi : Hubungan Welas Diri, Harga Diri, dan Stres Akademik pada Siswa MTs

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunafasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 Juni 2026
Pembimbing



Krysna Yudy Nusantara, M.Psi., Psikolog
NIP. 19910328 202203 2 002

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3929/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN WELAS DIRI, HARGA DIRI, DAN STRES AKADEMIK PADA SISWA
MTS

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : PUTRI AMALIA RAHMADINI
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010038
Telah diujikan pada : Rabu, 24 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

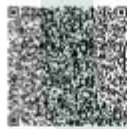
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Krysna Yody Nusantara, M.Psi., Psikolog
SIGNED

Valid ID: fakultas02u6



Penguji I

Sam Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: nabe905a1118



Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: baf6a770d21



Yogyakarta, 24 Juni 2026

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanil Kosumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: fakultas37ab78

INTISARI

Hubungan Welas Diri, Harga diri, dan Stres Akademik

Putri Amalia Rahmadini

22107010038

Stres akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) menjadi permasalahan psikologis yang perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan proses belajar siswa. Faktor internal seperti welas diri dan harga diri dipandang memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan welas diri dan harga diri dengan stres akademik pada siswa MTs. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 351 siswa MTs di Pekalongan yang dipilih menggunakan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS), *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI), dan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). Data dianalisis menggunakan teknik regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara welas diri dan harga diri dengan stres akademik pada siswa MTs ($R = 0,398$; $R^2 = 0,159$; $F = 32,8$; $p < 0,001$). Secara parsial, welas diri ($\beta = -0,198$; $p < 0,001$) dan harga diri ($\beta = -0,198$; $p = 0,004$) masing-masing berhubungan negatif signifikan terhadap stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi welas diri dan harga diri siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan welas diri dan harga diri sebagai upaya preventif dalam menurunkan stres akademik pada siswa MTs.

Kata Kunci: welas diri, harga diri, stres akademik, siswa MTs

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

The Relationship Between Self-Compassion, Self-Esteem, and Academic Stress Among MTs Students

Putri Amalia Rahmadini
22107010038

Academic stress among Madrasah Tsanawiyah (MTs) students is a psychological issue that requires attention because it may affect students' emotional well-being and learning processes. Internal factors such as self-compassion and self-esteem are considered important in helping students cope with academic pressure more adaptively. This study aimed to examine the relationship between self-compassion, self-esteem, and academic stress among MTs students. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 351 MTs students in Pekalongan selected through cluster sampling technique. Data were collected using the Self-Compassion Scale (SCS), Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI), and Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). The data were analyzed using multiple regression analysis. The results showed a relationship between self-compassion and self-esteem with academic stress among MTs students ($R = 0.398$; $R^2 = 0.159$; $F = 32.8$; $p < 0.001$). Partially, self-compassion ($\beta = -0.198$; $p < 0.001$) and self-esteem ($\beta = -0.198$; $p = 0.004$) each had a significant negative effect on academic stress. These findings indicate that higher levels of self-compassion and self-esteem are associated with lower levels of academic stress. This study highlights the importance of developing self-compassion and self-esteem as preventive efforts to reduce academic stress among MTs students.

Keyword: *self-compassion, self-esteem, academic stress, MTs students*

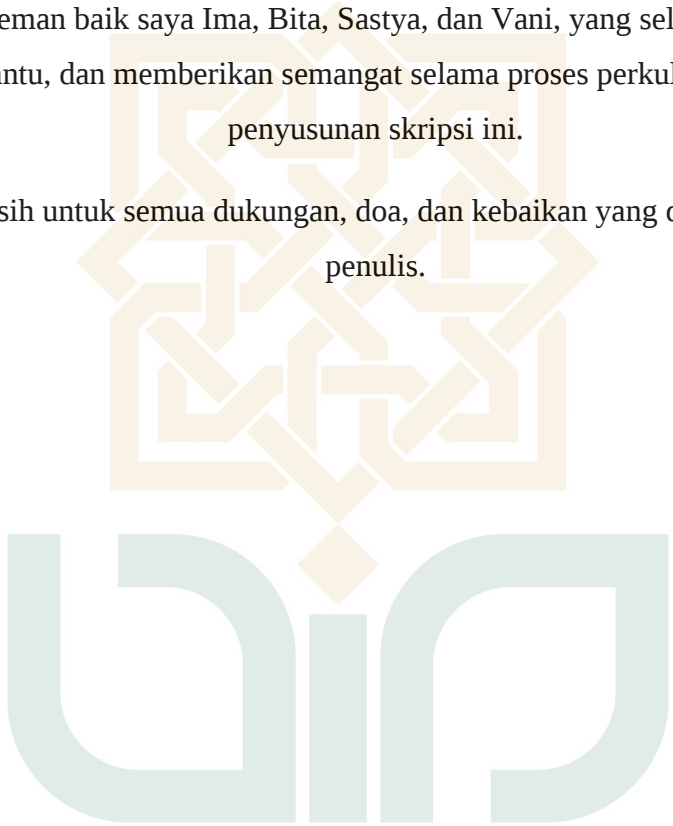
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur dan terima kasih kepada Kedua orang tua saya, nenek saya, dan keluarga besar yang selalu memberikan doa, dukungan, serta kasih sayang.

Teman-teman baik saya Ima, Bitu, Sastya, dan Vani, yang selalu menemani, membantu, dan memberikan semangat selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Terima kasih untuk semua dukungan, doa, dan kebaikan yang diberikan kepada penulis.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Welas diri, Harga Diri, dan Stres Akademik pada siswa MTs” dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penyelesaian karya ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Krysna Yudy Nusantara, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku dosen penguji I yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.

5. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji II yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas ilmu, bantuan, dan pengalaman yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
7. Pihak sekolah MTs IN, MTsS Hidayatul Athfal, MTs Azzaky, dan MTsS Al muttaqin yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Bapak/Ibu guru MTs IN, MTsS Hidayatul Athfal, MTs Azzaky, dan MTsS Al muttaqin yang telah membantu dan mendukung proses pengambilan data selama penelitian berlangsung.
9. Seluruh Siswa/Siswi MTs IN, MTsS Hidayatul Athfal, MTs Azzaky, dan MTsS Al muttaqin yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua, nenek, dan keluarga besar yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, dan kasih sayang kepada penulis hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini.
11. Teman-teman baik selama masa perkuliahan, Vani, Bitu, Sastya, Ima, serta teman teman psikologi B 2022 yang telah memberikan banyak cerita, pengalaman, bantuan, dan semangat kepada penulis selama menjalani perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.

12. Teman-teman MTs, Syifa dan Ika, yang telah meluangkan waktu, membantu proses pengambilan data, serta memberikan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
13. Mba Dilla, Mba rara, dan Mba Adin, yang telah banyak membantu dan mendukung penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi.
14. Teman-teman KKN 117 kelompok 184, yang telah memberikan banyak cerita, pengalaman, bantuan, dan semangat kepada penulis.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 23 Mei 2026

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penulis

Putri Amalia Rahmadini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	12
D. Keaslian Penelitian	13
BAB II DASAR TEORI	26
A. Stres Akademik	26
1. Definisi Stres Akademik	26
2. Aspek Stres Akademik	28
3. Faktor Stres Akademik	34
B. Welas Diri	37
1. Definisi Welas Diri	37
2. Aspek Welas Diri	39

C.	Harga Diri	43
1.	Definisi Harga Diri.....	43
2.	Aspek Harga Diri.....	46
D.	Dinamika Hubungan antara Welas Diri, Harga Diri, dan Stres Akademik.....	48
E.	Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN		52
A.	Desain Penelitian.....	52
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	52
C.	Definisi Operasional	53
1.	Stres Akademik	53
2.	Welas Diri.....	54
3.	Harga Diri.....	54
D.	Populasi dan Sampel	55
1.	Populasi	55
2.	Sampel.....	56
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	56
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	61
1.	Validitas Alat Ukur.....	61
2.	Reliabilitas Alat Ukur.....	62
G.	Teknik Analisis Data.....	64
1.	Uji Asumsi.....	64
2.	Uji hipotesis.....	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		67
A.	Orientasi Kancan.....	67
B.	Persiapan Penelitian	67
1.	Persiapan Administrasi.....	67
2.	Persiapan Alat Ukur	68
3.	Pelaksanaan Try Out.....	71

4. Hasil Try Out	71
C. Pelaksanaan Penelitian	74
D. Hasil dan Analisis Data	75
1. Deskripsi Partisipan Penelitian	75
2. Deskripsi Statistik	78
3. Uji Asumsi	81
4. Uji Hipotesis	83
5. Analisis Tambahan Berdasarkan Karakteristik Responden	85
E. Pembahasan	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	105

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	14
Tabel 3.1 Blueprint Skala Stres Akademik.....	58
Tabel 3.2 Blueprint Skala Welas Diri	59
Tabel 3.3 Blueprint Skala Harga Diri	60
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Skala Welas Diri.....	69
Tabel 4.2 Distribusi Aitem Skala Harga Diri.....	70
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Sebelum Digugurkan	72
Tabel 4.4 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Setelah Digugurkan	73
Tabel 4.5 Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	74
Tabel 4.6 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	76
Tabel 4.7 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Sekolah.....	76
Tabel 4.8 Data Demografis Partisipan Berdasarkan Kelas	77
Tabel 4.9 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Usia	77
Tabel 4.10 Deskripsi Statistik	78
Tabel 4.11 Kategori Skor Stres Akademik	79
Tabel 4.12 Kategori Skor Welas Diri.....	80
Tabel 4.13 Kategori Skor Harga Diri.....	80
Tabel 4.14 Hasil Uji Simultan.....	83
Tabel 4.15 Hasil Uji Parsial	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dinamika Hubungan Welas Diri, Harga Diri, dan Stres Akademik	50
---	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai salah satu pilar utama pembangunan manusia, pendidikan berkontribusi dalam membentuk individu yang berprestasi secara akademis sekaligus memiliki kesehatan psikologis dan emosional yang baik (Yayan et al., 2019). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan dipandang sebagai upaya untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh agar menjadi pribadi yang beriman dan bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berpengetahuan, kompeten, kreatif, mandiri, serta mampu berperan aktif secara demokratis dan bertanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat. (Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003). Oleh karena itu, keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh pencapaian akademik peserta didik, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam beradaptasi terhadap berbagai situasi, mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang positif, serta mempertahankan kesejahteraan psikologisnya (Rahminda et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan menengah pertama, sekolah memiliki peran penting dalam mengembangkan aspek kognitif, sosial, emosional, dan moral peserta didik secara seimbang. Lingkungan pembelajaran yang

kondusif memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan potensi diri secara optimal. Dengan demikian, proses pendidikan diharapkan mampu menghasilkan individu yang berkembang secara utuh, baik dari aspek akademik maupun psikologis (Manurung, 2025).

Madrasah Tsanawiyah (MTs) sebagai salah satu bentuk pendidikan menengah pertama di Indonesia memiliki karakteristik yang khas dibandingkan sekolah umum. Selain mengikuti kurikulum nasional, siswa MTs juga memperoleh pembelajaran keagamaan yang lebih intensif serta diarahkan untuk menginternalisasikan nilai-nilai religius dalam praktik kehidupan sehari-hari. (Nasukah & Fidayanti, 2024). Kondisi ini menjadikan siswa MTs tidak hanya berupaya mencapai prestasi akademik, tetapi juga menghayati dan menerapkan nilai-nilai religius serta moral dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran aqidah akhlak di MTs berkontribusi dalam membentuk karakter, integritas, serta internalisasi prinsip-prinsip keagamaan dan moral pada diri siswa (Purba & Dahlan, 2025).

Secara ideal, siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) diharapkan mampu menjalankan tuntutan akademik dan religius secara seimbang sehingga kedua aspek tersebut saling mendukung perkembangan peserta didik secara intelektual, moral, sosial, emosional, dan spiritual. Integrasi pembelajaran umum dan keagamaan di lingkungan MTs ini tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter, penguatan nilai-nilai religius, serta terciptanya

kesejahteraan psikologis siswa (Pewangi & Ferdinan, 2025). Dengan lingkungan belajar yang mendukung, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan akademik maupun religius tanpa mengalami tekanan psikologis yang berlebihan. Melalui kondisi tersebut, proses pendidikan di MTs diharapkan dapat menghasilkan peserta didik yang berprestasi, berakarakter, serta memiliki kemampuan menghadapi berbagai tantangan secara sehat dan adaptif.

Namun, dalam praktiknya tuntutan untuk tidak hanya memahami materi akademik umum tetapi juga menguasai serta mengamalkan nilai-nilai religius dan moral tersebut berpotensi menambah beban psikologis bagi siswa, khususnya ketika siswa mengalami kesulitan dalam memenuhi ekspektasi akademik dan moral yang ada. Siswa MTs berada pada fase remaja awal yang merupakan periode terjadinya berbagai perkembangan dalam kondisi fisik, kematangan emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai tantangan, seperti penyesuaian diri, tekanan akademik, pembentukan identitas diri, serta harapan dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan aspek akademik, sosial, maupun psikologis siswa (Safira & Yarni, 2024). Salah satu permasalahan yang cukup sering ditemukan adalah stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai kondisi tekanan psikologis yang

muncul ketika individu menilai tuntutan akademik yang dihadapinya melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Anjala, 2024).

Siswa sekolah menengah pertama berada pada fase transisi dari pendidikan dasar menuju pendidikan menengah yang sering kali menjadi periode penuh tekanan bagi siswa. Pada fase ini, siswa dihadapkan pada peningkatan beban belajar, tuntutan akademik yang semakin kompleks, serta perubahan sistem pembelajaran yang menuntut kemampuan penyesuaian diri yang lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa dan meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik, terutama ketika siswa belum memiliki kemampuan penyesuaian diri yang memadai untuk menghadapi tuntutan akademik yang ada (Thornton, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik menjadi salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh peserta didik pada tingkat pendidikan menengah. Raghuvanshi & Singh (2024) menemukan bahwa siswa pada jenjang sekolah menengah cenderung mengalami stres akademik dalam rentang tingkat sedang hingga tinggi akibat tuntutan akademik yang padat, tekanan evaluasi belajar, serta ekspektasi pencapaian prestasi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Shirmohammadi et al. (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh mayoritas siswa sekolah menengah berada dalam kategori sedang hingga tinggi, dan kondisi tersebut berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan akademik siswa. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan

bahwa stres akademik merupakan permasalahan yang nyata dan memerlukan perhatian yang serius khususnya dalam konteks pendidikan menengah.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian dalam konteks Indonesia juga memperlihatkan bahwa stres akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup sering ditemukan pada peserta didik tingkat sekolah menengah pertama. Penelitian yang melibatkan siswa SMP Negeri di Kabupaten Barru, Sulawesi Selatan, menemukan bahwa 73,4% siswa berada pada tingkat stres akademik kategori sedang, sedangkan 11,2% lainnya termasuk dalam kategori stres akademik tinggi, sementara hanya 17% siswa yang berada pada kategori stres akademik rendah (Taufik, 2021). Gambaran ini memperlihatkan bahwa stres akademik merupakan isu yang nyata dialami oleh siswa sekolah menengah pertama di Indonesia. Gambaran serupa juga ditemukan pada konteks regional di wilayah Jawa bagian tengah. Penelitian yang dilakukan pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 7 Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, menunjukkan bahwa sebanyak 70,8% siswa tergolong memiliki tingkat stres akademik rendah, sedangkan 29,2% lainnya berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa mengalami tingkat stres yang relatif rendah, sebagian siswa masih menghadapi tekanan akademik selama proses pembelajaran (Widyaningrum et al., 2023). Selain itu, data terkait kondisi psikologis remaja di Provinsi Jawa Tengah juga menunjukkan adanya permasalahan stres pada kelompok usia sekolah.

Penelitian Hastuti & Baiti (2019) melaporkan bahwa sekitar 4,7% remaja di Provinsi Jawa Tengah mengalami stres, yang mencerminkan bahwa stres merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang nyata di kalangan remaja di wilayah tersebut. Hasil tersebut memperkuat indikasi bahwa siswa sekolah menengah di Jawa Tengah berpotensi mengalami tekanan psikologis, termasuk stres akademik, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Gambaran stres akademik pada siswa MTs secara lebih spesifik terlihat berdasarkan temuan dari studi pendahuluan yang melibatkan siswa di salah satu MTs di Pekalongan. Berdasarkan survei awal terhadap 30 siswa, diperoleh hasil bahwa lebih dari setengah siswa (55,6%) tergolong mengalami stres akademik sedang, sementara 33,3% lainnya berada pada kategori tinggi. Adapun siswa yang memiliki tingkat stres akademik rendah hanya mencapai 11,1%. Data tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa MTs cenderung berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Berdasarkan respon siswa, stres akademik dipicu oleh banyaknya tugas sekolah, tekanan menjelang ujian, serta kekhawatiran tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang diharapkan oleh orang tua dan guru.

Stres akademik pada siswa MTs bila tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak dalam rentang waktu yang panjang terhadap tingkat kesejahteraan emosional dan sosial. Pengelolaan stres akademik yang kurang optimal dapat berdampak pada kecemasan berkepanjangan, yang

pada akhirnya memengaruhi kesehatan mental serta prestasi belajar. Tekanan tersebut, ketika disertai dengan tingginya harapan dan persaingan, berpotensi menimbulkan gangguan tidur, menurunnya motivasi, serta peningkatan risiko depresi pada individu di awal masa dewasa (Jia, 2024).

Dampak negatif stres akademik tercermin dalam kondisi kesehatan mental remaja di Indonesia. Berdasarkan temuan I-NAMHS tahun 2022, sekitar satu dari tiga remaja Indonesia teridentifikasi mengalami permasalahan kesehatan mental, yang sebagian diantaranya berkaitan dengan tekanan yang berasal dari lingkungan pendidikan (Gloribus, 2022). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dampak stres akademik tidak terbatas pada pencapaian akademik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja secara lebih luas.

Kondisi ini menjadi semakin penting untuk diperhatikan pada jenjang sekolah menengah pertama, termasuk pada konteks MTs, mengingat siswa berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis serta dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks. Oleh karena itu, upaya memahami dan mengkaji stres akademik pada siswa MTs menjadi penting untuk mencegah dampak negatif yang lebih luas terhadap perkembangan siswa. Meskipun demikian, stres akademik pada siswa MTs masih menjadi fenomena yang ditemukan dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman siswa dalam menghadapi tuntutan akademik dapat berbeda-beda. Dalam lingkungan dan tuntutan akademik yang serupa, respons siswa

terhadap tekanan akademik tidak selalu sama, sehingga pengalaman stres akademik yang muncul juga dapat bervariasi.

Perbedaan respons siswa terhadap tuntutan akademik yang relatif serupa menunjukkan bahwa pengalaman stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari lingkungan, tetapi juga oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu (Anjala, 2024; Thornton, 2023). Meskipun beban tugas, tuntutan akademik, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah dapat memengaruhi munculnya stres akademik, faktor-faktor tersebut tidak sepenuhnya menjelaskan mengapa tingkat stres setiap siswa dapat berbeda. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa faktor internal turut berperan dalam menentukan bagaimana siswa memaknai, mengevaluasi, dan merespons berbagai tuntutan akademik yang dihadapi. Oleh karena itu, pengkajian terhadap faktor internal menjadi penting untuk memahami perbedaan pengalaman stres akademik pada siswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengalaman stres akademik dipengaruhi oleh beragam faktor internal yang berhubungan dengan cara individu menghadapi tuntutan akademik. Di antara berbagai faktor internal tersebut, penelitian ini memfokuskan pada welas diri (*self-compassion*) dan harga diri (*self-esteem*) karena keduanya berkaitan dengan cara individu memandang, mengevaluasi, dan memperlakukan dirinya ketika menghadapi kesulitan akademik (Monteiro et al., 2022; K. Neff, 2003). Selain memiliki landasan teoritis yang kuat, kedua faktor tersebut juga telah banyak dikaji sebagai sumber daya psikologis yang berperan

dalam membantu individu menghadapi tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Konsep welas diri yang diperkenalkan oleh Neff (2003) dapat diartikan sebagai sikap positif dan sehat dalam memperlakukan diri dengan kasih sayang serta pemahaman, terutama ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan. Welas diri mencakup tiga aspek utama, yaitu kasih sayang terhadap diri sendiri (*self kindness*), kesadaran akan kemanusiaan bersama (*common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*). Melalui ketiga komponen ini, individu dapat merespons pengalaman menyakitkan dengan pengertian dan kelembutan, bukan dengan kritik diri yang berlebihan. Dengan menjaga kesadaran yang seimbang terhadap emosi, sikap ini membantu seseorang menilai pengalaman negatif secara lebih objektif dan mengubah penderitaan menjadi kondisi emosional yang lebih positif (K. Neff, 2003). Penelitian oleh Cowand et al. (2024) menunjukkan bahwa welas diri memiliki keterkaitan yang erat dengan kesejahteraan psikologis dalam konteks akademik. Individu yang mampu memperlakukan dirinya dengan empati dan penerimaan cenderung menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, serta pengalaman emosional yang lebih positif ketika menghadapi tuntutan akademik. Sikap welas diri membantu individu mengurangi kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan, menumbuhkan ketenangan emosional, dan meningkatkan daya tahan psikologis dalam menghadapi tekanan belajar. Temuan ini mengindikasikan bahwa welas diri berperan sebagai salah satu sumber daya psikologis

internal yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi dan mengelola stres akademik secara adaptif.

Harga diri merupakan persepsi positif terhadap nilai dan penghargaan diri sendiri, yang berperan penting dalam mendukung kesejahteraan serta keberhasilan individu. Harga diri yang tinggi mengindikasikan adanya korelasi positif dengan tingkat kesejahteraan, kepuasan hidup, dan keterlibatan, serta hubungan negatif dengan munculnya emosi negatif, depresi, dan kecemasan (Monteiro et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Nguyen et al. (2019) menunjukkan adanya korelasi negatif antara harga diri dan stres akademik. Dengan kata lain, siswa yang memiliki harga diri yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, mereka yang berada dalam kondisi stres akademik sedang hingga tinggi umumnya memiliki harga diri yang lebih rendah. Temuan tersebut menegaskan bahwa penguatan harga diri merupakan salah satu upaya penting dalam mengurangi tingkat stres akademik pada siswa.

Kedua aspek ini dianggap relevan untuk diteliti karena keduanya berfungsi sebagai mekanisme internal yang dapat membantu melindungi individu dari stres akademik. Harga diri berhubungan dengan penilaian terhadap nilai diri, yang memberikan rasa berharga dan keyakinan pada kemampuan pribadi. Sedangkan, welas diri menumbuhkan sikap penerimaan diri dengan penuh kebaikan, membantu individu menyikapi diri mereka dengan lembut ketika menemui kegagalan serta menyadari bahwa

kondisi tersebut merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pengalaman manusia (Tran et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2024) menunjukkan bahwa welas diri dapat membantu mengurangi risiko penurunan kesejahteraan individu yang disebabkan oleh harga diri yang tidak stabil. Penelitian lain menyimpulkan bahwa welas diri memiliki keterkaitan yang konsisten dengan kesejahteraan psikologis dan kemungkinan memberikan pengaruh yang lebih stabil terhadap stres dibandingkan harga diri. Hal ini karena welas diri tidak terlalu bergantung pada keberhasilan eksternal, melainkan berlandaskan pada penerimaan diri yang tulus (Stutts et al., 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas, welas diri dan harga diri dipandang sebagai faktor internal yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan stres akademik pada siswa MTs. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji keterkaitan antara welas diri dan harga diri dengan stres akademik pada siswa MTs. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan welas diri, harga diri dan stres akademik pada siswa MTs?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan welas diri, harga diri, dan stres akademik pada siswa MTs.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian keilmuan psikologi, terutama yang berkaitan dengan Psikologi Pendidikan melalui pemahaman terkait peran welas diri dan harga diri dalam memengaruhi stres akademik pada siswa MTs.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan berperan dalam membantu siswa memahami pentingnya welas diri dan harga diri dalam menghadapi stres akademik, serta mendorong mereka untuk mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri.

b. Bagi Sekolah atau Guru

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu dasar dalam merancang program bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan harga diri dan welas diri siswa sehingga dapat mendukung kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik dan menjaga kesejahteraan psikologisnya.

c. Bagi orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya peran orang tua dalam membangun lingkungan yang mendukung pengembangan welas diri dan harga

diri anak, sehingga siswa mampu menghadapi stres akademik secara lebih adaptif.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif terkait welas diri dan harga diri di kalangan Siswa MTs.

D. Keaslian Penelitian

Berbagai kajian mengenai welas diri, harga diri, dan stres akademik sudah dilakukan sebelumnya. Dalam ranah psikologi, penelitian mengenai welas diri dan harga diri pada siswa MTs memang bukan hal yang sepenuhnya baru, tetapi kajian yang menghubungkan welas diri, harga diri, dan stres akademik pada siswa tingkat MTs masih sangat terbatas dilakukan. Untuk selanjutnya, penelitian-penelitian tersebut akan dijadikan referensi pada penelitian ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode	Alat ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil
1.	Erik Ibnu Hidayat, M. Ramli, & Arbin Janu Setiowati. 10.17977/jptpp.v6i4.14728	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> , <i>Self-esteem</i> , Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir	(2021)	Teori <i>self-efficacy</i> Bandura (1982). Teori <i>self-esteem</i> Rosenberg (1965) Teori dukungan sosial Cohen dan Wills (1985)	Metode kuantitatif korelasional	<i>Morgan-Jinks Student Efficacy Scale</i> (MJSES) untuk mengukur <i>self-efficacy</i> mahasiswa, <i>Self-Esteem Inventory</i> (SEI) untuk mengukur tingkat harga diri, <i>Interpersonal Support Evaluation List</i> (ISEL) untuk menilai tingkat dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, serta Skala Gejala Stres Akademik yang dimodifikasi dari alat	Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, khususnya angkatan 2015 dan 2016, dengan jumlah sampel sebanyak 86 orang mahasiswa	<i>Self-efficacy</i> , <i>self-esteem</i> , dan dukungan sosial berkontribusi 29,9% terhadap stres akademik, sementara 70,1% dipengaruhi faktor lain. Dukungan sosial menyumbang paling besar (27%), diikuti <i>self-efficacy</i> (6%) dan <i>self-esteem</i> (0,6%). Jadi, dukungan sosial merupakan faktor paling dominan dalam menurunkan stres akademik

						ukur yang dikembangkan oleh Nurmalasari (2011).		mahasiswa.(2024)
2.	Antonella Pacifico, Luisa Gorrese, Carlo Sorrentino, Michele Viciconte, Vincenzo Andretta, Paola Iovino, Giulia Savarese, Carolina Amato, Luna Carpinelli 10.20944/preprints202412.2055.v1	<i>Stress, Self-Esteem, and Study Strategies: Correlation Analysis of Variables Influencing Academic Performance in Nursing Students</i>	(2024)	Teori <i>Self-Regulated Learning</i> (SRL) Schunk (2021). Teori <i>self-efficacy & social cognitive</i> Bandura (1997). Teori <i>stress & psychological well-being</i> Cohen et al. (PSS theory). Teori <i>self-esteem</i> Rosenberg (1965).	Metode kuantitatif korelasional	QAS-AMOS Battery (<i>Study Approach Questionnaire</i>), PSS-10 (<i>Perceived Stress Scale</i>) yang disusun oleh Cohen et al., dan <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i> yang disusun oleh Rosenberg (1965)	Mahasiswa program studi S1 Keperawatan dan S2 Keperawatan dan Kebidanan Università degli Studi di Salerno, Italia.	Penelitian ini menemukan bahwa <i>self-esteem</i> yang tinggi dapat meningkatkan strategi belajar dan menurunkan stres, sedangkan stres yang tinggi dapat menghambat efektivitas belajar. Metakognisi terbukti menjadi faktor penting yang mendukung performa akademik mahasiswa keperawatan.
3.	Devie Yundianto, Zuniyanti Khoiriyah, Anna Armeini	<i>Buffering the Impact of Loneliness on Academic Stress: The Moderating</i>	(2024)	Teori <i>loneliness</i> Hays dan Dimatteo (1987) Teori <i>Academic Stress</i> Sun et al.	Metode kuantitatif korelasional	UCLA <i>Loneliness Scale</i> (ULS-8) yang dikembangkan oleh Hays dan Dimatteo (1987).	88 mahasiswa aktif di Indonesia	Penelitian ini menemukan bahwa kesepian meningkatkan stres akademik,

	Rangkuti, Muhammad Khatami, Uzma Azam. 10.33367/psi.v9i2.5630	<i>Power of Self-Compassion</i>		(2011) Teori <i>self-compassion</i> Neff (2003)		<i>Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)</i> yang dikembangkan oleh Sen et al. (2011). <i>Self-Compassion Scale (SCS)</i> yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020).		sedangkan <i>self-compassion</i> menurunkan stres dan mampu memperlemah pengaruh kesepian terhadap stres akademik, sehingga mahasiswa dengan <i>self-compassion</i> yang tinggi tetap mengalami stres yang lebih rendah meskipun merasa kesepian,
4.	Minh Anh Quang Tran, Tan Vo-Thanh, Mohammad Soliman, Bassam Khoury, & Nguyen Ngoc Thao Chau. 10.1007/s12671-022-01980-x	<i>Self-Compassion, Mindfulness, Stress, and Self-Esteem Among Vietnamese University Students: Psychological Well-Being and Positive Emotion as Mediators.</i>	(2022)	Teori Monitor and Acceptance Theory (MAT) yang dikemukakan oleh Lindsay dan Creswell (2017) Teori Contextual Behavioral Science (CBS) Model dari Hayes dan rekan-	Mixed Method explanatory sequential	Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) untuk mengukur harga diri, <i>Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</i> untuk mengukur tingkat mindfulness, <i>Self-Compassion Scale (SCS)</i> untuk menilai self-compassion, <i>Perceived Stress</i>	654 mahasiswa dari sepuluh universitas di wilayah selatan vietnam.	<i>Self-compassion</i> dan <i>mindfulness</i> meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosi positif yang kemudian menaikkan <i>self-esteem</i> , sedangkan stres menurunkannya. Kedua variabel

				rekan (2012)		Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan, WHO-5 Well-Being Index untuk mengukur kesejahteraan psikologis, serta Scale of Positive Experience (SPANE) untuk menilai emosi positif yang dialami individu.		tersebut sepenuhnya memediasi hubungan ini. Temuan kualitatif menunjukkan bahwa praktik <i>mindfulness</i> dan <i>self-compassion</i> membuat mahasiswa lebih tenang, mampu mengelola stres, dan lebih menerima diri.
5.	Milenia Aggi Pertiwi, Herdian, Dyah Astorini Wulandari, Fatin Rohmah Nur Wahidah. 10.58806/ijirm e.2024.v3i3n2 3	<i>Supportive Families and Self-Compassion: Keys to Alleviating Academic Stress in Thesis-Engaged Undergraduate Students in Indonesia</i>	(2024)	Teori <i>academic stress</i> Rustam dan Tentama (2020) Teori <i>self-compassion</i> Neff (2003) Teori <i>family support</i> Allen dan Friedman (2010)	Metode kuantitatif korelasional	Skala stres akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek stres akademik Rustam dan Tentama (2020). <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS) yang disusun oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh peneliti. <i>Family support scale</i> disusun oleh peneliti	Mahasiswa Fakultas Teknik dan Sains Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang sedang menyusun skripsi.	Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga menurunkan stres akademik, dan <i>self-compassion</i> berperan sebagai mediator, artinya dukungan keluarga dapat mengurangi stres baik secara langsung maupun melalui peningkatan <i>self-compassion</i>

						berdasarkan aspek <i>family support</i> Allen dan Friedman (2010).		pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi.
6.	Zahra Shirmohammadi, Zahra Eftekhari Saadi, Marzieh Talebzadeh Shoushtari. 10.30476/INTJSH.2021.90784.1136	<i>The Association between Self-Compassion and Academic Well-Being with the Mediating Role of Perceived Academic Stress and Academic Optimism in Female Students</i>	(2021)	Teori <i>self-compassion</i> Reyes (2012) Teori <i>academic well-being model</i> Tuominen-Soini et al. (2012) Teori <i>perceived academic stress</i> Klink et al. (2008) dan Sun et al. (2011) Teori <i>optimism</i> Scheier dan Carver (1985)	Metode kuantitatif korelasional	Menggunakan versi Persia <i>academic well-being scale</i> yang dikembangkan oleh Tuominen-Soini et al. (2012) dan telah diuji validitas oleh Moradi et al. (2016). Menggunakan versi Persia <i>self-compassion scale</i> yang dikembangkan oleh Reyes (2012) dan telah divalidasi oleh Shahbazi et al. (2015) Menggunakan versi Persia <i>academic stress questionnaire</i> yang dikembangkan oleh Sun et al. (2011) dan telah divalidasi	Siswi SMA berusia 15-17 tahun di Kermanshah, Iran	<i>Self-compassion</i> tidak berpengaruh langsung pada <i>academic well-being</i> , tetapi dapat meningkatkan <i>academic optimism</i> dan menurunkan <i>academic stress</i> , dan kedua mediator ini kemudian meningkatkan <i>academic well-being</i> pada siswi SMA.

						oleh Shokri et al. (2011). Menggunakan versi Persia <i>Life Orientation Test</i> (LOT) yang dikembangkan oleh Scheier dan Carver (1985) dan ditranslasi serta divalidasi oleh Kajbaf et al. (2006).		
7.	Helen Egan, Mark O'Hara, Amy Cook, & Michail Mantzios. https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306 .	<i>Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance</i>	(2022)	Teori resiliensi Sills and Stein (2007) Teori mindfulness Bohlmeijer et al. (2011) Teori self-compassion Neff (2003)	Metode kuantitatif korelasional	Skala resiliensi Campcabbell-Sills and Stein (2007), Five Facet Mindfulness questionnaire Bohlmeijer et al. (2011), skala <i>self-compassion</i> Neff (2003), Functions of self-criticizing/attacking scale (FSCAS) Gilbert et al. (2004), Procrastination scale	Mahasiswa di Fakultas Pendidikan dan Pekerjaan Sosial	<i>Self-compassion</i> berkorelasi positif dengan prestasi akademik, bersama <i>mindfulness</i> , <i>resiliency</i> , dan orientasi masa depan. Individu dengan <i>self-compassion</i> tinggi cenderung memiliki nilai lebih baik. <i>Self-compassion</i> dan orientasi masa depan juga menjadi

						(PS) Lay (1986), Consideration of future consequences scale (CFC-14) Joireman et al. (2012), dan Social comparison scale (SC) Allan & Gilbert (1995).		prediktor penting bagi keberhasilan belajar dan ketahanan akademik.
8.	Surendra Sharma Shalu, Enitta Merlin Mathew, Preethi, Reshma, Mallikarjun, Nitin, Chandra Jat, Deelip S. Natekar 10.36347/sjam s.2025.v13i02.032	A Correlational Study to Assess the Academic Stress and Self-Esteem among School Going Adolescents in Bagalkot	(2025)	Teori self-esteem Rosenberg (1965) Teori academic stress Aggarwal et al. (2007)	Metode kuantitatif korelasional	Structured academic stress questionnaire yang disusun oleh penulis. Rosenberg self-esteem scale yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965).	Remaja berusia 13-16 tahun di Sharana Basaveshwara Government School, Navanagar Bagalkot, Karnataka, India.	Penelitian ini menemukan korelasi negatif yang lemah namun signifikan antara stres akademik dan self-esteem ($r = -0.211$), menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin rendah self-esteem remaja sekolah di Bagalkot.
9.	Dedi Erwansa, Widyastuti, Ahmad Ridfah https://doi.org/	Hubungan Self Compassion Terhadap Tingkat Stres Akademik	(2024)	Teori self-compassion Neff (2003) Teori stres	Metode kuantitatif korelasional	Self-Compassion Scale berbahasa Indonesia yang dikembangkan oleh	404 mahasiswa baru Fakultas Psikologi UNM angkatan 2020.	Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara self-compassion dan

	10.56799/jim.v3i2.2794	Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM		akademik Sarafino dan Smith (2011).		Sugianto et. al (2020) yang merupakan adaptasi dari <i>Self-Compassion Scale</i> oleh Neff (2003). Serta alat ukur stres akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011).		stres akademik pada mahasiswa Angkatan 2020 UNM ($p = 0,00$; $r = -0,484$). Semakin tinggi <i>self-compassion</i> , semakin rendah tingkat stres akademik.
10.	Radha Acharya Pandey & Hari Nath Chalise https://doi.org/10.3126/kumj.v13i4.16827	<i>Self-Esteem and Academic Stress among Nursing Students</i>	(2017)	Teori <i>self-esteem</i> Erikson (1968). Teori stres akademik Uday et al. (2001)	Metode kuantitatif cross-sectional.	Scale for Assessing Academic Stress (SAAS) yang dikembangkan oleh Uday et al. (2001) untuk mengukur stres akademik dan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) untuk mengukur <i>self-esteem</i>	Mahasiswa keperawatan Kathmandu University School of Medical Sciences, Nepal	Sebagian besar responden berusia 20 tahun, tinggal di asrama, dan mendapat dukungan finansial rendah. Self-esteem mahasiswa cenderung rendah, sementara stres akademik tinggi. Analisis menunjukkan korelasi negatif kuat

								antara keduanya ($r = -0,58$; $p < 0,01$): semakin rendah self-esteem, semakin tinggi stres akademik.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, perbedaan antara penelitian sebelumnya dan saat ini adalah:

1. Keaslian Topik

Penelitian mengenai welas diri, harga diri, dan stres akademik telah banyak dilakukan pada mahasiswa dan siswa SMA, namun penelitian yang mengkaji hubungan ketiganya secara simultan pada siswa tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs) masih jarang ditemukan. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada konteks pendidikan tinggi atau remaja akhir, sementara masa remaja awal masih relatif jarang dikaji dalam penelitian sebelumnya. Oleh sebab itu, penelitian ini mereplikasi tema yang sudah ada tetapi menerapkannya pada konteks berbeda, yakni menginvestigasi hubungan welas diri dan harga diri dengan stres akademik pada siswa MTs yang memiliki karakteristik perkembangan serta tekanan belajar yang tidak sama dengan kelompok usia lainnya.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori welas diri sebagaimana dijelaskan oleh Neff (2003), yang terdiri atas tiga komponen utama: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Untuk variabel harga diri, penelitian ini mengacu pada teori Coopersmith (1967) yang memandang harga diri sebagai penilaian subjektif individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya, yang tercermin dari perasaan mampu, berharga, dan diterima, sehingga berperan dalam kesejahteraan

psikologis individu. Sementara itu, stres akademik dalam penelitian ini dijelaskan berdasarkan teori stres akademik Sun et al. (2011) yang menekankan bahwa stres muncul dari bentuk tekanan psikologis yang timbul dari proses belajar dan tuntutan pendidikan yang dihadapi siswa. Ketiga teori tersebut digunakan secara integratif untuk menjelaskan hubungan antara welas diri, harga diri, dan stres akademik, serta menunjukkan adanya pendekatan teoritis yang komprehensif dan kontekstual terhadap dinamika psikologis siswa MTs.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003) serta telah melalui proses adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020). Selain itu, peneliti juga menggunakan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) yang dikembangkan oleh Coopersmith (1967), serta telah dialihbahasakan oleh Rokhmatica dan Muslikah (2024). Sementara itu, stres akademik diukur menggunakan adaptasi dari *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun et al. (2011). Walaupun ketiga instrumen dalam penelitian ini telah banyak digunakan pada berbagai studi terdahulu, peneliti tetap memilihnya karena dinilai memiliki tingkat relevansi yang tinggi serta kualitas psikometris yang telah terbukti. Instrumen-instrumen tersebut menunjukkan validitas konstruk dan reliabilitas yang konsisten dalam penelitian sebelumnya,

sehingga dianggap tepat untuk mengukur variabel psikologis pada siswa MTs dalam konteks Indonesia.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian-penelitian terdahulu umumnya menggunakan mahasiswa atau siswa SMA sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian ini berfokus pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang berada dalam rentang usia remaja awal (12-16 tahun). Fase ini merupakan periode yang sangat krusial dalam proses pembentukan identitas diri dan regulasi emosi, di mana individu mulai menghadapi tekanan akademik namun belum memiliki kemampuan coping emosional yang matang. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keaslian subjek karena mengkaji fenomena welas diri, harga diri, dan stres akademik pada populasi yang secara psikologis dan perkembangan berbeda dari populasi yang lebih sering dikaji sebelumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan welas diri, harga diri, dan stres akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs), dapat disimpulkan bahwa welas diri dan harga diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres akademik. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan berhubungan signifikan dengan stres akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,398$ dan koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,159$, yang berarti welas diri dan harga diri memberikan kontribusi sebesar 15,9% terhadap stres akademik, sedangkan sisanya sebesar 84,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Secara parsial, welas diri memiliki koefisien regresi sebesar $\beta = -0,198$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sedangkan harga diri memiliki koefisien regresi sebesar $\beta = -0,198$ dengan nilai signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat welas diri dan harga diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, seluruh hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mengembangkan welas diri dan harga diri dengan menerima kekurangan diri, menghargai setiap usaha yang telah dilakukan, mengenali kelebihan yang dimiliki, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan diri melalui penetapan target belajar yang realistis dan evaluasi diri secara positif. Dengan demikian, siswa diharapkan lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dan mengelola stres secara adaptif.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan memberikan dukungan melalui layanan bimbingan dan konseling, psikoedukasi, serta program pengelolaan stres yang dapat membantu meningkatkan welas diri dan harga diri siswa.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan membantu anak mengembangkan welas diri dan harga diri melalui pola asuh yang mendukung, seperti mendorong anak untuk menerima kekurangan diri, menghargai proses belajar, serta mengenali dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan stres akademik, mengingat welas diri dan harga diri dalam penelitian ini hanya memberikan kontribusi sebesar 15,9%.



DAFTAR PUSTAKA

- Albarracin, M., Bouchard-Joly, G., Sheikhabaee, Z., Miller, M., J. Pitliya, R., & Poirier, P. (2024). *Feeling Our Place in the World: An Active Inference Account of Self-Esteem*. Computer Science and Mathematics. <https://doi.org/10.20944/preprints202402.0472.v1>
- Amirkhani, M., Habibi, F., Hakimi, A., Najafi Kalyani, M., & Salami, J. (2018). A cross-sectional study of relationship between self-esteem and self-concept of students of medical sciences. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(3), 747. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20180589>
- Anjala, K. (2024). Understanding the Academic Stress: Factors, Impact and Strategies: A Review. *International Journal of Advance Research and Innovation*, 12(1), 11–16. <https://doi.org/10.69996/ijari.2024003>
- Cecily, I. M., & Jebaraj, S. J. (2017). SELF ESTEEM IN RELATION TO ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG HIGHER SECONDARY STUDENTS. *International Journal of Research -GRANTHAALAYAH*, 5(5(SE)), 27–32. [https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v5.i5\(SE\).2017.1963](https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v5.i5(SE).2017.1963)
- Chai, S. (2025). The Impact of Adolescent Academic Stress on Academic Achievement. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 109(1), 202–208. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2025.ND26080>
- Chandra, A. H., & Subroto, U. (2025). PERAN IBU TUNGGAL DALAM PEMBENTUKAN SELF-ESTEEM WANITA DEWASA AWAL PASCA PERCERAIAN KARENA PERSELINGKUAN. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4), 486–498. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.4096>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, W. H. Freeman.
- Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R. F., Cash, E. D., & Sephton, S. E. (2024). Self-Compassion is Associated with Improved Well-Being and Healthier Cortisol Profiles in Undergraduate Students. *Mindfulness*, 15(7), 1831–1845. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Dalal, D. K. (2023). (Multi)Collinearity in Behavioral Sciences Research. In D. K. Dalal, *Oxford Research Encyclopedia of Business and Management*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190224851.013.410>

- Dinas Pendidikan Kota Pekalongan. (2025). *[Data Rekapitulasi Jumlah Siswa Sekolah Swasta Berdasarkan Jenis Kelamin]*. Dashboard Data Dinas Pendidikan Kota Pekalongan.
- Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: A recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301–311. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- 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>
- Felipe, A. C., & Moreno, J. B. (2021). Eficacia de un programa de intervención en autocompasión sobre el rendimiento académico en la Educación Superior. *Revista Complutense de Educación*, 32(4), 675–687. <https://doi.org/10.5209/rced.70954>
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-Life Stress Inventory*.
- Gloribarus. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Gu, J., Baer, R., Cavanagh, K., Kuyken, W., & Strauss, C. (2020). Development and Psychometric Properties of the Sussex-Oxford Compassion Scales (SOCS). *Assessment*, 27(1), 3–20. <https://doi.org/10.1177/1073191119860911>
- Harahap, N. R. A., Badrujaman, A., & Hidayat, D. R. (2022). Determinants of Academic Stress in Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 335–345. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.53548>
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82–91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Hernandez, R., & Olea, M. (2019). Self-Esteem and its Correlates to Academic Performance Among University Freshmen Students. *Social Sciences Development Review*, 11(1), 83–95. <https://doi.org/10.70922/zj02hp72>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>

- Hutahaean, B. S. H., & Sumampouw, N. E. J. (2019). Pelatihan Peningkatan Self-Esteem pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(02), 97–114. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i02.728>
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., & Amanda, S. L. (2023). GAMBARAN UMUM STRESS AKADEMIK MAHASISWA KEGURUAN DI PALEMBANG. 2(2), 71–78.
- Isnaeni, H. (2023). The Role Of Self-Compassion In Psychological Conditions: Narrative Literature Review In Indonesian Research Participants. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 4(10), 1663–1671. <https://doi.org/10.59141/jist.v4i10.767>
- Isserow, J. (2023). Self-Esteem: On the Form of Self-Worth Worth Having. *Pacific Philosophical Quarterly*, 104(4), 686–719. <https://doi.org/10.1111/papq.12434>
- Jia, T. (2024). A Study of the Causes and Effects of Anxiety among Students in Higher Education. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 45, 111–115. <https://doi.org/10.54097/zza43979>
- Keller, S., & Huppert, F. A. (2021). The Virtue of Self-Compassion. *Ethical Theory and Moral Practice*, 24(2), 443–458. <https://doi.org/10.1007/s10677-021-10171-x>
- Klimenko, O., Papadimitriou, A., & Karakasidou, E. (2024). The Relationship of Self-Compassion to Mental Health and Life Satisfaction: Emerging New Forms of Counseling. *Mental Health & Human Resilience International Journal*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.23880/mhrij-16000248>
- Kumar, N. K. (2023). Autocorrelation and Heteroscedasticity in Regression Analysis. *Journal of Business and Social Sciences*, 5(1), 9–20. <https://doi.org/10.3126/jbss.v5i1.72442>
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NUSA NIPA INDONESIA DI MAUMERE. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 24–29. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i1.288>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (11. [print.]). Springer.
- Manurung, A. S. (2025). Educational Environment in Improving the Quality of Learning: In P. Pappachan & H. Syofyan (Eds.), *Community-Based Language Learning and Cultural Competence* (pp. 73–102). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3373-0030-6.ch003>

- Meštrović, T., Mašek, J., Ribić, R., & Neuberg, M. (2025). The role of self-esteem in mental health: A comparative study on its association with anxiety, depression and stress in support-seeking and general populations from Croatia. *European Psychiatry*, 68(S1), S909–S909. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.1846>
- Miyagawa, Y., Niiya, Y., & Taniguchi, J. (2020). When Life Gives You Lemons, Make Lemonade: Self-Compassion Increases Adaptive Beliefs About Failure. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2051–2068. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00172-0>
- Monteiro, R. P., Coelho, G. L. D. H., Hanel, P. H. P., De Medeiros, E. D., & Da Silva, P. D. G. (2022). The Efficient Assessment of Self-Esteem: Proposing the Brief Rosenberg Self-Esteem Scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931–947. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09936-4>
- Nasukah, B., & Fidayanti, R. A. (2024). Model Strategis Internalisasi Nilai dan Ajaran Agama pada Peserta Didik di Lingkungan Madrasah. *Jurnal Multidisiplin Ibrahimy*, 2(1), 161–179. <https://doi.org/10.35316/jummy.v2i1.5692>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 698. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>
- Nisa', L. K., Susanto, W., & Rochmawati, D. H. (2025). Hubungan Tingkat Harga Diri dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(2), 127–134. <https://doi.org/10.61132/protein.v3i2.1178>
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of Academic Stress for Students of Guidance and Counseling at Semarang State University during the Pandemic. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.40275>
- Ortiz, A., Goold, A., & Zhang, J. W. (2023). Self-Compassion, Personal Improvement, and Motivation. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff

(Eds.), *Handbook of Self-Compassion* (pp. 201–211). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_12

Pacifico, A., Gorrese, L., Sorrentino, C., Viciconte, M., Andretta, V., Iovino, P., Savarese, G., Amato, C., & Carpinelli, L. (2024). *Stress, Self-Esteem, and Study Strategies: Correlation Analysis of Variables Influencing Academic Performance in Nursing Students*. Social Sciences. <https://doi.org/10.20944/preprints202412.2055.v1>

Pandey, R. A., & Chalise, H. N. (2017). Self-Esteem and Academic Stress among Nursing Students. *Kathmandu University Medical Journal*, 13(4), 298–302. <https://doi.org/10.3126/kumj.v13i4.16827>

Pertiwi, M. A., Wulandari, D. A., & Wahidah, F. R. N. (2024). Supportive Families and Self-Compassion: Keys to Alleviating Academic Stress in Thesis-Engaged Undergraduate Students in Indonesia. *International Journal of Innovative Research in Multidisciplinary Education*, 03(03). <https://doi.org/10.58806/ijirme.2024.v3i3n23>

Pewangi, M., & Ferdinan, F. (2025). Strategies for Shaping Students' Religious Character Through Islamic Education at Madrasah Tsanawiyah. *MUMTAZ : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(2), 321–334. <https://doi.org/10.69552/mumtaz.v5i2.3146>

Purba, F. R. B., & Dahlan, Z. (2025). Pengaruh Pembelajaran Aqidah Akhlak Terhadap Etika Siswa di MTs. *Jurnal Generasi Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 24–28. <https://doi.org/10.59342/jgt.v4i1.546>

Raghuvanshi, P., & Singh, S. (2024). The Phenomenon Of Academic Stress Among Adolescents Attending Private Schools In The Field Of Social Science. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(3), 22273. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.22273>

Rahminda, P., Umairah, A., & W, W. I. (2023). Menilai Peran Pendidikan Dalam Membentuk Karakter Dan Kredibilitas Individu. *SOKO GURU: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 73–77. <https://doi.org/10.55606/sokoguru.v3i3.3015>

Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). ACADEMIC STRESS IS ASSOCIATED WITH EMOTIONAL EATING BEHAVIOR AMONG ADOLESCENT. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47>

Rokhmatika, N. & Muslikah. (2024). *PENGEMBANGAN INSTRUMEN SELF-ESTEEM COOPERSMITH (CITRA DIRI)*. 1(1), 1–8.

Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-Esteem and Adolescent Problems: Modeling Reciprocal Effects. *American Sociological Review*, 54(6), 1004. <https://doi.org/10.2307/2095720>

- Safira, D., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Puber. *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 2(4), 01–18. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2107>
- Shalu, S. S., Mathew, E. M., Preethi, P., Reshma, R., Mallikarjun, M., Nitin, N., Jat, C., & Natekar, D. S. (2025). A Correlational Study to Assess the Academic Stress and Self Esteem among School Going Adolescents in Bagalkot. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, 13(02), 483–487. <https://doi.org/10.36347/sjams.2025.v13i02.032>
- Shirmohammadi, Z., Eftekhar Saadi, Z. E., & Shoushtari, M. T. (2021). The Association between Self-Compassion and Academic Well-Being with the Mediating Role of Perceived Academic Stress and Academic Optimism in Female Students. *International Journal of School Health*, 8(2). <https://doi.org/10.30476/intjsh.2021.90784.1136>
- Simarmata, N. I. P., Natalia Situmorang, Y., Sitorus, S., & Gandariang Gulo, M. (2025). Self-Compassion: The Power of Self- Compassion as a Path to Students Psychological Well-being. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 14(4), 531. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i4.21022>
- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., & Hufnagle, A. S. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17(6), 609–626. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Ash-Shaff.
- Taufik, T. (2021). Limitasi Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kabupten Barru. *Jurnal Wahana Konseling*, 4(2), 113–122. <https://doi.org/10.31851/juang.v4i2.6354>
- Thornton, S. (2023). Understanding stress and resilience in the transition to secondary school. *British Journal of Child Health*, 4(5), 245–247. <https://doi.org/10.12968/chhe.2023.4.5.245>
- Tran, M. A. Q., Hà, T. A., Chau, N. N. T., Dang, T. A. N., & Ngo, V. T. (2023). Mediating Effects of Self-Esteem on the Relationship Between Self-Compassion and Empathy Among Vietnamese University Students. *Journal*

of *Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(3), 746–760.
<https://doi.org/10.1007/s10942-022-00484-w>

Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Khoury, B., & Chau, N. N. T. (2022). Self-compassion, Mindfulness, Stress, and Self-esteem Among Vietnamese University Students: Psychological Well-being and Positive Emotion as Mediators. *Mindfulness*, 13(10), 2574–2586.
<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01980-x>

Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 20 Undang-Undang Republik Indonesia (2003).
<https://peraturan.bpk.go.id/details/43920/uu-no-20-tahun-2003>

Wepa, D. (2025). Five tips to implement self-compassion for healthcare workers. *Open Access Government*, 45(1), 182–183. <https://doi.org/10.56367/OAG-045-11879>

Widyaningrum, R., Sujoko, A. F., & Anggraeni, D. N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(1).
<https://doi.org/10.36569/jmm.v14i1.318>

Yayan, A., Anggraeni, Sriwulan, Wiharti, Unika, & Soleha, Nizmah Maratos. (2019). PENTINGNYA PENDIDIKAN BAGI MANUSIA. *JURNAL BUANA PENGABDIAN*, 1(1), 66–72.
<https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v1i1.581>

Yundianto, D., Zuniyanti Khoiriyah, Rangkuti, A. A., Khatami, M., & Azam, U. (2024). Buffering the Impact of Loneliness on Academic Stress: The Moderating Power of Self-Compassion. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 9(2), 167–178. <https://doi.org/10.33367/psi.v9i2.5630>

Zhang, R., Zhang, X., Yang, M., & Zhang, H. (2024). Self-Compassion Moderates the Effect of Contingent Self-Esteem on Well-Being: Evidence from Cross-Sectional Survey and Experiment. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(2), 117–126. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.045819>