

KONTRIBUSI *SELF COMPASSION* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Novilia Berliani¹, Mario Pratama²

^{1,2}Departemen Psikologi/Fakultas Psikologi dan Kesehatan,
Universitas Negeri Padang

¹noviliaberliani38@gmail.com, ²mario.pratama@fpk.unp.ac.id

ABSTRACT

Final semester students are vulnerable to experiencing a decline in psychological well-being due to the demands of completing their thesis and academic pressure. This study aims to determine the contribution of self-compassion and academic stress to psychological well-being in final semester students at Padang State University. The study used a quantitative method with a predictive design. The study subjects were 263 final semester students who were preparing their thesis, selected using a probability sampling technique with a proportionate cluster sampling method. Data were collected through an online questionnaire using adapted Psychological Well-Being (Ryff), Self-Compassion (Neff), and Perceived Academic Stress (Bedewy & Gabriel) scales. Data analysis was performed using multiple linear regression. The results showed that self-compassion and academic stress simultaneously had a significant effect on psychological well-being ($F = 85.791$; $p = 0.000$) with a coefficient of determination $R^2 = 0.398$, meaning that both variables explained 39.8% of the variation in psychological well-being. Partially, self-compassion had a significant effect ($t = 8.375$; $p = 0.000$) and academic stress also had a significant effect ($t = 4.676$; $p = 0.000$). The regression equation obtained was $Y = 16.407 + 0.455X_1 + 0.281X_2$. This finding confirms the importance of strengthening self-compassion and managing academic stress to support the psychological well-being of final semester students.

Keywords: self-compassion, academic stress, psychological well-being, final semester students

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir rentan mengalami penurunan *psychological well-being* akibat tuntutan penyelesaian skripsi dan tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *self-compassion* dan stres akademik terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain prediktif. Subjek penelitian berjumlah 263 mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi, dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *proportionate cluster sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan skala *Psychological Well-Being* (Ryff), *Self-Compassion* (Neff), dan

Perceived Academic Stress (Bedewy & Gabriel) yang telah diadaptasi. Analisis data dilakukan dengan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* ($F = 85,791$; $p = 0,000$) dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,398$, yang berarti kedua variabel menjelaskan 39,8% variasi *psychological well-being*. Secara parsial, *self-compassion* berpengaruh signifikan ($t = 8,375$; $p = 0,000$) dan stres akademik juga berpengaruh signifikan ($t = 4,676$; $p = 0,000$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 16,407 + 0,455X_1 + 0,281X_2$. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan *self-compassion* dan pengelolaan stres akademik untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir.

Kata Kunci: *self-compassion*, stres akademik, *psychological well-being*, mahasiswa semester akhir

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan sehingga dituntut mampu beradaptasi terhadap berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional. Pada fase ini mahasiswa tidak hanya menghadapi kewajiban akademik, tetapi juga mempersiapkan diri memasuki dunia kerja dan tanggung jawab sosial yang lebih besar, yang dapat menimbulkan tekanan dan berdampak pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Beiter et al., 2015). *Psychological well-being* dipahami sebagai kondisi ketika individu mampu berfungsi secara optimal, memiliki tujuan hidup, menjalin hubungan sehat, serta

menerima diri secara utuh (Ramadhan & Chusairi, 2022). Buss (1978) menegaskan bahwa *psychological well-being* tidak semata ketiadaan gangguan mental, melainkan juga keterwujudan keberfungsian individu secara optimal menuju aktualisasi diri.

Dalam konteks pendidikan perguruan tinggi, *psychological well-being* menjadi indikator penting karena berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menyeimbangkan aspek emosional dan kognitif. Mahasiswa dengan *psychological well-being* tinggi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, mempertahankan motivasi belajar, dan memandang masa depan secara optimis. Sebaliknya, rendahnya *psychological well-being*

berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, serta penurunan kinerja akademik (Beiter et al., 2015; Campbell et al., 2022). Fenomena ini juga menjadi perhatian di Indonesia. Barida et al. (2024) menemukan sekitar 28% remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki *psychological well-being* rendah hingga sangat rendah. Sejalan dengan itu, Dessauvagie et al. (2022) melaporkan lebih dari 25% mahasiswa di Asia Tenggara mengalami gangguan kecemasan dan stres akibat beban akademik.

Kerentanan penurunan *psychological well-being* semakin menonjol pada mahasiswa semester akhir. Mereka menghadapi tekanan seperti penyusunan skripsi, tuntutan nilai tinggi, ketidakpastian masa depan, serta ekspektasi keluarga (Kusumawati & Prastiti, 2021). Situasi tersebut menimbulkan stres yang tidak hanya akademik, tetapi juga emosional dan sosial sehingga berpotensi menurunkan motivasi serta efikasi diri. Kondisi ini terlihat dari wawancara awal terhadap 15 mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang: partisipan menggambarkan kelelahan

emosional, kehilangan semangat, merasa “tidak berkembang”, lebih sering menyalahkan diri saat revisi berulang, dan kesulitan mempertahankan fokus. Sebagian juga menarik diri dari aktivitas sosial, relasi menjadi kurang hangat karena perhatian tersita skripsi, serta menurunnya rasa percaya diri ketika jadwal bimbingan tidak pasti atau hasil revisi dinilai belum sesuai. Gambaran tersebut menunjukkan pelemahan aspek *psychological well-being* seperti penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa semester akhir ialah stres akademik. Lazarus dan Folkman (1984) melalui teori *stress and coping* menjelaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan yang dipersepsikan melampaui sumber daya individu untuk mengatasinya. Temuan wawancara awal juga menunjukkan stres akademik meningkat saat *deadline* tugas, revisi skripsi, dan tuntutan administrasi akademik datang bersamaan; mahasiswa merasa terkejar-kejar, cemas, sulit

menenangkan pikiran, mengalami gangguan konsentrasi, *overthinking* terhadap hasil bimbingan, dan khawatir terlambat lulus. Penundaan jadwal bimbingan, perubahan arahan revisi, serta pengalaman penolakan revisi turut mendorong penilaian negatif terhadap kemampuan diri dan perilaku menunda (prokrastinasi). Sejalan dengan itu, penelitian terdahulu menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara stres akademik dan *psychological well-being*—semakin tinggi stres akademik, semakin rendah *psychological well-being* (Gisela et al., 2025; Kusumawati & Prastiti, 2021). Selain itu, Azzahra dan Alrefi (2025) melaporkan proporsi individu dengan stres akademik tinggi disertai kecenderungan *psychological well-being* yang menurun.

Meski demikian, respons mahasiswa terhadap stres akademik tidak selalu sama. Salah satu faktor internal yang diduga membantu mahasiswa mempertahankan *psychological well-being* adalah *self-compassion*. Neff dan Germer (2017) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan dan pengertian

ketika menghadapi kegagalan atau situasi sulit. *Self-compassion* mencakup *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*; individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih resilien menghadapi stres dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Neff & Germer, 2013). Sejumlah penelitian juga menegaskan peran *self-compassion* terhadap *psychological well-being*, misalnya kontribusi *self-compassion* terhadap peningkatan *psychological well-being* pada mahasiswa (Sucikaputri & Endah, 2022), korelasi kuat pada kelompok dewasa awal (Prahayuningtyas & Basaria, 2023), serta efektivitas intervensi berbasis *self-compassion* dalam meningkatkan *psychological well-being* (Sampetoding et al., 2023). Namun, kajian yang menguji kontribusi *self-compassion* dan stres akademik secara simultan terhadap *psychological well-being*, khususnya pada konteks mahasiswa semester akhir di Indonesia, masih terbatas (Ryff, 2015).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memfokuskan pada kontribusi *self-compassion* dan stres akademik terhadap *psychological*

well-being mahasiswa semester akhir. Penelitian ini diharapkan memperkuat relevansi teori *self-compassion* (Neff, 2003) dan teori *psychological well-being* (Ryff, 1995) dalam konteks mahasiswa Indonesia, serta memberi dasar praktis bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program pendampingan/konseling berbasis *self-compassion* guna menurunkan stres akademik dan meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model prediktif, yaitu menguji kontribusi dua variabel predictor *self-compassion* (X1) dan stres akademik (X2) terhadap variabel *psychological well-being* (Y).

Populasi penelitian adalah mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode *proportionate cluster sampling*, sehingga tiap fakultas memperoleh representasi sampel secara proporsional. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan *error tolerance* 6% dan

menghasilkan jumlah minimum 263 responden.

Data dikumpulkan melalui angket/kuesioner yang disebarakan kepada partisipan sesuai kriteria penelitian. Kuesioner disajikan secara daring menggunakan Google Form untuk memudahkan distribusi dan pengisian. Instrumen berbentuk skala psikologis dengan format skala Likert.

Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda untuk menguji pengaruh dua prediktor (X1 dan X2) terhadap variabel Y. Sebelum analisis regresi dilakukan, penelitian ini terlebih dahulu menjalankan uji asumsi, yaitu uji normalitas menggunakan *Kolmogorov–Smirnov* (K–S) dengan kriteria nilai $p > 0,05$, uji linearitas dengan melihat nilai *Deviation from Linearity* ($p > 0,05$), serta uji multikolinearitas menggunakan nilai Tolerance dan VIF dengan ketentuan Tolerance $> 0,10$ dan VIF $< 10,00$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Responden

Tabel 1 Deskripsi Responden

	Deskripsi	Jumlah (N)	Persentase (%)
Fakultas			
	FIP	42	16 %
	FPP	17	6.5 %
	FPK	12	4.6 %
	FBS	35	13.3 %
	FMIPA	36	13.7 %
	FIS	36	13.7 %
	FT	39	14.8 %
	FIK	24	9.1 %
	FEB	22	8.4 %
Total	9	263	100 %
Tahun Masuk			
	2018	0	0
	2019	3	1.1 %
	2020	14	5.4 %
	2021	89	33.8 %
	2022	157	59.7 %
Total	5	263	100 %
Sedang dalam proses penyusunan skripsi			
	Iya	263	100 %
	Tidak	0	0
Total		263	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dideskripsikan, mayoritas responden merupakan angkatan 2022 dan 2021, sementara sebagian kecil berasal dari angkatan 2020 dan 2019. Seluruh responden (100%) tercatat sedang dalam proses penyusunan skripsi, sehingga sesuai dengan kriteria penelitian. Secara umum,

karakteristik responden mencerminkan kondisi mahasiswa semester akhir yang berada pada fase penyelesaian studi dan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

b. Uji Normalitas

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp.sig	Keterangan
	g	n
Self Compassion dan stres akademik terhadap Psychological Well-Being	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dipaparkan diatas, nilai Asymp. Sig (2-tailed) yaitu 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi yang didapat dalam pengujian ini lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa residual berdistribusi normal.

c. Uji Linearitas

Tabel 3 Hasil Uji Linearitas

Variabel	sig. (p)
	Deviation Linearity
Self Compassion terhadap Psychological Well-Being	0,331

stres akademik terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	0,768
--	-------

Berdasarkan output data diatas, diperoleh nilai *sig. (p) Deviation Linearity* pada hubungan antar variabel *Self Compassion* (X1) terhadap *Psychological Well-Being* (Y) dalah 0,331 dan nilai *sig. (p) Deviation Linearity* pada hubungan antar variabel stres akademik terhadap *Psychological Well-Being* adalah 0,768. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat dinyatakan hubungan variabel linear yang signifikan antaran variabel independent (X) dan dependen (Y).

d. Uji Multikolinearitas

**Tabel 4 Hasil Uji
Multikolinearitas**

Variabel	Tolerance	VIF
<i>Self Compassion</i>	0,760	1.316
Stres akademik	0, 760	1.316

Berdasarkan tabel di atas, disimpulkan bahwa semua kedua variabel mempunyai nilai tolerance bernilai lebih dari 0,10 dengan nilai VIF kurang dari 10,00 sehingga tidak terjadi multikolinearitas.

e. Uji Heteroskedastisitas

**Tabel 5 Hasil Uji
Heteroskedastisitas**

Variabel	Sig
<i>Self Compassion</i>	0,037
Stres akademik	0,714

Berdasarkan hasil uji diatas, diketahui seluruh variabel independen dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas karena nilai signifikansi seluruh variabel > 0,05.

A. Uji Hipotesis

1. Uji F (Simultan)

Tabel 6 Hasil Uji F

Model	F	Sig
<i>Regression</i>	85,791	0,000

Hasil uji F pada tabel di atas, F hitung sebesar 85,791 dengan tingkat signifikan sebesar 0.000 <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa X1, X2 berpengaruh secara simultan terhadap Y. Dengan demikian hipotesis diterima dan menyatakan bahwa X1, X2 berkontribusi secara simultan terhadap Y.

2. Uji Koefisien Determinasi (R²)

Tabel 7 Hasil Uji R²

R	R. Squar e	Adjuste d R Square	Std. Error of the Estima te
---	------------------	--------------------------	---

0,63	0,398	0,393	9,012
1			

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa angka R Square sebesar 0,398 sehingga dinyatakan bahwa *Self Compassion* dan stres akademik pada mahasiswa akhir di Universitas Negeri Padang berperan sebesar 39,8% terhadap *Psychological Well-Being*.

Kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen diukur berdasarkan sumbangan prediktor, yang dinyatakan sebagai persentase. Sumbangan prediktor ini terdiri dari dua bagian, yaitu SE (Sumbangan Efektif) dan SR (Sumbangan Relatif). Rumus $SE(X)\% = \frac{\beta \cdot \text{zeroorder}}{\text{total}} \cdot 100\%$ digunakan untuk menentukan total R square, yaitu sama dengan jumlah seluruh variabel independen. Dari rumus tersebut didapatkan bahwa besaran kontribusi variabel *Self Compassion* (x1) terhadap variabel

Psychological Well-Being (y) menyumbang sebesar 27,2%. Kemudian variabel stres akademik (x2) memberikan kontribusi sebesar 12,5% terhadap *Psychological Well-Being*(y). Sehingga secara keseluruhan presentase variabel independent akan mempunyai nilai yang sama dengan R square yaitu sebesar 39,7%.

3. Uji t (Parsial)

Tabel 8 Hasil Uji T

Variabel	T	Sig
Self	8,375	0,000
Compassion		
Stres	4,676	0,000
Akademik		

Berdasarkan hasil uji t yang dipaparkan diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi X1 sebesar 0,000 dan X2 sebesar 0,000, keduanya lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa X1 berpengaruh signifikan terhadap Y dan X2 juga berpengaruh signifikan terhadap Y.

4. Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 9 Hasil Uji Regresi Linear

Berganda					
Model	Unstanda		Standar	t	Sign
	dized				
	Coefficients				
	Coefficient				
	B	Std	Beta		
		Error			
(Constant)	16.407	4.405		3.725	.000
Self					
Compensation (X1)	0.455	0.054	0.462	8.375	.000
Stress					
Academic (X2)	0.281	0.060	0.258	4.676	.000

Berdasarkan hasil dari pengujian regresi linear berganda diatas, maka dapat dibuat suatu persamaan regresi yaitu:

$$Y = 16.407 + 0.455X_1 + 0.281X_2$$

Dengan menggunakan persamaan regresi di atas, maka dapat dianalisis pengaruh masing-masing variabel X terhadap Y, yaitu:

1. Nilai konstanta sebesar 16,407 sehingga dapat disimpulkan jika variabel X nilainya 0 atau

konstan maka variabel Y bernilai 16,407.

2. Nilai koefisien regresi X1 adalah 0,455 hal ini menunjukkan apabila variabel X1 bertambah satu satuan Smaka akan meningkatkan Y sebesar 0,455 dengan asumsi variabel lain tetap.
3. Nilai koefisien regresi X2 adalah 0,281 hal ini menunjukkan apabila variabel X2 bertambah satu satuan maka akan meningkatkan Y sebesar 0,281 dengan asumsi variabel lain tetap.

2. Pembahasan

Temuan utama menunjukkan bahwa *self-compassion* dan stres akademik secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa semester akhir, dengan hasil uji regresi menunjukkan $F = 85,791$; $p = 0,000$ serta kontribusi penjelasan model sebesar 39,8% ($R^2 = 0,398$). Artinya, variasi *psychological well-being* pada mahasiswa semester akhir tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, melainkan terbentuk melalui kombinasi faktor protektif internal dan tekanan akademik yang

bekerja secara simultan selama proses penyusunan skripsi.

Self-compassion merupakan prediktor yang lebih dominan dibanding stres akademik. Hal ini tercermin dari koefisien regresi *self-compassion* yang lebih besar ($B = 0,455$) serta sumbangan efektif yang lebih tinggi, yaitu 27,2%, dibanding stres akademik yang memiliki sumbangan efektif 12,5%. Pola ini mendukung kerangka psikologi positif bahwa kemampuan memperlakukan diri secara lebih menerima dan tidak menghakimi ketika menghadapi revisi, hambatan bimbingan, maupun ketidakpastian kelulusan, berperan penting dalam menjaga aspek-aspek *psychological well-being* (misalnya penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup). Dengan demikian, peningkatan *self-compassion* cenderung diikuti oleh peningkatan *psychological well-being* pada mahasiswa semester akhir.

Selanjutnya, stres akademik juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* ($t = 4,676$, $p = 0,000$) dan koefisien regresinya dalam model

bernilai positif ($B = 0,281$). Temuan ini dapat dipahami melalui perspektif penilaian tuntutan (*appraisal*), bahwa tekanan akademik pada kondisi tertentu dapat dipersepsikan sebagai tantangan yang mendorong keterlibatan, kedisiplinan, dan strategi koping yang lebih terarah. Dalam konteks mahasiswa semester akhir, stres akademik yang masih berada pada tingkat terkelola dapat berkorelasi dengan peningkatan upaya penyelesaian skripsi, sehingga berkaitan dengan penguatan rasa kompetensi dan penguasaan lingkungan yang menjadi bagian dari *psychological well-being*. Namun demikian, interpretasi ini perlu dilakukan secara hati-hati karena arah hubungan stres akademik dapat berbeda pada konteks, karakteristik responden, serta intensitas stres yang dialami.

Selain itu, persamaan regresi yang diperoleh, yaitu $Y = 16,407 + 0,455X_1 + 0,281X_2$, menegaskan bahwa *psychological well-being* meningkat seiring peningkatan *self-compassion* dan stres akademik dalam model yang diuji. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan

self-compassion perlu diprioritaskan sebagai faktor protektif utama, sementara pengelolaan stres akademik tetap penting melalui strategi koping adaptif agar tekanan akademik tidak berkembang menjadi distress yang menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi *psychological well-being* mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mampu mempertahankan keberfungsian psikologis positif meskipun berada pada fase akademik yang menuntut. Pada saat yang sama, tingkat *self-compassion* responden juga berada pada kategori tinggi, mengindikasikan adanya kecenderungan responden untuk bersikap lebih menerima dan adaptif terhadap diri ketika menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi. Namun, tingkat stres akademik responden juga berada pada kategori tinggi, menegaskan

bahwa tekanan akademik pada fase ini tetap kuat, terutama terkait tuntutan penyelesaian skripsi dan kewajiban akademik lainnya.

Secara hasil analisis regresi, *self-compassion* (X1) dan stres akademik (X2) terbukti berkontribusi secara simultan dan signifikan terhadap *psychological well-being* (Y), dengan nilai Fhitung = 85,791 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Besaran kontribusi kedua prediktor ditunjukkan oleh nilai $R^2 = 0,398$, yang berarti 39,8% variasi *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh *self-compassion* dan stres akademik secara bersama-sama, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Selanjutnya, secara parsial kedua variabel juga berpengaruh signifikan *self-compassion*: $t = 8,375$, $p = 0,000$ dan stres akademik: $t = 4,676$; $p = 0,000$, dengan persamaan regresi $Y = 16,407 + 0,455X_1 + 0,281X_2$, yang menegaskan bahwa peningkatan *self-compassion* maupun stres akademik berkaitan dengan perubahan skor *psychological well-being* sesuai koefisien masing-masing prediktor.

DAFTAR PUSTAKA

- Barida, M., Widyastuti, D. A., Krisphianti, Y. D., Martaningsih, S. T., & Ahmad, A. (2024). The Psychological Well-being of Adolescents in Suburban Communities in Indonesia: Online Survey. *Journal of Education for Sustainability and Diversity*, 3(1), 277–288. <https://doi.org/10.57142/jesd.v3i1.646>
- Baridah, S., Wiwien, & Pratisti, D. (n.d.). Hubungan sikap mengasahi diri dan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi wilayah Solo Raya.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Buss, A. R. (1978). The structure of psychological revolutions. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 14(1), 57–64. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197801\)14:1%3C57::AID-JHBS2300140109%3E3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197801)14:1%3C57::AID-JHBS2300140109%3E3.0.CO;2-7)
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Kumar, R. (2011). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (3rd ed.). SAGE.
- Kusumawati, I., & Prastiti, W. D. (2021). Korelasi antara stres akademik, dukungan sosial orangtua, dan rasa syukur dengan psychological well-being pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. K. (1984). *Stress and Health the Handbook of Stress and Health*.
- Meininda Rhivent Norhidayah, Elza Kusumawati, & Amherstia Pasca Rina. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being pada mahasiswa di Indonesia: A systematic scoping review. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 179–205. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.928>
- Neff, K. D. (2003). The relational compassion scale: Development and validation of a new self rated scale for the assessment of self other compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self compassion and psychological well-being.
- Ofori, I. N., Addai, P., Avor, J., & Quaye, M. G. (2018). Too much academic stress: Implications on interpersonal relationships and psychological well-being among final year University of Ghana students. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.9734/ajess/2018/43193>
- Oktavia, L. (2021). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 1–10.
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. D. L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. D. L. Á., & Delgado-García, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1), 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>
- Prahayuningtyas, F., & Basaria, D. (2023). Analisis korelasi self compassion dengan psychological wellbeing pada anak sulung perempuan dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2). <https://idm.or.id/jser/index.php/jser>
- Rahmadani, C. S. M. (2014). *Hubungan antara sense of humor dengan stres akademik pada siswa kelas akselerasi SMA Negeri 1 Bireuen* (Skripsi). <https://repositori.uma.ac.id/jsp>

[ui/bitstream/123456789/873/5/108600054_file5.pdf](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299)

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>

Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Berajah Journal*, 2(3). <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>

Sucikaputri, T. A., & Endah, N. (2022). Pengaruh self compassion terhadap psychological well-being pada mahasiswa etnis Minangkabau di Kota Bandung. 9(2), 145–158. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3061>

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

Ryff, C. D. (2015). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Sampetoding, V. K., Aulia, F., Cakti, V. A., & Margaretha, T. (n.d.). *Self compassion untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa*. <https://www.researchgate.net/publication/376852119>

Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544.