

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA HUKUM UNIVERSITAS DIPONEGORO ANGKATAN 2022

Muhammad Irfan Anugerah Permana¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: muhirfanpermana@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami mahasiswa tingkat akhir, termasuk mahasiswa hukum, akibat tuntutan akademik, tekanan karir, dan budaya kompetitif yang tinggi, namun penanganan stres akademik pada populasi ini masih terkendala oleh keengganan mencari bantuan eksternal akibat fenomena *suffering in silence*. *Self-compassion* diduga berhubungan dengan stres akademik sebagai faktor protektif terhadap dampak psikologis tersebut, karena sifatnya yang internal dan tidak bergantung pada sumber daya eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Self-compassion* dengan stres akademik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Hukum Universitas Diponegoro Angkatan 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *convenience sampling*. Partisipan penelitian berjumlah 115 mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Angkatan 2022. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*, menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang terdiri atas 16 aitem ($\alpha = 0,911$) untuk mengukur stres akademik, dan Skala Welas Diri (SWD) yang terdiri atas 26 aitem ($\alpha = 0,924$) untuk mengukur *Self-compassion*. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien sebesar $r = 0.128$ dengan nilai $p = 0.171$ ($p > 0.05$), yang berarti tidak terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan stres akademik, sehingga hipotesis penelitian ditolak. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori stres akademik tinggi (60,9%) sekaligus kategori *Self-compassion* tinggi hingga sangat tinggi (82,6%).

Kata kunci: *Self-compassion*; stres akademik; mahasiswa hukum

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ACADEMIC STRESS AMONG UNDERGRADUATE LAW STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY, CLASS OF 2022

Muhammad Irfan Anugerah Permana¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: muhirfanpermana@gmail.com

ABSTRACT

Academic stress is a common problem experienced by final-year students, including law students, due to academic demands, career pressure, and a highly competitive culture. However, addressing academic stress in this population remains hindered by reluctance to seek external help, a phenomenon known as suffering in silence. Self-compassion is presumed to be associated with academic stress as a protective factor against these psychological impacts, given its internal nature and its independence from external resources. This study aimed to examine the relationship between self-compassion and academic stress among Undergraduate Law students at Diponegoro University, Class of 2022. This study employed a quantitative correlational approach using a convenience sampling technique. Participants consisted of 115 students from the Faculty of Law, Diponegoro University, Class of 2022. Data were collected online via Google Form, using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), consisting of 16 items ($\alpha = 0.911$), to measure academic stress, and the Self-Compassion Scale (Skala Welas Diri/SWD), consisting of 26 items ($\alpha = 0.924$), to measure self-compassion. Data were analyzed using Spearman's Rho correlation with the assistance of IBM SPSS Statistics. The results showed a coefficient of $\rho = 0.128$ with $p = 0.171$ ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between self-compassion and academic stress, thus the research hypothesis was rejected. Descriptive results showed that the majority of participants fell into the high academic stress category (60.9%) while simultaneously falling into the high to very high self-compassion category (82.6%).

Keywords: Self-compassion; stres akademik; law students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik yang kompleks, salah satunya adalah penyelesaian studi yang ditandai dengan penyusunan tugas akhir. Sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi, Pasal 18 ayat (9), tugas akhir dapat berbentuk skripsi, prototipe, proyek, atau bentuk tugas akhir lainnya yang sejenis baik secara individu maupun berkelompok yang dapat menunjukkan ketercapaian kompetensi lulusan. Fase penyelesaian studi ini sering dianggap sebagai puncak perjalanan akademik mahasiswa, di mana keberhasilannya menjadi tolok ukur kesiapan akademik. Meskipun demikian, proses ini kerap diiringi sejumlah tantangan dan hambatan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi mahasiswa.

Tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam proses penyelesaian studi ini dapat menimbulkan stres, yang menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan suatu hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai memberatkan atau melebihi kemampuan yang dimiliki, serta dianggap mengancam kesejahteraannya. Tekanan tersebut memicu stres ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitas dirinya untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984), sehingga menimbulkan respons psikologis maupun fisiologis yang tidak nyaman.

Penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dengan tingkat sedang hingga tinggi (Elita dkk, 2023; Reddy dkk., 2018). Jika dilihat dari konteks pendidikan tinggi, stres yang dialami mahasiswa merujuk pada bentuk spesifik yang disebut sebagai stres akademik. Wilks (2008) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan adaptif individu untuk mengatasinya.

Stres pada mahasiswa tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga kesehatan fisik dan kemampuan belajar. Penelitian Huang dkk., (2024) menemukan bahwa tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur mahasiswa. Selain itu stres yang dirasakan secara berlebihan dapat memicu munculnya perasaan tertekan dan gejala depresi, yang pada akhirnya berdampak pada terganggunya pola tidur dan kesejahteraan fisik. Penelitian lain yang dilakukan Y. Wang dkk., (2023) menemukan sekitar sepertiga mahasiswa internasional mengalami gejala kecemasan akibat berbagai tekanan akademik dan stresor kehidupan kampus, seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan akademik yang tinggi, serta hambatan bahasa dan sosial.

Meskipun dialami oleh mahasiswa dari berbagai jurusan, stres akademik pada mahasiswa hukum memiliki dinamika tersendiri. Sebuah studi mengelompokkan stresor pada mahasiswa hukum menjadi empat dimensi, yaitu tuntutan akademik, tekanan karir, isolasi sosial, dan ketidakseimbangan studi/hidup (Bergin & Pakenham, 2015). Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kombinasi tekanan ini berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan yang lebih tinggi. Penelitian Skead dkk. (2020) menunjukkan bahwa budaya kompetitif yang

lebih menekankan prestasi individual dibanding dukungan sosial dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa hukum. Dengan kata lain, budaya akademik yang berfokus pada persaingan tidak hanya berdampak pada rendahnya well-being, tetapi juga dapat memperburuk stres yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Penelitian di Australia mengungkapkan bahwa mahasiswa hukum mengalami gejala kecemasan, depresi, dan stres parah hingga sangat parah (Holland, 2024). Penelitian terdahulu membandingkan mahasiswa hukum dan mahasiswa kedokteran serta menemukan bahwa stres yang dialami mahasiswa hukum lebih tinggi (Heins dkk., 1983; Helmers dkk., 1997). Penelitian lain juga membandingkan mahasiswa hukum dan mahasiswa psikologi, dan hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa hukum mengalami *psychological distress* yang lebih tinggi (Skead & Rogers, 2015, 2016). Sejumlah penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa hukum merupakan populasi berisiko tinggi terhadap stres akademik.

Dampak dari tingginya beban psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa hukum ini menimbulkan sebuah fenomena yang disebut dengan "*suffering in silence*". Penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa hukum mengalami masalah kesehatan mental, mereka justru enggan untuk mencari pertolongan (Organ dkk., 2016). Keengganan tersebut didorong oleh rasa takut bahwa dengan mencari bantuan dapat memengaruhi penerimaan profesi hukum, stigma sosial, dan kekhawatiran terhadap dampak pada nilai akademik. Fenomena ini menimbulkan paradoks, di mana temuan Organ dkk.,

(2016) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa hukum mengalami stres yang berat, tetapi pada saat yang sama mereka juga sulit atau enggan mendapatkan bantuan dari luar. Kondisi ini mengisyaratkan bahwa penanganan stres akademik pada mahasiswa hukum tidak dapat sepenuhnya mengandalkan sumber daya eksternal, melainkan perlu didukung oleh kapasitas psikologis internal yang dapat diakses secara mandiri oleh individu. Kondisi tersebut relevan dengan Mahasiswa Program Studi Sarjana Hukum Universitas Diponegoro Angkatan 2022, yang pada saat penelitian ini dilakukan telah berada pada fase akhir studi sarjana. Mengingat keterbatasan sumber daya eksternal yang dihadapi mahasiswa hukum akibat fenomena *suffering in silence* (Organ dkk., 2016), dibutuhkan suatu kapasitas psikologis internal yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara mandiri.

Berbagai strategi koping telah diusulkan untuk membantu individu menghadapi tekanan akademik, seperti strategi koping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) yang berupaya mengatasi sumber stresor secara langsung, maupun dukungan sosial yang melibatkan pencarian bantuan dari orang lain, meskipun kedua strategi tersebut memiliki keterbatasan dalam konteks mahasiswa hukum. Berdasarkan prinsip *goodness-of-fit* dalam teori koping, *problem-focused coping* cenderung lebih efektif pada situasi yang dapat dikendalikan, sementara pada situasi yang dipersepsikan tidak dapat dikendalikan, strategi ini justru dikaitkan dengan distress emosional dalam jangka panjang (Kendall dkk., 2008). Sebagian besar tuntutan akademik pada fase akhir studi bersifat *given* dan berada di luar kendali langsung mahasiswa, sehingga efektivitas

problem-focused coping menjadi terbatas dalam konteks ini. Strategi dukungan sosial pun mensyaratkan kesediaan individu untuk terbuka dan mencari bantuan dari orang lain, sesuatu yang justru dihindari oleh mahasiswa hukum. Stigma terhadap pencarian bantuan psikologis ditemukan menjadi penghalang penting dalam pemanfaatan layanan kesehatan mental pada mahasiswa hukum (Wang dkk., 2025), sejalan dengan fenomena "*suffering in silence*" di mana mahasiswa hukum yang paling membutuhkan bantuan justru paling enggan mencarinya (Organ dkk., 2016).

Self-compassion menjadi strategi yang lebih relevan dalam kondisi ini, karena sifatnya yang internal dan tidak bergantung pada sumber daya eksternal maupun keterlibatan orang lain (Neff, 2003b). Hal ini didukung oleh temuan bahwa *Self-compassion* berkaitan dengan berkurangnya stres yang terkait isolasi sosial (Yundianto dkk., 2024), serta berkaitan dengan menurunnya kritik diri dan meningkatnya regulasi emosi pada mahasiswa (Rahmayanti & Nashori, 2024). *Self-compassion* memungkinkan individu untuk tetap mengelola respons emosionalnya terhadap stresor, terlepas dari apakah stresor tersebut dapat diubah atau apakah individu bersedia mencari bantuan dari luar.

Self-compassion didefinisikan sebagai konsep alternatif yang sehat terhadap sikap mengasihi diri sendiri (Neff, 2003b). *Self-compassion* terdiri atas tiga komponen, yaitu: self-kindness yang diartikan sebagai sikap baik kepada diri sendiri dengan tidak menghakimi diri sendiri saat dihadapkan dengan kegagalan atau penderitaan; common humanity yang dijelaskan sebagai menyikapi kegagalan atau penderitaan sebagai bagian dari pengalaman hidup yang umum, bukan sesuatu

yang membuat terisolasi; dan mindfulness yang diartikan sebagai sikap dalam menghadapi pikiran dan emosi negatif saat kondisi sedang tidak stabil namun tidak menghindarinya. Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan membantu individu dalam menghadapi kegagalan dan penderitaan, sehingga *Self-compassion* berkaitan dengan dampak psikologis yang dialami individu.

Self-compassion sebagai faktor terkait dengan dampak psikologis didukung oleh bukti empiris. *Self-compassion* terbukti memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis (Barnard & Curry, 2011). *Self-compassion* berkaitan dengan pengaturan respons emosional individu terhadap tekanan, misalnya ditunjukkan melalui hubungannya dengan penurunan afek negatif yang muncul akibat stres akademik (Zhang dkk., 2016). Penelitian mengungkapkan hubungan *Self-compassion* dengan stres akademik mahasiswa dalam berbagai bidang studi seperti, mahasiswa keperawatan, (Nazari dkk., 2025), mahasiswa profesi psikologi (Huriyah dkk., 2022).

Penelitian-penelitian terdahulu di Indonesia juga turut mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Self-compassion* dan stres akademik, baik pada mahasiswa umum (Erwansa dkk., 2024), mahasiswa psikologi (Widyastuti, 2017), mahasiswa keperawatan (Nazari dkk., 2025), maupun mahasiswa pascasarjana profesi (Huriyah dkk., 2022). Temuan-temuan tersebut secara konsisten menunjukkan hubungan negatif antara *Self-compassion* dan stres akademik pada berbagai populasi mahasiswa, sehingga relevan untuk diuji kembali pada populasi yang belum pernah diteliti sebelumnya, yaitu mahasiswa hukum, sebagaimana menjadi fokus permasalahan dalam penelitian ini.

Meskipun demikian, seluruh penelitian tersebut dilakukan pada populasi mahasiswa non-hukum. Hingga saat ini, belum ada studi yang secara spesifik menguji hubungan antara *Self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa hukum di Indonesia, padahal mahasiswa hukum menghadapi kombinasi stresor akademik yang secara konsisten dikaitkan dengan tingkat distress lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari jurusan lain (Bergin & Pakenham, 2015; Skead & Rogers, 2015, 2016).

Di samping itu, penelitian-penelitian sebelumnya yang menguji hubungan kedua variabel ini di Indonesia umumnya menggunakan alat ukur stres akademik yang bersifat global, seperti Perceived Stress Scale (PSS) yang mengukur stres kehidupan secara umum (Cohen dkk., 1983), atau Student-Life Stress Inventory (SLSI) yang lebih berfokus pada reaksi fisiologis dan emosional terhadap stres (Gadzella, 1994). Kedua alat ukur tersebut tidak secara spesifik memetakan dimensi-dimensi tekanan akademik yang khas di lingkungan pendidikan Asia, seperti tekanan belajar, beban akademik, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan (Sun et al., 2011). Akibatnya, potret stres akademik pada populasi tertentu menjadi kurang terpetakan secara komprehensif. Oleh karena itu, peneliti tertarik menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan secara spesifik untuk mengukur dimensi tekanan belajar, beban akademik, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan (Sun dkk., 2011) untuk menangkap fenomena stres akademik secara lebih utuh pada mahasiswa hukum tingkat akhir. Berdasarkan penjelasan diatas tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan riset terkait "Hubungan *Self-compassion* dengan Stres

Akademik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Hukum Universitas Diponegoro Angkatan 2022”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah ”Apakah terdapat hubungan negatif antara *Self-compassion* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Hukum Universitas Diponegoro Angkatan 2022”

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya hubungan antara *Self-compassion* dan stres akademik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Hukum Universitas Diponegoro Angkatan 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi empiris bagi literatur psikologi, khususnya dalam memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara *Self-compassion* dan stres akademik pada populasi yang belum banyak diteliti, yaitu mahasiswa hukum.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Memberikan gambaran mengenai kaitan *Self-compassion* dengan pengelolaan stres akademik, sehingga dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama fase akhir studi.

b. Bagi Fakultas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa yang dapat bahan pertimbangan bagi fakultas dalam merancang program dukungan atau intervensi kesehatan mental berbasis *self-compassion*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan data dasar bagi penelitian-penelitian di masa depan yang ingin mendalami topik kesehatan mental, stres akademik, atau intervensi psikologis di lingkungan pendidikan hukum.