

Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Az Zahra¹, Zhila Jannati², Bela Janare Putra³

Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

aratss06@gmail.com¹, zhila.jannati10@radenfatah.ac.id², janareputra@gmail.com³

Kata Kunci:

Self-compassion, Stres Akademik, Mahasiswa.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *self-compassion* mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai mean sebesar 72,07 dan standar deviasi sebesar 9,191. Sementara stres akademik mahasiswa juga berada pada kategori sedang dengan nilai mean sebesar 69,57 dan standar deviasi sebesar 15,637. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,373$ dengan nilai signifikansi Sig. < 0,001. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, dan sebaliknya.

Keyword:

Self-compassion, Academic Stres, University Student.

Abstract

This study aims to examine the relationship between *self-compassion* and the level of academic stress among students at the Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University (UIN) Raden Fatah Palembang. The study employs a quantitative approach using a correlational research design. Descriptive analysis results indicate that the students' *self-compassion* falls into the moderate category, with a mean score of 72.07 and a standard deviation of 9.191. Meanwhile, the students' academic stress also falls into the moderate category, with a mean score of 69.57 and a standard deviation of 15.637. Correlation test results show a correlation coefficient of $r = -0.373$ with a significance value of $p < 0.001$. These findings indicate a significant negative relationship between *self-compassion* and academic stress among students of the Faculty of Da'wah and Communication; the higher the students' *self-compassion*, the lower their level of academic stress, and vice versa.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari pengalaman menghadapi kesulitan. Dalam kajian psikologi manusia dipahami sebagai makhluk yang senantiasa mengalami dinamika kehidupan berupa tantangan, tekanan, serta berbagai keadaan yang menguji ketahanan diri. Kesulitan pada hakikatnya merupakan keadaan yang terus mengiringi perjalanan hidup manusia sejak ia lahir hingga menjelang akhir hayatnya. Bentuknya mulai dari permasalahan akademik, sosial, ekonomi, hingga konflik batin yang bersifat internal. Kehadiran kesulitan tersebut tidak hanya menjadi ujian, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembelajaran yang membentuk kematangan emosional dan psikologis individu.

Self-compassion adalah sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, penderitaan atau kekurangan dengan tidak menghakimi diri secara berlebihan melainkan meresponsnya dengan penuh kasih terhadap diri sendiri serta memahami bahwa ketidak-sempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang wajar. Neff menjelaskan bahwa *self-compassion* memiliki tiga aspek utama yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self-kindness* ditandai dengan sikap lembut dan tidak menghakimi diri sendiri saat mengalami kesalahan atau kegagalan. *Common humanity* tercermin dalam kesadaran bahwa penderitaan dan ketidak-sempurnaan merupakan bagian dari kondisi manusia yang dialami oleh semua orang, sehingga individu tidak merasa terisolasi dalam kesulitannya. Sementara itu, *mindfulness* ditunjukkan melalui kemampuan menyadari pengalaman sulit secara seimbang tanpa menyangkal maupun membesar-besarkannya. Ketiga ciri ini saling berkaitan dan membentuk dasar dari *self-compassion* yang sehat. (Neff 2023).

Perspektif humanistik menjelaskan bahwa setiap individu akan melalui fase-fase ketidak-nyamanan psikologis sebagai bagian yang normal dari perjalanan menuju kedewasaan, dimana ujian-ujian tersebut mengajarkan tentang penerimaan diri, kesabaran dan pemaknaan terhadap pengalaman hidup. Pemahaman ini

sejalan dengan nilai-nilai spiritual dalam Islam yang menegaskan bahwa ujian merupakan bagian dari proses pembentukan diri dan selalu diiringi dengan peluang untuk memperoleh kemudahan. Hal ini tercermin dalam firman Allah pada QS. Al-Insyirah ayat 5–6. Surah ini mengandung pesan mendalam tentang cara pandang seorang hamba dalam menghadapi ujian hidup. Dalam kedua ayat tersebut Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap kesulitan yang dialami manusia selalu disertai dengan kemudahan.

Konsep *self-compassion* ini memiliki hubungan erat dengan stres. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung mampu menilai situasi menekan secara lebih adaptif, mengurangi kecenderungan melihat tekanan sebagai ancaman, serta menggunakan strategi *coping* yang lebih sehat. Sebaliknya individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kritik diri ekstrem, rasa gagal dan emosi negatif yang berlebihan.

Stres merupakan salah satu kondisi yang paling sering muncul diberbagai kalangan sebagai respons terhadap tekanan hidup, dalam konteks pendidikan stres sering kali muncul dalam bentuk stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami individu sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasinya. Tuntutan tersebut meliputi beban SKS yang banyak, jadwal perkuliahan yang padat, ujian akhir semester yang dirasakan berat, serta tugas-tugas yang dirasa tingkat kesulitannya tinggi dengan tenggat waktu yang ketat. Tekanan akademik ini sering kali dipersepsikan mahasiswa sebagai beban yang melebihi kemampuan dirinya untuk mengelola secara efektif (Misra & Castillo 2004).

Stres akademik dapat menimbulkan dampak negatif apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, diantaranya penurunan prestasi secara akademik, terganggunya kesehatan mental seperti meningkatnya kecemasan, serta menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Dengan demikian, stres akademik tidak hanya memengaruhi proses belajar, tetapi juga berdampak luas terhadap kondisi psikologis dan kualitas hidup mahasiswa (Norma et al., 2021).

Pada mahasiswa, berdasarkan hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI bersama Universitas Gadjah Mada, ditemukan bahwa sekitar 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah stres dan 1 dari 20 remaja mengalami gangguan mental yang tergolong berat. Laporan tersebut menunjukkan bahwa gejala yang paling banyak dialami remaja dan mahasiswa mencakup perasaan cemas, stres, mudah marah, sulit berkonsentrasi, serta munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri. Kondisi ini menggambarkan bahwa stres telah menjadi isu serius dalam kalangan generasi muda Indonesia.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik. (Erwansa et al., 2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan tingkat stres akademik yang menggambarkan bahwa mahasiswa baru dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. (Beatrix et al., 2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja secara part-time dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah karena kemampuan mereka dalam mengelola tuntutan perkuliahan dan pekerjaan secara lebih efektif. (Andini and Kinayung 2024) menunjukkan *self-compassion* berhubungan signifikan dengan stres akademik serta penyesuaian diri pada mahasiswa baru. (Lee and Lee 2021) menjelaskan bahwa *self-compassion* terbukti menurunkan tingkat *burnout* akademik serta melemahkan hubungan antara *academic stress* dan depresi. Mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih adaptif, memiliki regulasi emosi yang lebih baik, dan tidak mudah mengalami kelelahan psikologis meskipun menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Meskipun berbagai penelitian mengenai stres akademik telah banyak dilakukan namun kajian yang mengaitkan stress akademik dengan *self-compassion* relatif masih terbatas khususnya pada mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi. Hal tersebut menunjukkan adanya kesenjangan (*gap*) antara tingginya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa dengan kemampuan psikologis internal yang dimiliki untuk mengelola tekanan tersebut. Dan kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus dan konteks yang diangkat yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut penelitian ini hanya berfokus untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi. *Self-compassion* diyakini dapat menjadi faktor yang membantu individu mengelola tekanan tersebut secara lebih positif. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru bagi pengembangan ilmu bimbingan konseling di

perguruan tinggi keagamaan dalam upaya pencegahan stres pada mahasiswa melalui *self-compassion* di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Melalui penelitian ini dapat diperoleh informasi mengenai tingkat hubungan yang terjadi antar variabel, namun tidak dapat digunakan untuk menjelaskan ada atau tidaknya pengaruh atau hubungan sebab-akibat antar variabel tersebut. Metode ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu *Self-compassion* dan variabel terikat yaitu Stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi (Muhson 2006).

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data-data dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan skala psikologis atau angket. (Arikunto, 2010) menyatakan bahwa angket merupakan alat pengumpulan data berupa daftar pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis dan digunakan untuk memperoleh informasi dari responden mengenai dirinya atau hal-hal yang diketahuinya. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis dengan skala likert.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket atau skala psikologis *Self-compassion* dan Stres Akademik dengan menggunakan *skala Likert*. Angket terdiri atas 64 pernyataan yang mencakup pernyataan positif dan negatif dari masing-masing variabel. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan korelasi *Product Moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Berdasarkan hasil pengujian, terdapat beberapa butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid, sedangkan butir yang memenuhi kriteria valid digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,834 sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan memiliki konsistensi yang tinggi.

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2024 yang terdiri dari 5 prodi yang seluruhnya berjumlah 437 mahasiswa. Sedangkan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *slovin* dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 10% untuk sampel dengan skala kecil. Berdasarkan jumlah populasi sebanyak 437 mahasiswa diperoleh jumlah sampel sebesar 81 responden yang dianggap telah mewakili populasi penelitian.

Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan *Korelasi Pearson*. *Korelasi Pearson* digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel *self-compassion* sebagai variabel X dan stres sebagai variabel Y. Serta menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini melibatkan sebanyak 81 mahasiswa. Seluruh responden dapat mengisi skala psikologis yang telah diberikan tanpa adanya tekanan antara jawaban yang benar maupun jawaban yang salah. Pada penelitian ini telah melakukan berbagai uji yang menggunakan bantuan program IBM SPSS *Statistics*. Adapun hasil uji yang telah dilakukan antara lain uji analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas dan uji korelasi. Uji analisis deskriptif pada penelitian ini dilakukan bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai hasil data penelitian yang diperoleh dari responden. Hasil dari uji deskriptif ini sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel uji deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SelfCompassion	81	44	48	92	72,07	9,191
StresAkademik	81	83	35	118	69,57	15,637
Valid N (listwise)	81					

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel *self-compassion* dari 81 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi diperoleh skor minimum sebesar 48 dan skor maksimum sebesar 92, dengan nilai rata-rata (*mean*)

sebesar 72,07 serta standar deviasi sebesar 9,191. Hasil tersebut menunjukkan bahwa gambaran tingkat *self-compassion* mahasiswa berada pada kategori sedang. Artinya secara umum mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memperlakukan diri sendiri dengan penuh kepedulian, memahami bahwa kesulitan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman setiap individu, serta mampu menyikapi berbagai tekanan akademik secara cukup seimbang.

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel stres akademik diketahui bahwa dari 81 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi diperoleh skor minimum sebesar 35 dan skor maksimum sebesar 118 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 69,57 serta standar deviasi sebesar 15,637. Hasil tersebut menunjukkan gambaran bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa masih mengalami tekanan akademik selama menjalani proses perkuliahan seperti tuntutan penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, pengaturan waktu, serta tanggung jawab akademik lainnya.

Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji pengolahan data ini menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov Smirnov* yang dibantu menggunakan program IBM SPSS Statistics. Hasil uji data ini sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel uji normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SelfComoassion	,065	81	,200 [*]	,989	81	,700
StresAkademik	,084	81	,200 [*]	,976	81	,136

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji data ini berdasarkan tabel diatas variabel *Self-Compassion* memperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,065 dengan nilai signifikansi 0,200. Karena nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ maka data pada variabel *Self-Compassion* dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan variabel Stres Akademik memperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,084 dengan nilai signifikansi 0,200. Nilai signifikansi tersebut juga lebih besar dari 0,05 sehingga data pada variabel Stres Akademik berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas ini dilakukan untuk untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *self-compassion* dengan stres akademik bersifat linear atau tidak. Dasar pengambilan keputusan yaitu: 1) Apabila nilai probabilitas $\leq 0,05$ maka dapat diartikan hubungan antar variabel adalah linier. 2) Apabila nilai probabilitas $> 0,05$ maka dapat diartikan hubungan antar variabel tidak linier.

Tabel 3. Tabel uji linear

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
StresAkademik * SelfCompassion	Between Groups	(Combined)	10152,593	34	298,606	1,460	,115
		Linearity	2715,121	1	2715,121	13,274	<,001
		Deviation from Linearity	7437,473	33	225,378	1,102	,376
	Within Groups		9409,283	46	204,550		
	Total		19561,877	80			

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar $<0,001$ yang menunjukkan hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Karena nilai *Linearity* lebih kecil dari 0.05 atau $0.000 \leq 0.05$, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Self-Compassion* dan Stres Akademik bersifat linear.

Uji Kolerasi

Uji korelasi ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dan variabel Y. Uji pengolahan data ini dibantu menggunakan program program IBM SPSS *Statistics*. Hasil dari uji korelasi ini sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil uji korelasi

Correlations		SelfCompassion	StresAkademik
SelfCompassion	Pearson Correlation	1	-,373**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	81	81
StresAkademik	Pearson Correlation	-,373**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	81	81

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,373 dengan nilai signifikansi <0,001 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik. Dengan H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. Hubungan yang terbentuk bersifat negatif, sehingga semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, subjek penelitian hanya terbatas pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa dari fakultas lain yang memiliki karakteristik akademik. Kedua, responden pada penelitian ini hanya 81 mahasiswa, sehingga masih terbatas untuk menggambarkan kondisi seluruh mahasiswa secara lebih luas. Ketiga, pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis berbentuk *self-report*, sehingga jawaban yang diberikan responden sangat bergantung pada kejujuran, pemahaman dan kondisi subjektif masing-masing responden pada saat mengisi kuesioner.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *self-compassion* mahasiswa berada pada kategori sedang, *self-compassion* tetap memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Hal ini terlihat dari nilai korelasi -0,373 yang menunjukkan arah hubungan negatif, serta nilai signifikansi < 0,001 yang menyatakan bahwa adanya hubungan diantara kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, hasil dari uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,373$ dengan nilai signifikansi Sig. < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi maka dari itu hipotesis penelitian diterima. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,373 juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada tingkat rendah, sehingga *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan stres akademik, namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya.

DAFTAR REFERENSI

- Andini, Galuh Rizky, and Dian Kinayung. n.d. "Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru : Self-Compassion Dan Penyesuaian Diri" 000:73–78.
- Arikunto, Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.
- Beatrix, Putry, Rantini Beda, Heru Astikasari, and Setya Murti. n.d. "GUIDENA Hubungan Self Compassion Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Secara Part Time" 9623:495–505.
- Lee, Kyeong Joo, and Sang Min Lee. 2020. "The Role of Self-Compassion in the Academic Stress Model."
- Misra, Ranjita, and Linda G Castillo. 2004. "Academic Stress Among College Students : Comparison of American and International Students" 11 (2): 132–48. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>.

- Muhson, Ali. 2006. “Teknik Analisis Kuantitatif 1 Teknik Analisis Kualitatif.” *Academia*, 1–7. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/Analisis+Kuantitatif.pdf>.
- Neff, Kristin D. 2023. “Self-Compassion : Theory , Intervention.”
- Norma, N., Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. (2025). *Faktor penyebab, tingkat stres dan dampak stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran online*. PSKM: Jurnal Pengabdian dan Studi Kesehatan Masyarakat <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1656>
- Psikologi, Fakultas, and Universitas Negeri Makassar. 2024. “Hubungan Self Compassion Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM” 3 (2): 316–27.