

**HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DIRI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :
Audrey Josetta Pesik

21.E1.0043



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2025

**HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DIRI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

Oleh :
Audrey Josetta Pesik
21.E1.0043



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2025

Hubungan Antara Welas Asih Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Semarang

*(The Relationship Between Self Compassion and Academic Stress
Among College Students in Semarang)*

Audrey Josetta Pesik, D. Linggarjati Novi P.

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara welas asih diri dengan stres akademik pada mahasiswa, mengingat tingginya tuntutan akademik yang dapat memicu konsekuensi psikologis yang negatif. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan total 120 responden mahasiswa angkatan 2022-2023 yang berkuliah di Semarang. Responden juga dikategorikan menjadi rumpun ilmu sains (N = 31) dan sosial (N = 89). Variabel welas asih diri diukur menggunakan skala welas asih diri (Neff) dan stres akademik diukur dengan skala stres akademik (Bedewy dan Gabriel). Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rho dan uji-T Sampel Independen. Hasil menunjukkan jika terdapat korelasi negatif yang signifikan antara skor total welas asih diri dengan skor total stres akademik ($r = -0,588$, $p < 0,000$). Penelitian juga menemui hasil juga aspek mengasih diri memiliki korelasi signifikan dengan aspek persepsi diri akademik. Kesimpulan menunjukkan bahwa keberadaan welas asih diri dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dan mengurangi dampak negatif dari stres tersebut.

Kata Kunci : Mahasiswa, Welas Asih Diri, Stres Akademik

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-compassion and academic stress in college students, given the high academic demands that can trigger negative psychological consequences. This research approach is quantitative correlational, involving a total of 120 respondents from the 2022-2023 intake studying in Semarang. Respondents were also categorized into science and technology (N = 31) and social science (N = 89) groups. Self-compassion was measured using the Self-Compassion Scale (Neff), and academic stress was measured using the Academic Stress Scale (Bedewy and Gabriel). Data were analyzed using the Spearman Rho correlation test and the Independent Samples T-test. The results showed a significant negative correlation between the total self-compassion score and the total academic stress score ($r = -0.588$, $p < 0.000$). The study also found that self-compassion had a significant correlation with academic self-perception. The conclusion suggests that self-compassion can help students cope with academic stress and reduce its negative impact.

Keywords : College Students, Self-Compassion, Academic Stress