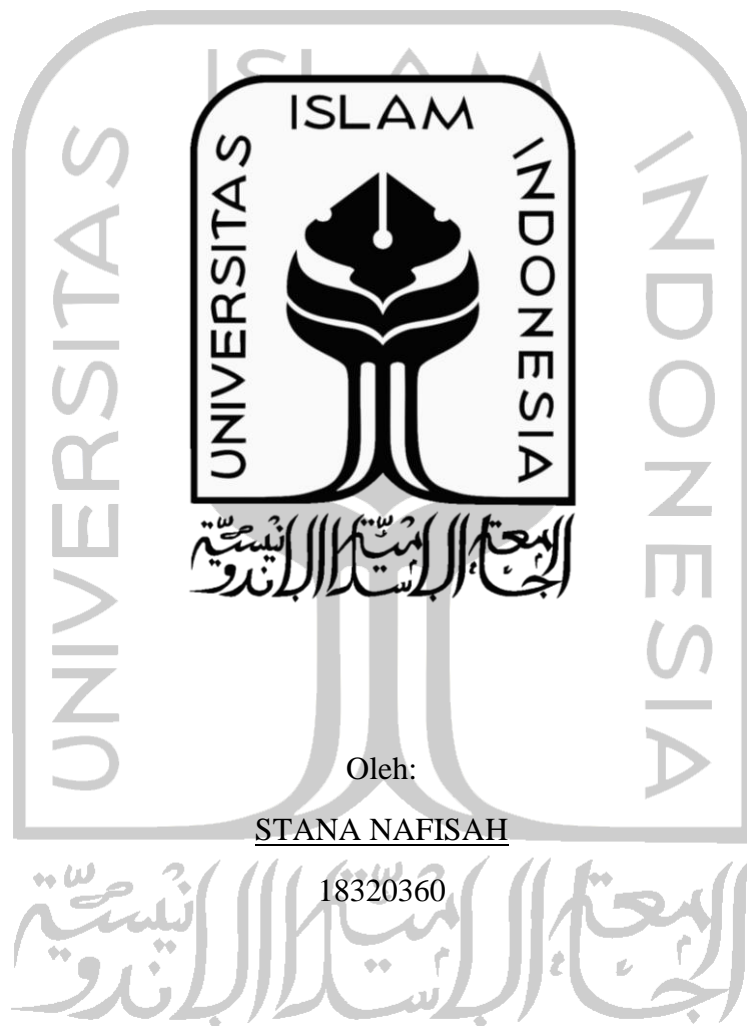


**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

SKRIPSI



Oleh:

STANA NAFISAH

18320360

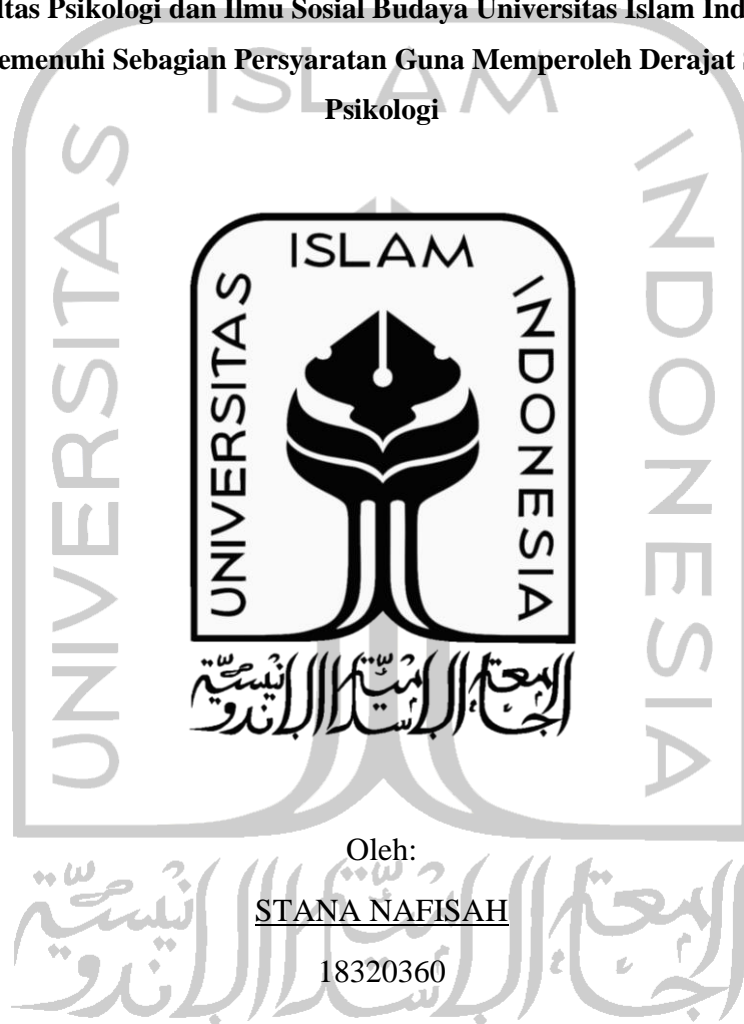
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2021

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi,
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1
Psikologi**



Oleh:

STANA NAFISAH

18320360

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2021

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam
Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat

Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

6 Juni 2022

Oleh

Stana Nafisah

18320360

Mengesahkan,
Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Ketua Prodi,



Resnia Novitasari, S.Psi., MA.

Tanda Tangan

Dewan Penguji

1. M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psi.
2. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr.Phil., Psi.
3. Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., MSoc.Sc

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Stana Nafisah
No. Mahasiswa : 18320360
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran

Membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 29 April 2022

Yang Menyatakan



Stana Nafisah

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil'alamin

Segala puji bagi Allah *Subhannahu wa Ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

Bapak Dadang Sundani
Mamah Nurhaida

Terima kasih atas segala do'a, cinta, kasih sayang, serta dukungan yang telah kalian berikan kepada saya selama ini. Semuanya sangat berarti bagi saya. Terima kasih kepada adik saya tercinta, **Rizky Mochamad Gani** yang telah memberikan kasih sayang dan dukungannya untuk kakak selama ini.

Tidak lupa, untuk **Diriku Sendiri**

Terima kasih telah bertahan dan berjuang untuk melewati berbagai tahapan sehingga bisa mencapai titik ini. Kamu telah melakukan yang terbaik, Stana!

Congratulation!

HALAMAN MOTTO

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا
دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran.”

(QS. Al-Baqarah : 186)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

*“If you want your dream to come true,
then dream that dream, remember it and make plans to get there.
If you go step by step, your dreams will come true.”*

(Lee Haechan)

HALAMAN PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin. Segala puji bagi Allah Subhannahu wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat, hidayah serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari jika karya sederhana ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya do'a, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati penulis ingin menyampaikan terima kasih banyak kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Resnia Novitasari, S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga dan ilmu dalam membimbing penulis dengan sabar selama proses menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa dukungan serta motivasi yang telah bapak berikan dalam setiap prosesnya sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Libbie Annatagia, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis selama masa perkuliahan.

5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah banyak memberikan ilmu, motivasinya serta dukungannya, terima kasih banyak.
6. Seluruh *staff* yang telah membantuk penulis mengurus berkas serta kebutuhan lainnya selama masa perkuliahan.
7. Orang tua tercinta, Bapak Dadang Sundani dan Mamah Nurhaida. Terima kasih selalu ada memberikan do'a, cinta, kasih sayang, dukungan, serta memenuhi kebutuhan penulis selama penulis menempuh pendidikan. Tidak ada kata-kata yang mampu menggambarkan rasa terima kasih ini.
8. Adik satu-satunya, Rizky Mochamad Gani. Terima kasih sudah memberikan do'a serta dukungannya. *Even if we don't talk that much, I know we always pray for each other.*
9. Oma dan opa, serta seluruh keluarga besar dari pihak Bapak dan Mamah yang tidak pernah berhenti memberikan do'a serta dukungannya.
10. Kakak sepupu, Teh Ica dan Teh Rida. Terima kasih selalu ada untuk saling berbagi dan menghibur penulis, meskipun sesekali menyebalkan dan tidak akur, tapi penulis tahu kalau kita saling menyayangi.
11. Sahabat sejak SMP yang masih bertahan dan selalu ada sampai saat ini, *Olegun!* Raida, Gita, Nadia, Mia, Annisa, dan Anita. Terima kasih untuk tidak pernah berubah dan masih kebersamai hingga detik ini. Semoga Allah selalu menjaga persahabatan kita.
12. Anak-anak *Fellas* yang selalu ada sejak SMP, terima kasih atas setiap momen berharga yang telah dilalui bersama penulis. Semuanya sangat

berarti dan akan selalu penulis kenang. Sukses selalu dimana pun kalian berada!

13. Tasya Dian S, terima kasih sudah menjadi sahabat penulis sejak kelas 7 SMP hingga saat ini. Tetap jadi Aca yang ceria, ya!
14. Tsurayya, Adinda, Fildzah, dan Nada, terima kasih sudah menjadi teman yang baik dan telah banyak membantu penulis berproses dan bertumbuh dari awal perkuliahan sampai saat ini. Semua pengalaman yang kita lalui bersama selama di Yogyakarta akan selalu dikenang! Dengan jauhnya jarak yang memisahkan, semoga pertemanan ini selalu Allah jaga.
15. Kak Elan Zacky Faried. Terima kasih selalu ada di samping penulis selama satu tahun lebih ini memberikan do'a, dukungan, perhatian dan kasih sayangnya. Semoga segala niat baik kakak selalu Allah permudah.
16. Tsurayya (lagi) dan Kiky Manise, terima kasih sudah menemani penulis 24/7 selama 4 bulan tinggal di kamar 210 dan 208 Kos Griya Asri saat pandemi. Berbagi cerita, saling menghibur dan memberikan motivasi terkait skripsi sehingga penulis bisa hidup dengan baik di perantauan saat pandemi. Semoga kita bisa menghabiskan waktu bersama lagi!
17. Teman-teman Psyche yang sudah banyak membantu penulis untuk belajar dan berkembang bersama dalam suatu komunitas kesehatan mental, terutama Ayya, Kak Marcel, Kak Elan, Kiky, Daris, Fadzila, Afi, Kevin, Zalfa, Aura, Ekik, dan yang lainnya.

18. Terima kasih kepada teman-teman JAFANA 2020/2021 dan 2021/2022 telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk bisa banyak belajar dan mengembangkan diri.
19. Sheila Sausan, terima kasih sudah bersedia membantu penulis mencari responden penelitian sehingga dapat terpenuhi.
20. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia mengisi kuesioner penelitian. Semoga Allah Swt. balas kebaikan kalian semua.
21. Teman-teman Psikologi angkatan 2018 yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih atas kebersamaan yang telah kita lalui.

Sekian yang penulis sampaikan, semoga Allah Subhannahu wa Ta'ala senantiasa memberika balasan yang lebih baik kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, Mei 2022

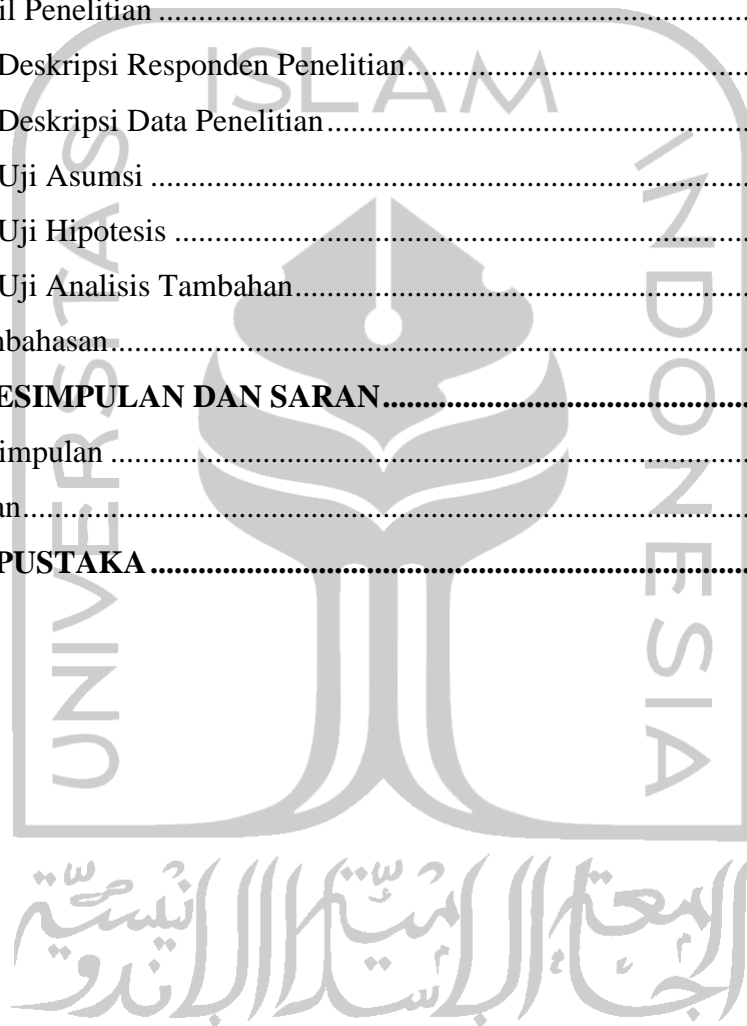


Stana Nafisah

DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| HALAMAN JUDUL | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| HALAMAN PENYERTAAN ETIKA AKADEMIK | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | v |
| HALAMAN MOTTO | vi |
| HALAMAN PRAKATA..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| ABSTRAK | xv |
| ABSTRACT | xvi |
| BAB I: PENGANTAR | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah Penelitian..... | 10 |
| C. Tujuan Penelitian | 10 |
| D. Manfaat Penelitian | 10 |
| BAB II: TINJAUAN PUSTAKA | 11 |
| A. Stres Akademik..... | 11 |
| 1. Pengertian Stres Akademik..... | 11 |
| 2. Aspek-aspek Stres Akademik | 12 |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik..... | 14 |
| B. <i>Self-compassion</i> | 17 |
| 1. Pengertian <i>Self-compassion</i> | 17 |
| 2. Aspek-aspek <i>Self-compassion</i> | 19 |
| C. Kerangka Konseptual Hubungan antara <i>Self-compassion</i> dengan Stres Akademik | 22 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 26 |
| BAB III: METODE PENELITIAN..... | 27 |
| A. Desain Penelitian..... | 27 |

| | |
|------------------------------------------------------|-----------|
| B. Subjek Penelitian..... | 28 |
| C. Pengukuran..... | 29 |
| 1. Skala Stres Akademik | 29 |
| 2. Skala <i>Self-compassion</i> | 30 |
| D. Prosedur Penelitian..... | 31 |
| BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 33 |
| A. Hasil Penelitian | 33 |
| 1. Deskripsi Responden Penelitian..... | 33 |
| 2. Deskripsi Data Penelitian..... | 35 |
| 3. Uji Asumsi | 38 |
| 4. Uji Hipotesis | 39 |
| 5. Uji Analisis Tambahan..... | 40 |
| B. Pembahasan..... | 44 |
| BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN..... | 51 |
| A. Kesimpulan | 51 |
| B. Saran..... | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA | 53 |



DAFTAR TABEL

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. <i>Blue Print</i> dan Distribusi Aitem Skala Stres Akademik | 30 |
| Tabel 2. <i>Blue Print</i> dan Distribusi Aitem Skala <i>Self-compassion</i> | 31 |
| Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 33 |
| Tabel 4. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia | 34 |
| Tabel 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Semester | 34 |
| Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian | 35 |
| Tabel 7. Kategorisasi Norma Persentil..... | 36 |
| Tabel 8. Kategorisasi Skor Stres Akademik | 36 |
| Tabel 9. Kategorisasi Skor <i>Self-compassion</i> | 37 |
| Tabel 10. Hasil Uji Normalitas..... | 38 |
| Tabel 11. Hasil Uji Linearitas | 39 |
| Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis | 40 |
| Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Antar Aspek | 41 |
| Tabel 14. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin | 42 |
| Tabel 15. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia | 43 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Instrumen Penelitian | 58 |
| Lampiran 2. Analisis Informasi Psikometrik Instrumen Pengukuran | 75 |
| Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas | 78 |
| Lampiran 4. Hasil Uji Linearitas..... | 81 |
| Lampiran 5. Hasil Uji Hipotesis | 83 |
| Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian | 85 |
| Lampiran 7. Hasil Uji Analisis Tambahan..... | 98 |



HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN

Stana Nafisah

M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi. Psikolog

ABSTRAK

Jurusan Kedokteran rentan dengan mahasiswa yang mengalami stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran di universitas X. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran di Universitas X. *Self-compassion* dapat membantu mahasiswa untuk melihat diri secara positif dan terbuka atas kesulitan sehingga dapat membantu mereka menemukan cara efektif untuk menghadapi *stressor* akademik yang menghampirinya. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala likert. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 155 mahasiswa aktif kedokteran di Universitas X. Skala dalam penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* milik Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono & Sutanto (2020) dan *Perceived Academic Stress Scale* milik Bedewy dan Gabriel (2015) yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Muhtar (2021). Metode analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi *Spearman* melalui IBM SPSS *Statistic Version 25*. Hasil penelitian menunjukkan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0.617$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *Self-compassion*, Stres Akademik, Mahasiswa Kedokteran

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ACADEMIC STRESS AMONG MEDICAL STUDENTS

Stana Nafisah

M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi. Psikolog

ABSTRACT

Medical school students are more likely to experience academic stress. The aim of this study is to determine the correlation between self-compassion and academic stress among medical students in X University. The hypothesis of this study is there will be negative correlation between self-compassion and academic stress among medical students in X University. Self-compassion can help students to see themselves positively and be more open into any difficulties so it can help them to find effective ways to deal with academic stressor. This study used quantitative method with likert scale. Participants in this study were 155 medical students in X University. The measurements for variables in this study used Self Compassion Scale (SCS) from Neff (2003), Indonesian translation by Sugianto, Suwartono & Sutanto (2020) and Perceived Academic Stress Scale from Bedewy and Gabriel (2015), Indonesian translation by Muhtar (2021). Data analysis method in this study used Spearman correlation test technique using IBM SPSS Statistic Version 25. The results of this study showed that there was a significant negative correlation between self-compassion and academic stress among medical students with the correlation coefficient $r = -0.617$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Therefore, it can be said that hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *Self-compassion, Academic Stress, Medical Students*

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Dari waktu ke waktu, jurusan Kedokteran termasuk salah satu jurusan yang paling diminati oleh masyarakat Indonesia. Hasil survei yang telah dilakukan oleh Katadata Insight Centre & Aku Pintar (2021) terhadap 1153 siswa dari 32 provinsi di Indonesia yang berusia 15 sampai 18 tahun menunjukkan jika jurusan Kedokteran menjadi jurusan ketiga favorit calon mahasiswa di Indonesia. Meskipun begitu, sistem pembelajaran di jurusan Kedokteran ternyata berbeda dengan jurusan lainnya baik dari teknik pembelajaran, segi waktu, *tutorial*, dan *skill lab* yang semuanya mencakup sistem blok dimana biasanya dalam satu semester terdiri atas tiga blok (Mustikawati & Putri, 2018). Selanjutnya, untuk masing-masing blok terdapat banyak materi yang harus dipahami oleh mahasiswa. Hal tersebut dapat mengakibatkan tingkat pembelajaran dirasa semakin sulit, frekuensi untuk melaksanakan ujian semakin tinggi dan tidak jarang dapat memberikan tekanan tersendiri bagi para mahasiswa Kedokteran dalam menjalankan proses pembelajaran.

Perbedaan proses pembelajaran yang dilalui oleh mahasiswa Kedokteran tersebut juga menjadi salah satu hal yang menyebabkan jurusan tersebut rentan dengan mahasiswa yang mengalami stres akademik jika dibandingkan dengan jurusan non-medis lainnya. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian milik

Seedhom, Kamel, Mohammed & Raouf (2019) yang menemukan jika prevalensi stres lebih tinggi yaitu sebesar 88,9% ditemukan pada kalangan mahasiswa kedokteran dibandingkan dengan mahasiswa non-medis. Stresor akademik dalam penelitian tersebut ditemukan sebagai sumber stres utama bagi mahasiswa kedokteran dengan tingkat stres sebesar 84.9% (Seedhom, Kamel, Mohammed & Raouf, 2019).

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan stres sebagai keadaan ketika individu mengalami ketegangan dan ketidaknyamanan yang diakibatkan ketidakmampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan dari lingkungan. Sedangkan, stres akademik sendiri merupakan keadaan dimana mahasiswa tidak bisa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang menghampiri dirinya (Barseli dan Nikmarijal, 2017). Wilks (2008) memaknai stres akademik sebagai akibat dari perpaduan antara tingginya tuntutan akademis dengan rendahnya kemampuan adaptif individu. Artinya, apabila mahasiswa memiliki kemampuan untuk memenuhi berbagai tuntutan akademiknya, maka ia akan mengelola stres yang disebabkan *stressor* akademik dengan positif.

Beberapa penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa kedokteran dari berbagai negara juga telah dilakukan. Penelitian milik Abdulghani dkk. (2011) menunjukkan jika 63.8% (N = 775) mahasiswa kedokteran dari Universitas King Saudi Arabia mengalami stres. Penelitian terhadap 1363 mahasiswa sekolah kedokteran baik negeri maupun swasta di Bangladesh menunjukkan persentase sebanyak 73% mahasiswa mengalami stres, dengan stres akademik sebagai sumber stres terbesar mahasiswa (Eva dkk., 2015). Penelitian milik Fares dkk. (2015)

terhadap mahasiswa kedokteran di Lebanon juga menunjukkan persentase sebesar 62% mahasiswa mengalami stres. Penelitian milik (Norphun, Pitanupong, & Jiraphan (2020) terhadap mahasiswa mahasiswa kedokteran Universitas Prince of Songkla Thailand menunjukkan persentase sebesar 44.9% mahasiswa mengalami stres kategori sedang dan 38.6% mengalami stres kategori tinggi (N = 827).

Di Indonesia sendiri, prevalensi stres akademik yang tinggi pada mahasiswa kedokteran ditemukan dalam penelitian milik Zamroni, Ramil, & Hambali (2018) dengan persentase sebesar 61% (N = 41) pada mahasiswa kedokteran UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami stres akademik, dengan persentase sebanyak 54% mahasiswa termasuk ke dalam kategori stres, 7% termasuk ke dalam kategori stres berat, 37% stres ringan, dan hanya 2% mahasiswa yang tidak mengalami stres akademik. Penelitian milik Lagunes, dkk. (2020) menunjukkan jika pada periode stres tingkat tinggi ditemukan sebanyak 70% mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik dengan sebanyak 20,2% siswa termasuk ke dalam kategori stres tingkat tinggi dan 49,7% termasuk ke dalam stres tingkat sedang, adapun *stressor* akademik utama adalah ujian (88,5%), *academic overload* (87,4%), ketidacukupan waktu atau *lack of time* (86,9), serta *expositions* (86,3%).

Rahmayani, Liza & Syah (2019) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017 menemukan jika persentase mahasiswa yang mengalami stres dalam kategori sedang (48,4%), stres dalam kategori berat (40,4%) dan stres dalam kategori ringan (11,2%). Dalam penelitian tersebut juga diketahui jika *stressor* terbesar yang dialami oleh mahasiswa

kedokteran bersumber dari hal yang berkaitan dengan akademik, dengan total sebanyak 97 mahasiswa (51,6%) mengalami stres berat akibat *stressor* akademik.

Hasil wawancara terhadap dua mahasiswa kedokteran dari Universitas X diketahui jika sistem pembelajaran yang diberlakukan dengan sistem blok dimana mereka juga harus mengikuti tutorial dan praktikum sehingga aktivitas pembelajaran di Fakultas Kedokteran sangat padat. Hal tersebut membuat mahasiswa menjadi stres. Selain itu, jadwal *tutorial* yang berturut-turut juga terkadang membuat mahasiswa kedokteran menjadi stres karena untuk setiap *tutorial* harus mempersiapkan dan mempelajari materi yang banyak. Tuntutan dari keluarga juga menjadi salah satu hal yang menyebabkan kedua narasumber mengalami stres secara akademik dikarenakan keduanya masuk Fakultas Kedokteran bukan karena keinginan sendiri, melainkan keinginan orang tuanya. Adapun dampak dari stres akademik yang dialami oleh kedua mahasiswa kedokteran dari Universitas X tersebut di antaranya sulit untuk fokus dalam menyelesaikan tugas bahkan menangis. Selain itu, jadwal tidur tidak beraturan, nafsu makan berkurang, tubuh kurang fit sehingga mempengaruhi aktivitas pembelajaran.

Adanya berbagai tugas dari aktivitas keagamaan rutin selama 6 semester yang wajib untuk dipenuhi sebagai syarat kelulusan dari Universitas X yang tidak ditemukan pada sebagian besar jurusan Kedokteran di universitas lain juga tidak jarang membuat waktu belajar mahasiswa semakin bertambah dan waktu untuk relaksasi semakin berkurang, sehingga tekanan yang dialami oleh kedua subjek bertambah. Selain itu, hal tersebut juga menjadi salah satu hal yang

melatarbelakangi peneliti menjadikan Universitas X sebagai tempat penelitian, di samping alasan lain seperti peneliti yang menemukan fenomena di Universitas X dan lokasi penelitian yang mudah dijangkau oleh peneliti.

Stres akademik bisa meningkatkan pengembangan diri individu jika masih berada dalam batas kapasitas (Smeltzer & Bare, 2008). Namun, stres akademik lebih banyak memberikan mahasiswa dampak negatif. Seperti dalam penelitian milik Mulya dan Indrawati (2016) yang menunjukkan jika stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat mengakibatkan penurunan motivasi belajar mereka. Hasil penelitian milik Merry dan Mamahit (2020) juga menunjukkan jika reaksi negatif dari stres akademik ialah berupa panik, mudah marah, takut (*affective response*), pusing (*physical response*), sulit konsentrasi, mengatur waktu, dan mudah lupa (*cognitive response*), pola makan dan tidur terganggu, menjadi prokrastinasi dan membolos kuliah (*behaviour response*).

Stres akademik yang dibiarkan berkepanjangan akan berdampak pada kemampuannya untuk beradaptasi dengan kehidupan kampusnya (Dusselier dkk., 2005). Stres akademik yang tidak bisa diatasi oleh mahasiswa kedokteran dapat mempengaruhi kinerja mereka selama proses pembelajaran. Lubis, Ramadhani & Rasyid (2021) menjelaskan jika secara kognitif, stres akademik dapat mengakibatkan mahasiswa sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, sulit memahami materi, serta berpikiran negatif terkait dirinya sendiri dan secara afektif akan menimbulkan perasaan cemas, frustrasi, sensitif, dan sedih. Stres akademik juga diketahui dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian milik Abdullah, Shah & Idaris (2020) yang menunjukkan jika

stres akademik memiliki hubungan negatif dengan prestasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin rendah prestasi akademik yang dimiliki. Oleh karena itu, stres akademik menjadi suatu hal yang harus diperhatikan oleh pada mahasiswa kedokteran untuk bisa menunjang proses akademik yang lebih baik.

Ragab dkk. (2021) telah melakukan penelitian terhadap mahasiswa kedokteran dari berbagai angkatan yang berbeda untuk mengetahui stres beserta alasan dan sumber stres yang dialami oleh mereka, lalu menemukan jika sumber utama stres yang dialami oleh mahasiswa kedokteran di antaranya adalah tekanan terhadap waktu (*time pressure*), beban tugas yang berat (*heavy workload*), rasa takut akan gagal (*fear of failure*), dan frekuensi ujian (*exam frequency*). Tingkat stres akademik akan meningkat disebabkan oleh tingkat pembelajaran yang semakin sulit, frekuensi ujian yang semakin tinggi serta waktu untuk bisa melakukan relaksasi semakin berkurang (Rahmayani, Liza & Syah, 2019). Hal tersebut menunjukkan jika stres akademik banyak dialami oleh mahasiswa kedokteran.

Faktor yang dapat memicu munculnya stres akademik dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Bedewy dan Gabriel (2015) menjelaskan beberapa faktor internal yang menjadi penyebab dari stres akademik adalah segala hal yang bersumber dari persepsi diri individu terhadap berbagai hal yang berkaitan dengan akademik, serta pengendalian waktu. Adapun Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017) menjelaskan jika yang termasuk ke dalam faktor internal dari stres akademik ialah pola pikir, keyakinan atau pemikiran terkait diri, serta kepribadian individu.

Sedangkan, faktor eksternal yang menjadi penyebab dari stres akademik menurut Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017) adalah berbagai tekanan yang berasal dari lingkungan sekitar individu, seperti tuntutan orang tua, tingginya standar kurikulum dalam sistem pendidikan, dan tuntutan status sosial.

Salah satu faktor penyebab dari stres akademik adalah keyakinan atau persepsi individu terkait dengan *stressor* yang menghampirinya (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Jika dikaitkan dengan teori milik Lazarus dan Folkman (1984) mengenai *cognitive transaction model of stress*, diketahui jika stres merupakan kondisi yang dapat berubah-ubah tergantung bagaimana seseorang mempersepsi *stressor* secara berbeda dan tergantung pada bagaimana ia memberikan penilaian kognitif terhadap *stressor*. Penilaian kognitif merupakan proses mental yang dilakukan seseorang saat memberikan penilaian mengenai suatu tuntutan serta sumber daya apa yang tersedia agar tuntutan tersebut dapat terpenuhi (Sarafino dan Smith, 2011). *Self-compassion* diketahui sebagai salah satu proses kognitif yang memiliki peran dalam melakukan penilaian kognitif. Individu yang memiliki *self-compassion* akan memberikan penilaian kognitif terhadap stres akademik yang dialaminya, sehingga ia dapat menentukan cara yang efektif untuk menghadapi dan mengatasi *stressor* akademik yang menghampirinya. Selain itu, individu dengan *self-compassion* juga akan mempersepsi *stressor* akademiknya dengan cara yang lebih positif.

Self-compassion merupakan perasaan sayang terhadap diri sendiri dan terbuka pada kesulitan yang dialami serta merasa peduli dengan diri sendiri (Neff, 2003a). *Self-compassion* juga berarti melihat pengalaman sendiri berdasarkan

pengalaman yang juga dialami oleh manusia lainnya, menerima jika penderitaan, kekurangan, ketidakmampuan dan kegagalan sebagai bagian dari proses kehidupan manusia (Neff, 2003a). Allen dan Leary (2010) menjelaskan jika aspek inti dari *self-compassion* adalah bersikap baik terhadap diri saat terjadi sesuatu yang tidak berjalan dengan baik. Seseorang dengan *self-compassion* akan menganggap *stressor* sebagai suatu kesempatan untuk berkembang dan belajar, serta tidak menjadi takut atas kegagalan yang sudah terjadi (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005). Penelitian yang sama juga menjelaskan jika *self-compassion* dapat membantu seseorang untuk mengembangkan pola pikir seimbang yang bisa membantunya menemukan cara yang efektif untuk menghilangkan *stressor* yang bisa menimbulkan stres.

Beberapa penelitian terkait dengan hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik telah dilakukan. Dalam penelitian milik Shirmohammadi, Saadi & Shoustari (2021) menunjukkan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada siswa. Siswa yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi akan merencanakan serta memiliki optimisme yang baik terkait akademiknya, serta mereka bisa mengatasi stres akademik yang dialaminya dengan baik. Selain itu, penelitian milik Wijaya, (2021) yang berjudul “Peran *Self-compassion* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Regulasi Emosi sebagai Mediator” yang bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir melalui regulasi emosi sebagai mediator telah dilakukan terhadap 318 mahasiswa tingkat akhir (247 perempuan dan 71 laki-laki) dan menunjukkan hasil jika *self-compassion*

memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik secara langsung.

Penelitian mengenai *self-compassion* dan stres akademik lainnya telah dilakukan oleh Azizah (2021) dengan judul “Hubungan antara Welas Diri (*Self-compassion*) dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB” dan diperoleh hasil jika terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan stres akademik dengan koefisien korelasi sebesar -0.405 pada taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Selanjutnya, penelitian lain mengenai variabel *self-compassion* dan stres akademik yang berkaitan dengan penulisan skripsi juga dilakukan oleh Haryuni (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara *Self-compassion* terhadap Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung” dan diperoleh hasil jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres pada mahasiswa penulis skripsi.

Berdasarkan fenomena serta beberapa penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui jika *self-compassion* memiliki pengaruh dalam mengatasi stres akademik individu. Individu dengan *self-compassion* akan terbuka atas kesulitan yang terjadi dan tidak akan terlalu fokus melihat diri secara negatif, sehingga ia akan berpikir lebih positif dan dapat menemukan cara efektif untuk menghadapi *stressor* akademik yang menghampirinya sehingga ia dapat berkembang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik pada mahasiswa aktif S1 Kedokteran di Universitas X.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Bagaimana hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa aktif S1 Kedokteran di Universitas X?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa aktif S1 Kedokteran di Universitas X.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa membantu mahasiswa Kedokteran untuk dapat lebih memahami terkait dengan permasalahan stres akademik yang dimilikinya.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan ilmu pengetahuan serta memberikan pemahaman baru terkait hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Bedewy dan Gabriel (2015) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu keadaan dimana siswa memiliki persepsi yang subjektif mengenai ketidakmampuan mereka untuk mengatasi berbagai tuntutan lingkungan yang berkaitan dengan penilaian terhadap beban akademik yang dirasakan. Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) menjelaskan jika stres akademik merupakan gabungan antara berbagai tuntutan berkaitan dengan akademik yang melebihi kemampuan atau sumber daya adaptif yang dimiliki oleh individu. Selanjutnya, Wilks (2008) juga memaknai stres akademik sebagai akibat dari perpaduan antara tingginya tuntutan akademis dengan rendahnya kemampuan adaptif individu. Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017) menjelaskan jika stres akademik merupakan stres yang terjadi dalam lingkungan pendidikan, stres akademik juga merupakan tekanan yang dialami oleh siswa dan bisa berupa reaksi fisika, perilaku, pikiran, serta emosi negatif yang disebabkan oleh adanya tuntutan akademik.

Stres akademik berkaitan dengan aktivitas pendidikan yang terjadi selama masa pendidikan dan diakibatkan oleh berbagai tuntutan akademik yang muncul selama siswa menjalani pendidikan, serta terjadi ketika siswa

mengalami ketegangan emosi saat ia gagal untuk mengatasi tuntutan tersebut (Putri, Mayangsari & Rusli, 2018). Govaerts dan Grégoire (2004) mendefinisikan stres akademik sebagai keadaan dimana mahasiswa mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi serta penilaian mereka terkait dengan *stressor* akademik.

Berdasarkan berbagai definisi stres akademik yang telah dijelaskan di atas, bisa disimpulkan jika stres akademik merupakan kondisi dimana individu mengalami tekanan atau tegangan yang disebabkan karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri atas berbagai tuntutan akademik, sehingga individu merasa tidak mampu mencapai prestasi belajar.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Berikut adalah aspek-aspek stres akademik menurut Bedewy dan Gabriel (2015), di antaranya:

a. Stres terkait dengan ekspektasi akademik

Aspek yang mengacu kepada tekanan berlebihan yang dialami oleh individu yang terjadi karena adanya tekanan karena persaingan akademik antar teman sebaya, ekspektasi orang tua terkait dengan akademik anak, serta ekspektasi akademik pengajar terhadap siswa.

b. Stres terkait dengan pekerjaan dan ujian

Aspek yang mengacu pada tekanan yang dialami oleh individu berkaitan dengan beban kerja akademik berlebih, beban ujian yang dilaksanakan, serta perasaan khawatir akan kegagalan saat ujian.

c. Stres terkait dengan persepsi diri terhadap akademik

Aspek yang mengacu kepada tekanan yang disebabkan oleh adanya persepsi individu mengenai akademiknya, misalnya seperti takut mengalami kegagalan selama proses pembelajaran hingga mengenai masa depan yang berkaitan dengan akademik.

(Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan aspek-aspek yang dari stres akademik, di antaranya:

a. Aspek Biologis

Mengacu kepada reaksi fisiologis yang ditunjukkan oleh individu ketika menghadapi *stressor*. Sebagai contoh, yaitu meningkatnya detak jantung, otot dan kaki yang menegang. Individu yang mengalami stres akademik akan mengalami reaksi-reaksi di atas sebagai wujud respon biologisnya. Gambaran terkait reaksi tubuh terhadap situasi yang mencekam dijelaskan oleh Cannon (Sarafino dan Smith, 2011), dimana persepsi negatif individu dapat mengakibatkan sistem saraf simpatik untuk merangsang organ, misalnya jantung yang merangsang kelenjar adrenal pada sistem endokrin, melakukan sekresi adrenalin, membuat gairah tubuh meningkat, serta menghasilkan gairah yang efeknya negatif.

b. Aspek Psikososial

Faktor yang mengacu kepada stres yang muncul dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Stres diketahui dapat memberi reaksi secara psikologis maupun sosial, reaksinya yaitu:

1) Kognitif

Sebagai gambaran, banyak dari individu yang mengalami stres dan memberikan reaksinya terhadap stres tersebut, misal stres ketika menghadapi tugas sekolah, mereka sering kesulitan untuk mengingat jawaban yang sudah dipelajari, sulit kembali berkonsentrasi, hingga mengabaikan atau salah mengartikan informasi mengenai suatu pertanyaan.

2) Emosi

Individu cenderung menggunakan emosi sebagai bentuk evaluasi keadaan saat mengalami stres. Reaksi emosional yang biasa dirasakan oleh individu ketika mengalami stres di antaranya ketakutan serta ketidaknyamanan secara fisik maupun psikologis.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Faktor yang mempengaruhi stres akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor stres akademik yang muncul dari dalam diri individu sendiri. Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017) menjelaskan jika faktor internal dari stres akademik, yaitu:

1) Pola Pikir

Faktor yang berkaitan dengan cara individu berpikir terkait dengan stres akademik yang dimilikinya. Individu yang berpikir tidak mampu untuk mengendalikan situasi di sekitarnya lebih cenderung mengalami stres. Sehingga, semakin besar kemampuan siswa dalam mengendalikan sesuatu yang berkaitan dengan akademiknya, maka semakin kecil kemungkinan stres akademik yang dialaminya.

2) Kepribadian

Faktor yang berkaitan dengan bagaimana kepribadian yang dimiliki oleh siswa. Kepribadian siswa dapat menentukan bagaimana tingkat toleransi mereka dalam menghadapi stres akademik. Tingkat stres akademik pada siswa yang optimis biasanya cenderung lebih kecil jika dibandingkan dengan siswa dengan sifat pesimis.

3) Keyakinan

Faktor yang mengacu kepada pemikiran individu terhadap dirinya sendiri. Keyakinan yang dimiliki oleh siswa memiliki peran penting dalam menginterpretasikan berbagai situasi di sekitarnya.

Pola pikir siswa terhadap sesuatu dapat berubah akibat penilaian yang diyakini olehnya, bahkan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan stres secara psikologis. Apabila siswa memiliki keyakinan diri yang positif mengenai stres akademik yang dialaminya, maka ia akan memiliki pola pikir yang baik dan dapat mencegahnya dari stres yang berkelanjutan.

b. Faktor Eksternal

Faktor stres akademik yang berasal dari luar diri individu, atau berasal dari lingkungan sekitar individu. Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017) menjelaskan jika yang terdiri dari faktor eksternal stres akademik, yaitu:

1) Pelajaran Lebih Padat

Kurikulum sistem pendidikan yang standarnya saat ini semakin tinggi mengakibatkan aktivitas pembelajaran menjadi lebih padat. Hal tersebut mengakibatkan persaingan menjadi semakin ketat, waktu belajar yang semakin bertambah, serta beban akademik siswa meningkat. Hal tersebut mengakibatkan siswa mengalami stres akademik.

2) Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Tekanan untuk berprestasi dengan baik yang ditujukan kepada siswa yang berasal dari orang tua, keluarga, guru, dan orang sekitar lainnya dapat meningkatkan stres akademik pada dirinya.

3) Dorongan Status Sosial

Pendidikan yang masih menjadi simbol status sosial di masyarakat menjadikan individu dengan kualifikasi akademik yang tinggi akan lebih dihormati. Siswa yang berhasil dalam akademik akan lebih disukai orang sekitar. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi akan disebut lambat atau pemalas dan cenderung menerima penolakan. Tidak jarang hal tersebut menjadi tekanan tersendiri bagi siswa untuk terus berhasil secara akademik.

4) Orang Tua Saling Berlomba

Bagi para orang tua yang menempuh pendidikan lebih tinggi dan kaya akan informasi, maka persaingan untuk bisa menghasilkan anak dengan pendidikan yang terbaik semakin meningkat. Sehingga akhirnya berbagai macam hal berkaitan dengan keberhasilan akademik dituntut untuk dapat dicapai oleh anak yang mengakibatkan mereka stres secara akademik.

B. *Self-compassion*

1. Pengertian *Self-compassion*

Self-compassion merupakan perasaan sayang terhadap diri sendiri dan terbuka pada kesulitan yang dialami serta merasa peduli dengan diri sendiri (Neff, 2003a). Istilah dan konsep *self-compassion* dilatarbelakangi oleh psikologis Buddhis yang percaya jika mengasihi diri sendiri sama pentingnya dengan mengasihi orang lain (Neff, 2003b).

Neff (2003a) juga mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap baik dan pengertian pada diri sendiri terkait dengan kesulitan serta sikap emosional yang positif yang bisa melindungi diri dari *self-judgement*, pengisolasian diri, dan perenungan diri semacam depresi. *Self-compassion* dapat membantu individu untuk bisa lebih memahami situasi, tidak menghakimi kegagalan, ketidakberdayaan serta kekurangan yang menimpanya dan melihat pengalaman baik maupun pengalaman buruk sebagai bagian dari kehidupan.

Self-compassion dapat membantu seseorang untuk mengembangkan hubungan kasih sayang dengan diri sendiri melalui pengalaman yang hangat, keamanan serta ketenangan batin yang menggantikan perasaan menyalahkan, mengkritik bahkan mengutuk diri sendiri (Gilbert, 2009). Neff (2003a) menjelaskan jika *self-compassion* merupakan pemahaman individu untuk tidak menghakimi diri sendiri saat mereka mengalami kegagalan atau melakukan suatu kesalahan. Neff, Hsieh, dan DeJitterat (2005) menjelaskan jika *self-compassion* dapat berkaitan dengan upaya coping yang adaptif terhadap kegagalan. Melalui *self-compassion* dapat membuat individu berkeinginan untuk mengurangi tekanan atau penderitaan yang dialami serta menyembuhkan diri sendiri melalui hal-hal yang baik.

Dari beberapa pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk menyayangi serta tidak menyalahkan diri sendiri atas kesulitan dan penderitaan yang

menghampiri serta bisa memahami dan menerima apa yang sebenarnya terjadi. *Self-compassion* membuat individu bisa memberikan penghargaan yang positif terhadap dirinya sendiri, sehingga ia bisa menghadapi tekanan dan menerima pengalaman tidak menyenangkan melalui langkah yang efektif tanpa memandang dirinya negatif dan terlalu larut dalam situasi tersebut.

2. Aspek-aspek *Self-compassion*

Neff (2003b) menjelaskan bahwa aspek-aspek dari *self-compassion*, di antaranya:

a. Kebaikan Diri (*Self-kindness*)

Kebaikan diri ialah sikap baik terhadap diri sendiri saat menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan, sehingga individu dapat menerima situasi yang sulit tersebut. Kebaikan diri artinya berhenti memberikan penghakiman dan komentar yang menyepelkan kelemahan, kegagalan serta kesulitan yang terjadi pada diri sendiri. Dengan kebaikan diri, individu secara emosional dapat menenangkan pikirannya yang bermasalah melalui sikap yang hangat, lembut dan simpati pada diri sendiri.

b. Sifat Manusiawi (*Common Humanity*)

Sifat manusiawi adalah kemampuan individu dalam memahami jika seluruh manusia akan mengalami kesulitan dengan tingkat yang berbeda. Aspek ini membuat individu memahami dan

mengakui jika semua manusia tidak luput dari kesalahan dan bukan makhluk yang sempurna. Dengan pemahaman tersebut dapat membuat individu nyaman saat menyadari jika tekanan atau kesulitan yang dirasakannya sama dengan yang dirasakan orang.

c. Kesadaran Diri (*Mindfulness*)

Kesadaran diri adalah situasi dimana individu menyadari secara penuh atas kesulitan-kesulitan yang menghampirinya, sehingga ia akan menerima permasalahan yang menghampiri apa adanya dan tidak membesar-besarkannya. Dengan kesadaran diri, individu bisa menahan diri dari rasa sakit saat harus menghadapi situasi yang menekan atau tidak menyenangkan.

Selanjutnya, Gilbert (2009) juga menjelaskan beberapa aspek dari *self-compassion*, di antaranya:

a. Peduli Kesejahteraan (*Care for Well-Being*)

Pada aspek ini diperlukan motivasi serta aksi nyata untuk mewujudkan tujuan individu yaitu keinginan mengurangi kesulitan serta memfasilitasi proses pengembangan diri sendiri.

b. Sensitivitas (*Sensitivity*)

Individu peka pada kesulitan dan apa yang menjadi kebutuhannya, serta ia juga bisa mengenali sekaligus membedakan perasaan dan apa yang dibutuhkan oleh dirinya sendiri.

c. Simpati (*Sympathy*)

Aspek ini melibatkan perasaan emosional yang didorong oleh adanya perasaan serta kesulitan dalam diri individu.

d. Toleransi terhadap Kesulitan (*Distress Tolerance*)

Sikap toleransi pada kesedihan memiliki arti individu bisa menahan, bertahan serta mentolerir tingkat emosi kompleks yang tinggi berkaitan dengan situasi sulit yang dialami daripada menghindarinya, mengalihkan kepada rasa takut, mencoba menutupinya, menentang, bahkan melakukan penolakan atas situasi tersebut.

e. Empati (*Empathy*)

Aspek ini meliputi usaha individu untuk memahami makna, fungsi serta asal mula situasi yang dialami olehnya dari dunia orang lain, sehingga ia bisa melihat dari sudut pandang mereka. Empati diri merupakan kemampuan individu untuk mundur dan mencoba memahami perasaan dan pikiran dirinya sendiri.

f. Tidak Menghakimi (*Non-Judgement*)

Tidak menghakimi artinya tidak mengkritik, memermalukan, dan mengutuk diri sendiri. Tidak melakukan penghakiman kepada diri sendiri di sini bukan berarti individu tidak memiliki gambaran penilaian atas perbuatannya. Namun, dalam Psikologi Buddhis tidak menghakimi merupakan sikap yang utama

dimana individu belajar untuk merasakan dan melihat sesuatu memang ‘apa adanya’.

Dari beberapa pemaparan di atas dapat kita simpulkan jika aspek-aspek dari *self-compassion* menurut Neff (2003b), yaitu kebaikan diri, sifat manusiawi serta kesadaran diri. Sedangkan, aspek *self-compassion* menurut Gilbert (2009), yaitu peduli kesejahteraan, sensitivitas, simpati, toleransi terhadap kesulitan, empati dan tidak menghakimi.

C. Kerangka Konseptual Hubungan antara *Self-compassion* dengan Stres Akademik

Stres akademik menjadi suatu hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan mahasiswa. Sesuai dengan (Reddy, Karishmarajanmenon & Anjanathattil, 2018) yang menjelaskan jika mahasiswa begitu rentan untuk mengalami stres akademik selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri. Sebagai seorang mahasiswa, individu harus bisa mengatasi dan beradaptasi dengan stres akademik yang dialaminya untuk mencegah dampak negatif lain yang bisa menghambat kelangsungan akademiknya.

Salah satu aspek dari *self-compassion* ialah kesadaran diri (*mindfulness*), yaitu situasi dimana individu menyadari secara penuh atas kesulitan-kesulitan yang menghampirinya, sehingga ia akan menerima permasalahan yang menghampiri apa adanya dan tidak membesarkannya. Aspek tersebut diketahui dapat membantu menurunkan tingkat stres yang dialami oleh individu. Hal tersebut dibuktikan dalam

penelitian milik Shapiro dkk. (2005) yang berjudul “*Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial*” menunjukkan jika belajar *mindfulness* dapat mengurangi tingkat stres di kalangan profesional perawat kesehatan. Hasil menunjukkan jika peserta yang telah diberi intervensi *mindfulness* merasakan kepuasan hidup yang lebih besar, penurunan *job burnout*, dan penurunan tingkat *distress*. Para profesional perawat kesehatan yang *mindfulness* dapat membantu mereka untuk mengembangkan kasih sayang yang lebih besar untuk diri mereka sendiri, rekan kerja, dan pasien mereka.

Selanjutnya, aspek lain dari *self-compassion* adalah kebaikan diri atau *self-kindness*, yaitu ialah sikap baik terhadap diri sendiri saat menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan, sehingga individu dapat menerima situasi yang sulit tersebut. Aspek tersebut diketahui dapat menjadi kunci bagi individu untuk membangun kesehatan mental yang positif dalam menghadapi stres. Dalam penelitian milik Shin dan Lim (2018) ditemukan bahwa *self-kindness* adalah komponen kunci dari aspek *self-compassion* yang dapat mendorong kesehatan mental yang positif pada siswa Korea.

Penelitian milik Bui dkk. (2021) menunjukkan jika aspek *mindfulness* dan *self-kindness* dapat membantu mewujudkan coping yang proaktif pada individu yang sedang mengalami stres. Individu yang proaktif menurut Greenglass dkk. (1999) adalah individu yang banyak ide, bertanggung jawab dan memiliki prinsip, mereka akan mengambil sikap

yang baik dan pengertian terhadap diri mereka sendiri saat menghadapi peristiwa yang *stressful* serta memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mencegah terjadinya stres.

Selanjutnya, pada aspek *self-compassion* lainnya yaitu *common humanity*, belum terdapat penelitian yang menghubungkan antara stres akademik dengan *common humanity* secara langsung. Namun, diketahui jika mahasiswa yang memahami jika kesulitan atau *stressor* akademik bukan hanya dialami oleh dirinya melainkan dialami juga oleh mahasiswa lainnya. Sesuai dengan definisi *common humanity* menurut Neff (2003b), yaitu kemampuan individu dalam memahami jika seluruh manusia mengalami kesulitan dengan tingkat yang berbeda. Individu dengan *common humanity* akan menyadari jika setiap manusia bukan makhluk yang sempurna dan tidak luput dari berbagai ujian atau kesulitan. Pemahaman tersebut dapat membantu mahasiswa menurunkan tingkat stres akademik yang dimilikinya.

Penelitian lain yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik telah dilakukan. Penelitian milik Shirmohammadi, Saadi & Shoustari (2021) menemukan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada 226 siswa sekolah menengah perempuan. Shirmohammadi, Saadi & Shoustari (2021) menjelaskan jika siswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi bisa mengatasi stres akademik yang dialaminya dengan baik.

Penelitian milik Azizah (2021) dengan judul “Hubungan antara Welas Diri (*Self-compassion*) dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB” menunjukkan jika terdapat hubungan negatif dengan koefisien korelasi sebesar -0.405 pada taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Selain itu, penelitian milik Wijaya (2021) yang berjudul “Peran *Self-compassion* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Regulasi Emosi sebagai Mediator” menunjukkan hasil jika *self-compassion* memiliki hubungan yang negatif secara signifikan terhadap stres akademik tanpa melalui regulasi emosi sebagai mediator. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami.

Allen dan Leary (2010) menjelaskan jika *self-compassion* mungkin menjadi sumber daya koping yang berharga ketika orang mengalami peristiwa kehidupan yang negatif. Orang-orang yang memiliki *self-compassion* lebih kecil kemungkinannya untuk membuat bencana dalam situasi negatif, mengalami kecemasan setelah stresor, dan menghindari tugas-tugas yang menantang karena takut gagal. Penelitian milik Sirois, Molnar & Hirsch (2015) yang berjudul “*Self-compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness*” yang bertujuan untuk menguji dan memperluas teori serta penelitian mengenai *self-compassion*, koping dan stres menunjukkan jika *self-compassion* memiliki hubungan yang negatif

dengan *perceived stress*. Adapun responden dalam penelitian tersebut berjumlah sebanyak 325 orang (170 orang dengan arthritis, dan 155 orang penderita IBD). Dalam penelitian tersebut dijelaskan jika seseorang dengan *self-compassion* yang baik akan melakukan coping yang adaptif dalam menurunkan tingkat stresnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan jika terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa aktif S1 Kedokteran di Universitas X, dimana semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah stres akademik. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi stres akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain dalam penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dimana penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antar variabel. Pengambilan data dilakukan dengan menyebar kuisisioner secara *online* dalam bentuk *Google Form*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Adapun *self-compassion* sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel tergantung.

Secara konseptual, stres akademik adalah stres yang terjadi dalam lingkungan pendidikan, stres akademik juga merupakan tekanan yang dialami oleh siswa dan bisa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, serta emosi negatif yang disebabkan oleh adanya tuntutan akademik (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Kemudian, secara operasional stres akademik digambarkan dengan menggunakan hasil skor dari skala stres akademik milik Bedewy dan Gabriel (2015), dimana semakin tinggi skor stres akademik yang diperoleh maka semakin tinggi juga tingkat stres akademik pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya.

Secara konseptual, *self-compassion* merupakan sikap baik dan pengertian pada diri sendiri terkait dengan kesulitan serta sikap emosional yang positif yang bisa melindungi diri dari *self-judgement*, pengisolasian diri, dan perenungan diri

semacam depresi (Neff, 2003a). Kemudian, secara operasional *self-compassion* digambarkan dengan menggunakan hasil skor dari skala *self-compassion* milik Neff (2003b) dimana semakin tinggi skor *self-compassion* yang diperoleh maka semakin tinggi juga tingkat *self-compassion* pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor *self-compassion* yang diperoleh maka semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki.

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif S1 Kedokteran di Universitas X dari berbagai angkatan yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Teknik pengambilan subjek yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik *sampling* dimana peneliti memiliki pertimbangan atau ciri tertentu yang berkaitan dengan ciri-ciri populasi yang telah diketahui sebelumnya dalam menentukan pengambilan sampelnya (Syahrudin dan Salim, 2012). Atau dengan kata lain, sampel yang ditentukan sesuai dengan tujuan dalam penelitian (Syahrudin dan Salim, 2012). Hal yang dipertimbangkan dalam penelitian ini adalah peneliti ingin meneliti tingkat stres akademik dan kaitannya dengan *self-compassion* pada mahasiswa kedokteran, sehingga peneliti hanya menentukan mahasiswa kedokteran sebagai subjek dalam penelitian.

C. Pengukuran

1. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan untuk mengukur stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skala *Perceived Academic Stress* (PAS) yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Alat ukur tersebut telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Muhtar (2021). Skala tersebut terdiri atas 3 aspek, yaitu aspek stres terkait ekspektasi akademik, stres terkait pekerjaan dan ujian, dan stres terkait dengan persepsi diri terhadap akademik. Alat ukur tersebut terdiri atas 18 aitem dengan total 13 butir aitem *favourable* untuk nomor 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 dan 5 butir aitem *unfavourable* untuk nomor 1, 2, 3, 4 dan 5. Skala tersebut termasuk jenis skala likert dengan lima alternatif pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RG), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Nilai untuk aitem *favourable* adalah 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), dan 5 sebagai nilai paling tinggi untuk jawaban Sangat Setuju. Sedangkan, untuk skala *unfavourable* nilai 1 untuk jawaban Sangat Setuju dan nilai 5 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Adapun reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) skala PAS adalah sebesar 0.700.

Setelah melalui uji coba terpakai, dari total 18 aitem terdapat 5 aitem yang gugur dikarenakan memiliki nilai korelasi antar aitem di bawah 0.300. Azwar (2013) menjelaskan jika korelasi total antar aitem yang baik menunjukkan angka 0.300. Setelah 5 aitem tersebut digugurkan, reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) skala PAS mengalami peningkatan menjadi 0.807. Adapun aitem yang gugur adalah aitem nomor 2, 6, 8, 9, dan 16.

Tabel 1. Blue print dan distribusi aitem skala stres akademik

| Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
|------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|-----------|
| | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| Stres terkait dengan ekspektasi akademik | 14, (6), (9), 13 | | 4 |
| Stres terkait pekerjaan serta ujian | 10, 11, 12, 15, (16), 17 | 4, 5 | 8 |
| Stres terkait dengan persepsi diri terhadap akademik | 7, (8), 18 | 1, (2), 3 | 6 |
| Total | 13 | 5 | 18 |

Catatan: Angka yang berada dalam kurung () merupakan aitem yang gugur

2. Skala *Self-compassion*

Skala yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini adalah *Self Compassion Scale* milik Neff (2003b) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono & Sutanto (2020). Skala tersebut terdiri atas 3 aspek, yaitu aspek Mengasihi Diri (*Self-Kindness*), Kemanusiaan Universal (*Common Humanity*) dan Kesadaran Diri (*Mindfulness*). Alat ukur tersebut terdiri atas 26 aitem dengan total 13 aitem *favourable* untuk nomor 3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 22, 23, 26 dan total 13 aitem *unfavourable* untuk nomor 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24 dan 25. Skala tersebut termasuk jenis skala likert dengan lima alternatif pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR) dan Selalu (SL). Nilai yang digunakan untuk aitem *favourable* adalah 1 untuk jawaban Tidak Pernah dan 5 sebagai nilai paling tinggi untuk jawaban Selalu. Sedangkan, untuk skala *unfavourable* nilai 1 untuk jawaban Selalu dan nilai 5 untuk jawaban Tidak Pernah. Adapun reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) skala *self-compassion* adalah sebesar 0.872.

Setelah melalui uji coba terpakai, dari total 26 aitem terdapat 6 aitem yang gugur dikarenakan memiliki nilai korelasi antar aitem di bawah 0.300. Azwar (2013) menjelaskan jika korelasi total antar aitem yang baik menunjukkan angka 0.300. Setelah 6 aitem tersebut digugurkan, reliabilitas *Cronbach Alpha (α)* skala *self-compassion* mengalami peningkatan menjadi 0.897. Adapun aitem yang gugur adalah aitem nomor 3, 7, 9, 10, 17, dan 26.

Tabel 2. Blue print dan distribusi aitem skala *self-compassion*

| Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
|--------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-----------|
| | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| Mengasihi Diri (<i>Self-Kindness</i>) | 5, 12, 19, 23, (26) | 1, 8, 11, 16, 21 | 10 |
| Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>) | (3), (7), (10), 15 | 4, 13, 18, 25 | 8 |
| Kesadaran Diri (<i>Mindfulness</i>) | (9), 14, 17, 22 | 2, 6, 20, 24 | 8 |
| Total | 13 | 13 | 26 |

Catatan: Angka yang berada dalam kurung () merupakan aitem yang gugur

D. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini diawali dengan menentukan alat ukur yang sesuai untuk mengukur variabel dalam penelitian. Peneliti menggunakan skala stres akademik milik Bedewy dan Gabriel (2015) yang telah ditranslasi oleh Muhtar (2021) bersama *expert* dan skala *self-compassion* milik Neff (2003b) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono & Sutanto (2020). Setelah alat ukur ditentukan dan dirasa layak oleh peneliti beserta dosen pembimbing, dilakukan penyusunan kuesioner melalui *google form* untuk selanjutnya disebarluaskan secara *online*. Penyusunan kuesioner dimulai dari *informed*

consent dan keterangan informasi mengenai kuesioner itu sendiri, tata cara pengisian, kriteria responden, perkiraan waktu pengerjaan, sampai dengan *rewarding* untuk responden penelitian. Pernyataan mengenai kesediaan untuk mengisi kuesioner serta pernyataan jika responden merupakan mahasiswa S1 Kedokteran di Universitas X dan kolom semester juga disertakan agar penelitian mendapatkan responden sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan.

Kuesioner mulai disebarakan pada tanggal 24 Februari 2022 setelah penyusunan kuesioner selesai dan mendapatkan persetujuan dosen pembimbing. Proses pengambilan data penelitian dilakukan selama 9 hari, sampai dengan tanggal 4 Maret 2022. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui media sosial seperti DM Instagram, akun serta grup angkatan yang khusus digunakan oleh mahasiswa aktif S1 Kedokteran Universitas X untuk menghindari subjek yang tidak sesuai dengan kriteria subjek penelitian mengisi kuesioner penelitian. Total sebanyak 155 responden yang layak dan sesuai dengan kriteria telah diperoleh untuk penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan analisis statistik untuk menemukan hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik. Analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan metode analisis *Correlational Product Moment* dari Pearson. Alat yang akan digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini ialah *Statistical for Social Science (SPSS) for windows 25*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif S1 Kedokteran Universitas X dari berbagai angkatan yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berikut adalah gambaran umum responden dalam penelitian ini berdasarkan data-data yang telah diperoleh.

Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|---------------|------------|-------------|
| Laki-laki | 37 | 23.87% |
| Perempuan | 118 | 76.13% |
| Total | 155 | 100% |

Berdasarkan deskripsi responden pada tabel 3, diketahui jika jumlah mahasiswa aktif S1 Kedokteran Universitas X yang mengisi kuesioner dalam penelitian ini sebanyak 155 responden yang terdiri atas 37 mahasiswa laki-laki dengan persentase 23.87% dan 118 mahasiswi perempuan dengan persentase sebesar 76.13%. Oleh karena itu, dapat diketahui jika mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

| Usia | Jumlah | Persentase |
|--------------|------------|-------------|
| 17 | 1 | 0.6% |
| 18 | 26 | 16.8% |
| 19 | 29 | 18.8% |
| 20 | 43 | 27.7% |
| 21 | 36 | 23.2% |
| 22 | 15 | 9.7% |
| 23 | 4 | 2.6% |
| 24 | 1 | 0.6% |
| Total | 155 | 100% |

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat diketahui jika mahasiswa aktif S1 Kedokteran Universitas X yang berjumlah 155 mahasiswa berada pada rentang usia 17-24 tahun. Terdapat 1 responden yang berusia 17 tahun dengan persentase 0.6%. Kemudian, terdapat 26 responden yang berusia 18 tahun dengan persentase 16.8%, 29 responden yang berusia 19 tahun dengan persentase 18.8%, 43 responden berusia 20 tahun dengan persentase 27.7%, 36 responden berusia 21 tahun dengan persentase 23.3%, 15 responden berusia 22 tahun dengan persentase 9.7%, 4 responden berusia 23 tahun dengan persentase 2.6%, serta 1 responden berusia 24 tahun dengan persentase 0.6%. Oleh karena itu, dapat diketahui mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 20 tahun.

Tabel 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Semester

| Semester | Jumlah | Persentase |
|--------------|------------|-------------|
| 1 | 46 | 29.68% |
| 3 | 35 | 22.58% |
| 5 | 48 | 30.97% |
| 7 | 26 | 16.77% |
| Total | 155 | 100% |

Berdasarkan deskripsi responden pada tabel 5, dapat diketahui jika dari total 155 mahasiswa aktif S1 Kedokteran Universitas X yang mengisi kuesioner, sebanyak 46 mahasiswa menempuh semester 1 dengan persentase 29.68%, 35 mahasiswa menempuh semester 3 dengan persentase 22.58%, 48 mahasiswa menempuh semester 5 dengan persentase 30.97% dan 26 mahasiswa menempuh semester 7 dengan persentase 16.77%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan jika mayoritas responden dalam penelitian ini menempuh semester 5.

2. Deskripsi Data Penelitian

Analisis data telah dilakukan oleh peneliti sebagai langkah selanjutnya dalam menentukan kategori keadaan responden masing-masing variabel dalam penelitian ini. Kategorisasi tinggi rendahnya stres akademik dan *self-compassion* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan norma persentil untuk mendapatkan deskripsi data penelitian. Berikut adalah norma persentil untuk masing-masing variabel yang diukur.

Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian

| Persentil | Stres Akademik | <i>Self-compassion</i> |
|-----------|----------------|------------------------|
| 20 | 32 | 56 |
| 40 | 37 | 62 |
| 60 | 39 | 67 |
| 80 | 43 | 74 |

Berdasarkan norma persentil pada tabel 6, selanjutnya peneliti mengelompokkan menjadi lima kategorisasi yang didasarkan pada norma

persentil. Berikut adalah tabel dari rumus kategorisasi berdasarkan norma persentil.

Tabel 7. Kategorisasi Norma Persentil

| Persentil | Kategorisasi |
|--------------------|---------------|
| $X < P20$ | Sangat Rendah |
| $P20 \leq X < P40$ | Rendah |
| $P40 \leq X < P60$ | Sedang |
| $P60 \leq X < P80$ | Tinggi |
| $X \geq P80$ | Sangat Tinggi |

a. Variabel Stres Akademik

Berdasarkan kategorisasi norma persentil yang telah peneliti buat, maka didapatkan kategorisasi skor untuk variabel stres akademik ialah sebagai berikut.

Tabel 8. Kategorisasi Skor Stres Akademik

| Kategorisasi | Rumus | Stres Akademik | |
|---------------|------------------|----------------|-------------|
| | Kategorisasi | Jumlah | Persentase |
| Sangat Rendah | $X < 32$ | 25 | 16.13% |
| Rendah | $32 \leq X < 37$ | 35 | 22.58% |
| Sedang | $37 \leq X < 39$ | 23 | 14.84% |
| Tinggi | $39 \leq X < 43$ | 40 | 25.81% |
| Sangat Tinggi | $43 \geq X$ | 32 | 20.64% |
| Total | | 155 | 100% |

Berdasarkan tabel 8 di atas, dapat diketahui jika terdapat 32 responden dengan persentase sebesar 20.64% yang memiliki skor stres akademik yang sangat tinggi. Selanjutnya, terdapat 40 responden dengan persentase sebesar 25.81% yang memiliki skor stres akademik yang tinggi, 23 responden dengan persentase 14.84% yang memiliki skor stres akademik yang sedang, 35 responden dengan persentase 22.58% yang memiliki skor stres akademik yang rendah, dan 25

responden dengan persentase 16.13% yang memiliki skor stres akademik yang sangat rendah.

b. Variabel *Self-compassion*

Berdasarkan kategorisasi norma persentil yang telah peneliti buat, maka didapatkan kategorisasi skor untuk variabel stres akademik ialah sebagai berikut.

Tabel 9. Kategorisasi Skor *Self-compassion*

| Kategorisasi | Rumus Kategorisasi | Stres Akademik | |
|---------------|--------------------|----------------|-------------|
| | | Jumlah | Persentase |
| Sangat Rendah | $X < 56$ | 27 | 17.42% |
| Rendah | $56 \leq X < 62$ | 30 | 19.35% |
| Sedang | $62 \leq X < 67$ | 33 | 21.29% |
| Tinggi | $67 \leq X < 74$ | 31 | 20% |
| Sangat Tinggi | $74 \geq X$ | 34 | 21.94% |
| Total | | 155 | 100% |

Berdasarkan tabel 9 di atas, dapat diketahui jika terdapat 34 responden dengan persentase sebesar 21.94% yang memiliki skor *self-compassion* yang sangat tinggi. Selanjutnya, terdapat 31 responden dengan persentase sebesar 20% yang memiliki skor *self-compassion* yang tinggi, 33 responden dengan persentase 21.29% yang memiliki skor *self-compassion* yang sedang, 30 responden dengan persentase 19.35% yang memiliki skor *self-compassion* yang rendah, dan 27 responden dengan persentase 17.42% yang memiliki skor *self-compassion* yang sangat rendah.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat sebelum dilakukannya uji hipotesis. Adapun uji asumsi terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas terhadap sebaran data. Untuk melakukan uji asumsi peneliti menggunakan *IBM SPSS Statistic version 25 for Windows* dalam penelitian ini.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini terdistribusi dengan normal atau tidak. Data dikatakan terdistribusi dengan normal jika nilai signifikansi menunjukkan angka di atas 0.05 ($p > 0.05$). Sedangkan, data dikatakan tidak terdistribusi dengan normal jika nilai signifikansi menunjukkan angka di bawah 0.05 ($p < 0.05$). Berikut hasil uji normalitas data pada masing-masing variabel menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | P | Keterangan |
|------------------------|-------|--------------|
| <i>Self-compassion</i> | 0.013 | Tidak normal |
| Stres Akademik | 0.200 | Normal |

Pada tabel 10, hasil uji normalitas pada variabel *self-compassion* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.013$ ($p < 0.05$) yang artinya data pada variabel *self-compassion* tidak terdistribusi normal. Kemudian, pada variabel stres akademik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.200$ ($p > 0.05$) yang artinya data pada variabel stres akademik terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan oleh peneliti setelah melakukan uji normalitas. Adapun tujuan dari uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah hubungan yang terbentuk antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini lurus atau tidak. Hubungan dikatakan linear jika nilai signifikansi menunjukkan angka di bawah 0.05 ($p < 0.05$). Sebaliknya, jika nilai signifikansi menunjukkan angka di atas 0.05 ($p > 0.05$) maka artinya hubungan antar kedua variabel tidak linear.

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas

| Variabel | F | P | Keterangan |
|-------------------------------------------|--------|-------|------------|
| Stres Akademik* <i>Self-compassion</i> | 94.136 | 0.000 | Linear |

Hasil uji linearitas pada tabel 11 menunjukkan jika variabel stres akademik dengan *self-compassion* memiliki nilai linearitas sebesar $F = 94.136$ dengan sig. 0.000 ($p < 0.05$), sehingga dapat diketahui jika hubungan kedua variabel tersebut bersifat linear.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima atau tidak. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Pada tahap ini peneliti menggunakan teknik statistik uji korelasi *Spearman*

(nonparametrik). Teknik korelasi *Spearman* digunakan oleh peneliti karena hasil uji normalitas salah satu variabel tidak terdistribusi dengan normal.

Hipotesis dapat diterima jika terdapat korelasi yang signifikan, dimana nilai signifikansi menunjukkan angka di bawah 0.05 ($p < 0.05$). Sedangkan, hipotesis tidak diterima jika nilai signifikansi menunjukkan angka di atas 0.05 ($p > 0.05$). Berikut hasil uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti.

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis

| Variabel | Koefisien Korelasi (r) | Sig. (p) | Keterangan |
|------------------------------------------|------------------------|----------|------------|
| Stres Akademik <i>Self-compassion</i> | -0.617 | 0.000 | Signifikan |

Hasil uji hipotesis pada tabel 12 menunjukkan hasil jika koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = -0.617$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *self-compassion*. Hal tersebut berarti jika hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, dimana semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah stres akademik atau semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi stres akademik.

5. Uji Analisis Tambahan

a. Uji Korelasi Antar Aspek *Self-compassion* dan Stres Akademik

Dalam penelitian ini, analisis uji korelasi antar aspek *self-compassion* dan stres akademik juga telah peneliti lakukan. Berikut adalah tabel hasil

uji korelasi antar aspek pada variabel *self-compassion* dan stres akademik.

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Antar Aspek

| | <i>Self-compassion</i> | Mengasihi Diri (<i>Self-Kindness</i>) | Kemanusiaan Universal (<i>Common Humanity</i>) | Kesadaran Diri (<i>Mindfulness</i>) |
|------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Stres Akademik | -0.617 | -0.562 | -0.632 | -0.492 |
| Sig. | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Stres terkait ekspektasi akademik | -0.408 | -0.318 | -0.492 | -0.307 |
| Sig. | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Stres terkait pekerjaan serta ujian | -0.512 | -0.482 | -0.493 | -0.416 |
| Sig. | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Stres terkait dengan persepsi diri terhadap akademik | -0.570 | -0.553 | -0.550 | -0.458 |
| Sig. | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |

Hasil uji korelasi antar aspek stres akademik dan *self-compassion* pada tabel 13 di atas menunjukkan jika keseluruhan aspek *self-compassion* memiliki hubungan yang negatif yang signifikan dengan nilai signifikansi untuk masing-masing aspek sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan aspek stres akademik. Dari tabel di atas juga dapat diketahui jika aspek *common humanity* pada variabel *self-compassion* memiliki

kekuatan korelasi yang paling besar ($r = -0.458$) dibandingkan dengan aspek *self-kindness* dan *mindfulness*.

b. Uji Beda *Self-compassion* dan Stres Akademik berdasarkan Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan analisis tambahan yaitu uji beda antar variabel dengan berdasarkan pada jenis kelamin. Uji beda dilakukan untuk mengetahui jika terdapat perbedaan stres akademik dan *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan. Berikut adalah hasil uji beda antar variabel stres akademik dengan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 14. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

| Variabel | Mean | | t | Sig. | Keterangan |
|------------------------|-------|-------|--------|-------|----------------|
| | L | P | | | |
| Stres Akademik | 36.43 | 38.04 | -1.317 | 0.190 | Tidak ada beda |
| <i>Self-compassion</i> | 67.08 | 63.90 | -1.392 | 0.166 | Tidak ada beda |

Dari hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin pada tabel 14 di atas, dapat diketahui jika nilai signifikansi untuk variabel stres akademik adalah sebesar 0.190 ($p > 0.05$) dan nilai signifikansi untuk variabel *self-compassion* adalah sebesar 0.166 ($p > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan jika dari masing-masing variabel tidak terdapat perbedaan antara stres akademik dan *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan.

c. Uji Beda *Self-compassion* dan Stres Akademik berdasarkan Usia

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan analisis tambahan yaitu uji beda antar variabel dengan berdasarkan pada usia. Uji beda dilakukan untuk mengetahui jika terdapat perbedaan stres akademik dan *self-compassion* antara mahasiswa yang berusia 18-21 (remaja akhir) dan berusia 22-24 (dewasa awal). Pembagian usia tersebut dilakukan berdasarkan teori milik Monk dkk. (2001). Berikut adalah hasil uji beda antar variabel stres akademik dengan *self-compassion* berdasarkan usia.

Tabel 15. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia

| Variabel | Mean | | t | Sig. | Keterangan |
|------------------------|-------|-------|--------|-------|----------------|
| | 18-21 | 22-24 | | | |
| Stres Akademik | 37.86 | 36.30 | 1.001 | 0.318 | Tidak ada beda |
| <i>Self-compassion</i> | 64.45 | 66.05 | -0.547 | 0.585 | Tidak ada beda |

Dari hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin pada tabel 15 di atas, dapat diketahui jika nilai signifikansi untuk variabel stres akademik adalah sebesar 0.318 ($p > 0.05$) dan nilai signifikansi untuk variabel *self-compassion* adalah sebesar 0.585 ($p > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan jika dari masing-masing variabel tidak terdapat perbedaan antara stres akademik dan *self-compassion* antara mahasiswa yang berusia 18-21 (remaja akhir) dan 21-24 (dewasa awal).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa aktif S1 Kedokteran di Universitas X. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres akademik terhadap 155 mahasiswa aktif S1 Fakultas Kedokteran di Universitas X dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0.617$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat **diterima**. Hasil dari penelitian tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa Kedokteran maka semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa Kedokteran maka semakin tinggi stres akademik yang dimiliki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Shirmohammadi, Saadi & Shoushtari (2021) yang meneliti terkait stres akademik sebagai mediasi antara *self-compassion* dan *academic well-being* terhadap 226 siswa perempuan yang berusia 15-17 tahun. Dari penelitian tersebut diketahui jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada siswa dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0.389$, dimana semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dimiliki. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti (2017) yang meneliti terkait hubungan antara *self-compassion*, stres akademik dan *self-adjustment* terhadap 173

mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, dimana terdapat pengaruh negatif yang signifikan *self-compassion* terhadap stres akademik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wijaya (2021) terhadap 318 mahasiswa tingkat akhir yang bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap stres akademik juga menemukan jika *self-compassion* secara signifikan berhubungan negatif dengan stres akademik tanpa melalui regulasi emosi sebagai variabel mediator. Hal tersebut dikarenakan *self-compassion* merupakan salah satu strategi regulasi emosi ketika individu menghadapi *stressor* (Diedrich dkk., 2014; Neff, 2003a; Trompetter dkk., 2017). Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan jika individu yang memiliki *self-compassion* akan secara otomatis melibatkan keterampilan dalam meregulasi emosi saat menghadapi situasi yang menyebabkan mereka stres. Hal tersebut juga sejalan dengan Neff, Hsieh & Dejitterat (2005) dimana dalam penelitiannya menjelaskan jika *self-compassion* dapat mencegah respon emosional individu terhadap stres akademik kronis yang dialaminya.

Penelitian lain milik Azizah (2021) terhadap 90 mahasiswa tingkat akhir PSIK FKUB menemukan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi akan mampu mengatasi permasalahannya secara konstruktif (Klinge dan Van Vliet, 2017). Artinya, mahasiswa akan menggunakan cara yang membangun dan positif, seperti memperbaiki diri dalam proses pembelajaran untuk mengatasi permasalahan terkait dengan stres akademiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang dkk. (2016) menemukan jika stres pembelajaran pada mahasiswa yang mengalami stres akademik kronis berhubungan

negatif dengan *self-compassion* secara signifikan. Dalam penelitian serupa, Zhang dkk. (2016) menjelaskan jika *self-compassion* melibatkan proses restrukturisasi kognitif yang positif. Artinya, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* dapat mengubah sudut pandang mereka mengenai peristiwa yang membuatnya stres secara akademik untuk menentukan hal positif di balik peristiwa tersebut.

Dalam penelitian milik Lee dan Lee (2020) mengenai peran *self-compassion* terhadap model stres akademik menunjukkan jika siswa yang memiliki permasalahan beban tugas yang berat serta tekanan akan prestasi akademik menyebabkan siswa mengalami stres secara akademik. Jika hal tersebut berlanjut terus menerus tanpa adanya strategi untuk mengatasinya, dapat mengakibatkan permasalahan akademik yang serius. Hasil penelitian juga menunjukkan jika *self-compassion* menjadi salah satu strategi yang harus dimiliki siswa untuk mencegah permasalahan akademik. Siswa dengan *self-compassion* yang tinggi dapat secara positif mengatasi *stressor* serta menilai kembali situasi stres yang dialaminya.

Berdasarkan hasil uji korelasi dalam penelitian ini menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0.389 dimana hal tersebut berarti *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 38.9% terhadap stres akademik. Dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini juga menunjukkan jika *self-compassion* memberikan sumbangan terhadap stres akademik pada mahasiswa aktif S1 Kedokteran Universitas X. Sisanya, sebesar 61.1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel dalam penelitian ini. Misalnya, seperti dalam penelitian milik Febriana dan Simanjuntak (2021), mengenai hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa dimana terdapat hubungan negatif yang signifikan

antara kedua variabel tersebut. Adapun faktor lain yang mempengaruhi stres akademik ialah dukungan sosial yang secara signifikan berhubungan negatif dengan stres akademik (Anadita, 2021). Penelitian selanjutnya ditemukan jika *self-efficacy* berhubungan negatif secara signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa (Siregar dan Putri, 2019).

Tingkat koefisien korelasi (r) dalam penelitian ini menjadi salah satu kelebihan penelitian karena $r = -0.617$ lebih besar jika dibandingkan dengan penelitian lainnya yang sejalan, seperti milik (Shirmohammadi, Saadi & Shoustari (2021) dengan nilai koefisien korelasi $r = -0.389$ dan penelitian milik Azizah (2021) dengan nilai koefisien korelasi $r = -0.405$. Cohen (1992) menjelaskan jika penelitian ini termasuk ke dalam kategori *large effect size*, sedangkan penelitian Shirmohammadi, Saadi & Shoustari (2021) dan Azizah (2021) termasuk ke dalam kategori *medium effect size*. Hal tersebut menunjukkan jika *self-compassion* dan stres akademik dalam penelitian ini memiliki hubungan yang kuat.

Peneliti juga melakukan uji korelasi antar aspek *self-compassion* dengan stres akademik. Hasil analisis menunjukkan jika aspek *self-kindness* memiliki koefisien korelasi sebesar -0.562 dengan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), kemudian aspek *common humanity* memiliki koefisien korelasi sebesar -0.632 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan aspek *mindfulness* memiliki koefisien korelasi sebesar -0.492 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Dari hal tersebut bisa disimpulkan jika aspek *common humanity* memiliki hubungan paling kuat dengan stres akademik. Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian milik Sharma dan Vijay (2018) dimana aspek *mindfulness* memiliki koefisien

korelasi sebesar -0.768. Namun, hasil penelitian dapat didukung dengan hasil wawancara terhadap salah satu mahasiswa Kedokteran Universitas X dimana subjek menjelaskan jika berbagai kesulitan akademik yang mengakibatkan ia mengalami stres akademik tidak hanya dialami oleh dirinya, melainkan dialami juga oleh mahasiswa kedokteran lainnya. Hal tersebut sesuai dengan definisi dari *common humanity*, yaitu kemampuan individu memahami jika setiap individu juga memiliki kesulitan dan masalahnya masing-masing (Neff, 2003b).

Dalam penelitian ini juga dilakukan uji analisis tambahan berupa uji beda yang dilakukan terhadap kelompok jenis kelamin. Uji beda antara *self-compassion* terhadap kelompok jenis kelamin laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan antara keduanya. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.166$ ($p > 0.05$). Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian milik Pathak (2020) yang menunjukkan jika terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan pada mahasiswa dimana laki-laki lebih memiliki *self-compassion* dibandingkan dengan perempuan.

Selanjutnya, uji beda antara stres akademik terhadap kelompok jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan antara laki-laki maupun perempuan. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.190$ ($p > 0.05$). Hal tersebut sejalan dengan penelitian milik Prabu (2015) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres akademik yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Namun, bertolak belakang dengan penelitian milik Suwartika dkk. (2014) yang menunjukkan jika siswa berjenis kelamin perempuan lebih mengalami stres akademik yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian milik

Rohmatillah dan Kholifah (2021) menunjukkan jika perempuan lebih sensitif dan mudah mencemaskan ketidakmampuannya, sehingga ia rentan mengalami stres akademik. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Barseli, Ifdil dan Nikmarijal (2017), yaitu pola pikir dimana siswa berpikir jika ia tidak bisa mengendalikan situasi sehingga ia justru fokus akan ketidakmampuannya. Selain itu, hasil yang menunjukkan tidak adanya perbedaan dalam penelitian ini dapat disebabkan karena proporsi jumlah antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini tidak seimbang dimana jumlah sampel mahasiswa laki-laki sebanyak 37, sedangkan perempuan sebanyak 118.

Uji analisis tambahan berupa uji beda yang dilakukan terhadap kelompok mahasiswa berusia 18-21 (remaja akhir) dan 22-24 (dewasa awal) telah dilakukan. Uji beda antara stres akademik terhadap mahasiswa berusia 18-21 (remaja akhir) dan 22-24 (dewasa awal) menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan antara keduanya. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.318$ ($p > 0.05$). Hal tersebut bertolak belakang dengan penelitian milik Onolemhenhen & Abel (2020) yang menunjukkan jika terdapat perbedaan stres akademik berdasarkan usia pada mahasiswa. Namun, dalam penelitian serupa juga ditemukan jika terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan tingkatan studi mahasiswa dimana semakin tinggi tingkatan studi yang ditempuh, maka semakin tinggi juga stres akademik yang dimiliki. Hal tersebut menunjukkan tingkatan studi mahasiswa yang justru yang memberikan pengaruh terhadap tingkat stres akademik. Semakin tinggi tingkatan studi, pelajaran akan lebih padat dan beban akademik semakin meningkat (Barseli, Ifdil dan Nikmarijal, 2017). Semakin tinggi usia, maka semakin tinggi

tingkatan studi yang ditempuh dan beban akademik meningkat, sehingga stres akademik juga meningkat.

Selanjutnya, uji beda antara *self-compassion* terhadap mahasiswa berusia 18-21 (remaja akhir) dan 22-24 (dewasa awal) menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan antara keduanya. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.585$ ($p > 0.05$). Hal tersebut bertolak belakang dengan penelitian Bluth dkk. (2016) yang menunjukkan jika terdapat perbedaan *self-compassion* berdasarkan usia dimana pada usia yang lebih tua tingkat *self-compassion* yang dimiliki rendah.

Penelitian ini secara garis besar menunjukkan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa aktif S1 Kedokteran di Universitas X. Namun, peneliti menyadari jika masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini dimana subjek berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang tidak seimbang. Selain itu, terdapat salah satu data yang distribusinya tidak normal karena terdapat data yang nilainya ekstrem. Pengambilan data secara *online* melalui *google form* juga diasumsikan menjadi kekurangan penelitian karena kurangnya pengawasan peneliti terhadap para subjek penelitian.

الجمعة، السبت، الأحد
الامانة، الاندو

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa aktif S1 Kedokteran di Universitas X. Hal tersebut berarti semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin rendah stres akademiknya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi stres akademik yang dimiliki.

B. Saran

Peneliti menyadari jika dalam penelitian yang telah dilakukan ini masih terdapat banyak kekurangannya. Oleh karena itu, peneliti memberikan saran sebagai masukan untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya:

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberikan temuan baru yang bermanfaat khususnya bagi mahasiswa Kedokteran agar bisa meningkatkan *self-compassion* yang memiliki korelasi yang kuat terhadap stres akademik, sehingga dapat menjadi salah satu upaya untuk mencegah maupun mengatasi stres akademik yang dialami dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan total subjek dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan sehingga data yang diperoleh menjadi lebih seimbang.
- b. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel mediator lain untuk mengetahui faktor lain yang bisa menjadi mediator variabel yang hendak diteliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M., AlKanhhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma, G. G., & Alfariis, E. A. (2011). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), 516–522. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906>
- Abdullah, S. F., Shah, N. A., & Idaris, R. M. (2020). Stress and its relationship with the academic performance of higher institution students. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1), 61–73.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Angel A. Puig Lagunes, Jesus E. Vargas Alvarez, Luis E. Salinas Mendez, Kevin A. Ricano Santos, A. P. N. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and academic stress among medical students during different periods of stress Prevalencia. *Atención Familiar*, 27(4), 165. <https://doi.org/10.22201/fm.14058871p.2020.4.76891>
- Azizah, A. N. (2021). Hubungan Antara Tingkat Welas Diri (Self-Compassion) dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB.
- 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), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2016). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Bui, T. H. T., Nguyen, T. N. T., Pham, H. D., Tran, C. T., & Ha, T. H. (2021). The mediating role of self-compassion between proactive coping and perceived stress among students. *Science Progress*, 104(2), 1–14. <https://doi.org/10.1177/00368504211011872>
- Cohen, J. (1992). Quantitative Methods in Psychology. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-Compassion as an Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51.

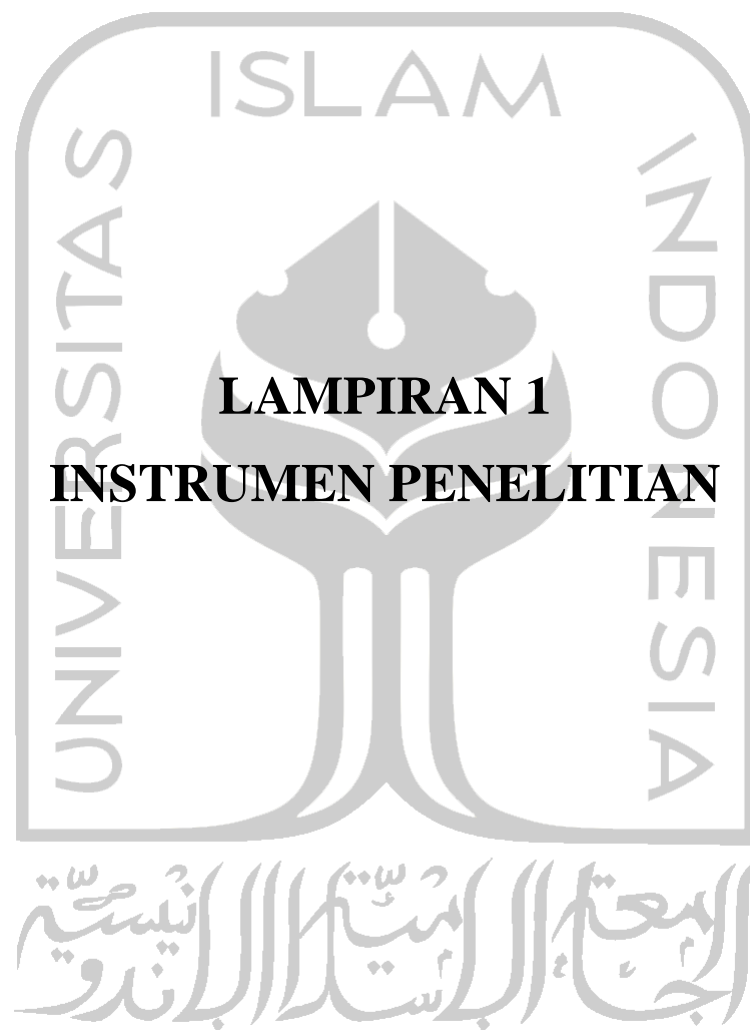
- Dusselier, dkk. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15–24. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.1.15-24>
- Edward P. Sarafino, T. W. S. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions 7th Edition* (7th Editio). Wiley.
- Eva, E. O., Islam, M. Z., Mosaddek, A. S. M., Rahman, M. F., Rozario, R. J., Iftekhar, A. F. M. H., Ahmed, T. S., Jahan, I., Abubakar, A. R., Dali, W. P. E. W., Razzaque, M. S., Habib, R. Bin, & Haque, M. (2015). Prevalence of stress among medical students: A comparative study between public and private medical schools in Bangladesh. *BMC Research Notes*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1295-5>
- Fares, J., Saadeddin, Z., Al Tabosh, H., Aridi, H., El Mouhayyar, C., Koleilat, M. K., Chaaya, M., & El Asmar, K. (2015). Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 6(3), 177–185. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2015.10.003>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (pci): A multidimensional research instrument. *20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society*, 1–18. <https://goo.gl/evkcUX>
- Haryuni, F. (2019). *Hubungan Antara Self-Compassion terhadap Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung*.
- Ivana Febriana, E. Si. (2021). Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Experientia*, 9(2), 1–11.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of Academic Stress: A Study on Pre-University Students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1), 171–175.
- Klinge, K. E., & Van Vliet, K. J. (2017). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 1–24. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2020). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.

- Muhtar, N. S. C. (2021). *Dukungan Sosial, Efikasi Diri Pembelajaran Daring dan Stres Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 297imm.
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Herb-Medicine Journal*, 1(2), 122–128. <https://doi.org/10.30595/hmj.v1i2.3489>
- 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. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Norphun, N., Pitanupong, J., & Jiraphan, A. (2020). Stress and Coping Strategies among Thai Medical Students in a Southern Medical School. *Siriraj Medical Journal*, 72(3), 238–244. <https://doi.org/10.33192/SMJ.2020.32>
- Onolemhenhen, P. E., & Abel, E. E. (2020). Analysis of Age and Level of Study as Factors in Academic Stress Experienced Among Undergraduates of Public Universities in Edo State Nigeria. *European Journal of Education Studies*, 703–714. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i11.3445>
- Pathak, P. (2020). Gender Differences in Self-Compassion among University Students. *Mukt Shabd Journal*, 9(7), 1679–1691.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking pada Mahasiswa Psikologi UNLAM dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28–37. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1544>
- Ragab, E. A., Dafallah, M. A., Salih, M. H., Osman, W. N., Osman, M., Miskeen, E., Taha, M. H., Ramadan, A., Ahmed, M., Abdalla, M. E., & Ahmed, M. H. (2021). Stress and its correlates among medical students in six medical colleges: an attempt to understand the current situation. *Middle East Current Psychiatry*, 28(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-021-00158-w>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Richard S. Lazarus, S. F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (S. P. Company (ed.)).

- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://www.jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/2648/1871>
- Seedhom, Amany Edward Kamel, Emad Gergis Mohammed, Eman Sameh Raouf, N. R. (2019). Predictors of Perceived Stress among Medical and Nonmedical College Students, Minia Egypt. *International Journal of Preventive Medicine*, 1–6.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- Shin, N. Y., & Lim, Y. J. (2018). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, 54(6), 800–806. <https://doi.org/10.1002/ijop.12527>
- Shirmohammadi, Z., 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), 101–109.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, 14(3), 334–347. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>
- 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>
- Suresh Prabu, P. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention ISSN (Online)*, 4(10), 63–68. www.ijhssi.org
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>
- Syahrum, & Salim. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif. In *E-Book* (Vol. 2). Citapustaka Media.
- Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 459–468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>

- Widyastuti. (2017). Self Compassion, Stress Akademik dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.26858/talenta.v1i2.13031>
- Wijaya, T. A. F. (2021). *Peran Self-Compassion terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Regulasi Emosi sebagai Mediator*.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Zamroni, T., Hidayah, N., Ramli, M., & Hambali, I. (2018). Prevalence of academic stress among medical and pharmaceutical students. *European Journal of Education Studies*, 4(10), 256–266. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1321531>
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01802>





5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

Penelitian Skripsiku

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan saya Stana Nafisah, mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan Tugas Akhir.

Dengan demikian, saya selaku peneliti dengan rendah hati meminta kesediaan Saudara/i untuk meluangkan waktu sekitar 10-15 menit untuk mengisi kuesioner ini. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah selama Anda mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Semua identitas dan jawaban akan dijaga kerahasiannya sesuai dengan kode etik yang berlaku.

Apabila Anda merupakan mahasiswa aktif S1 Kedokteran [REDACTED] angkatan 2018-2021, maka Anda memenuhi syarat menjadi responden dalam penelitian ini.

Sebelum mengisi kuesioner ini, Anda dimohon untuk membaca pertanyaan dengan seksama. Jawaban yang Anda berikan merupakan informasi yang sangat berharga dan hanya akan diperuntukkan bagi keperluan pendidikan semata.

Terima kasih atas kesediaan teman-teman untuk mengisi kuisisioner penelitian ini. Semoga teman-teman selalu diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Aamiin.

Note: Terdapat reward berupa saldo Gopay/Shopeepay bagi 5 orang responden yang beruntung.

Jika Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut, silakan menghubungi saya melalui e-mail: 18320360@students.uii.ac.id

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Hormat saya,

Stana Nafisah (Peneliti)

M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Pembimbing)

* Required

1. Email *

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

2. Dengan ini saya menyatakan, bahwa saya bersedia untuk mengisi kuesioner ini * secara jujur sesuai dengan apa yang dirasakan, serta data yang telah diisi dapat peneliti gunakan untuk keperluan penelitian. (Klik "Ya, saya bersedia." apabila ingin melanjutkan)

Mark only one oval.

Ya, saya bersedia.

Penelitian
Skripsiku

Mohon untuk mengisi informasi yang sebenarnya. Kerahasiaan informasi dijaga sepenuhnya oleh kode etik penelitian yang harus dipegang teguh oleh peneliti.

3. Nama (Boleh inisial) *

4. Jenis Kelamin *

Mark only one oval.

Laki-laki

Perempuan

\

5. Usia (Dalam angka) *

6. Program Studi *

Mark only one oval.

Pendidikan Dokter

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

7. Fakultas *

Mark only one oval. Kedokteran

8. Universitas *

Mark only one oval. _____

9. Angkatan *

Mark only one oval. 2018 2019 2020 2021

10. Semester (Dalam angka) *

\ _____

11. Reward

Mark only one oval. Shopeepay Gopay

12. Nomor HP (Untuk keperluan reward)

Sesuaikan nomor HP dengan jenis reward

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

**Penelitian
Skripsiku**

Mohon untuk mengisi informasi yang sebenarnya. Kerahasiaan informasi dijaga sepenuhnya oleh kode etik penelitian yang harus dipegang teguh oleh peneliti.

13. 1) Saya yakin bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang berhasil. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

14. 2) Saya yakin bahwa saya akan sukses dalam karir di masa depan. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

15. 3) Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

16. 4) Waktu yang dialokasikan untuk kelas (kuliah) dan tugas akademik sudah mencukupi. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

17. 5) Saya memiliki cukup waktu untuk beristirahat setelah mengerjakan tugas. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

18. 6) Dosen saya memberikan kritikan terhadap kinerja akademis saya. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

19. 7) Saya takut gagal dalam perkuliahan tahun ini. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

20. 8) Saya pikir kekhawatiran saya tentang ujian merupakan karakter yang lemah. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

21. 9) Dosen memiliki harapan yang tidak realistis terhadap saya. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

22. 10) Bobot kurikulum (beban kurikulum) berlebihan. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

23. 11) Saya percaya bahwa jumlah tugas terlalu banyak. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

24. 12) Saya tidak mampu menyusul bila ketinggalan dalam pelajaran/tugas. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

25. 13) Harapan orang tua yang tidak realistis membuat saya stres. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

26. 14) Persaingan dengan teman-teman saya untuk mendapatkan nilai cukup ketat. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

27. 15) Soal-soal ujian biasanya sulit. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

28. 16) Waktu ujian terlalu singkat untuk menyelesaikan jawaban. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

29. 17) Waktu ujian membuat saya sangat stres. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

30. 18) Bahkan jika saya berhasil lulus ujian, saya khawatir bagaimana mendapatkan pekerjaan. *

Mark only one oval.

- Sangat Tidak Setuju
 Tidak Setuju
 Netral
 Setuju
 Sangat Setuju

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

Penelitian
Skripsiku

Mohon untuk mengisi informasi yang sebenarnya. Kerahasiaan informasi dijaga sepenuhnya oleh kode etik penelitian yang harus dipegang teguh oleh peneliti.

Petunjuk pengisian:

- 1 = Hampir Tidak Pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Cukup Sering
- 4 = Sering
- 5 = Hampir Selalu

31. 1) Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya. *

Mark only one oval.

| | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

32. 2) Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah. *

Mark only one oval.

| | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

33. 3) Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang. *

Mark only one oval.

| | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

34. 4) Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

35. 5) Saya mencoba mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

36. 6) Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

37. 7) Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

38. 8) Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya. *

Mark only one oval.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

39. 9) Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil. *

Mark only one oval.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

40. 10) Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang. *

Mark only one oval.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

41. 11) Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. *

Mark only one oval.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

42. 12) Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

43. 13) Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

44. 14) Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

45. 15) Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

46. 16) Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

47. 17) Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

48. 18) Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

49. 19) Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

50. 20) Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

51. 21) Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

52. 22) Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

53. 23) Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya. *

Mark only one oval.

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

5/13/22, 12:26 AM

Penelitian Skripsiku

54. 24) Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut. *

Mark only one oval.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

55. 25) Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut. *

Mark only one oval.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

56. 26) Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai. *

Mark only one oval.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| Hampir Tidak Pernah | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hampir Selalu |

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms



A. Skala *Self-Compassion*

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .897 | 20 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| SC1 | 61.26 | 133.456 | .578 | .890 |
| SC2 | 61.44 | 129.352 | .682 | .887 |
| SC4 | 61.43 | 130.195 | .621 | .889 |
| SC5 | 60.88 | 140.207 | .299 | .897 |
| SC6 | 61.55 | 128.106 | .737 | .885 |
| SC8 | 61.95 | 132.945 | .523 | .892 |
| SC11 | 61.54 | 133.536 | .583 | .890 |
| SC12 | 61.14 | 137.915 | .442 | .894 |
| SC13 | 61.97 | 130.545 | .642 | .888 |
| SC14 | 60.99 | 140.448 | .333 | .896 |
| SC15 | 60.92 | 143.747 | .156 | .901 |
| SC16 | 61.88 | 131.576 | .649 | .888 |
| SC18 | 61.74 | 129.469 | .650 | .888 |
| SC19 | 61.41 | 136.931 | .445 | .894 |
| SC20 | 61.99 | 138.766 | .398 | .895 |
| SC21 | 61.16 | 130.850 | .627 | .888 |
| SC22 | 61.14 | 141.209 | .254 | .899 |
| SC23 | 61.17 | 137.141 | .467 | .893 |
| SC24 | 61.14 | 132.767 | .532 | .891 |
| SC25 | 61.81 | 129.478 | .665 | .887 |

B. Skala Stres Akademik

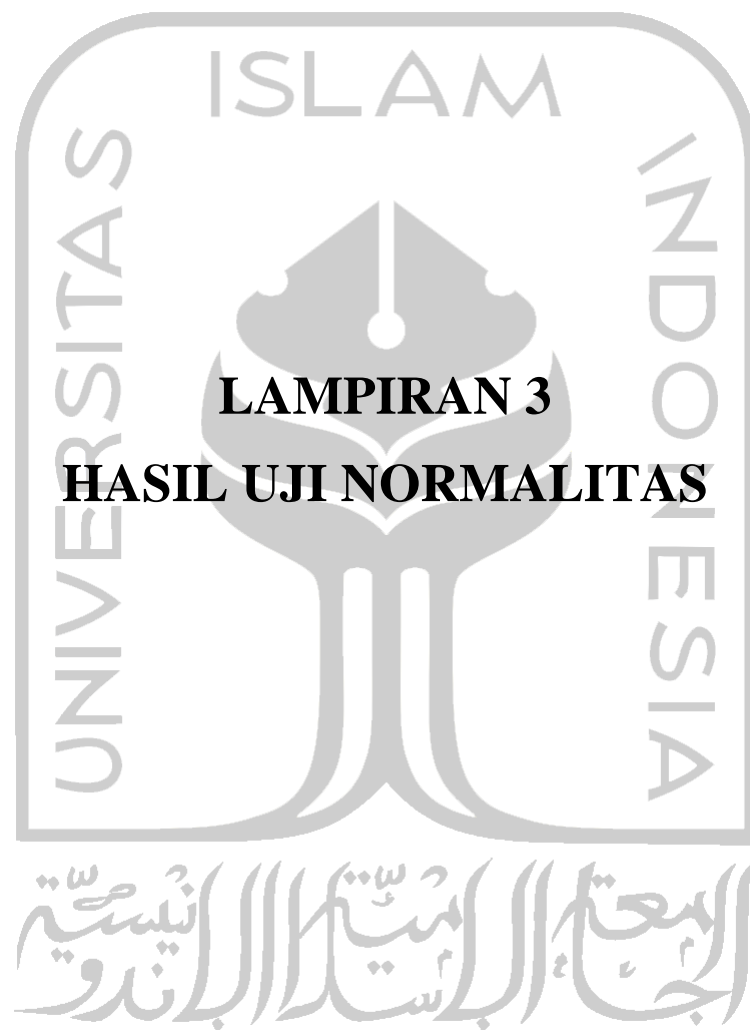
Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .807 | 13 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| SA1 | 35.94 | 39.853 | .254 | .807 |
| SA3 | 35.26 | 38.637 | .362 | .801 |
| SA4 | 35.19 | 36.945 | .463 | .793 |
| SA5 | 34.95 | 35.836 | .469 | .792 |
| SA7 | 34.39 | 33.343 | .552 | .784 |
| SA10 | 34.87 | 36.191 | .478 | .791 |
| SA11 | 34.75 | 35.991 | .494 | .790 |
| SA12 | 35.08 | 37.311 | .406 | .797 |
| SA13 | 35.22 | 35.302 | .469 | .792 |
| SA14 | 33.72 | 37.423 | .378 | .800 |
| SA15 | 33.62 | 38.640 | .353 | .801 |
| SA17 | 34.51 | 35.511 | .501 | .789 |
| SA18 | 34.39 | 34.706 | .512 | .788 |

الجامعة الإسلامية
الاستدراك الباندو



Uji Normalitas

| Descriptives | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------|-----------|---------------|
| | | | Statistic | Std. Error |
| SA_Total | Mean | | 37.6581 | .52219 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 36.6265 | |
| | | Upper Bound | 38.6896 | |
| | 5% Trimmed Mean | | 37.6398 | |
| | Median | | 38.0000 | |
| | Variance | | 42.265 | |
| | Std. Deviation | | 6.50119 | |
| | Minimum | | 18.00 | |
| | Maximum | | 55.00 | |
| | Range | | 37.00 | |
| | Interquartile Range | | 7.00 | |
| | Skewness | | .023 | .195 |
| | Kurtosis | | .257 | .387 |
| | SC_Total | Mean | | 64.6581 |
| 95% Confidence Interval for Mean | | Lower Bound | 62.7267 | |
| | | Upper Bound | 66.5894 | |
| 5% Trimmed Mean | | 64.9140 | | |
| Median | | 65.0000 | | |
| Variance | | 148.149 | | |
| Std. Deviation | | 12.17163 | | |
| Minimum | | 24.00 | | |
| Maximum | | 93.00 | | |
| Range | | 69.00 | | |
| Interquartile Range | | 16.00 | | |
| Skewness | | -.347 | .195 | |
| Kurtosis | | .652 | .387 | |

| Tests of Normality | | | | | | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|-----|-------|--------------|-----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| SA_Total | .082 | 155 | .013 | .990 | 155 | .334 |
| SC_Total | .064 | 155 | .200* | .986 | 155 | .135 |
| *. This is a lower bound of the true significance. | | | | | | |
| a. Lilliefors Significance Correction | | | | | | |



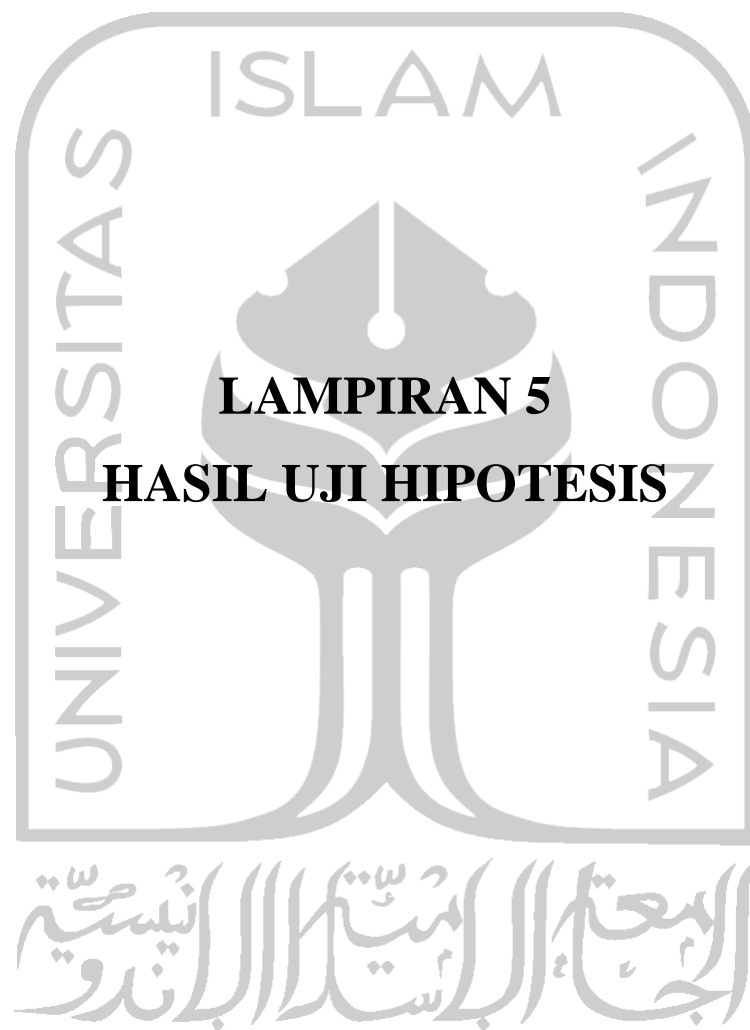


Uji Linearitas

| ANOVA Table | | | | | | | |
|-------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| SA*SC | Between Groups | (Combined) | 3627.362 | 47 | 77.178 | 2.866 | .000 |
| | | Linearity | 2535.095 | 1 | 2535.095 | 94.136 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 1092.267 | 46 | 23.745 | .882 | .679 |
| | Within Groups | | 2881.515 | 107 | 26.930 | | |
| | Total | | 6508.877 | 154 | | | |

| Measures of Association | | | | |
|-------------------------|-------|-----------|------|-------------|
| | R | R Squared | Eta | Eta Squared |
| SA_Total * SC_Total | -.624 | .389 | .747 | .557 |

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
 الجامعة الإسلامية الاندونيسية



Uji Hipotesis
(Uji Korelasi Nonparametrik)

Correlations

| | | | SA_Tota 1 | SC_Total |
|--------------------------------------------------------------|----------|-----------------|--------------|----------|
| Spearman's rho | SA_Total | Correlation | 1.000 | -.617** |
| | | Coefficient | | |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .000 |
| | | N | 155 | 155 |
| | SC_Total | Correlation | -.617** | 1.000 |
| | | Coefficient | | |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | . |
| | | N | 155 | 155 |
| **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). | | | | |

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Jember
الجامعة الإسلامية
الاستد بالاندية



A. Stres Akademik

| | SA1 | SA3 | SA4 | SA5 | SA7 | SA10 | SA11 | SA12 | SA13 | SA14 | SA15 | SA17 | SA18 | Total |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| S1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 30 |
| S2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 53 |
| S3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 26 |
| S4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 50 |
| S5 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 | 39 |
| S6 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 33 |
| S7 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 39 |
| S8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 40 |
| S9 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 34 |
| S10 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 39 |
| S11 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 34 |
| S12 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 45 |
| S13 | 1 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 5 | 35 |
| S14 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 44 |
| S15 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 5 | 4 | 4 | 3 | 37 |
| S16 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 40 |
| S17 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 33 |
| S18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 43 |
| S19 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| S20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 30 |
| S21 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 5 | 3 | 5 | 38 |
| S22 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 35 |
| S23 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 50 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| S24 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 33 |
| S25 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 37 |
| S26 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 31 |
| S27 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 24 |
| S28 | 2 | 2 | 4 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 49 |
| S29 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 40 |
| S30 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 36 |
| S31 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 34 |
| S32 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 37 |
| S33 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 1 | 29 |
| S34 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 39 |
| S35 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 48 |
| S36 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 38 |
| S37 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 24 |
| S38 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 29 |
| S39 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 34 |
| S40 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 53 |
| S41 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 32 |
| S42 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 28 |
| S43 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 39 |
| S44 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 36 |
| S45 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 38 |
| S46 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 38 |
| S47 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 34 |
| S48 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 37 |
| S49 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 49 |
| S50 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 40 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| S51 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 40 |
| S52 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 41 |
| S53 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 24 |
| S54 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 37 |
| S55 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 37 |
| S56 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 41 |
| S57 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 28 |
| S58 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 38 |
| S59 | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 39 |
| S60 | 1 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 44 |
| S61 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 36 |
| S62 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 41 |
| S63 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 29 |
| S64 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 37 |
| S65 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| S66 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 35 |
| S67 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 32 |
| S68 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 39 |
| S69 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 37 |
| S70 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 39 |
| S71 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 31 |
| S72 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 46 |
| S73 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 3 | 36 |
| S74 | 1 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 1 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 43 |
| S75 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 41 |
| S76 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 46 |
| S77 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 18 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| S78 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 29 |
| S79 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 28 |
| S80 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 34 |
| S81 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| S82 | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 42 |
| S83 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 48 |
| S84 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 39 |
| S85 | 3 | 2 | 1 | 1 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 41 |
| S86 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| S87 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 44 |
| S88 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 39 |
| S89 | 1 | 1 | 2 | 4 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 39 |
| S90 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 39 |
| S91 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 38 |
| S92 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 32 |
| S93 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 32 |
| S94 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 38 |
| S95 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 39 |
| S96 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 39 |
| S97 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 32 |
| S98 | 2 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 5 | 5 | 2 | 1 | 3 | 35 |
| S99 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 31 |
| S100 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 34 |
| S101 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 32 |
| S102 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 37 |
| S103 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 52 |
| S104 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 45 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| S105 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 39 |
| S106 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 49 |
| S107 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 5 | 2 | 3 | 31 |
| S108 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 35 |
| S109 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 39 |
| S110 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 5 | 2 | 1 | 25 |
| S111 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 41 |
| S112 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 36 |
| S113 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 43 |
| S114 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 43 |
| S115 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 44 |
| S116 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 42 |
| S117 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 39 |
| S118 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 29 |
| S119 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 34 |
| S120 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 36 |
| S121 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 28 |
| S122 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 43 |
| S123 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 41 |
| S124 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 37 |
| S125 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 50 |
| S126 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 38 |
| S127 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 38 |
| S128 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 31 |
| S129 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 39 |
| S130 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 48 |
| S131 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 46 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| S132 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 38 |
| S133 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 32 |
| S134 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 36 |
| S135 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 40 |
| S136 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 40 |
| S137 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 43 |
| S138 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 34 |
| S139 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 42 |
| S140 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 34 |
| S141 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 38 |
| S142 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 26 |
| S143 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 38 |
| S144 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 4 | 1 | 1 | 40 |
| S145 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 40 |
| S146 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 4 | 5 | 5 | 46 |
| S147 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 32 |
| S148 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 44 |
| S149 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 45 |
| S150 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| S151 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 45 |
| S152 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 29 |
| S153 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 32 |
| S154 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 32 |
| S155 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 38 |

B. Self-compassion

| | SC1 | SC2 | SC4 | SC5 | SC6 | SC8 | SC11 | SC12 | SC13 | SC14 | SC15 | SC16 | SC18 | SC19 | SC20 | SC21 | SC22 | SC23 | SC24 | SC25 | Total | |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|----|
| S1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 73 |
| S2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 56 |
| S3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 80 |
| S4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 60 |
| S5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 62 |
| S6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 66 |
| S7 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 72 |
| S8 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| S9 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 74 |
| S10 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 69 |
| S11 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 1 | 1 | 62 |
| S12 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 45 |
| S13 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 65 |
| S14 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 67 |
| S15 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 65 |
| S16 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 64 |
| S17 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 81 |
| S18 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 48 |
| S19 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 60 |
| S20 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 87 |
| S21 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 87 |
| S22 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 77 |
| S23 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 1 | 48 |

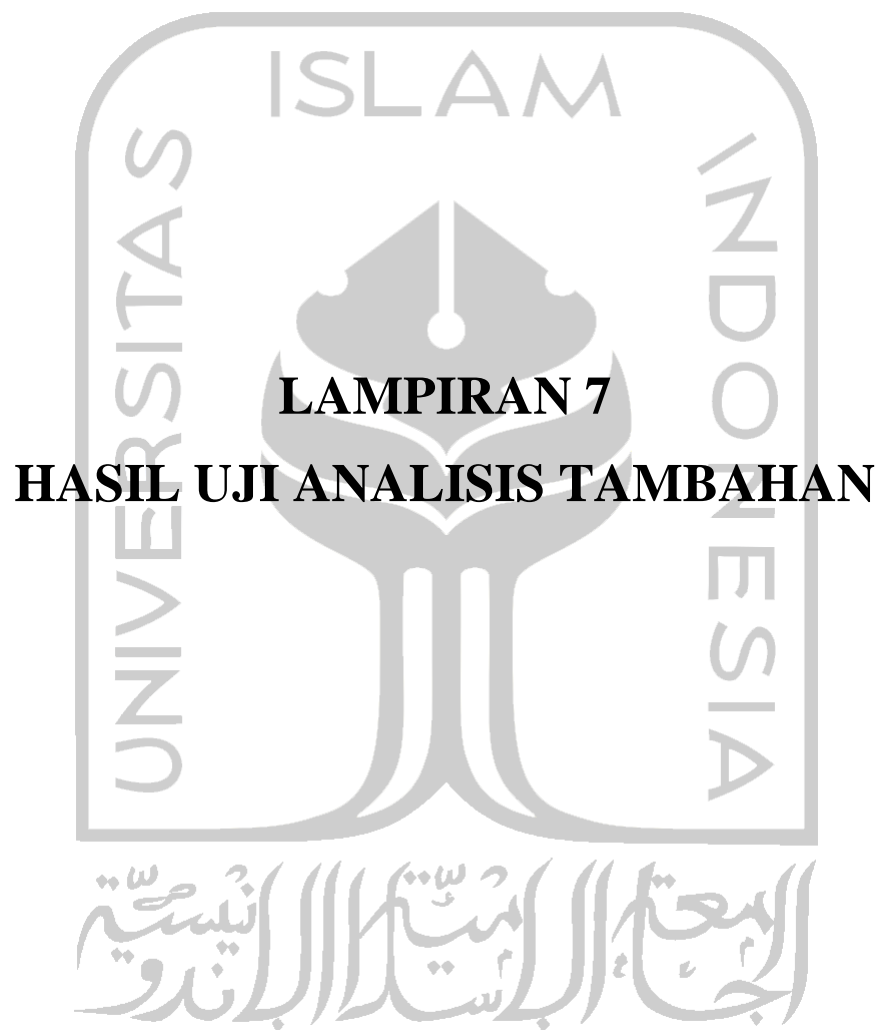
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| S24 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 70 |
| S25 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 87 |
| S26 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 61 |
| S27 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 78 |
| S28 | 1 | 2 | 1 | 5 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 5 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 1 | 50 |
| S29 | 2 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 38 |
| S30 | 2 | 2 | 2 | 5 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 54 |
| S31 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 70 |
| S32 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 64 |
| S33 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 73 |
| S34 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 62 |
| S35 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 57 |
| S36 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 71 |
| S37 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 77 |
| S38 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 80 |
| S39 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 86 |
| S40 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 65 |
| S41 | 5 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 72 |
| S42 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 80 |
| S43 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 65 |
| S44 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 73 |
| S45 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 5 | 4 | 79 |
| S46 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 5 | 5 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 46 |
| S47 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 70 |
| S48 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 56 |
| S49 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 44 |
| S50 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 65 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| S51 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 61 |
| S52 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 4 | 1 | 47 |
| S53 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 93 |
| S54 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 70 |
| S55 | 4 | 5 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 67 |
| S56 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 56 |
| S57 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 71 |
| S58 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 62 |
| S59 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 59 |
| S60 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 59 |
| S61 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 74 |
| S62 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 56 |
| S63 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 79 |
| S64 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 65 |
| S65 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 67 |
| S66 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 63 |
| S67 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 68 |
| S68 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 49 |
| S69 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 61 |
| S70 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 85 |
| S71 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 |
| S72 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 46 |
| S73 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 79 |
| S74 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 76 |
| S75 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 60 |
| S76 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 3 | 1 | 5 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 1 | 55 |
| S77 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 89 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| S78 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 74 |
| S79 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 81 |
| S80 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 64 |
| S81 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 66 |
| S82 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 50 |
| S83 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 58 |
| S84 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 59 |
| S85 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 71 |
| S86 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 73 |
| S87 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 71 |
| S88 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 74 |
| S89 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 69 |
| S90 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 66 |
| S91 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 78 |
| S92 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 1 | 62 |
| S93 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 63 |
| S94 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 66 |
| S95 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 56 |
| S96 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 5 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 60 |
| S97 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 63 |
| S98 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 60 |
| S99 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 91 |
| S100 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 70 |
| S101 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 57 |
| S102 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 62 |
| S103 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 44 |
| S104 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 56 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| S105 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 57 |
| S106 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 30 |
| S107 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 62 | |
| S108 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 64 | |
| S109 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 73 | |
| S110 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 2 | 4 | 76 | |
| S111 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 50 | |
| S112 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 67 | |
| S113 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 53 | |
| S114 | 2 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 56 | |
| S115 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 62 | |
| S116 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 68 | |
| S117 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 57 | |
| S118 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 75 | |
| S119 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 67 | |
| S120 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 56 | |
| S121 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 82 | |
| S122 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 54 | |
| S123 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 58 | |
| S124 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 56 | |
| S125 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 66 | |
| S126 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 59 | |
| S127 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 72 | |
| S128 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 54 | |
| S129 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 52 | |
| S130 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 41 | |
| S131 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 73 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| S132 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 58 |
| S133 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 87 |
| S134 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 78 |
| S135 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 53 |
| S136 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 63 |
| S137 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 5 | 3 | 72 |
| S138 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 65 |
| S139 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 65 |
| S140 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 66 |
| S141 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 66 |
| S142 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 77 |
| S143 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 63 |
| S144 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 |
| S145 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 67 |
| S146 | 1 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 5 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 5 | 4 | 1 | 3 | 56 |
| S147 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 71 |
| S148 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 64 |
| S149 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 52 |
| S150 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 30 |
| S151 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 54 |
| S152 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 85 |
| S153 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 77 |
| S154 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 74 |
| S155 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 72 |



A. Uji Korelasi Antar Aspek

Correlations

| | | ASA1 | ASA2 | ASA3 | ASC1 | ASC2 | ASC3 | SA_Total | SC_Total | |
|----------------|-------------------------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|
| Spearman's rho | ASA1 | Correlation Coefficient | 1.000 | .541** | .436** | -.318** | -.492** | -.307** | .708** | -.408** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 |
| | | N | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 |
| | ASA2 | Correlation Coefficient | .541** | 1.000 | .529** | -.482** | -.493** | -.416** | .888** | -.512** |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | . | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 |
| | | N | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 |
| | ASA3 | Correlation Coefficient | .436** | .529** | 1.000 | -.553** | -.550** | -.458** | .800** | -.570** |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | . | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 |
| | | N | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 |
| | ASC1 | Correlation Coefficient | -.318** | -.482** | -.553** | 1.000 | .663** | .704** | -.562** | .901** |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | .000 | . | .000 | .000 | .000 | .000 |
| | | N | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 |
| | ASC2 | Correlation Coefficient | -.492** | -.493** | -.550** | .663** | 1.000 | .726** | -.632** | .873** |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | .000 | .000 | . | .000 | .000 | .000 |
| | | N | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 |
| | ASC3 | Correlation Coefficient | -.307** | -.416** | -.458** | .704** | .726** | 1.000 | -.492** | .890** |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | . | .000 | .000 |
| | | N | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 |
| | SA_Total | Correlation Coefficient | .708** | .888** | .800** | -.562** | -.632** | -.492** | 1.000 | -.617** |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | . | .000 |
| | | N | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 |
| SC_Total | Correlation Coefficient | -.408** | -.512** | -.570** | .901** | .873** | .890** | -.617** | 1.000 | |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | . | |
| | N | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | |

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

B. Uji Beda Berdasarkan Usia

Group Statistics

| | JK | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------|-----------|-----|---------|----------------|-----------------|
| SA_Total | Laki-laki | 37 | 36.4324 | 6.73936 | 1.10794 |
| | Perempuan | 118 | 38.0424 | 6.40565 | .58969 |
| SC_Total | Laki-laki | 37 | 67.0811 | 12.52859 | 2.05969 |
| | Perempuan | 118 | 63.8983 | 12.01096 | 1.10570 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|----------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|---------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| SA_Total | Equal variances assumed | .987 | .322 | -1.317 | 153 | .190 | -1.60994 | 1.22203 | -4.02417 | .80429 |
| | Equal variances not assumed | | | -1.283 | 57.856 | .205 | -1.60994 | 1.25510 | -4.12242 | .90254 |
| SC_Total | Equal variances assumed | .001 | .971 | 1.392 | 153 | .166 | 3.18278 | 2.28641 | -1.33424 | 7.69979 |
| | Equal variances not assumed | | | 1.361 | 58.251 | .179 | 3.18278 | 2.33771 | -1.49623 | 7.86178 |

Tautan Data Kasar

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1x-geuwxbxUOc2yve8oLAEW6VfG_IRKbZ/edit?usp=sharing&oid=106849192504013134041&rtpof=true&sd=true

