

**Resiliensi Akademik sebagai Mediator Welas Diri dan Stres Akademik pada
Mahasiswa Praktik Kerja Profesi Psikologi**

Satriani⁽¹⁾, Hedi Wahyuningsih⁽²⁾

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia^(1,2)

Email: 19915047@students.uui.ac.id⁽¹⁾, hepi.wahyuningsih@uui.ac.id⁽²⁾

Abstrak: Mahasiswa Pendidikan Magister Psikologi Profesi (Mappro) yang sedang melaksanakan Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP) rentan mengalami stres akademik. Stres dipengaruhi oleh dua hal penting, yaitu resiliensi akademik berperan sebagai mediator antara welas diri dengan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memprediksi resiliensi sebagai mediator welas diri dan stres akademik pada mahasiswa Mappro yang sedang melaksanakan PKPP di Indonesia. Partisipan dalam penelitian ini adalah 90 mahasiswa Mappro yang aktif melaksanakan PKPP. Instrumen penelitian ini terdiri dari skala Welas Diri, Skala Stres Akademik, dan Skala Resiliensi Akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan resiliensi akademik menjadi variabel mediator parsial pengaruh Welas Diri terhadap stres akademik.

Kata kunci: resiliensi akademik; welas diri; stres akademik

Abstract. Students enrolled in the Master Program in Professional Psychology (Mappro) who are engaged in Professional Psychology Work Practice (PKPP) are susceptible to encountering academic stress. The escalation of academic stress poses a threat to one's well-being, the management of cases, and the smooth progression of the lecture. The objective of this study is to forecast resilience as a mediator of Welas Diri and academic stress among Mappro students who are practicing PKPP in Indonesia. The study included 90 Mappro students who were actively applying PKPP. The research employed the Welas Diri, Academic Stress Scale, and Academic Resilience Scale. The findings of this study indicated that academic resilience had a role as a partially mediating variable in the effect of Welas Diri on academic stress.

Keywords: academic resilience; Welas Diri; academic stress

PENDAHULUAN

Psikolog merupakan seorang individu yang terlatih secara profesional dalam satu atau lebih cabang subbidang psikologi melalui pelatihan dari Perguruan Tinggi (APA, 2022). Himpunan Psikologi Indonesia atau dikenal dengan sebutan HIMPSI (2010) merumuskan kompetensi yang harus dikuasai untuk menjadi seorang psikolog. Kompetensi tersebut meliputi kemampuan dalam membangun dan menjalankan *building rapport*, psikodiagnostik, intervensi, kesadaran terhadap perbedaan nilai dan budaya, dan menjaga sikap-sikap profesional. Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia atau disebut dengan AP2TPI (2013) merumuskan bahwa Psikolog merupakan lulusan pendidikan profesi yang berkaitan dengan praktik psikologi dengan latar belakang pendidikan Sarjana Psikologi strata 1 (S1) dan lulus dari Program Studi Psikologi Profesi (S2) dengan perolehan gelar Magister Psikologi (M.Psi) dan mendapatkan sebutan Psikolog.

Masa latihan atau praktik kerja pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi di Indonesia disebut dengan PKPP atau Praktik Kerja Profesi Psikologi. PKPP merupakan salah satu program pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa sesuai dengan bidang atau *majoring*-nya yang harus dipenuhi dengan minimum 560 jam dan maksimum 640 jam magang. Ketika melakukan PKPP, mahasiswa dituntut untuk menguasai teori, metode asesmen, dan melakukan intervensi psikologis untuk memecahkan permasalahan psikologis. Selain itu, mahasiswa juga dilatih untuk terampil dalam menyampaikan hasil pemeriksaan psikologis sesuai dengan kondisi klien, memiliki sikap peduli terhadap kesejahteraan manusia yang berkaitan dengan kondisi sosial dan budaya, terampil dan profesional dalam melaksanakan praktik psikologis sesuai dengan kode etik psikologi (Ningdyah, 2018).

Mahasiswa calon psikolog rentan mengalami stres selama berada pada fase latihan atau menjalankan PKPP, hal ini berkaitan dengan tuntutan pekerjaan yang terlalu banyak, manajemen waktu, regulasi diri yang kurang baik, keterbatasan pengalaman dalam menangani klien, dan strategi *coping* yang buruk (Pakenham & Stafford-Brown, 2012). Stres yang tinggi pada pemberi layanan kesehatan mental akan mengakibatkan

seseorang akan mengalami *compassion fatigue* atau kelelahan karena rasa peduli (Rossi et al., 2012). Stres juga akan berdampak pada klien dan bidang yang ditangani, serta mempengaruhi berbagai kondisi, seperti menurunnya atensi, kurangnya keterampilan pengambilan keputusan, dan akan mengalami berkurangnya kemampuan dalam berempati, berbelas kasih, serta dukungan kepada klien (Finlay-Jones et al., 2015). Salah satu stres yang dialami mahasiswa disebut dengan stres akademik. Wilks (2008) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan kombinasi tuntutan yang berhubungan dengan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam memecahkan masalah.

Mahasiswa PKPP pada beberapa universitas di Indonesia rentan menghadapi stres. Wawancara awal semi terstruktur dilakukan pada mahasiswa yang sedang menjalani praktik kerja profesi pada tiga universitas di Indonesia masing-masing dua mahasiswa. Diantaranya mahasiswa semester 7 dari universitas G yang bernama F dan I, mahasiswa semester 7 dari universitas A bernama A dan R, dan mahasiswa semester 5 universitas I bernama Y dan R. Pertanyaan yang diberikan adalah berkaitan dengan stres akademik yang dialami selama menjalankan PKPP. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, ditemukan beberapa temuan mahasiswa yang mengalami gejala stres akademik mahasiswa. Pertama gejala fisik, seperti mengalami kesulitan tidur di malam hari, kelelahan dan merasa energi cepat terkuras karena berhadapan dengan kasus yang banyak, mudah merasa pusing, hingga sering mengalami sakit kepala. Kedua secara kognitif, diantaranya yaitu menurunnya konsentrasi, sering lupa dengan jadwal yang telah ditentukan, khawatir dinilai buruk oleh orang lain, dan panik ketika mengetahui progres teman-teman lebih cepat. Ketiga secara emosi, seperti adanya keinginan untuk mengakhiri hidup, perasaan tidak berdaya, perasaan bersalah kepada orang tua dan diri sendiri, sensitif saat membicarakan laporan, dan mudah tertekan. Hingga muncul pula pada perilaku, seperti menunda membuat laporan dan memilih melakukan pekerjaan lain, merasa lelah saat bertemu dengan orang yang berhubungan dengan PKPP sehingga memilih untuk menghindar, cenderung ingin sendiri, hingga timbul rasa enggan untuk mengerjakan laporan. Semua fakta di atas

menunjukkan adanya stres akademik pada mahasiswa yang melaksanakan PKPP.

Stres akademik merupakan ketegangan emosional yang muncul dari pengalaman kehidupan terkait akademik. Stres akademik memunculkan reaksi-reaksi biologis dan psikologis yang berdampak pada prestasi akademik (Desmita, 2014). Stres akademik jika tidak tertangani dengan baik, maka akan memunculkan beberapa akibat, diantaranya secara fisik, mengakibatkan gangguan tidur (Waqas et al., 2015). Selain itu, stres akademik juga mengakibatkan performa akademik menurun (Khan et al., 2013). Tingkat stres yang tinggi juga dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan dan kinerja akademik mahasiswa (Campbell et al., 1992).

Berwelas diri dengan bersikap baik terhadap diri sendiri, menerima kesalahan, dan memberikan perhatian penuh terhadap kekurangan dan kegagalan diri sendiri dapat memberikan manfaat untuk mengurangi stres dan mendorong perilaku sehat (Homan & Sirois, 2017). Seseorang dengan welas diri yang tinggi maka mampu menghadapi situasi stres dan mampu menciptakan strategi untuk menurunkan tingkat stres (Allen & Leary, 2010). Dengan demikian mahasiswa perlu berwelas diri dalam menyikapi tantangan akademik agar dapat menurunkan tingkat stres (Sirois et al., 2015).

Menurut Neff (2009) welas diri merupakan sikap memberikan kebaikan dan perhatian terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya serta memahami bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Mahasiswa yang merasa lelah dengan tuntutan akademik, ketika mempunyai welas diri yang tinggi, kelelahan yang dialami tidak berpotensi menjadi stres akademik (Lee & Lee, 2022). Selanjutnya seseorang yang mampu mengasihi diri dapat mengontrol derajat stres akan tuntutan akademik (Widyastuti, 2017). Welas diri akan maksimal jika didukung dengan adanya kemampuan beradaptasi secara efektif dalam menghadapi situasi stres, sehingga stres pada mahasiswa yang sedang menjalankan pelatihan sebagai psikolog dapat menurun (Finlay-Jones et al., 2015).

Kemampuan adaptasi mahasiswa disebut dengan resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan proses individu yang

memiliki kemampuan untuk berhasil dalam beradaptasi di bawah tekanan akademik (Cassidy, 2015). Resiliensi akademik terjadi ketika mahasiswa mampu menggunakan keterampilan dalam mengatasi pengalaman negatif, menekan dan menghambat proses pembelajaran, hingga akhirnya dapat beradaptasi dan menjalankan tuntutan akademik dengan baik (Boatman, 2014). Resiliensi mempengaruhi tingkat stres akademik serta respon emosional (Zhang et al., 2016). Semakin rendah resiliensi mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa, sehingga bisa dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai resiliensi yang tinggi, akan mempunyai stres akademik yang rendah (Kirana et al., 2022; Mulati & Purwandari, 2022; Septiani & Fitria, 2016).

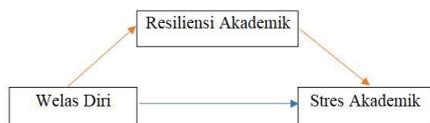
Welas diri mempunyai pengaruh penting terhadap mahasiswa dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Welas diri juga mengajarkan kepada seseorang untuk memahami diri sendiri, bersabar, serta mengingatkan bahwa penderitaan dari hambatan yang dihadapi merupakan hal yang wajar dan dialami oleh setiap orang. Dalam konteks akademik, welas diri dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik seperti tugas yang berat, ujian yang sulit, kegagalan akademik, mengurangi kritik berlebih pada diri, hingga meningkatkan kepercayaan diri (Hollis-Walker & Colosimo, 2011). Dengan meningkatkan welas diri pada diri suatu individu, maka akan mendorong diri untuk bersemangat, bijaksana dan optimis dalam menghadapi permasalahan, serta dapat menumbuhkan sikap yang resilien (Neff & Knox, 2016).

Perilaku resilien mahasiswa disebut juga dengan resiliensi akademik. Welas diri dapat menyeimbangkan perspektif yang dimiliki, mengurangi kritik dalam diri yang keras, sementara seseorang yang resilien atau memiliki daya lenting mempunyai kemampuan memulihkan diri dari situasi menekan dan bangkit dari kesulitan hidup (Bluth et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Hatari dan Setyawan (2020) menunjukkan semakin tinggi welas diri maka semakin tinggi pula resiliensi akademik. Neff et al., (2005) dalam temuannya mengenai hubungan antara welas diri dengan resiliensi akademik menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki welas diri yang tinggi akan menunjukkan sikap resilien, sehingga akan

memperoleh motivasi intrinsik untuk mengembangkan diri, memahami materi baru, fokus terhadap akademik dan berupaya bekerja secara maksimal untuk menghindari masalah akademik.

Resiliensi akademik sebagai perilaku untuk menghadapi rintangan, tantangan, kesulitan, dan tekanan dalam lingkup akademik dengan percaya diri (Martin & Marsh, 2006). Dengan demikian, ketika mahasiswa mempunyai resiliensi akademik maka akan mampu menghadapi tuntutan akademik yang menyebabkan stres akademik seperti perasaan tertekan yang kerap dirasakan saat melakukan aktivitas yang berkaitan dengan akademik (Zhang et al., 2016).

Ketika mahasiswa dapat menilai permasalahan secara objektif melalui welas diri dan berusaha tenang dengan melakukan resiliensi, maka ia tidak akan memupuk stres saat menghadapi tantangan perkuliahan. Mahasiswa yang mampu menghadapi tantangan hidup, secara sadar menerima tantangan tersebut, dan fokus dengan yang dihadapi saat itu, akan mampu menurunkan tingkat stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik (Kirana et al., 2022; Mulati & Purwandari, 2022). Selanjutnya, mahasiswa yang bertahan menyelesaikan pendidikan, bangkit saat mengalami kegagalan, serta menyesuaikan diri meskipun pada situasi sulit, akan mampu mengontrol diri dalam situasi stres dari tuntutan akademik (Huriyah et al., 2022; Widyastuti, 2017).



Bagan 1 Desain Analisis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk memberikan kontribusi pengetahuan baru dengan mengetahui bagaimana resiliensi akademik menjadi mediator antara welas diri dan stres akademik. Sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu resiliensi akademik sebagai mediator dari welas diri dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang aktif melaksanakan Praktik Kerja Profesi Psikologi.

METODE

Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa dari 12 universitas di Indonesia dengan Program Studi Psikologi Profesi (S2) yang sedang melaksanakan PKPP (Praktik Kerja Profesi Psikologi). Partisipan penelitian ini berjumlah 90 mahasiswa yang aktif melaksanakan Praktik Kerja Profesi Psikologi dengan rentang usia yang berkisar 23-43 tahun yang terdiri dari 81 wanita dan 9 laki-laki, mahasiswa yang berstatus belum menikah ada 76 dan partisipan yang sudah menikah ada sejumlah 14 orang. Partisipan yang memiliki bidang minat Klinis sebanyak 33 orang, bidang minat Pendidikan 39 orang, dan bidang minat Psikologi Indisutri dan organisasi sebanyak 18 orang.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan berawal dengan melakukan observasi dan melakukan penyusunan kerangka penelitian berdasarkan literatur. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Setelah itu melakukan analisis data untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Peneliti melakukan kaji etik penelitian di Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia (No: 781/Dek/70/DURT/VI/2023).

Sebelum data dikumpulkan, peneliti membuat lembar persetujuan (*informed consent*) yang berisi pengenalan diri peneliti, tujuan penelitian, prosedur partisipasi partisipan, dan persetujuan partisipan untuk terlibat dalam penelitian. Setelah itu, partisipan diberi kesempatan mengisi instrumen sesuai dengan kriteria yang telah dilampirkan. Instrumen penelitian disebar menggunakan *google form*. Keterlibatan partisipan bersifat sukarela dan data diri akan dijaga kerahasiaannya. Setelah data diperoleh, selanjutnya dilakukan olah data dan analisis.

Instrumen Penelitian

Pengukuran terhadap variabel welas diri menggunakan skala Welas Diri dari Neff (2003) yang kemudian di adaptasi serta dikembangkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi Skala Welas Diri (SDW) oleh Sugianto et al., (2020) berdasarkan 6 komponen yang saling berkaitan, diantaranya;

Mengasihi vs menghakimi diri, kemanusiaan universal vs isolasi, *mindfulness* vs over identifikasi. Skala welas diri mempunyai 26 item, diantaranya 13 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*. Skor item *favorable* bergerak mulai dari 1 untuk pilihan jawaban STS, 2 untuk TS, 3 untuk S, dan 4 untuk jawaban SS. Sementara skor item *Unfavorable* bergerak mulai dari 4 untuk pilihan jawaban STS, 3 untuk TS, 2 untuk S, dan 1 untuk jawaban SS. Alat ukur di uji coba kepada partisipan sebanyak 83 mahasiswa. Koefisien cronbach alpha sebesar 0.872. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan peneliti pada 90 partisipan, diperoleh nilai *cronbach's alpha* = 0.888.

Pengukuran terhadap variabel stres akademik menggunakan Skala Stres Akademik yang dikembangkan oleh (Azahra, 2017) melalui dua aspek yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005) yaitu stresor dan reaksi terhadap stresor. Skala stres akademik terdiri dari 21 item, diantaranya 17 item *favorable* dan 4 item *unfavorable*. Skala ini berbentuk likert dengan 4 alternatif jawaban, diantaranya yaitu, Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Skor item *favorable* bergerak mulai dari 1 untuk pilihan jawaban STS, 2 untuk TS, 3 untuk S, dan 4 untuk jawaban SS. Sementara skor item *Unfavorable* bergerak mulai dari 4 untuk pilihan jawaban STS, 3 untuk TS, 2 untuk S, dan 1 untuk jawaban SS. Alat ukur ini telah di uji coba kepada partisipan sebanyak 159 mahasiswa dan diperoleh koefisien *cronbach alpha* sebesar 0.90 (Azahra, 2017). Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti pada 90 partisipan, diketahui terdapat tiga item yang digugurkan saat pengujian dilakukan. Maka diperoleh nilai *cronbach's alpha* = 0.897.

Pengukuran resiliensi akademik menggunakan skala yang dikembangkan oleh Hardiansyah et.al (2020) dari empat aspek yang terdiri dari penyesuaian diri, ketangguhan, kecerdasan menghadapi kesulitan, dan pemecahan masalah. Skala resiliensi akademik terdiri dari 27 item dan secara keseluruhan merupakan item *favorable*. Skala ini berbentuk skala likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Skor item *favorable* bergerak mulai dari 1 untuk pilihan jawaban STS, 2

untuk TS, 3 untuk S, dan 4 untuk jawaban SS. Alat ukur ini telah diuji coba kepada partisipan sebanyak 200 mahasiswa. Koefisien *cronbach's alpha* skala ini sebesar 0.784 (Hardiansyah et.al, 2020). Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan peneliti dengan 90 partisipan, diperoleh nilai *cronbach's alpha* = 0.896.

Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan akan dilakukan pengecekan untuk memastikan kelengkapan data, keabsahan dan keakuratan data. Kemudian dilakukan uji reliabilitas untuk melihat keandalan instrumen penelitian. Selanjutnya akan dilakukan *path analysis* untuk mengungkap hipotesis dalam penelitian, menggunakan metode analisis mediasi dengan melakukan proses analisis regresi untuk menganalisis 1 variabel mediator. Hal ini dilakukan untuk melihat *total effect*, *indirect effect*, dan *direct effect* dari variabel yang diukur. Analisis data dibantu dengan menggunakan *software* Jamovi 2.3.28.

Tabel 1. Analisis Mediasi

HASIL PENELITIAN								
Effects	Var	Estimate	Std. Error	z-value	P	% Mediation	95% Confidence Interval	
							Lower	Upper
Indirect	WD-SA	-0.209	0.0688	-3.04	0.002	35.9	-0.344	-0.0744
Direct	WD-RA-SA	-0.374	0.1022	-3.66	<.001	64.1	-0.574	-0.1733
Total	WD-SA	-0.583	0.0856	-6.81	<.001	100.0	-0.751	-0.4152

Ket: WD : Welas Diri
RA : Resiliensi Akademik
SA : Stres Akademik

Analisis mediasi dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian, yaitu resiliensi akademik sebagai mediator dari welas diri dan stres akademik. Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan sebagai mediator pada welas diri dan stres akademik. Berdasarkan penuturan Preacher dan Hayes (2008) mempertimbangkan nilai signifikansi <0.05, maka perolehan nilai keseluruhan *effects* dapat dikatakan signifikan. Hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai *indirect effects* ($\beta = -0.209$; $p < 0.01$; 95% CI (*Low* -0.344, *Up*-0.0744)). Dengan kata lain, welas diri mempunyai pengaruh terhadap stres akademik melalui resiliensi akademik. Selain itu, jika dilihat berdasarkan nilai dari *direct effects* ($\beta = -0.374$; $p < .001$; 95% CI (*Low* -0.574, *Up*-

0.1733)), dapat dikatakan bahwa welas diri mempunyai pengaruh langsung terhadap stres akademik. Baron dan Kenny (1986) menyebutkan bahwa jika pengaruh variabel independen dan dependen berkurang setelah mediator dikendalikan, maka terjadi mediasi parsial. Artinya ada peran variabel lain sebagai mediator dalam hubungan tersebut.

Resiliensi akademik merupakan mediator parsial dalam penelitian ini. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat variabel lain yang berperan sebagai mediator dalam pengaruh welas diri terhadap stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa welas diri dapat mempengaruhi stres akademik dengan mengontrol resiliensi akademik sebagai mediator, dan/atau welas diri mempunyai pengaruh terhadap stres akademik tanpa mempertimbangkan resiliensi akademik.

Tabel 2. Path Estimates

	E	SE	Z	p	95% CI	
					Lower	Upper
Welas Diri → Resiliensi Akademik	0.613	0.0833	7.36	<.001	0.450	0.776
Resiliensi Akademik → Stres Akademik	-0.341	0.1022	-3.34	<.001	-0.542	-0.141
Welas Diri → Stres Akademik	-0.374	0.1022	-3.66	<.001	-0.574	-0.173

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui Welas Diri mempunyai hubungan yang signifikan dengan Resiliensi Akademik dengan perolehan nilai $p < .001$. Lalu diketahui juga bahwa Resiliensi Akademik mempunyai hubungan yang signifikan dengan Stres Akademik yang dilihat berdasarkan perolehan nilai $p < .001$. Selain itu, Welas Diri mempunyai hubungan yang signifikan dengan Stres Akademik yang dilihat berdasarkan perolehan nilai $p < .001$. Diketahui 95% *Confidence Interval* tidak menunjukkan nilai 0, sehingga dikatakan termasuk level signifikan (Xu & Yang, 2022).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji peran resiliensi akademik sebagai mediator pada welas diri dan stres akademik mahasiswa PKPP. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa resiliensi akademik terbukti dapat memediasi welas diri dan stres akademik, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Artinya, mahasiswa yang welas diri melalui resiliensi akademik akan mampu mempengaruhi tingkat stres akademik. Hasil analisis juga menunjukkan

adanya mediasi parsial, artinya welas diri juga dapat berpengaruh secara langsung pada stres akademik tanpa mempertimbangkan resiliensi akademik sebagai mediator. Mediasi parsial menyangkut adanya hubungan langsung antara variabel independen dengan variabel dependen yang dipengaruhi oleh variabel mediator lain, atau hubungan langsung tanpa adanya variabel mediator (Baron & Kenny, 1986; Rucker et al., 2011). Belum ada penelitian mengenai resiliensi akademik sebagai mediator welas diri dan stres akademik, peneliti berasumsi penelitian ini langka dan belum pernah dilakukan. Namun demikian, dapat kita telisik berdasarkan kaitan antar variabel yang dijelaskan berdasarkan variabel itu sendiri atau melalui keterkaitan antar aspek dan faktor yang dimiliki pada variabel penelitian.

Orang yang memiliki welas diri mampu menerima diri, memberikan belas kasih pada diri, dan tergerak untuk meringankan penderitaan (Neff, 2003). Ketika seseorang diperhadapkan dengan stresor, kegagalan, atau peristiwa yang tidak menyenangkan, maka seseorang tersebut akan memandang positif dan peduli terhadap diri agar stres yang dianggap penderitaan berkurang (Neff & Knox, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al., (2016) yang mengungkapkan bahwa welas diri berpengaruh terhadap stres akademik. Shirmohammadi et al., (2021) juga mengungkapkan bahwa welas diri dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Seseorang dengan welas diri yang tinggi akan menurunkan tingkat stres akademik yang disebabkan karena sumber stres yang diperoleh dan banyaknya tuntutan atau permintaan lingkungan akademik. Eriksson et al., (2018) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa meningkatkan welas diri dapat menurunkan stres akademik ketika dalam masa pelatihan pada mahasiswa psikologi. Dengan meningkatkan kemampuan *mindfulness* yang merupakan salah satu aspek dari welas diri, diketahui mampu membuat mahasiswa menghadapi aktivitas akademik dengan penuh kesadaran dan penerimaan, serta mampu mengendalikan emosi negatif akibat stresor akademik.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, welas diri mempunyai pengaruh terhadap resiliensi akademik. Meningkatkan welas diri maka akan meningkat pula resiliensi

akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang mampu meningkatkan welas diri akan mampu menyesuaikan diri dengan aktivitas akademik dan mampu secara tangguh dan cerdas dalam memecahkan masalah akademik (Chandra, 2022). Meningkatkan welas diri dan resiliensi akademik juga mempengaruhi motivasi intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa. Dengan kata lain, resiliensi akademik mampu menumbuhkan dorongan mahasiswa untuk mencapai tujuan dan adanya mekanisme ketahanan diri membuat mampu menghadapi kesulitan terkait tantangan akademik, serta membangun kesehatan mental yang stabil bagi diri mahasiswa (Kotera et al., 2022). Sehingga dapat dikatakan bahwa resiliensi akademik mampu menumbuhkan motivasi dan mampu meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, yang mengakibatkan mahasiswa mempunyai kesehatan mental yang stabil. Selain itu, peningkatan welas diri dan resiliensi akademik mempunyai implikasi pada terhindarnya mahasiswa dan tekanan atau gejala depresi dalam menghadapi tuntutan akademik (Aranda et al., 2021).

Selanjutnya, resiliensi akademik yang rendah mempunyai pengaruh terhadap kualitas tidur dan stres, sehingga berimplikasi pada kesehatan fisik dan mental seseorang dan mengganggu aktivitas akademik. Sementara, resiliensi akademik yang tinggi akan mampu meningkatkan kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi, memecahkan masalah, mengelola stres, dan strategi koping stres (Omari et al., 2023). Mahasiswa dengan resiliensi akademik tinggi juga mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya (Mulati & Purwandari, 2022). Resiliensi akademik mempunyai korelasi negatif terhadap stres akademik, artinya semakin tinggi resiliensi akademik seseorang, maka akan semakin rendah tingkat stres akademiknya (Kirana et al., 2022). Dengan kata lain, peningkatan resiliensi terbukti menurunkan tingkat stres dan melindungi diri dengan melawan stres akibat kesulitan dan tekanan lingkungan akademik.

Salah satu aspek resiliensi akademik adalah kontrol yang merupakan kemampuan individu dalam mengontrol atau meregulasi emosi, pikiran, dan perilaku saat menghadapi hambatan (Cassidy, 2015). Diketahui salah satu aspek yang tak kalah penting dalam keberhasilan akademik adalah kontrol emosi,

atau disebut dengan regulasi emosi (Reivich & Shatté, 2002). Regulasi emosi mempunyai peran sebagai mediator pada welas diri dan simptom depresi (Bakker et al., 2019). Sebelumnya telah dijelaskan bahwa simptom depresi merupakan salah satu gejala yang disebabkan karena stres akademik (Aranda et al., 2021). Regulasi emosi yang baik berkaitan dengan norma dan budaya setempat. Diketahui seseorang dengan budaya dengan keterbukaan secara emosi dapat lebih ekspresif mengemukakan keluhannya, mendukung kebutuhan diri dan kelompok sosial, dan menjaga keharmonisan sosial (Tsai & Lu, 2018). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa regulasi emosi yang baik dapat menurunkan tingkat stres akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa resiliensi akademik mampu memediasi pengaruh welas diri terhadap stres akademik mahasiswa yang aktif melaksanakan PKPP. Namun demikian, penelitian mediasi ini bersifat parsial, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat variabel lain selain resiliensi akademik yang dapat menjadi mediator antara welas diri dengan stres akademik.

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan untuk pemangku kebijakan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan mental bagi mahasiswa yang sedang melaksanakan tugas akhir, khususnya mahasiswa yang mengambil bidang profesi psikologi. Selain itu, hasil dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait welas diri dan stres akademik yang dimediasi oleh variabel lain, atau mengembangkan penelitian dengan metode yang sama kepada partisipan selain mahasiswa praktik kerja profesi psikolog.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Soc Personal Psychol Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>. Self-Compassion
- AP2TPI. (2013). *Keputusan Bersama Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI) Tentang*

*Kurikulum Program Studi Psikologi
Profesi (S2).*

- APA. (2022). *American Psychological Association Dictionary*.
<https://dictionary.apa.org/psychologist>
- Aranda, A. P., Campayo, J. G., Gude, F., Luciano, J. V., Soler, A. F., Quintela, A. G., Hoyo, Y. L., & Marin, J. M. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2).
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. *Skripsi. Program Studi Psikologi. Universitas Negeri Jakarta*.
- Bakker, A. M., Cox, D. W., Hubley, A. M., & Owens, R. L. (2019). Emotion Regulation as a Mediator of Self-Compassion and Depressive Symptoms in Recurrent Depression. *Mindfulness*, 10(6), 1169–1180.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-1072-3>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
<https://doi.org/10.3390/su13084349>
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047.
<https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Boatman, M. (2014). Academically Resilient Minority Doctoral Students Who Experienced Poverty and Parental Substance Abuse. *Walden Dissertations and Doctoral Studies*, 1–216.
- Campbell, R. L., Svenson, L. W., & Jarvis, G. K. (1992). Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75(2), 552–554.
<https://doi.org/10.2466/pms.1992.75.2.55>
- 2
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6(NOV), 1–14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Chandra, S. (2022). Study of Self-Compassion and Resilience among College Students. *Indian Journal of Mental Health*, 9(3), 240–245.
<https://indianmentalhealth.com/pdf/2022/vol9-issue3/5-OR1.pdf>
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02340>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS ONE*, 10(7), 1–19.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 3(1), 15.
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 185.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 7(1), 54–59.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi*

- Indonesia. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Homan, K. J., & Sirosis, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2). <https://doi.org/10.1177/2055102917729542>
- Huriyah, F. S., Prathama, A. G., & Wardhani, N. (2022). Self-compassion dan stres pada mahasiswa magister psikologi profesi klinis. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(1), 29–41.
- n, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress on students' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146–151.
- Kirana, A., Agustini, & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50.
- Kotera, Y., Aledah, M., Barnes, K., Rushforth, A., Adam, H., & Riswani, R. (2022). Academic Motivation of Indonesian University Students: Relationship with Self-Compassion and Resilience. *Healthcare*, 10(10), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare10102092>
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 41(5), 3195–3204. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Martin, A., & Marsh, H. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. doi:10.1002/pits.20149
- Mulati, Y., & Purwandari, E. (2022). The Role of Resilience in Coping with Academic Stress (A Meta-analysis Study). *International Conference of Psychology*, 2022(ICoPsy), 182–200. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12387>
- 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/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2016). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Ningdyah, A. E. M. (2018). *Indonesian professional psychology education curricula: A mixed-methods study*. 1–515. <https://doi.org/10.25903/5bdf86225f42d%0ACopyright>
- Omari, O. Al, Yahyaei, A. Al, Wynaden, D., Damra, J., Aljezawi, M., Qaderi, M. Al, Ruqaishi, H. Al, Abu Shahrour, L., & ALBashtawy, M. (2023). Correlates of resilience among university students in Oman: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01035-9>
- Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. (2012). Stress in Clinical Psychology Trainees: Current Research Status and Future Directions. *Australian Psychologist*, 47(3), 147–155. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2012.00070.x>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for*

- Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.
Broadway Books.
- maRossi, A., Cetrano, G., Pertile, R., Rabbi, L., Donisi, V., Grigoletti, L., Curtolo, C., Tansella, M., Thornicroft, G., & Amaddeo, F. (2012). Burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction among staff in community-based mental health services. *Psychiatry Research*, 200(2–3), 933–938. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.07.029>
- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation Analysis in Social Psychology: Current Practices and New Recommendations. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(6), 359–371. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00355.x>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 59–76.
- 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. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2021.90784.1136>
- 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>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Tsai, W., & Lu, Q. (2018). Culture, emotion suppression and disclosure, and health. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(3). <https://doi.org/10.1111/spc3.12373>
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey. *PeerJ*, 2015(3). <https://doi.org/10.7717/peerj.840>
- 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>
- 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>
- Xu, J., & Yang, X. (2022). The influence of resilience on stress reaction of college students during COVID-19: the mediating role of coping style and positive adaptive response. *Current Psychology*, 19(0123456789). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04214-4>
- 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(NOV), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01802>