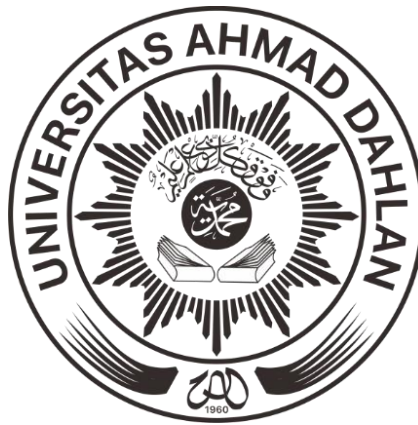


**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN PENYESUAIAN DIRI
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU
TAHUN 2023 FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

SKRIPSI

Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:

Galuh Rizky Andini

1900013013

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN PENYESUAIAN DIRI
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU TAHUN 2023
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

Yang disusun oleh:

Galuh Rizky Andini

1900013013

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

15 Mei 2024

Fakultas Psikologi

Universitas Ahmad Dahlan

Pada Tanggal

07 Juni 2024

Dekan,



Elli Nur Hayati, MPH, PhD, Psikolog

Pembimbing: Dian Kinayung, S.Psi., M. Psi., Psikolog

Dewan Penguji

1. Dian Kinayung, S.Psi., M. Psi., Psikolog
2. Dr. Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro

Tanda Tangan

Handwritten signature of Dian Kinayung.

Handwritten signature of Dr. Aulia.

Handwritten signature of Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Bismillaahirohmannirrohiim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Rizky Andini

NIM : 1900013013

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang telah saya susun dengan judul "Hubungan antara *Self-Compassion* dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan" ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk dengan sumbernya serta disebutkan dalam daftar pustaka.

Jika di kemudian hari pernyataan saya tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Yogyakarta, 26 Maret 2024

Yang menyatakan



Galuh Rizky Andini

NIM 1900013013

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Rizky Andini
Email : galuh1900013013@webmail.uad.ac.id
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul tugas akhir : Hubungan antara *Self-Compassion* dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 26 Maret 2024



Galuh Rizky Andini

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Rizky Andini

NIM : 1900013013 Email: galuh1900013013@webmail.uad.ac.id

Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi

Judul tugas akhir : Hubungan antara *Self-compassion* dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Dengan ini saya menyerahkan hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya **(mengijinkan/tidak mengijinkan)*** karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 07 Juni 2024



Galuh Rizky Andini

Mengetahui,
Pembimbing

Dian Kinayung, S.Psi., M. Psi., Psikolog

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

- QS. Al-Insyirah:5-6 -

HALAMAN PERSEMBAHAN



Syukur Alhamdulillah, Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan segala karunia dan nikmat-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, ayah Aris Purwantoro dan ibu Suparjiyati yang telah memberikan dukungan berupa moril maupun materi sehingga saya dapat bertumbuh, berkembang dan menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirrabil'alamin, Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan” dapat berjalan dan terselesaikan dengan baik. Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Ahmad Dahlan beserta staf yang telah menyediakan sarana dan prasarana belajar kepada penulis selama menjadi mahasiswa di Universitas Ahmad Dahlan.
2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang telah memimpin dan mendukung kegiatan akademik selama peneliti menjalani proses studi.
3. Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian, memberikan masukan, pembelajaran berharga dan motivasi hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dian Kinayung, S. Psi., M. Psi., Psikolog. Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, ilmu, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Alfi Purnamasari, S. Psi., M.Si., Psikolog. Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberi nasihat selama peneliti menjalani proses studi.
6. Sahabat saya Nindhia Risdah Utari, Fatria Damayanti, Mutiara Fajri Ramadhani yang senantiasa membantu dalam hal yang baik, mendengarkan keluh kesah, serta memberikan dukungan dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
7. Terakhir, Galuh Rizky Andini diri saya sendiri, karena telah bertahan dan berusaha keras sejauh ini, terimakasih karena tidak menyerah dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan proses studi hingga saat ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan do'a yang telah diberikan kepada penulis. Aamiin.

Yogyakarta, 26 Maret 2024



Galuh Rizky Andini

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN TIDAK PLAGIAT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. KEASLIAN PENELITIAN.....	6
C. TUJUAN PENELITIAN.....	7
D. MANFAAT PENELITIAN	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Stres Akademik.....	9
B. <i>Self-compassion</i>	16
C. Penyesuaian Diri.....	19
D. Hubungan antara <i>Self-compassion</i> dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik.....	22
E. Hipotesis	27

BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Identifikasi Variabel Penelitian	28
B. Definisi Operasional	28
C. Populasi dan Sampel	30
D. Metode Pengumpulan Data	31
E. Validasi dan Reliabilitas	34
F. Metode Analisis Data	35
 BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	 36
A. Orientasi Kanchah.....	36
B. Uji Coba Alat Ukur.....	37
C. Prosedur Pengumpulan Data	46
D. Hasil Analisis Data	46
E. Pebahasan.....	53
 BAB V PENUTUP	 57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	30
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	32
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i>	33
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri.....	33
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik	38
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri	40
Tabel 8. Hasil Seleksi Aitem Skala Stres Akademik	42
Tabel 9. Penomoran Ulang Aitem Skala Stres Akademik	42
Tabel 10. Hasil Seleksi Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	43
Tabel 11. Penomoran Ulang Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	43
Tabel 12. Hasil Seleksi Aitem Skala Penyesuaian Diri	44
Tabel 13. Penomoran Ulang Aitem Skala Penyesuaian Diri	44
Tabel 14. Data Statistik Deskriptif.....	46
Tabel 15. Norma Kategorisasi.....	47
Tabel 16. Kategorisasi Stres Akademik	47
Tabel 17. Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	48
Tabel 18. Kategorisasi Penyesuaian Diri	48
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 20. Hasil Uji Linearitas	50
Tabel 21. Hasil Uji Multikolinearitas	51
Tabel 22. Hasil Uji Hipotesis Mayor	52
Tabel 23. Hasil Uji Hipotesis Minor	52
Tabel 24. Nilai Beta dan Zero Order (r).....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 2. Hasil Analisis Data Penelitian	67
Lampiran 3. Skala Uji Coba	75
Lampiran 4. Tabulasi Data Uji Coba	81
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Uji Coba	93
Lampiran 6. Skala Penelitian	105
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian	110
Lampiran 8. Hasil Analisis Data Penelitian	125

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN PENYESUAIAN DIRI
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU
TAHUN 2023 FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa baru tahun 2023. Pengambilan sampel diperoleh melalui teknik *cluster random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai alat pengumpulan data. Skala yang digunakan yaitu skala stres akademik, skala *self-compassion* dan skala penyesuaian diri. Hasil analisis regresi berganda pada penelitian ini menunjukkan nilai koefisien R sebesar 0,380 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Artinya, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik mahasiswa baru yang ditunjukkan oleh nilai *partial* = -0,101 dan $p = 0,327$ ($p > 0,05$) dengan sumbangan efektif sebesar 3,55%. Penyesuaian diri memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stres akademik, yang ditunjukkan oleh nilai *partial* = -0,523 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), dengan sumbangan efektif sebesar 34,39%. Berdasarkan hasil perolehan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Kata kunci : penyesuaian diri, *self-compassion*, stres akademik.