

## **MENEMUKAN TENANG DI TENGAH TEKANAN: *SELF-COMPASSION*, *GRATITUDE* SEBAGAI PEREDA STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**Carissa Amanda Zahra<sup>1</sup>; Dwi Yuwono Puji Sugiharto<sup>2</sup>**

### **Abstrak**

Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik. Penelitian ini mengkaji kontribusi self-compassion dan gratitude dalam menurunkan stres akademik melalui Systematic Literature Review (SLR) dengan panduan PRISMA. Data diambil dari Google Scholar, PubMed, dan Publish or Perish (2015–2024), dengan 12 artikel terpilih berdasarkan kriteria inklusi. Hasil menunjukkan bahwa self-compassion mengurangi self-criticism dan meningkatkan regulasi emosi, sementara gratitude memperkuat ketahanan psikologis dan persepsi positif terhadap tekanan akademik. Kedua pendekatan saling melengkapi: self-compassion berfungsi sebagai mekanisme internal, sedangkan gratitude memperluas dukungan eksternal. Namun, efektivitas gratitude dapat bervariasi tergantung tingkat stresor. Kajian ini merekomendasikan integrasi kedua konsep dalam layanan bimbingan dan konseling berbasis kekuatan untuk manajemen stres akademik yang lebih holistik. Temuan ini mendorong pengembangan intervensi terpadu di lingkungan pendidikan guna mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Gratitude, Stres Akademik.*

## ***CAREER COUNSELING IN THE ERA OF REMOTE WORK: CHALLENGES AND COUNSELOR ADAPTATION STRATEGIES IN FACILITATING CAREER DEVELOPMENT***

### **Abstract**

*Students frequently face persistent academic pressure, which impacts their psychological well-being and academic performance. To address this challenge, various strength-based psychological approaches have been explored, including the enhancement of self-compassion and gratitude. This study aims to conduct a systematic literature review to identify and analyze the contributions of self-compassion and gratitude in reducing academic stress among students. The method employed is a Systematic Literature Review (SLR) guided by PRISMA. Articles were sourced from Google Scholar, PubMed, and Publish or Perish (2015–2024), with inclusion criteria focusing on peer-reviewed journals discussing at least one of the two key variables in the student context. From the search and selection process, 12 articles were analyzed. Findings indicate that self-compassion reduces self-criticism and enhances emotional regulation, while gratitude strengthens psychological resilience and fosters positive perceptions of academic pressure. The study recommends integrating both approaches into strength-based counseling services as a preventive and promotive strategy for managing academic stress.*

Kata Kunci: *Self-Compassion, Gratitude, Academic stress.*

---

<sup>1</sup>Universitas Negeri Semarang, Indonesia [carissamanda@students.unnes.ac.id](mailto:carissamanda@students.unnes.ac.id)

## PENDAHULUAN

Mahasiswa berada dalam fase transisi menuju kedewasaan yang melibatkan tuntutan emosional, sosial, dan akademik. Tekanan seperti beban tugas, persaingan prestasi, dan tuntutan penyelesaian studi dapat memicu stres akademik, yaitu kondisi psikologis di mana beban belajar dirasakan melebihi kapasitas individu (Lin, Y. M., & Chen, 2009). Jika tidak dikelola, stress ini dapat menurunkan performa akademik, memicu gangguan kecemasan, bahkan depresi (M Fawzy, 2017). Proses pengerjaan tugas akhir, misalnya, sering menjadi sumber tekanan akibat revisi berulang, kesulitan komunikasi dengan dosen, dan *deadline* ketat (Tasalim, R., & Cahyani, 2021). *Person-Environment Fit Theory* (Edwards, J. R., Caplan, R. D., & Harrison, 1998) menjelaskan bahwa stres muncul ketika ada ketidaksesuaian antara kemampuan mahasiswa dan tuntutan lingkungan akademik. Ketika sumber daya seperti waktu atau pemahaman dirasa tidak cukup, stres akademik akan meningkat (Zhang et al., 2016). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya reaktif, tetapi juga berbasis penguatan internal, seperti *self-compassion* dan *gratitude*, untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara adaptif.

*Self-compassion*, sebagai bagian dari pendekatan psikologi positif, membantu mahasiswa merespons tekanan akademik dengan lebih sehat. Konsep ini mencakup tiga komponen: *self-kindness* (welas asih pada diri sendiri), *common humanity* (menyadari bahwa penderitaan adalah pengalaman universal), dan *mindfulness* (menerima emosi tanpa penghakiman) (Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, 2005). Mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi cenderung tidak terjebak dalam *self-criticism* berlebihan dan lebih resilien menghadapi kegagalan (Bazargan-Hejazi, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* mengurangi stres akademik dengan cara memoderasi persepsi negatif terhadap tantangan, sehingga mahasiswa lebih mampu menerima keterbatasan diri

tanpa merasa terisolasi. Selama pandemi COVID-19, misalnya, mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* tinggi menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil meski menghadapi tekanan belajar daring. Dengan demikian, *self-compassion* berfungsi sebagai faktor protektif yang memungkinkan mahasiswa memandang tekanan akademik sebagai bagian dari proses belajar, bukan ancaman.

Selain *self-compassion*, *gratitude* (rasa syukur) juga berperan penting dalam mengurangi stres akademik (Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, 2003). *Theory of Gratitude* mendefinisikan *gratitude* sebagai pengakuan atas kontribusi eksternal terhadap kesejahteraan individu, yang melibatkan fokus pada aspek positif kehidupan. Dalam konteks akademik, *gratitude* membantu mahasiswa mengalihkan perhatian dari tekanan ke hal-hal yang patut disyukuri, seperti dukungan dosen atau kesempatan belajar (Wood, S. K., & Bhatnagar, 2015). Studi oleh (Bazargan-Hejazi, 2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan *gratitude* tinggi memiliki emosi positif lebih stabil, keterlibatan akademik lebih tinggi, dan rasa makna hidup yang lebih kuat. *Gratitude* juga memperbaiki relasi sosial, yang pada gilirannya mengurangi perasaan terisolasi akibat stres akademik. Dengan memupuk *gratitude*, mahasiswa dapat mengembangkan pola pikir resilien yang melihat tantangan sebagai peluang berkembang, bukan sebagai beban mutlak.

*Self-compassion* dan *gratitude* menciptakan pendekatan holistik untuk mengelola stres akademik. *Self-compassion* membantu mahasiswa menerima kegagalan tanpa menyalahkan diri, sementara *gratitude* mengarahkan fokus pada sumber daya dan dukungan yang tersedia. Penelitian menunjukkan bahwa kedua konsep ini saling melengkapi: *self-compassion* mengurangi *negative self-talk*, sedangkan *gratitude* meningkatkan *positive reappraisal* (penilaian ulang positif) terhadap situasi stres (Neff, Dejitterat, 2005). Mahasiswa yang

kesulitan menyelesaikan skripsi dapat mempraktikkan *self-compassion* dengan mengakui bahwa kesulitan tersebut wajar, sambil bersyukur atas bimbingan dosen atau akses literatur. Pendekatan ini sejalan dengan *strength-based approach* dalam konseling, yang menekankan pemanfaatan kekuatan internal untuk mengatasi tantangan. Intervensi berbasis *self-compassion* dan *gratitude*, latihan *mindfulness* terbukti efektif meningkatkan ketahanan mental mahasiswa (Bazargan-Hejazi, 2023).

Kajian literatur ini menguatkan bukti bahwa *self-compassion* dan *gratitude* adalah variabel kunci dalam mitigasi stres akademik. Secara teoritis, temuan ini mendukung pengembangan model konseling yang berfokus pada penguatan psikologis positif, bukan sekadar pemecahan masalah reaktif. Praktisnya, institusi pendidikan dapat mengintegrasikan pelatihan *self-compassion* dan *gratitude* ke dalam program bimbingan mahasiswa, misalnya melalui workshop atau modul digital. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi berbasis kedua konsep ini dalam konteks budaya berbeda, mengingat faktor sosial-budaya dapat memengaruhi ekspresi *gratitude* dan *self-compassion* (Zhang et al., 2016). Dengan mengoptimalkan pendekatan ini, perguruan tinggi tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi stres, tetapi juga membangun resiliensi jangka panjang yang berguna dalam dunia kerja dan kehidupan pascakampus. Untuk mengkaji lebih mendalam tentang *self-compassion* dan *gratitude* sebagai pereda stress akademik pada mahasiswa penelitian ini merumuskan pertanyaan penelitian (RQ) sebagai berikut:

RQ1: Bagaimana peran *self-compassion* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa berdasarkan tinjauan literatur sistematis (2015-2025)?

RQ2: Bagaimana peran *gratitude* dalam mengurangi stres akademik pada

mahasiswa berdasarkan tinjauan literatur sistematis (2015-2025)?

RQ3: Bagaimana *self-compassion* dan *gratitude* dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa?.

## METODOLOGI

Penelitian ini mengadopsi metode Systematic Literature Review (SLR) sebagai pendekatan utama untuk menganalisis secara komprehensif berbagai literatur terkait peran *self-compassion* dan *gratitude* dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. SLR merupakan metode kajian sistematis yang dilaksanakan melalui prosedur terstruktur, transparan, dan replicable guna mengidentifikasi, mengevaluasi, serta menyintesis temuan-temuan empiris dari penelitian-penelitian sebelumnya pada topik serupa (Xiao, Y., & Watson, 2019). Pendekatan ini tidak hanya memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang holistik dan objektif mengenai perkembangan ilmu terkait, tetapi juga membantu dalam mengungkap pola-pola konsistensi, celah penelitian (research gaps), serta kontribusi substantif dari berbagai studi terdahulu. Dengan demikian, SLR dipilih karena kemampuannya dalam menyajikan bukti-bukti ilmiah secara terorganisir dan kritis, sekaligus meminimalkan bias dalam penarikan kesimpulan.

Sebelum proses telaah literatur dilakukan, peneliti terlebih dahulu menentukan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai dasar penyaringan literatur. Kriteria ini digunakan untuk membatasi ruang lingkup artikel yang ditinjau, memastikan bahwa hanya sumber-sumber yang relevan, terbaru, dan memenuhi standar akademik tertentu yang dianalisis lebih lanjut.

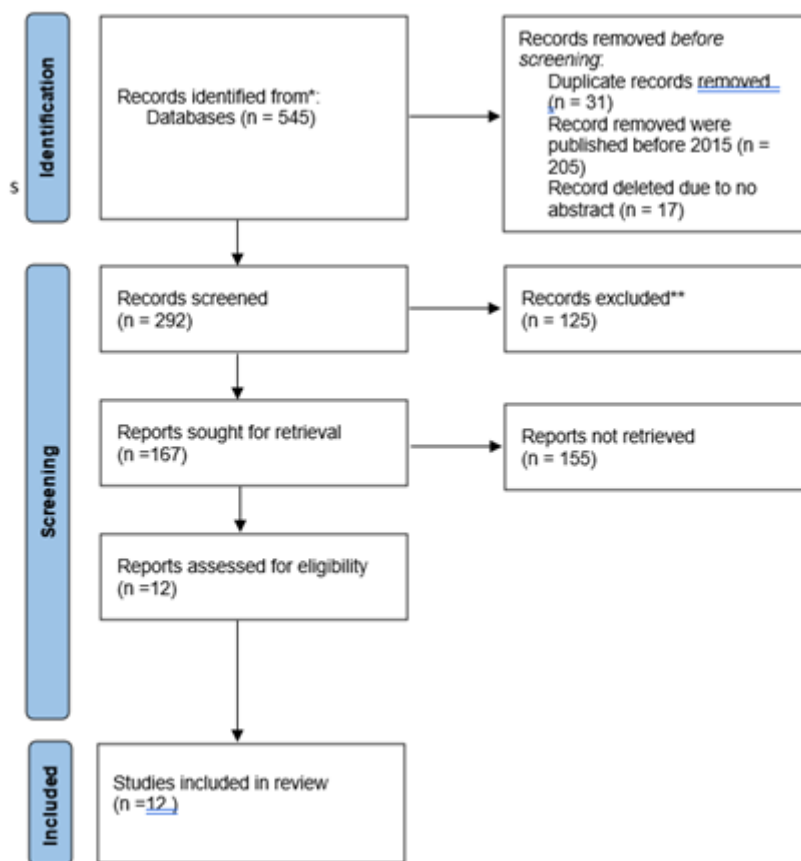
Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Literatur yang digunakan merupakan penelitian sejak tahun 2015–2025	Penelitian skripsi, tesis, literature review tanpa data
Bahasa yang digunakan dalam penelitian adalah Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia	Penelitian tidak memaparkan signifikansi dari intervensi terhadap dependent variable
Artikel tersedia dalam bentuk teks lengkap dan dapat diakses.	Penelitian di bawah tahun 2015
Topik utama berkaitan dengan <i>self-compassion</i> dan <i>gratitude</i> dengan stres akademik	

Peneliti juga menyusun kerangka kerja PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk memastikan proses seleksi data dilakukan secara transparan dan terstandarisasi. Kata kunci pencarian literature: “gratitude”, “self-compassion”, “stres akademik”. Pencarian

dilakukan pada database yaitu Google Scholar, Science Direct, Publish or Perish, PubMed. Proses pencarian dari tahap identifikasi hingga penentuan literature yang dipilih untuk dianalisis secara sistematis, dinyatakan pada skema PRISMA di bawah ini.

Gambar 1. Diagram PRISMA



## HASIL PENELITIAN

Kajian sistematis ini menghasilkan dua belas artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevansi dengan fokus pada *self-compassion*, *gratitude* dan stress akademik pada mahasiswa. Artikel-artikel tersebut

dianalisis untuk mengidentifikasi peran *self-compassion* dan *gratitude* dalam meredakan stress akademik pada mahasiswa. Tabel di bawah ini menyajikan ringkasan hasil kajian dengan pendekatan SLR dan memperoleh data serta analisis sebagai berikut.

**Tabel 2. Ringkasan Hasil Kajian SLR**

No.	Peneliti dan Tahun	Judul Artikel	Pembahasan
1.	Huang et al., (2020)	<i>How Incivility and Academic Stress Influence Psychological Health among College Students: The Moderating Role of Gratitude</i>	Penelitian mengungkap <i>incivility</i> dan stress akademik meningkatkan distress mahasiswa ( $\beta=0.22$ ; 0.46, $p<0.01$ ). <i>Gratitude</i> berperan sebagai moderator protektif untuk keduanya: mengurangi dampak <i>incivility</i> ringan ( $\beta=0.07$ , $p<0.05$ ) dan stress akademik ( $\beta=-0.15$ , $p<0.05$ ), meski pada <i>incivility</i> tinggi justru memperburuk distress. Mahasiswa lebih bersyukur ( $t=-4.43$ , $p<0.001$ ) tanpa perbedaan gender dalam stress. Keterbatasan mencakup desain <i>cross-sectional</i> dan bias sampel (55% dari satu provinsi). Temuan menyarankan intervensi <i>gratitude</i> perlu disesuaikan dengan jenis stresor sambil mengurangi <i>incivility</i> di kampus.
2.	Wahyuni et al., (2022)	<i>Academic Stress and Gratitude to Promote Student Well Being</i>	Penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara <i>gratitude</i> dan <i>well-being</i> ( $r=0.655$ , $p<0.001$ ). Stress akademik berpengaruh negatif ( $\beta=-0.521$ ), sementara <i>gratitude</i> dalam perspektif Islam (kognitif, verbal, perilaku) berpengaruh positif ( $\beta=0.302$ ) terhadap <i>well-being</i> , dengan kontribusi gabungan 42.9%. Siswa dengan <i>gratitude</i> tinggi menunjukkan ketahanan lebih baik terhadap tantangan akademik. Temuan menegaskan peran <i>gratitude</i> sebagai faktor protektif yang mengurangi dampak stress akademik di lingkungan religius, sekaligus merekomendasikan intervensi berbasis nilai spiritual untuk meningkatkan <i>well-being</i> siswa.
3.	Camara, A.D, & Prastiti. (2024)	Pengaruh Kebersyukuran dan Stres Akademik terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa	Penelitian pada mahasiswa Psikologi UMS menunjukkan <i>gratitude</i> secara signifikan dapat mengurangi dampak stress akademik, sekaligus memengaruhi kepuasan hidup ( $F=113.997$ , $p<0.001$ ; $R^2=42.6\%$ ). <i>Gratitude</i> tidak hanya memiliki efek positif kuat terhadap kepuasan hidup ( $\beta=13.850$ ,

			p<0.001), tetapi juga berperan sebagai faktor protektif yang memoderasi dampak negatif stres akademik ( $\beta=-3.443$ , $p<0.001$ ). Meski tingkat stres tinggi, kontribusinya terhadap kepuasan hidup hanya 3.93%, menunjukkan bahwa <i>gratitude</i> membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif. Temuan ini mendukung teori Emmons & McCullough (2004) tentang peran <i>gratitude</i> dalam meningkatkan resiliensi, sekaligus menyarankan perlunya pengembangan program intervensi berbasis <i>gratitude</i> di perguruan tinggi untuk mengurangi stres akademik.
4.	Utami et al., (2020)	<i>Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) to Reduce College Students' Academic Stress</i>	Penelitian ini membuktikan bahwa <i>Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT)</i> efektif mengurangi stres akademik mahasiswa, dengan penurunan signifikan pada kelompok eksperimen ( $Z = -3,264$ ; $p < 0,05$ ) dibanding kelompok kontrol. Intervensi 4 sesi selama 3 minggu melalui jurnal syukur, restrukturisasi kognitif, dan relaksasi juga meningkatkan rasa syukur peserta ( $Z = -2,091$ ; $p < 0,05$ ), dengan efek bertahan hingga 1 minggu pasca-intervensi. Modul G-CBT yang divalidasi (Aiken's $V = 0,79$ ) berhasil pada 9 dari 10 subjek, meski 1 kasus menunjukkan peningkatan stres.
5.	Siregar. (2022)	<i>The Effect of self-compassion Intervention on Academic Motivation and Academic Stress on Mental Health of Students in Hybrid Learning</i>	Penelitian ini mengkaji efektivitas intervensi <i>self-compassion</i> dalam meningkatkan motivasi akademik dan mengurangi stres akademik pada siswa dalam pembelajaran hybrid. Hasil menunjukkan bahwa intervensi <i>self-compassion</i> secara signifikan meningkatkan motivasi akademik ( $p=0.000$ ) dan menurunkan tingkat stres akademik ( $p=0.000$ ), meskipun tidak ditemukan perubahan signifikan pada tingkat <i>self-compassion</i> itu sendiri ( $p=0.24$ ). Temuan ini mendukung peran <i>self-compassion</i> dan <i>mindfulness</i> dalam menciptakan kondisi psikologis yang lebih sehat bagi siswa, terutama dalam menghadapi tantangan pembelajaran <i>hybrid</i> selama pandemi.
6.	Widyastuti. (2017)	<i>Self-Compassion, Stres akademik dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru</i>	Penelitian menunjukkan <i>self-compassion</i> secara signifikan mengurangi stres akademik dan meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa baru ( $R^2=69.8\%$ ). Temuan mengungkap bahwa mahasiswa dengan <i>self-compassion</i> tinggi lebih mampu mengelola

			stres akademik dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Studi ini menegaskan peran protektif <i>self-compassion</i> dalam menghadapi tantangan transisi akademik, sekaligus merekomendasikan pengembangan program pelatihan <i>self-compassion</i> untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.
7.	Nazari et al., (2025)	<i>self-compassion, academic stress, and academic self-efficacy among undergraduate nursing students: a cross-sectional, multi-center study</i>	Penelitian pada mahasiswa keperawatan menunjukkan <i>self-compassion</i> secara signifikan mengurangi stres akademik ( $r=-0,42, p<0,001$ ) dan meningkatkan efikasi diri akademik ( $r=0,57, p<0,001$ ). Setiap peningkatan satu unit <i>self-compassion</i> menurunkan kemungkinan stres akademik tinggi sebesar 10% dan meningkatkan efikasi diri sebesar 13%. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis <i>self-compassion</i> untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan kesuksesan akademik. Studi merekomendasikan pengembangan program <i>self-compassion</i> dalam pendidikan keperawatan sebagai strategi efektif mengatasi stres akademik.
8.	Lee & Lee. (2022)	<i>The role of self-compassion in the academic stress model</i>	Penelitian menunjukkan <i>self-compassion</i> berperan sebagai moderator protektif antara burnout akademik dan depresi pada mahasiswa. Temuan mengungkap bahwa <i>self-compassion</i> mencegah perkembangan depresi pada mahasiswa dengan burnout tinggi, kelompok dengan <i>self-compassion</i> tinggi tidak mengalami peningkatan depresi meski menghadapi burnout akademik. Studi ini menegaskan peran krusial <i>self-compassion</i> dalam mengurangi dampak negatif stres akademik dan meningkatkan ketahanan mental selama transisi dari pendidikan ke dunia kerja. Rekomendasi utama adalah pengembangan intervensi berbasis <i>self-compassion</i> untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa.
9.	Zhang et al., (2016)	<i>Protective Effect of self-compassion to Emotional Response among Students with Chronic Academic Stress</i>	Studi ini menunjukkan bahwa <i>self-compassion</i> berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif dari stres akademik kronis pada respons emosional mahasiswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat <i>self-compassion</i> yang tinggi cenderung mengalami lebih sedikit efek negatif meskipun menghadapi tekanan akademik

			yang signifikan. Temuan ini mendukung pentingnya intervensi berbasis <i>self-compassion</i> dalam konteks pendidikan untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.
10.	Erwansa et al., (2024)	Hubungan <i>Self-Compassion</i> Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM	Penelitian pada mahasiswa baru Psikologi UNM menunjukkan hubungan signifikan antara <i>self-compassion</i> dan stres akademik ( $p < 0.01$ ). Temuan mengungkap bahwa tingkat <i>self-compassion</i> yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hasil ini mendukung teori bahwa <i>self-compassion</i> berfungsi sebagai faktor protektif melalui tiga komponen utama: penerimaan diri, pengurangan <i>self-judgment</i> , dan peningkatan <i>mindfulness</i> . Studi ini merekomendasikan pengembangan program peningkatan <i>self-compassion</i> sebagai intervensi efektif untuk membantu mahasiswa baru mengelola stres akademik dan beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan.
11.	Pradana et al., (2023)	Pelatihan <i>self-compassion</i> Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir	Penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan <i>self-compassion</i> efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan skor stres dari pretest ke posttest, dengan partisipan melaporkan peningkatan kesadaran diri, emosi positif, serta kemampuan mengelola tekanan akademik. Temuan ini memperkuat peran <i>self-compassion</i> sebagai strategi intervensi yang praktis dan inklusif, karena tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam menurunkan stres setelah pelatihan. Implikasinya, pelatihan <i>self-compassion</i> dapat diintegrasikan ke dalam program kampus untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, terutama yang menghadapi tekanan akademik berat.
12.	Kusumawati et al., (2022)	<i>The Relation of Academic Stress, Parental Social Support, Gratitude and Psychological Well-Being of Students in Pandemic COVID-19 Era</i>	Penelitian mengungkap bahwa <i>gratitude</i> secara signifikan mengurangi dampak stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi. Stres akademik menunjukkan hubungan negatif, sementara <i>gratitude</i> terutama yang berbasis spiritual menjadi faktor dominan peningkatan kesejahteraan. Temuan menunjukkan bahwa praktik <i>gratitude</i> tidak hanya berperan sebagai penyangga stres, tetapi juga

			meningkatkan resiliensi melalui penguatan hubungan dengan Tuhan dan lingkungan sosial. Studi ini merekomendasikan intervensi berbasis <i>gratitude</i> dan dukungan sosial sebagai strategi efektif untuk memitigasi dampak negatif stres akademik di masa krisis.
--	--	--	--

## PEMBAHASAN

### 1. Peran *self-compassion* dalam Mengurangi Stres Akademik

*Self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dengan cara yang sehat (Utami et al., 2020). *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama yaitu *self-kindness* (kebaikan terhadap diri sendiri), *common humanity* (memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia universal), dan *mindfulness* (kesadaran penuh tanpa penghakiman) (Neff et al., 2005) telah terbukti secara empiris menjadi faktor protektif yang signifikan terhadap stres akademik.

Penelitian *longitudinal* oleh (Zhang et al., 2016) pada mahasiswa dengan beban akademik tinggi menunjukkan bahwa kelompok dengan Tingkat *self-*

*compassion* tinggi secara konsisten melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan kelompok dengan *self-compassion* rendah. Temuan ini diperkuat oleh studi kualitatif yang mengungkap bahwa mahasiswa yang mempraktikkan *self-compassion* cenderung memiliki *coping mechanism* yang lebih adaptif, seperti kemampuan untuk memandang kegagalan akademik sebagai kesempatan belajar daripada ancaman terhadap harga diri (Erwansa et al., 2024).

Mekanisme kerja *self-compassion* dalam mengurangi stres akademik terjadi melalui

beberapa jalur. Pertama, komponen *self-kindness* membantu mengurangi kecenderungan *self-criticism* yang sering memperparah stres akademik. Mahasiswa yang mampu bersikap baik pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Pradana et al., 2023). Kedua, pemahaman tentang *common humanity* mengurangi perasaan terisolasi dengan menyadari bahwa kesulitan akademik adalah pengalaman yang dialami banyak orang. Ketiga, *mindfulness* membantu mahasiswa mengamati pikiran dan emosi negatif tanpa terbawa olehnya, sehingga mencegah eskalasi stress. Selain itu, *self-compassion* juga terkait dengan peningkatan psychological well-being.

Mahasiswa yang mempraktikkan *self-compassion* menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan akademik (Wahyuni et al., 2022). Efektivitas intervensi berbasis *self-compassion* telah dibuktikan dalam berbagai setting. Program pelatihan selama 4 minggu yang dikembangkan oleh (Pradana et al., 2023) menunjukkan penurunan signifikan skor stres akademik ( $p < 0.001$ ) melalui serangkaian latihan seperti meditasi *loving-kindness*, *reflective journaling*, dan *cognitive restructuring*. Yang menarik, efektivitas intervensi ini konsisten across gender, menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan strategi universal untuk mengelola stres akademik.

### 2. Peran *Gratitude* dalam Mengurangi Stres Akademik

*Gratitude* atau rasa syukur telah muncul sebagai konstruk psikologis penting dalam literatur manajemen stres akademik.

Penelitian *cross-cultural* oleh Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, (2003) menunjukkan bahwa praktik *gratitude* mampu meningkatkan *well-being* secara signifikan. Dalam konteks akademik, *gratitude* berfungsi sebagai *emotional buffer* dengan beberapa mekanisme unik. Waleed Shahid, Sheeba Farhan (2022) mengungkap bahwa *gratitude* yang dioperasionalkan sebagai kombinasi dari komponen kognitif (menyadari nikmat), afektif (merasa berterima kasih), dan perilaku (mengekspresikan syukur) berkorelasi positif dengan ketahanan terhadap stres akademik ( $\beta = 0.302$ ).

Aplikasi klinis *gratitude* dalam mengurangi stres akademik telah dikembangkan dalam bentuk *Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT)*. Studi lain oleh (Nazari et al., 2025) dalam BMC Medical Education menemukan bahwa mahasiswa yang mempraktikkan *gratitude* cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah karena mereka lebih mampu mengelola emosi dan memandang kesulitan sebagai bagian dari proses belajar. Mekanisme ini sejalan dengan teori *Cognitive Transactional Model of Stress* (Folkman, S., & Lazarus, 1988) *gratitude* berfungsi sebagai strategi koping adaptif dengan mengubah interpretasi individu terhadap stressor akademik. Temuan neuropsikologis terkini juga mengungkap bahwa *gratitude* menekan stres akademik yang dialami mahasiswa karena ditemukan peningkatan aktivitas di prefrontal cortex yang terkait dengan regulasi emosi (Fayda-Kinik, 2023).

### 3. *Self-compassion* dan *Gratitude* dalam Mengurangi Stres Akademik

Berdasarkan tinjauan mendalam terhadap 12 penelitian terkait, ditemukan bahwa *self-compassion* dan *gratitude* saling melengkapi secara dinamis dalam menangani stres akademik mahasiswa. Penelitian Zhang et al., (2016) dan Erwansa et al., (2024) mengungkapkan bahwa *self-*

*compassion* berperan sebagai mekanisme pertahanan internal yang membantu mahasiswa mengembangkan sikap lebih konstruktif terhadap tantangan akademik melalui tiga aspek fundamental: (1) keramahan terhadap diri sendiri, (2) kesadaran akan pengalaman manusiawi yang universal, dan (3) kesadaran penuh yang seimbang. Studi (Kusumawati et al., 2022) dan (Huang et al., 2020) menunjukkan bahwa *gratitude* berfungsi sebagai sumber kekuatan eksternal dengan meningkatkan penghargaan terhadap sistem pendukung sosial dan pengalaman positif dalam kehidupan kampus.

Penelitian (Meeks, 2022) mengungkap pola kerja sama yang erat antara kedua konsep ini. Analisis terhadap 216 siswi di Iran menunjukkan bahwa kombinasi *self-compassion* dan *gratitude* menghasilkan dampak yang lebih komprehensif dibandingkan penerapan terpisah. Pola kolaborasi ini bekerja melalui beberapa dimensi: pertama, keseimbangan emosional Dimana *self-compassion* meredam pengaruh negatif sementara *gratitude* memperkuat aspek positif; kedua, penyesuaian persepsi terhadap tekanan akademik; dan ketiga, perluasan jaringan dukungan sosial yang menjadi penyangga stres. Implementasi praktis dari temuan ini telah diujicobakan dalam berbagai bentuk. (Pradana et al., 2023) melaporkan keberhasilan program kampus terpadu yang memadukan pendekatan *self-compassion* dan *gratitude*, menunjukkan pengurangan signifikan tingkat stres akademik. Studi serupa yang dilakukan (Zhang et al., 2016) membuktikan efektivitas aplikasi mobile yang mengintegrasikan Teknik *self-compassion* dengan pencatatan rasa syukur. Rekomendasi (Erwansa et al., 2024) semakin menegaskan pentingnya peran pendidik dalam mencontohkan perilaku *self-compassion* dan *gratitude* dalam interaksi akademik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur, self-compassion dan gratitude terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik melalui mekanisme yang saling melengkapi. self-compassion berperan sebagai faktor protektif internal dengan mengurangi self-criticism dan meningkatkan penerimaan diri, sementara gratitude memperkuat ketahanan emosional melalui pengakuan terhadap dukungan sosial dan pengalaman positif. Meskipun demikian, efektivitas gratitude dapat bervariasi tergantung tingkat stressor, sehingga diperlukan pendekatan yang kontekstual. Oleh karena itu, pendidik dan institusi pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan praktik self-compassion dan gratitude dalam lingkungan akademik guna mendukung kesehatan mental mahasiswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bazargan-Hejazi, PhD, S., Dehghan, MBA, K., Chou, BS, S., Bailey, MPH, S., Baron, MPH, K., Assari, MD, MPH, S., ... & Bazargan, PhD, M. (2023). Hope, optimism, gratitude, and wellbeing among health professional minority college students. *Journal of American College Health*, 71(4), 1125–1133.
- Camara, A.D, & Prastiti, W. . (2024). 12. Survei SWB di Psikologi UMS. Pengaruh Kebersyukuran Dan Stres Akademik Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa, 1–12.
- Edwards, J. R., Caplan, R. D., & Harrison, R. V. (1998). Person-environment fit theory: Conceptual foundations, empirical evidence, and. *Theories of organizational stress*.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2003). The assessment of gratitude.
- Erwansa, D., Widayastuti, W., & Ridfah, A. (2024). Hubungan Self Compassion Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 316–327.  
<https://doi.org/10.56799/jim.v3i2.2794>
- Fayda-Kinik, F. S. (2023). Academic Stress in Online Higher Education. In *International Journal of Technology in Education and Science* (Vol. 7, Issue 1, pp. 18–29).
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466.
- Huang, N., Qiu, S., Alizadeh, A., & Wu, H. (2020). How Incivility and Academic Stress Influence Psychological Health Among College Students: The Moderating Role of Gratitude. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17093237>
- Kusumawati, I., Pratisti, W. D., & Prasetyaningrum, J. (2022). The Relation of Academic Stress , Parental Social Support , Gratitude and Psychological Well-Being of Students in Pandemic COVID-19 Era. 364–372.
- 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>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- M Fawzy, S. H. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 225, 186–194.
- Meeks, M. C. (2022). The Role of Academic Stress in the Relationship

- between the Quality of Sleep and Academic Performance. In ProQuest LLC.
- Nazari, A. M., Borhani, F., Abbaszadeh, A., & Kangarbani, M. A. K. (2025). Self-compassion, academic stress, and academic self-efficacy among undergraduate nursing students: a cross-sectional, multi-center study. *BMC Medical Education*, 25. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07080-3>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity: The Journal of the International Society for Self and Identity*, 4(3), 263–287.
- Pradana, M. R. A., Lukman, & Firdaus, F. (2023). Pelatihan self-compassion dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 6790–6800. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Siregar. (2022). The Effect of Self-Compassion Intervention on Academic Motivation and Academic Stress on Mental Health of Students in Hybrid Learning. 8.5.2017, הָאָרֶז, 2003–2005.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. *Theory & Psychology*, 1(4), 515–542.
- Utami, M. S., Shalihah, M., Adhiningtyas, N. P., Rahmah, S., & Ningrum, W. K. (2020). Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) to Reduce College Students' Academic Stress. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 137. <https://doi.org/10.22146/jpsi.43730>
- Wahyuni, S., Hitami, M., Afandi, M., & Agustina, H. (2022). Academic Stress and Gratitude To Promote Student Well-Being. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 133–142. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.13618>
- Widyastuti. (2017). Volume 3 No 1 September 2017 Self Compassion , Stress Akademik dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1). <https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/viewFile/5-10/7560>
- Wood, S. K., & Bhatnagar, S. (2015). Resilience to the effects of social stress: Evidence from clinical and preclinical studies on the role of coping strategies. *Neurobiology of Stress*, 1, 164–173.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112.
- 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, 1802.
- 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, 1802. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01802>