TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i6.7834

PENGARUH STRES AKADEMIK DAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Influence of Academic Stress and Self-Compassion on Prosocial Behavior Among Engineering Faculty Students at Universitas Negeri Padang

Asyifa Nurhidayah & Mardianto
Universitas Negeri Padang
asyfnrhdyh@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Sep 25, 2025	Oct 18, 2025	Oct 30, 2025	Nov 4, 2025

Abstract

Prosocial behavior among university students in academic settings is influenced by various psychological factors, including academic stress and self-compassion. This study aims to analyze the influence of academic stress and self-compassion on prosocial behavior among students of the Faculty of Engineering at Universitas Negeri Padang. Employing a quantitative approach with a survey method, the study involved 108 students selected through stratified sampling. Instruments included scales measuring academic stress, self-compassion, and prosocial behavior. Data were analyzed using multiple linear regression to determine the contribution of each variable to prosocial behavior. The results indicate that academic stress and self-compassion jointly have a significant effect on prosocial behavior. Partially, academic stress has a significant negative effect, while self-compassion has a significant positive effect on prosocial

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

behavior. The coefficient of determination (R^2) of 0.771 indicates that 77.1% of the variation in prosocial behavior can be explained by these two independent variables. These findings highlight the importance of stress management and the cultivation of self-compassion as strategies to enhance students' propensity for prosocial behavior in higher education environments.

Keywords: Academic Stress; Self-Compassion; Prosocial Behavior; University Students; Academic Environment

Abstrak: Perilaku prososial mahasiswa di lingkungan akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, termasuk stres akademik dan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik dan *self-compassion* terhadap perilaku prososial pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, penelitian ini melibatkan 108 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *stratified sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi skala stres akademik, skala *self-compassion*, dan skala perilaku prososial. Data dianalisis dengan regresi linier berganda untuk mengidentifikasi kontribusi masing-masing variabel terhadap perilaku prososial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dan *self-compassion* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku prososial. Secara parsial, stres akademik memiliki pengaruh negatif dan signifikan, sedangkan *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku prososial. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,771 mengindikasikan bahwa 77,1% variasi perilaku prososial dapat dijelaskan oleh kedua variabel bebas tersebut. Temuan ini menekankan pentingnya pengelolaan stres dan pengembangan *self-compassion* sebagai strategi untuk meningkatkan kecenderungan mahasiswa dalam menampilkan perilaku prososial di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Stres Akademik; *Self-Compassion*; Perilaku Prososial; Mahasiswa; Lingkungan Akademik

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan transisi menuju kemandirian, pembentukan identitas, serta tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri dengan tekanan akademik dan sosial (Paputungan, 2023; Sari & Prasetyo, 2020). Pada periode ini, mahasiswa dituntut mengelola berbagai dinamika seperti perubahan lingkungan belajar, penyesuaian diri secara emosional, serta tuntutan prestasi yang tinggi. Selain itu, mahasiswa juga menjalani proses pembentukan identitas diri, pengembangan kompetensi profesional, dan kesiapan menghadapi dunia kerja (Riyanto & Arini, 2021).

Perkembangan teknologi, persaingan global, serta ekspektasi sosial yang semakin meningkat turut menambah tantangan pada mahasiswa masa kini. Individu pada fase ini diharapkan mampu berpikir lebih reflektif, fleksibel, dan pragmatis dalam menyikapi tuntutan

kehidupan modern (Raudah et al., 2023). Namun, kondisi tersebut juga berpotensi memicu tekanan emosional yang signifikan, seperti kecemasan, rasa tidak mampu, hingga kelelahan psikis (Aristawati et al., 2021).

Secara khusus, mahasiswa Fakultas Teknik menghadapi beban akademik yang lebih intensif dibandingkan program studi lain, seperti padatnya jadwal praktikum, tugas analitis, proyek teknis, dan tuntutan ketelitian tinggi. Kondisi ini menjadikan mereka kelompok yang rentan mengalami *academic stress*. Stres akademik ialah tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pengelolaan individu (Ramadhani & Utami, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa tingginya stres akademik berdampak terhadap kesejahteraan psikologis, penurunan fungsi kognitif, burnout, serta hambatan relasi sosial (Barbayannis et al., 2022; Amelia et al., 2023).

Namun demikian, tidak semua mahasiswa bereaksi negatif terhadap tekanan akademik. Salah satu faktor internal yang berperan sebagai proteksi psikologis adalah *self-compassion*. Menurut Neff (1996), *self-compassion* adalah kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, menyadari bahwa penderitaan merupakan pengalaman manusia yang universal, serta mempertahankan mindfulness tanpa larut dalam penilaian diri negatif. Individu dengan *self-compassion* cenderung memiliki ketahanan emosional lebih baik, mampu mengelola kegagalan secara adaptif, serta menunjukkan empati yang lebih tinggi terhadap orang lain (Hope et al., 2014; Phillips & Hine, 2021).

Temuan empiris juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan perilaku prososial, yaitu tindakan membantu dan peduli terhadap orang lain tanpa mengharapkan imbalan (Yang et al., 2019; Obi et al., 2024). Perilaku prososial berperan penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang suportif, meningkatkan resiliensi sosial, serta memperkuat kesejahteraan emosional mahasiswa (Baron & Byrne, 2005; Paga & Amir, 2025). Sebaliknya, tekanan akademik yang tinggi dapat menurunkan dorongan prososial karena individu lebih fokus pada tekanan internal yang dialami.

Hasil pra-survei pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa pemahaman terhadap nilai sosial cukup baik, namun implementasi perilaku prososial masih belum optimal. Mahasiswa lebih sering menunda bantuan atau fokus pada tugas pribadi saat tekanan meningkat, sehingga menunjukkan indikasi bahwa stres akademik dapat menurunkan kecenderungan prososial.

Beberapa studi sebelumnya telah meneliti stres akademik, *self-compassion*, dan perilaku prososial. Namun, penelitian yang mengkaji ketiga variabel secara simultan masih terbatas, khususnya pada mahasiswa teknik di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi teoretis berupa pendekatan integratif untuk menjelaskan bagaimana stres akademik dan *self-compassion* secara bersama-sama memengaruhi perilaku prososial mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik dan *self-compassion* terhadap perilaku prososial mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan analisis regresi linier berganda.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menganalisis pengaruh stres akademik dan *self-compassion* terhadap perilaku prososial mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Teknik, dan sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 98 responden yang dipilih melalui teknik *stratified sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologis, yaitu Skala Stres Akademik Perceived Sources of Academic Stress (Bedewy & Gabriel, 2015), Skala *Self-Compassion* SCS-SF (Raes et al., 2011; adaptasi Hanidah, 2023), dan Skala Perilaku Prososial (Carlo & Randall, 2002). Setiap instrumen telah melalui uji validitas isi dan reliabilitas, Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden secara langsung. Data dianalisis menggunakan bantuan SPSS 26.0 melalui tahapan uji linearitas, uji asumsi klasik, dan uji regresi linier berganda untuk melihat pengaruh simultan maupun parsial antar variabel. Hasil analisis digunakan untuk menguji hipotesis penelitian serta menjawab tujuan penelitian terkait hubungan stres akademik dan *self-compassion* terhadap perilaku prososial mahasiswa fakultas teknik di Universitas Negeri Padang.

HASIL

1. Uji Normalitias

Proses menentukan apakah data untuk setiap variabel terdistribusi secara normal dikenal sebagai uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dalam studi ini untuk menentukan apakah distribusi variabel independen (stres akademik dan *self-compassion*) dan variabel dependen (perilaku prosocial) terdistribusi secara normal. Analisis statistik *Kolmogorov-Smirnov* digunakan dalam penelitian ini untuk menguji normalitas, dan kriterianya adalah apakah hasil signifikansi adalah > 0,05 artinya daya yang diolah sudah berdistribusi normal (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogrov-Smirnov* dengan aplikasi *SPSS* 26.00. Hasil uji normalitas residual pada aspek stres akademik,*self-compassion,* dan prososial nilai signifikansi 0,200 > 0,05 maka dapat disimpulkan nilai residual data penelitian ini berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas dari ketiga variabel yang diteliti:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Asymp.Sig. (2-tailed)	Keterangan
Stres akademik	108	0,200	Normal
Self-compassion	108	0,200	Normal
Prososial	108	0,200	Normal

2. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk menentukan apakah dua variabel tersebut memiliki hubungan linear (Sugiyono, 2013). Uji linearitas dapat dilakukan dengan *test of linearty*. Dikatakan memiliki hubungan linear kedua variabel nilai signifikan pada *deviation from linearity* > 0,05. Dapat dilihat pada tabel nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih dari > 0,05. Maka dapat simpulkan bahwa variabel prososial dengan stres akademik, dan *self-compaasion* memiliki hubungan yang linear. Berikut merupakan hasil uji linearitas dari ketiga variabel yang diteliti:

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Stres Akademik, *Self-Compassion*, dan Prososial

Variabel	Sig.	Keterangan
Stres akademik - Prososial	0,895	Hubungan linear
Self-Compassion - Prososial	0,073	Hubungan linear

3. Uji Multikolinearitas

Untuk mengetahui apakah variabel independen dalam model regresi memiliki korelasi yang tinggi (kolinearitas), digunakan uji multikolinearitas. Seperti yang dinyatakan oleh Ghozali (2018), model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi yang tinggi antar variabel bebas. Deteksi multikolinearitas dapat dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Jika nilai Tolerance > 0,10 dan VIF < 10, maka model regresi bebas dari multikolinearitas. Sebaliknya, jika Tolerance < 0,10 atau VIF > 10, maka terdapat gejala multikolinearitas.

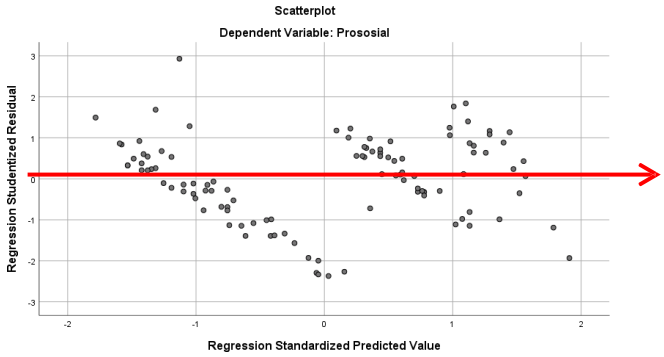
Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas Stres Akademik, *Self-Compassion*, dan Prososial

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Stres Akademik	0,942	1,061	Tidak terjadi multikolinearitas
Self-Compassion	0,942	1,061	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada tabel 3, diketahui bahwa variabel stres akademik dan *self-compassion* memiliki nilai Tolerance sebesar 0.942 dan nilai VIF sebesar 1.061. Nilai Tolerance tersebut lebih besar dari 0.10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa variabel independen dalam model regresi ini tidak menunjukkan multikolinearitas. Hal ini berarti bahwa perilaku prosocial dapat diprediksi secara bersamaan menggunakan stres akademik dan karakteristik belas kasih diri.

4. Uji Heteroskedastisitas

Untuk mengetahui apakah terdapat ketidakmerataan varians dalam model regresi antara dua pengamatan, dilakukan uji heteroskedastisitas. Model regresi yang tidak menunjukkan gejala heteroskedastisitas dianggap baik (Ghozali, 2018). Uji ini dapat dilihat melalui grafik *scatterplot,* yaitu dengan cara mengamati pola penyebaran titik-titik data antara ZPRED (nilai prediksi) dengan SRESID (nilai residual).



Berdasarkan hasil analisis menggunakan *scatterplot*, terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, serta tidak membentuk pola tertentu yang jelas. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas, model regresi penelitian ini lulus uji heteroskedastisitas, sehingga memenuhi salah satu asumsi klasik regresi linear berganda.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara stres akademik (X_1) dan *self-compassion* (X_2) terhadap perilaku prososial (Y) pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear berganda melalui bantuan program SPSS versi 26.0. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 176.928 dengan nilai signifikansi p = 0.000 (p < 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa secara simultan variabel stres akademik dan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap perilaku prososial mahasiswa.

6.Uji t (Parsial)

Uji t parsial digunakan untuk mengetahui apakah secara parsial (sendiri-sendiri) variabel independen berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Menurut Ghozali (2018), jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, sedangkan jika Sig. > 0,05 maka pengaruhnya tidak signifikan.

Tabel 5. Hasil Uji t Stres Akademik, *Self-Compassion*, dan Prososial

Variabel Independen	**t hitung**	**Sig.(p)**	**Arah pengaruh**	**Keterangan**
Stres Akademik (X1)	-6.155	0.000	Negatif	Berpengaruh Signifikan
Self-Compassion (X2)	15.775	0.000	Positif	Berpengaruh Signifikan

Berdasarkan tabel 5 didapatkan Hasil uji t menunjukkan bahwa kedua variabel independen stres akademik dan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap perilaku prososial. Pengaruh stres akademik bersifat negatif, sedangkan pengaruh *self-compassion* bersifat positif.

7.Uji f (Simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah semua variabel independen secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Menurut Ghozali (2018), kriteria pengujiannya adalah:

- Jika Sig. < 0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

- Jika Sig. > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Tabel 6. Hasil Uji f Stres Akademik, *Self-Compassion*, dan Prososial

	F hitung	**Sig.(p)**	**keterangan**
Regresi (stres akademik dan *self-compassion* terhadap prososial	176.928	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji F pada tabel 6. di atas, diperoleh nilai F hitung sebesar 176.928 dengan nilai signifikansi 0.000 < 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa stres akademik (X_1) dan *self-compassion* (X_2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku prososial (Y) pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.

8.Uji Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel bebas (*independen*), yaitu stres akademik (X_1) dan *self-compassion* (X_2), dalam menjelaskan variabel terikat (*dependen*), yaitu perilaku prososial (Y). Nilai R^2 berada antara 0 sampai 1. Semakin mendekati 1, semakin besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi dari variabel *dependen*

Tabel 7. Hasil Uji Determinasi (R^2) Stres Akademik, *Self-Compassion*, dan Prososial

Model	R.Square
1	.771

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai R Square sebesar 0.771 atau 77,1% Artinya, stres akademik *dan self-compassion* secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 77,1% variasi pada perilaku prososial mahasiswa, sedangkan sisanya sebesar 22,9% dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini, seperti empati, dukungan sosial, kepribadian, atau lingkungan pertemanan.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan bagaimana perilaku prososial di kalangan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang dipengaruhi oleh stres akademik dan *self-compassion*. Berdasarkan temuan penelitian, perilaku prososial mahasiswa dipengaruhi secara signifikan oleh stres akademik dan *self-compassion*. Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa stres akademik memiliki efek negatif dan signifikan terhadap perilaku prososial, sementara *self-compassion* memiliki efek positif dan signifikan terhadap perilaku prososial. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat perilaku prososial mereka, dan sebaliknya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin tinggi perilaku prososial yang mereka tunjukkan.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif terhadap perilaku prososial. Hal ini sejalan dengan pendapat Barseli et al. (2017) yang menjelaskan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat menurunkan empati dan kepedulian sosial karena individu berusaha mengatasi beban pribadi terlebih dahulu sebelum memikirkan orang lain.

Penelitian ini juga mendukung pandangan Bedewy & Gabriel (2015) yang menyebutkan bahwa stres akademik mahasiswa muncul dari tiga aspek utama, yaitu faktor akademik, sosial, dan psikologis. Ketika tuntutan akademik meningkat dan tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen diri yang baik, mahasiswa akan mengalami tekanan emosional yang menyebabkan penurunan kemampuan berinteraksi sosial dan menghambat

munculnya perilaku prososial. Dalam konteks mahasiswa Fakultas Teknik, jadwal kuliah yang padat, tugas proyek yang kompleks, dan tekanan nilai sering kali menimbulkan stres yang cukup tinggi sehingga mahasiswa menjadi lebih individualistis dan kurang peka terhadap lingkungan sosial sekitarnya.

Temuan studi ini juga menunjukkan bahwa perilaku prososial secara signifikan dipengaruhi secara positif oleh *self-compassion* terhadap diri sendiri. Ketika dihadapkan pada tantangan akademik, siswa yang memiliki tingkat *self-compassion* terhadap diri sendiri yang tinggi lebih cenderung mampu memahami, menerima, dan bersikap baik terhadap diri mereka sendiri. Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *Self-kindness* vs *self-judgment, common humanity* vs *isolation,* dan *mindfulness* vs *over-identification*. Individu akan lebih terbuka secara emosional dan memiliki kapasitas empati yang lebih besar terhadap orang lain ketika mereka mampu memperlakukan diri sendiri dengan pemahaman, mengakui bahwa tantangan adalah bagian dari pengalaman manusia, dan menjaga keseimbangan emosional.

Temuan ini didukung oleh penelitian Neff & Pommier (2013) yang menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi lebih mudah menunjukkan perilaku prososial karena mereka mampu mengelola emosi negatif dengan cara yang sehat. Mereka tidak mudah larut dalam rasa bersalah atau cemas, melainkan berusaha untuk menyalurkan energi positif melalui tindakan membantu orang lain. Dalam konteks mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang, hal ini tercermin dari kemampuan sebagian mahasiswa untuk tetap membantu teman sekelasnya mengerjakan tugas atau saling mendukung secara emosional meskipun sedang menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,771 menunjukkan bahwa sebesar 77,1% perilaku prososial mahasiswa dapat dijelaskan oleh stres akademik dan *self-compassion*, sedangkan sisanya 22,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini seperti lingkungan sosial, religiusitas, dan dukungan sosial. Hal ini memperlihatkan bahwa kombinasi antara tingkat tekanan akademik dan kemampuan *self-compassion* merupakan faktor penting yang menentukan seberapa besar mahasiswa mau dan mampu terlibat dalam perilaku prososial.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Eisenberg & Miller (1987) yang menjelaskan bahwa perilaku prososial sering kali dipengaruhi oleh keseimbangan emosi dan empati. Individu yang tenang secara emosional lebih mudah menunjukkan kepedulian kepada

orang lain dibandingkan individu yang sedang berada dalam tekanan atau stres tinggi. Dalam konteks ini, mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih stabil secara emosi dan memiliki empati yang lebih besar terhadap teman-teman mereka yang mengalami kesulitan.

Selain itu, penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya oleh Yuliani dkk. (2021), yang menemukan korelasi positif antara aktivitas prososial siswa dan belas kasih diri. Orang yang memiliki tingkat belas kasih diri yang tinggi lebih mampu memahami situasi mereka sendiri, yang memudahkan mereka untuk memahami situasi orang lain. Sebaliknya, penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian Pratiwi (2020), yang menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi dapat mengurangi kecenderungan prososial karena individu lebih fokus pada perasaan kecemasan dan depresi yang mereka alami.

Dalam konteks ini, dapat dikatakan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Ketika mahasiswa mampu menerima diri dan memperlakukan diri dengan kasih sayang, mereka tidak hanya mengurangi dampak negatif stres tetapi juga memperkuat kemampuan empati yang mendorong perilaku prososial. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kesejahteraan psikologis individu tidak hanya berpengaruh pada dirinya sendiri, tetapi juga berdampak terhadap relasi sosial dengan orang lain di sekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan *self-compassion* bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku prososial mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi cenderung menunjukkan perilaku prososial yang lebih rendah, sedangkan mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi menunjukkan perilaku prososial yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi diri dan pengembangan *self-compassion* dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa agar tetap mampu berinteraksi sosial secara positif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dan *self-compassion* berperan signifikan dalam membentuk perilaku prososial mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Hasil analisis regresi linier berganda mengungkapkan bahwa kedua variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku prososial. Secara parsial, stres akademik berpengaruh negatif signifikan, yang berarti semakin tinggi tingkat

stres akademik mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunjukkan perilaku prososial. Sebaliknya, *self-compassion* berpengaruh positif signifikan, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung lebih peduli, membantu, dan berorientasi pada kebaikan sosial. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,771 menggambarkan bahwa 77,1% variasi perilaku prososial dapat dijelaskan oleh stres akademik dan *self-compassion*, sedangkan 22,9% sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini, seperti empati, dukungan sosial, pengalaman emosional, dan variabel kepribadian. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan stres akademik serta penguatan *self-compassion* untuk mendorong perilaku prososial mahasiswa. Upaya peningkatan dukungan psikologis, pelatihan regulasi emosi, dan program penguatan kesejahteraan mental perlu dipertimbangkan sebagai strategi institusi pendidikan untuk membentuk lingkungan kampus yang lebih adaptif, empatik, dan kolaboratif.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, T., Yanti, A. R., & Farouk, E. (2023). Peran dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, *2*(2), 330–334.

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Social psychology* (10th ed.). Allyn & Bacon.

Barseli, M., Ifdil, 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). https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *31*, 31–44. https://doi.org/10.1023/A:1014033032440

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and Identity*, *13*(5), 579–593. https://doi.org/10.1080/15298868.2014.889032

Neff, K. D. (1996). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. University of California Press.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250.

Obi, C. U., Okoye, A. C., Mbamalu, A. M., Okafor, N. K., Ifeagwazi, C. M., & Nwokolo, C. (2024). Self-compassion and empathic concerns as correlates of prosocial behavior among youths in Awka Metropolis. *Journal of Psychology and Behavioral Research*, *6*(1), 287–294.

Paga, R., & Amir, M. (2025). Konsep prososial dalam konteks psikologi sosial. *Jurnal Psikologi dan Perilaku Sosial*, *13*(1), 22–30.

Paputungan, F. (2022). Karakteristik perkembangan masa dewasa awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, *8*(2), 112–120.

Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, *15*(1), 113–139. https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872

Ramadhani, N. F., & Utami, R. H. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan fatigue pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Anwarul*, *4*(6), 888–895. https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i6.4044

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *18*(3), 250–255. https://doi.org/10.1002/cpp.702

Raudah, S., Nurhayati, I., & Sari, R. (2023). Dinamika perkembangan dewasa awal di tengah tuntutan sosial. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, *11*(1), 55–67.

Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *3*(1), 12–20.

Sari, F. N., & Prasetyo, A. D. (2020). Perkembangan mahasiswa dalam transisi menuju kedewasaan. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, *12*(1), 45–56.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Yang, H., Yang, S., & Zhang, J. (2019). Stress and prosocial behaviour: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Social Psychology*, *159*(4), 456–470. https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1545755