



## Apakah Welas Diri dan Keberhargaan Diri Kontinjen Berperan dalam Kinerja Akademik pada Remaja?

Felicia<sup>1✉</sup>, Sri Tiatri<sup>2</sup>, Fransisca Iriani R. Dewi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Tarumanagara, Jakarta

[feliciadp57@email.com](mailto:feliciadp57@email.com)

### Abstract

Academic performance is a learning result that is measured by examination score. A few studies show that Academic Performance is influenced by contingent self-worth. But there is no study that examines if academic performance can be influenced by self-compassion and appearance contingent self-worth. Self-compassion directly influences someone's ability to evaluate themselves. Appearance contingent self-worth is when someone puts their self-worth in their appearance. This study is conducted to examine the influence of self-compassion and appearance contingent self-worth toward academic performance of junior high school and senior high school students in X school located at North Jakarta. This study uses quantitative methods. Participants were 115 students aged 12 to 18 Junior High School and Senior High School students. Data was collected by questionnaire and examination score. Data collection for variables of academic performance is by math final exam score. Data collection techniques for variables of self-compassion and self-worth contingent on the perception of appearance is a questionnaire whose details are based on self-worth scale and self-compassion scale. The scale used in this study uses a rating scale that is Likert. The result of this study is that self-compassion and appearance contingent self-worth influence academic performance by 7.8%. This research found that self-compassion has positive and significant influence to academic performance. Appearance contingent self-worth has negative and significant influence to academic performance. The next research might include students' perfectionist tendencies and its influences to academic performance.

Keywords: academic performance, self-compassion, contingent self-worth, school, student

### Abstrak

Kinerja akademik merupakan hasil belajar siswa yang diukur melalui nilai ujian. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa kinerja akademik dapat dipengaruhi keberhargaan diri kontinjen. Namun belum ada penelitian yang mengkaji pengaruh welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan, terhadap kinerja akademik. Welas diri secara langsung mempengaruhi kemampuan untuk mengevaluasi diri. Keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan adalah saat seseorang menempatkan keberhargaan dirinya pada persepsi penampilan. Peneliti melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan terhadap kinerja akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) pada sekolah X di Jakarta Utara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Partisipan penelitian adalah siswa SMP dan SMA dengan rentang usia 12 sampai dengan 18 tahun berjumlah 115 siswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan nilai ujian. Teknik pengumpulan data untuk variabel kinerja akademik adalah menggunakan nilai ujian semester untuk mata pelajaran matematika. Teknik pengumpulan data untuk variabel welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan adalah kuesioner yang butir-butirnya dibuat berdasarkan *self-worth scale* dan *self-compassion scale*. Skala yang digunakan pada penelitian ini memakai skala penilaian, yaitu *Likert*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan berperan sebanyak 7,8% terhadap kinerja akademik. Penelitian ini membuktikan bahwa welas diri mempengaruhi kinerja akademik siswa secara positif dan signifikan dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan mempengaruhi kinerja akademik siswa secara negatif dan signifikan. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel kecenderungan perfeksionis siswa terhadap kinerja akademik.

Kata kunci: kinerja akademik, welas diri, keberhargaan diri kontinjen, sekolah, siswa

*Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.*



### 1. Pendahuluan

Kinerja akademik adalah pengukuran yang disampaikan dalam bentuk angka maupun simbol tertentu untuk menggambarkan kemampuan kompetensi akademik siswa [1], [2]. Keinginan untuk dihargai dan pengaruh psikologis positif dari sekeliling mempengaruhi kinerja akademik siswa [3]. Ketakutan

untuk gagal dapat mempengaruhi pencapaian akademik siswa [4].

Keputusan kepala badan standar, kurikulum, dan asesmen pendidikan kementerian pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi nomor 008/H/KR/2022 tentang capaian pembelajaran pada pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan dasar, dan jenjang pendidikan menengah pada kurikulum mereka tentang dimensi, elemen dan sub elemen profil

pelajar Pancasila pada Kurikulum Merdeka tahun 2022 mencakup beberapa dimensi. Dalam cakupan capaian dimensi mandiri pada usia 13 hingga 15 tahun adalah siswa mampu membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya dan 16 hingga 18 tahun adalah siswa mampu mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya di masa depan. Kedua aspek dalam dimensi tersebut dinilai peneliti akan berkembang seiring dengan bertambahnya tingkat welas diri siswa.

Welas diri efektif dalam meningkatkan empati, kasih sayang, perhatian, dan kesejahteraan, serta mengurangi tekanan psikologis [5]. Welas diri mempunyai pengaruh yang negatif dengan ketakutan terhadap kegagalan dan secara positif berhubungan dengan kompetensi akademik [6]. Welas diri membantu dalam menghindari perkembangan dari kelelahan kepada depresi. Siswa dengan rasa welas diri yang rendah memiliki kelelahan emosional dan depresi yang lebih tinggi [7]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan mempengaruhi cara siswa dalam memanfaatkan waktu belajar. Welas diri yang tinggi memungkinkan seseorang untuk belajar dari kesalahan, mengurangi kritik terhadap diri, dan melihat kegagalan sebagai sarana untuk belajar sehingga mengurangi rasa takut [8], [9].

Di era sosial media, persepsi penampilan menjadi sangat penting. Persepsi penampilan memiliki harga yang harus dibayar agar seseorang dapat memenuhi standar kecantikan yang diinginkan, misalnya waktu dan tenaga. Penggunaan waktu dalam bermain, aktivitas fisik, waktu di depan layar, dan beristirahat mempengaruhi kinerja akademik [10]. Seseorang yang meletakkan keberhargaan dirinya pada penampilan menjadi tidak fokus dalam akademik dan lebih memberi perhatian untuk memperhatikan penampilan mereka [11].

Ketika orang memiliki keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan, harga diri mereka naik setelah sukses dan turun setelah kegagalan dan kemunduran [11]. Keberhargaan diri kontingen menunjukkan bahwa kesuksesan dapat membuktikan keberhargaan diri seseorang, keberhargaan diri kontingen juga menciptakan stres karena kegagalan dan membuktikan ketidakberdayaan individu [10]. Peneliti memperkirakan bahwa keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan akan mempengaruhi kinerja akademik siswa. Welas diri dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa, dan mempengaruhi kemampuan evaluasi siswa. Peneliti meneliti pengaruh dari welas diri dan keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan terhadap kinerja akademik siswa.

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini sangat diharapkan untuk dapat mengambil bagian dalam berkembangnya ilmu psikologi khususnya pada psikologi pendidikan, terkait dengan kinerja akademik. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu catatan dan tambahan informasi mengenai keterkaitan antara welas diri dan keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan terhadap dengan kinerja akademik siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) dan SMA (Sekolah Menengah Atas). Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi kajian bagi orang tua, sekolah, dan remaja dalam meningkatkan upaya-upaya kinerja akademik yang diharapkan, terutama pada welas diri dan keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan. Hipotesis 1 dari penelitian ini adalah bahwa welas diri berperan terhadap kinerja akademik siswa. Kinerja akademik sebagai suatu kemampuan dalam mencapai sebuah pengetahuan atau tingkat kompetensi dari tugas-tugas yang diberikan di sekolah.

Welas diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengasihi diri dan memberikan evaluasi atas kelebihan dan kekurangan [6]. Siswa yang memiliki welas diri yang lebih tinggi dinilai lebih mempunyai keyakinan diri dan mencari lebih banyak sumber belajar, diekspektasikan mempunyai nilai semester yang lebih tinggi [12]. Siswa memiliki rasa welas diri memiliki penilaian yang baik dalam mengevaluasi diri [13]. Peneliti memperkirakan welas diri dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa, dan mempengaruhi sikap siswa dalam menghadapi ujian dan keadaan-keadaan sulit di sekolah. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa welas diri berperan terhadap kinerja akademik siswa.

Hipotesis 2 dari penelitian ini adalah bahwa keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan berperan terhadap kinerja akademik siswa. Siswa dengan keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan menempatkan keberhargaan diri mereka pada penampilan. Hal tersebut menyebabkan siswa menggunakan waktu dan tenaga yang dimiliki untuk mengejar standar penampilan tertentu. Penggunaan waktu dalam bermain, aktivitas fisik, waktu di depan layar, dan beristirahat mempengaruhi kinerja akademik [12]. Dapat disimpulkan bahwa keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan berperan terhadap kinerja akademik siswa.

Hipotesis 3 dari penelitian ini adalah bahwa welas diri dan keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan berperan terhadap kinerja akademik siswa. Peneliti melihat apakah variabel welas diri dan keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan mempengaruhi kinerja akademik siswa. Peneliti melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan welas diri dan keberhargaan diri kontingen pada persepsi penampilan terhadap kinerja akademik pada siswa SMP dan SMA.

## 2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah X. Sekolah X merupakan sekolah Kristen swasta yang berlokasi di Jakarta Utara. Perlengkapan penelitian yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: formulir *Google* yang sudah berisi item penelitian dari variabel welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan, dan jaringan internet yang digunakan siswa untuk mengisi formulir *Google*. Data yang dikumpulkan untuk variabel kinerja akademik dilihat berdasarkan perolehan nilai ulangan semester pelajaran matematika karena nilai mata pelajaran tersebut diyakini dapat menggambarkan kemampuan akademik pada anak secara objektif [13].

Teknik pengumpulan data untuk variabel welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan adalah kuesioner yang butir-butirnya dibuat berdasarkan *self-worth scale* dan *self-compassion scale* [14]. Skala yang digunakan pada penelitian ini memakai skala penilaian, yaitu *Likert*. Variabel diukur dengan bobot masing-masing berupa 1-5 (Sangat Tidak Setuju (STS) berbobot 1, jawaban Tidak Setuju (TS) berbobot 2, jawaban Ragu-Ragu (N) berbobot 3, jawaban Setuju (S) berbobot 4, dan jawaban Sangat Setuju (SS) berbobot 5).

### 2.1. Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMP dan SMA dengan cakupan usia 12 hingga 18 tahun dengan teknik random sampling. Jumlah partisipan sejumlah 115 siswa-siswi secara merata. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif.

### 2.2. Pengukuran

Kinerja akademik dalam penelitian ini sebagai variabel dependen. Kinerja akademik diukur dengan menggunakan nilai ujian semester mata pelajaran matematika [15]. Nilai mata pelajaran matematika dinilai dapat menggambarkan Kinerja Akademik secara objektif. Keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan diukur dengan menggunakan skala keberhargaan diri (*Contingencies of Self-Worth Scale*) dengan mengambil butir-butir yang dapat mengukur keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan, yang terdiri dari tiga butir positif dan dua butir negatif. Butir positif misalnya “Saya merasa baik tentang diri saya saat saya berpenampilan baik.”, dan “Kepercayaan diri saya dipengaruhi oleh seberapa menarik wajah dan fitur wajah saya.” dan butir negatif misalnya “Kepercayaan diri saya tidak berhubungan dengan bagaimana pendapat saya tentang penampilan saya.”

Welas diri diukur dengan menggunakan *self-compassion scale* (skala welas diri). Skala *self-compassion* (skala welas diri) ini terdiri dari enam indikator yaitu mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan *over-*

identifikasi. *Self-compassion scale* dinilai sesuai dengan proses pengambilan data untuk mengukur welas diri individu [16], [17]. Butir mengukur variabel mengasihi diri, kemanusiaan universal, dan kewawasan adalah butir positif misalnya “Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.” untuk mengukur dimensi mengasihi diri, “Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.” untuk mengukur kemanusiaan universal, dan “Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.” untuk mengukur kewawasan. Sementara butir yang mengukur menghakimi diri, isolasi, dan *over-identifikasi* adalah butir negatif misalnya “Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.” untuk mengukur menghakimi diri, “Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.” untuk mengukur isolasi, dan “Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.” untuk mengukur *over-identifikasi*.

### 2.3. Prosedur

Waktu penelitian dimulai dari Juni 2023 hingga Juli 2023 di SMP dan SMA X di Jakarta Utara. Pengambilan data dimulai dengan mengambil nilai ujian semester Matematika, pengambilan data dengan menggunakan kuesioner dimulai dari 23 Mei 2023 hingga 14 Juni 2023 secara *online* dengan menggunakan *Google-Form*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis yang dilakukan pada data, hasil penelitian menunjukkan bahwa welas diri mempengaruhi kinerja akademik secara negatif dan signifikan. Ini artinya, semakin tinggi welas diri, maka semakin tinggi kinerja akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan mempengaruhi kinerja akademik secara negatif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan, maka semakin rendah kinerja akademik. Gambaran variabel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Variabel Penelitian

Variabel	Rata-Rata	Deviasi Standar	Min	Max	Rerata Hipotetik
Keberhargaan Diri Kontinjen pada Persepsi Penampilan	3.23	.70	1	5	3
Welas Diri	3.01	.40	1	5	3
Kinerja Akademik	73.66	20.5	1	100	50

Berdasarkan tabel di atas, keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan memiliki rerata empiris sebesar 3,23 lebih tinggi dari rerata hipotetik sebesar 3. welas diri memiliki rerata empiris sebesar 3,01 lebih tinggi dari rerata hipotetik sebesar 3 kinerja akademik memiliki rerata empiris sebesar 73,66 lebih tinggi dari

rerata hipotetik sebesar 50. Kinerja akademik memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan welas diri. Kinerja akademik memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan. Hasil uji regresi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tabel Uji Regresi

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	61.279	15.907		3.852	.000
Welas Diri	10.535	4.652	.206	2.265	.025
Keberhargaan Diri Kontinjen pada Persepsi Penampilan	-6.000	2.637	-.207	-2.275	.025

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji peran welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan terhadap kinerja akademik, melalui Regresi Linear Berganda menggunakan SPSS 25. Berdasarkan di atas, hipotesis Pertama yaitu welas diri mempengaruhi kinerja akademik siswa dan signifikan dan T hitung 2.265 (> T tabel yaitu 1.981). Hipotesis Kedua yaitu keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan mempengaruhi kinerja akademik siswa dapat terbukti negatif dan signifikan dengan nilai signifikansi sebesar Sig. 0,025 (< 0,05) dan T hitung -2.275 (> T tabel sebesar 1.981). Hasil uji analisis regresi berganda dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

R	R Square	Adjusted R Square	F Change	Sig.
.280 <sup>a</sup>	.078	.062	4.748	.010

Berdasarkan tabel diatas, Hipotesis ketiga yaitu welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan mempengaruhi kinerja akademik secara signifikan dengan nilai Sig. 0,010 (<0,05) dan F Hitung sebesar 4.748 > F tabel sebesar 3.08 sebanyak 7,8%. Nilai R Square ,078 artinya welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan mempengaruhi kinerja akademik sebesar 7,8%. Kinerja akademik dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebanyak 92,2%. Hasil penelitian ini membuktikan Hipotesis 1 dan Hipotesis 2, dan Hipotesis 3, data menunjukkan bahwa welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan yang dimiliki siswa berpengaruh terhadap kinerja akademik siswa.

Hasil Hipotesis 1 menunjukkan bahwa welas diri mempunyai pengaruh yang negatif dengan ketakutan terhadap kegagalan dan secara positif berhubungan dengan kompetensi akademik [5], [9]. Hipotesis 1 terbukti karena welas diri efektif dalam meningkatkan empati, kasih sayang, perhatian, dan kesejahteraan, serta mengurangi tekanan psikologis dan ketakutan terhadap kegagalan. Welas diri juga secara positif mempengaruhi kompetensi akademik. Welas diri membantu seseorang untuk melihat kegagalan sebagai sarana untuk belajar, serta memberikan evaluasi yang

baik terhadap kekurangan diri. Welas asih memiliki hubungan yang positif terhadap kompetensi akademik yang dimiliki oleh seseorang sehingga dapat meningkatkan kompetensi akademik [18]. Welas diri membuat seseorang melihat dirinya berharga tanpa menempatkan keberhargaan diri pada tempat-tempat yang dapat berubah. Welas diri yang tinggi akan mempengaruhi seseorang untuk bersikap tenang dalam mengerjakan ujian, hal ini berbanding terbalik dengan seseorang yang memiliki welas diri yang rendah, seseorang akan mudah gugup dan takut akan hasil yang diperoleh, sehingga hasil yang diperoleh tidak maksimal. Seseorang yang memiliki welas diri yang lebih tinggi dinilai lebih mempunyai keyakinan diri dan mencari lebih banyak sumber belajar, sehingga akan mempunyai nilai semester yang lebih tinggi. Seseorang memiliki rasa welas diri memiliki penilaian yang baik dalam mengevaluasi diri [19].

Hasil Hipotesis 2 menunjukkan bahwa keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan memiliki pengaruh yang signifikan dan negatif terhadap kinerja akademik [20]. Artinya, semakin tinggi keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan, maka semakin rendah kinerja akademik dan semakin rendah keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan, maka semakin tinggi kinerja akademik. Keberhargaan diri kontinjen mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi ujian sehingga seseorang akan merasa takut saat menghadapi ujian. Sehingga memunculkan sikap pesimis mengenai pencapaian akademik seseorang, yang akan mengakibatkan prestasi akademik yang diperoleh ataupun seseorang tidak dapat mengerjakan ujiannya dengan baik [21].

Partisipasi siswa di sekolah dipengaruhi oleh lingkungannya [22]. Keberhargaan diri kontinjensi yang tinggi akan mempengaruhi motivasi belajar seseorang dengan baik, namun tidak dengan stress belajar dan kecemasan saat ujian sehingga akan mempengaruhi hasil akademik yang rendah [23]. Keberhargaan diri yang tinggi akan meningkatkan kejenuhan yang dirasakan oleh seseorang, akan berpengaruh terhadap kinerja akademik, sehingga prestasi akademik seseorang akan menurun dikarenakan adanya peningkatan kejenuhan yang dirasakan seseorang [24].

Hipotesis 1 terbukti karena keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan yang tinggi mengakibatkan penggunaan waktu yang banyak dalam mendukung penampilan yang artinya mengurangi waktu untuk belajar yang berpengaruh terhadap kinerja akademik [11]. Keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan mengurangi fokus seseorang terhadap kinerja akademik [10].

Terdapat beberapa limitasi dari penelitian ini. Limitasi yang pertama yaitu partisipan berdasarkan satu sekolah saja, apabila dari berbagai sekolah dalam beberapa tingkatan akan memungkinkan adanya perbedaan hasil.

Limitasi yang kedua yaitu pengukuran menggunakan pengisian kuesioner yang bisa terdapat adanya bias dalam pengisiannya [25].

Hasil dari penelitian ini memunculkan implikasi praktis. Bahwa terdapat efek positif antara welas diri terhadap kinerja akademik. Saran praktis untuk sekolah berkaitan dengan penelitian ini, upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah adalah meningkatkan welas diri siswa melalui pembelajaran karakter. Saran lainnya adalah diharapkan siswa dapat menempatkan keberhargaan diri mereka tidak pada hal-hal yang eksternal dan dapat berubah sejalan dengan banyak faktor (misalnya persepsi penampilan), tetapi mengevaluasi dan menerima kekurangan dan kelebihan diri.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan terhadap kinerja akademik siswa SMP dan SMA X di Jakarta Utara. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa welas diri mempengaruhi kinerja akademik siswa secara positif dan signifikan dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan mempengaruhi kinerja akademik siswa secara negatif dan signifikan. Welas diri dan keberhargaan diri kontinjen pada persepsi penampilan secara bersamaan mempengaruhi kinerja akademik siswa. Untuk penelitian lebih lanjut, saran teoritis untuk melakukan penelitian yang mendalam dan lebih luas dengan menambahkan variabel kecenderungan perfeksionis siswa terhadap kinerja akademik. Kecenderungan siswa untuk bersikap perfeksionis dapat secara positif atau negatif memprediksi well-being siswa dan pencapaian akademik siswa. Selanjutnya lebih mencari populasi lebih luas dan beragam untuk memperkaya data penelitian yang digunakan.

#### Daftar Rujukan

[1] Lichtenfeld, S., Pekrun, R., Marsh, H. W., Nett, U. E., & Reiss, K. (2023). Achievement Emotions and Elementary School Children's Academic Performance: Longitudinal Models of Developmental Ordering. *Journal of Educational Psychology*, *115*(4), 552–570. <https://doi.org/10.1037/edu0000748>.

[2] Putwain, D. W., Wood, P., & Pekrun, R. (2022). Achievement Emotions and Academic Achievement: Reciprocal Relations and The Moderating Influence of Academic Buoyancy. *Journal of Educational Psychology*, *114*(1), 108–126. <https://doi.org/10.1037/edu0000637>.

[3] Nett, U., Marsh, H., Pekrun, R., Lichtenfeld, S., & Reiss, K. (2021). Achievement Emotions and Elementary School Children's Academic Performance: Longitudinal Models of Developmental Ordering. *Center For Open Science*. <https://doi.org/10.1037/edu0000748>.

[4] Anoit, B. S., Tiatri, S., & Sari, M. P. (2020, December). The Relationship Between Fear of Failure and Student Academic Achievement With Procrastination As Mediating Variable. In *Framework*. *Journal of Personality Assessment*, *105*(3), 422–435. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2093731>.

*The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH Volume 478)* (pp. 538-543). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.082>.

[5] Andreu, C. I., Navarrete, J., Roca, P., Baños, R. M., & Cebolla, A. (2022). Effects of Quality Practice on a Compassion Cultivation Training: Somatic and Imagery Levels of Analysis. *Mindfulness*, *13*(12), 3070–3079. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02013-3>.

[6] Neff, K. D. (2016). "The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-compassion": Erratum. *Mindfulness*, *7*(4), 1009. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0560-6>.

[7] Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). The Role of Self-Compassion in the Academic Stress Model. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, *41*(5), 3195–3204. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>.

[8] Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., & Rai, P. K. (2021). Positive, Not Negative, Self-Compassion Mediates the Relationship Between Self-Esteem and Well-Being. *Psychology and Psychotherapy*, *94*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1111/papt.12259>.

[9] Fairlamb, S., Papadopoulou, H., & Bourne, V. J. (2022). Reach For The Stars? The Role of Academic Contingent Self-Worth in Statistics Anxiety and Learning. *Learning and Motivation*, *78*(101815), 101815. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101815>.

[10] Wang, L., Tan, M., Fan, L., Xue, Y., Li, Y., Zhou, S., & Gu, C. (2023). Does The Media Ideal Internalization Affect Social Appearance Anxiety Among Male and Female Adolescents? The Mediation of Negative Physical Self. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05135-6>.

[11] Lawrence, J. S., & Gonzales, J. E. (2023). Academically-Contingent Self-Worth: Different Dimensions Differentially Predict Future Vulnerability. *Current Psychology*, *42*(28), 24947–24961. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03516-x>.

[12] Tang, W. K. (2019). Resilience and Self-Compassion Related with Achievement Emotions, Test Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Academic Achievement. *Psychological Studies*, *64*(1), 92–102. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00482-6>.

[13] Biskas, M., Sirois, F. M., & Webb, T. L. (2022). Using Social Cognition Models to Understand Why People, Such As Perfectionists, Struggle to Respond with Self-Compassion. *British Journal of Social Psychology*, *61*(4), 1160–1182. <https://doi.org/10.1111/bjso.12531>.

[14] Li, S., Brown, A.A., Crocker, J. (2016). Contingencies of Self-Worth (CSW) Scale. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1221-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1221-1).

[15] Ramer, J. D., Santiago-Rodríguez, M. E., Vukits, A. J., & Bustamante, E. E. (2022). The Convergent Effects of Primary School Physical Activity, Sleep, and Recreational Screen Time on Cognition and Academic Performance in Grade 9. *Frontiers in Human Neuroscience*, *16*, 1017598. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.1017598>.

[16] Rakhimov, A., Realo, A., & Tang, N. K. Y. (2022). The Self-Compassion Scale: Validation and Psychometric Properties Within the Exploratory Structural Equation Modeling

[17] Muris, P., & Ogaar, H. (2020). The Process of Science: A Critical Evaluation of More Than 15 Years of Research on

- Self-Compassion with The Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11(6), 1469–1482. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01363-0>.
- [18] Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, Self-Compassion, Resiliency and Well-Being in Higher Education: A Recipe to Increase Academic Performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301–311. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2021.1912306>.
- [19] Martin, R. D., Kennett, D. J., & Hopewell, N. M. (2019). Examining the Importance of Academic-Specific Self-Compassion in the Academic Self-Control Model. *The Journal of Social Psychology*, 159(6), 676–691. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1555128>.
- [20] Murray, M. A., Obeid, N., Gunnell, K. E., Buchholz, A., Flament, M. F., & Goldfield, G. S. (2023). Appearance Satisfaction Mediates the Relationship Between Recreational Screen Time and Depressive Symptoms in Adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(1), 12–21. <https://doi.org/10.1111/camh.12576>.
- [21] Lavrijsen, J., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Verschueren, K. (2023). When Insecure Self-Worth Drains Students' Energy: Academic Contingent Self-Esteem and Parents' and Teachers' Perceived Conditional Regard as Predictors of School Burnout. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 810–825. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01749-y>.
- [22] Gunawan, F. A., Dewi, F. I. R., & Tiatri, S. (2018). Hubungan Peer Support dengan School Engagement pada Siswa SD. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 55. <https://doi.org/10.24912/jmishumosen.v1i2.967>.
- [23] Ståhlberg, J., Tuominen, H., Pulkka, A.-T., & Niemivirta, M. (2019). Maintaining the Self? Exploring the Connections Between Students' Perfectionistic Profiles, Self-Worth Contingency, and Achievement Goal Orientations. *Personality and Individual Differences*, 151, Article 109495. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.07.005>.
- [24] Lavrijsen, J., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Verschueren, K. (2023). When Insecure Self-Worth Drains Students' Energy: Academic Contingent Self-Esteem and Parents' and Teachers' Perceived Conditional Regard as Predictors of School Burnout. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 810–825. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01749-y>.
- [25] Zhao, M., Smithson, J., Ford, T., Wang, P., Wong, N. Y. B., & Karl, A. (2021). Self-Compassion in Chinese Young Adults: Specific Features of the Construct from a Cultural Perspective. *Mindfulness*, 12(11), 2718–2728. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01734-1>.