

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SELF-COMPASSION* DENGAN TINGKAT
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI PENELITIAN

NICHOLINE VERONIKA TUAMIS

04021981722055

**PROGRAM STUDI BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA JANUARI, 2024**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SELF-COMPASSION* DENGAN
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI PENELITIAN

NICHOLINE VERONIKA TUAMIS

04021981722055

**PROGRAM STUDI BAGAIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

INDRALAYA JANUARI, 2024

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

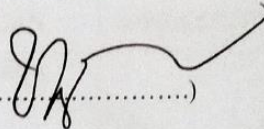
NAMA : NICHOLINE VERONIKA TUAMIS
NIM : 04021981722055
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SELF-COMPASSION* DENGAN
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 22 Januari 2024 dan telah diterima
guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 22 Januari 2024

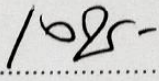
Pembimbing I

Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes
NIP. 197307172001122002

(.....


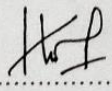
Pembimbing II

Dhona Adhini, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198306082008122002

(.....


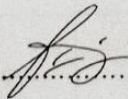
Penguji I

Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. NIP. 198807082020122008

(.....




Penguji II

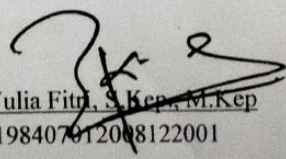
Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198901272018032001

(.....


Mengetahui,

Koordinator Program Studi Keperawatan


Ketua Bagian Keperawatan

Hikayati, S.Kep., Ns., M. Kep
NIP. 197602202002122001


Eka Yulia Fitri, S.Kep., M.Kep
NIP. 198407012008122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nicholine Veronika Tuamis

NIM : 04021981722055

Dengan ini sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang diajukan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.



**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2024
Nicholine Veronika Tuamis**

Hubungan Tingkat *Self-Compassion* dengan Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sriwijaya

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir mengalami tuntutan tinggi dalam menyelesaikan berbagai tugas akhir dan menjalani kegiatan kuliah lainnya. Tekanan berat yang diberikan disertai dengan pengelolaan *stressor* yang tidak adaptif dapat menimbulkan kecemasan hingga gangguan mental. Koping yang adaptif dapat diciptakan dengan membentuk *self compassion* yang tinggi dari dalam diri untuk dapat menerima dan mengelola *stressor* dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data secara *cross sectional* yang dilakukan di Perpustakaan Pusat Universitas Sriwijaya dengan populasi seluruh mahasiswa Universitas Sriwijaya tingkat akhir. Analisis penelitian ini menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian didapatkan bahwa *p value* 0.000 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *self compassion* dengan tingkat stress akademik mahasiswa semester akhir. Selain itu, didapatkan nilai *coefficient correlation* -0.290 yang dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat dengan sifat yang berkebalikan yaitu semakin rendah *self compassion* maka akan semakin tinggi stress akademik. *Self compassion* yang tinggi sangat diperlukan dalam menurunkan tingkat stress akademik yang rendah.

Kata Kunci : akademik, *self-compassion*, stres
Daftar Pustaka : 67 (1991-2020)

SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING SCIENCE PROGRAM

Thesis, January 2024
Nicholine Veronika Tuamis

***The Relationship between the Levels of Self Compassion and the Levels of Academic Stress
in Final-year Students***

ABSTRACT

Final-year students experience high demands in completing various final assignments and carrying out other college activities. The heavy pressure exerted along with non-adaptive stressor management can cause anxiety and even mental disorders. Adaptive coping can be created by forming high self-compassion from within to be able to accept and manage stressors well. This research aims to determine the relationship between self-compassion and final year students' stress levels. This research was carried out using a quantitative approach with cross-sectional data collection carried out at the Central Library of Sriwijaya University. This research analysis uses the Spearman Rank test. The research results showed that a p value of 0.000 indicated that there was a significant relationship between the level of self-compassion and the level of academic stress of final semester students. Apart from that, a correlation coefficient value of -0.290 was obtained which can be interpreted as indicating that there is a strong relationship with the opposite characteristic, namely that the lower the self-compassion, the higher the academic stress,. So, to maintain high levels of self-compassion levels it is necessary to form low stress.

Keywords : academic, self-compassion, stress

Bibliography : 67 (1991-2020)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Tingkat *Self –Compassion* dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sriwijaya”. Dalam penyusunan karya ilmiah ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dorongan serta arahan dari berbagai pihak baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Hikayati, S. Kep., Ns., M. Kep. Selaku Kepala Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Eka Yulia Fitri, S. Kep., Ners., M. Kep Selaku Ketua Program Studi Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Nurna Ningsih, S.Kp.,M.Kes dan Ibu Dhona Adhini, S. Kep., Ns., M. Kep sebagai pembimbing laporan skripsi yang sudah meluangkan banyak waktu maupun tenaga dan pikiran dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Karolin Adhysti, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai penguji I dan II yang telah memberikan kritik, saran, serta meluangkan waktu untuk menyempurnakan skripsi ini
5. Seluruh dosen dan staf administrasi PSIK FK UNSRI yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penyusunan proposal ini.
6. Keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan do'a, dukungan dan semangat demi terselesainya karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini masih banyak terdapat kekurangan baik teknik maupun penulisannya. Semoga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dibalas dengan keberkahan oleh Allah SWT. Akhir kata semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat, atas kesalahan penulis mengucapkan mohon maaf sebesar-besarnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Indralaya, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep <i>Self Compassion</i>	9
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	9
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	9
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	10
4. Dampak <i>Self Compassion</i>	11
B. Konsep Stres Akademik	15
1. Definisi Stres Akademik.....	15
2. Aspek-aspek Stres Akademik.....	16
3. Faktor yang mempengaruhi Stres Akademik	17
4. Dampak <i>Self Com</i> Stres Akademik.....	17
5. Tanda-tanda Stress Akademik	18

C. Hubungan <i>Self Compassion</i> dan Stres Akademik	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Desain Penelitian	24
C. Hipotesis	24
D. Definisi Operasional	25
E. Populasi dan Sampel	25
F. Teknik Pengambilan Sampel	27
G. Tempat Penelitian	30
H. Waktu Penelitian	30
I. Etika Penelitian	31
J. Alat dan Instrumen Penelitian	34
K. Prosedur Pengumpulan Data	35
L. Teknik Pengambilan Data	36
M. Jenis-jenis Data	37
N. Pengolahan Data	38
O. Prosedur Penelitian	38
P. Analisa Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil	43
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Simpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian	21
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden	60
Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian SCS	61
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian ESSA	64
Lampiran 4. SOP Penelitian	66
Lampiran 5. Sertifikat Etik	71
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	72
Lampiran 7. Analisis Data	74
Lampiran 8. Surat Sebelum Penelitian	76
Lampiran 9. Surat Selesai Penelitian	77
Lampiran 10. Lembar Konsul Pembimbing I	78
Lampiran 11. Lembar Konsul Pembimbing II	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Survei penelitian terbaru yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika pada tahun 2019, dari lebih dari 80.000 mahasiswa di seluruh Amerika Serikat, ditemukan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami stres akademik dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kewalahan dengan tuntutan akademik (*American College Health Association, 2019*). Tuntutan dalam lingkungan kampus dan model pendidikan yang menekankan pada hasil belajar sering menjadi penyebab utama masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Namun demikian tidak semua orang dapat menangani kondisi tersebut. Menurut hasil survei terbaru yang dilakukan oleh *American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA)* pada tahun 2020, ditemukan bahwa sekitar 40% mahasiswa di Amerika Serikat mengalami tingkat stres yang tinggi dan bingung dalam menghadapi tuntutan akademik (*American College Health Association, 2020*). Hasil ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada mahasiswa di Amerika Serikat masih menjadi perhatian utama. Dari hal tersebut menjelaskan bahwa banyak mahasiswa yang merasa depresi namun kurangnya pengetahuan dalam cara mengatasinya membuat depresi yang dialami semakin besar (Krisdianto & Mulyanti 2015).

Sementara di Indonesia sendiri prevalensi mengidap gangguan mental emosional seperti stress, kesemasan dan depresi pada dewasa (termasuk dewasa

awal) mencapai kurang lebih 1,74 juta orang. Mahasiswa juga termasuk dalam kelompok usia awal dewasa menurut teori perkembangan dewasa muda yang diungkapkan oleh Arnett pada tahun 2014. Menurutnya, masa awal dewasa muda ini ditandai dengan tuntutan untuk mencapai kemandirian dan memilih arah hidup yang tepat (Arnett, 2014). Sebagai hasilnya, mahasiswa sering mengalami stres akademik dan masalah kesehatan mental ketika mereka berusaha untuk memenuhi tuntutan ini. Selain itu di Indonesia dengan jumlah penduduk kurang lebih 1,33 juta jiwa di perkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stress mencapai 14% dari total tersebut dan sekitar 1-3% mengalami stress berat (legiran, Aziz, & Bellinawati, 2015). Stress atau depresi terjadi pada berbagai tingkatan usia dan pekerjaan, termasuk juga mahasiswa. Hingga saat ini, belum ada penelitian menyeluruh yang menggambarkan tingkat depresi pada mahasiswa di Indonesia. Namun, beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan angka yang cukup signifikan. Misalnya, dalam sebuah survei yang dilakukan oleh Pradana dkk. pada tahun 2019 terhadap 341 mahasiswa di Jogjakarta, sebanyak 33,1% responden mengalami gejala depresi (Pradana et al., 2019). Hasil ini menunjukkan perlunya perhatian serius terhadap kesehatan mental mahasiswa di Indonesia. Stres dapat disebabkan oleh berbagai hal. Stres yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu stress yang berasal dari lingkungan akademik atau stressor akademik (Ani, 2017). Tingkat penyebaran stress yang tinggi adalah salah satu masalah yang banyak dilaporkan di kalangan mahasiswa secara global. Jumlah mahasiswa yang mengami stress akademik meningkat disetiap semesternya (Rosyidah et al., 2020)

Setiap mahasiswa memiliki respons stres yang berbeda-beda, tergantung pada faktor-faktor seperti kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman stres sebelumnya, mekanisme koping, jenis kelamin, usia, besarnya stresor, dan kemampuan pengelolaan emosi masing-masing individu (Potter & Perry, 2021). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif agar dapat membantu mengatasi tekanan akademik dan masalah kesehatan mental. Dan menurut Lazarus & Folkman (1994) dalam (Lim dan Kartasmita, 2018) reaksi individu terhadap suatu stresor dipengaruhi oleh *cognitive appraisal*. *Cognitive appraisal* adalah proses dimana individu menilai seberapa besar acuan suatu tuntutan dan sumber daya apa yang dimiliki individu, hal ini akan mempengaruhi bagaimana individu menilai suatu stresor dan besar tingkat stres yang akan dirasakannya. Emosi-emosi negatif harus dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan dampak yang berkepanjangan. Seseorang harus memiliki sikap *self-compassion* kepada diri sendiri dan mampu menerima segala kenyataan terhadap masalah yang dihadapi tanpa menyalahkan diri sendiri. *self-compassion* akan menimbulkan rasa kasih sayang yang dapat meredakan emosi negatif yang dialami oleh individu. Sebelumnya menunjukkan bahwa dengan meningkatkan sikap *self-compassion* akan mampu mengurangi persepsi stres pada mahasiswa, sikap *self-compassion* ini disebut juga dengan welas diri menurut (Luo et al., 2019).

Self-Compassion memiliki dampak positif bagi individu. Individu dengan *self-compassion* yang baik dapat berpotensi untuk beradaptasi dengan keadaan yang menyebabkan stres pada individu. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih baik

daripada mahasiswa yang memiliki *self-compassion* rendah ketika mengalami stres akademik (Lee dan Lee,2020). Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang baik akan dapat menurunkan stres yang dialami.sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kyeong Joo Lee (2020).

Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Mahasiswa Indonesia (AKMI) pada tahun 2020, sekitar 80% mahasiswa di Indonesia mengalami stres, sedangkan 40% di antaranya mengalami stres yang parah. Sedangkan ditahun sebelumnya menurut penelitian yang dilakukan oleh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM), Syamsu Yusuf, dan timnya pada tahun 2019, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mencapai sekitar 62,1%. Penelitian ini dilakukan terhadap 273 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai universitas di Indonesia.

Di Kota Palembang sendiri tingkat stres mahasiswa tingkat akhir masuk kategori sangat tinggi, sekitar 75% mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi atau sangat tinggi. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Palembang antara lain tekanan akademik yang tinggi, persiapan ujian skripsi, kekhawatiran tentang pekerjaan masa depan, dan juga perubahan sosial serta lingkungan yang dialami oleh mahasiswa (Ariyanto, A., & Zulkarnain, Z., 2019).

Sedangkan menurut Fitriani (2021), sekitar 65% responden mengalami tingkat stres yang tinggi. Faktor tekanan akademik seperti tugas dan ujian menjadi faktor utama yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Selain itu, kekhawatiran tentang pekerjaan masa depan juga merupakan faktor penting lainnya yang mempengaruhi tingkat stres.Lalu, faktor dukungan sosial juga

ditemukan dalam penelitian tersebut memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres mahasiswa, artinya semakin banyak dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stresnya (Fitriani & Kurniawan, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang responden mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya, ditemukan bahwa sebanyak 20% mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres yang rendah dan 80% lainnya mengalami stress yang tinggi diakibatkan oleh faktor tuntutan akademik yang tinggi, persiapan dan penyelesaian skripsi atau tugas akhir serta mencari pekerjaan setelah lulus. Selain itu dari 10 orang responden juga ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat *self-compassion* dan tingkat stres akademik. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* individu, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Dari total 10 responden, sekitar 70% dari mereka menunjukkan tingkat *self-compassion* yang tinggi dan tingkat stres akademik yang rendah. Sementara itu, sekitar 30% responden lainnya menunjukkan tingkat *self-compassion* yang rendah dan tingkat stres akademik yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang diatas mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki *self-compassion* rendah ketika mengalami stres akademik, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Antara Tingkat *Self-Compassion* Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sruwujaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk Mengetahui “Apakah Ada Hubungan Antara Tingkat *Self-Compassion* Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sriwijaya”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat *Self-Compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya
- b. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat *self-compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya
- d. Menganalisis keeratan hubungan antara tingkat *self-compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Universitas Sriwijaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai data dasar bagi pengelola instansi UNSRI terkait dampak buruk dari stres akademik yang dialami oleh mahasiswa akhir dan untuk tambahan informasi mengenai tingkat *self-compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di universitas sruwujaya.

2. Bagi Program Studi Bagian Keperawatan

Menambah perbendaharaan karya ilmiah yang dapat bermanfaat untuk bahan pustaka dan sebagai masukan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini merupakan sarana penerapan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama jenjang akademis dan dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai metodologi penelitian serta hal-hal yang berhubungan dengan tingkat *self-compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di universitas sruwujaya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dibidang yang sama.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dalam ruang lingkup keperawatan jiwa pada remaja, dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat *self-compassion* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya Kabupaten Ogan Ilir. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasi untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antar variabel. Pengambilan data penelitian dilakukan pada bulan Juli - Agustus 2023, penelitian dilaksanakan di Perpustakaan Pusat UNSRI Indralaya Kabupaten Ogan Ilir sebagai tempat penelitian. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 102 orang responden dengan menggunakan kuesioner yang telah dibuat. Uji statistik yang digunakan dengan batas kemaknaan (Signifikansi) $p < 0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi (2013). *Psikologi Belajar*. Hak Cipta 2013, Penerbit: Prestasi pustaka, Jakarta
- Ali, (2006). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* ,Hak Cipta 2006, Penerbit: PT Bumi Aksara, Jakarta
- Ali, M (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* ,Hak Cipta 2012, Penerbit: PT Bumi Aksara, Jakarta
- Alimul Hidayat, (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Surabaya: Salemba
- American College Health Association. (2019). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019*. Hanover, MD: ACHA.
- American College Health Association. (2020). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2020*.
- Arikunto, (2007). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Aksara
- Arikunto, (2010). *Proses Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ariyanto, A., & Zulkarnain, Z. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(3), 459-465.
- Azwar (2012). *Sikap Manusia Dan Pengukurannya*, Hak Cipta (2012), Penerbit: Pustaka Belajar, Jogjakarta
- Azwar, S (2011). *Sikap Dan Perilaku*, Hak Cipta (2011), Penerbit pustaka belajar ,Jogjakarta
- Azwar, S (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*, Hak cipta (2012), Penerbit: Pustaka belajar Edisi 2, Jogjakarta
- Azwar, S (2012). *Peran Sikap Manusia Dan Pengukurannnya*, Hak Cipta (2013), Pennerbit: Pustaka belajar, Jogjakarta
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brunner and Suddrath. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, edisi 7
- Daniel Katz & Rina (2013). *Peran Sikap Mahasiswa Peserta Didik*, Penerbit : Pustaka belajar, Jogjakarta
- Darmono & Ani M Hasan (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Grasindo
- Dickson, W. L. (2006). *Increasing Coping resource: an experimental intervention approach*.
- Fatmawati & Sari (2015). *Hasil Tingkat Stress Pada Mahasiswa*. Universitas Surakarta
- Finlay-Jones, A., Kane, R., & Rees, C. (2017). Self-Compassion Online: A Pilot Study of an Internet-Based Self-Compassion Cultivation Program for Psychology Trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 797–816. <https://doi.org/10.1002/jclp.22375>
- Fitriani, E., & Kurniawan, R. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Palembang. *Public Health Perspective Journal*, 6(1), 16-22.
- Ghozali, Imam, (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit. Universitas Diponegoro

- Giyarto. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta dalam mengerjakan skripsi. (*Skripsi*). Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Hanover, MD: ACHA. Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Hardjana. (2002). *Stres tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius
- Hawari (2011). *Psikiatri Klinis*. Hak Cipta 2011. Penerbit: Balai penerbit FKUI Jakarta
- Karinda FB (2020). Bela Kasih Diri (Self Compassion pada Mahasiswa. *Cognicia* 8(2):234-252
- Kemenkes R.I. (2015). *Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2015- 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lazarus (2006). *Stress Dan Emosional*, Hak Cipta (2006)
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 41(5), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Looker, Gregson. (2005). *Managing Stress: Mengatasi Stress Secara Mandiri*.
- Marsidi, S. R. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mutadin, Z. (2002). *Kesulitan Menulis Skripsi*. Diunduh 26 November 2014 from
- Nasir & Muhith (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Hak Cipta 2011, Penerbit: Salemba medika, Jakarta 12610
- Nasurion. 2007. *Stres Pada Remaja*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Notoatmodjo, S (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S (2009). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam, (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalim. Mochamad (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata
- Peter, Tay. (1991). *Bagaimana Mengendalikan Stres*. Jakarta
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals Of Nursing-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Pradana MRA, Lukman & Firdaus F. (2023). Pelatihan Self-Compassion Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *INNOVATIVE : Journal of Social Science Research* 3(5) : 6790-6800.
- Pradana, G. A., Tama, G. S., & Kusumawardani, N. A. (2019). Hubungan antara Keterlibatan Orang Tua dan Dukungan Sosial dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 12(3), 238-250.
- Purwanto & Rina (2013). *Klasifikasi Sikap Dan Cirinya*. Jakarta
- Purwanto & Rina (2013). *Klasifikasi Sikap Dan Cirinya*. Jakarta
- Randi & Imam (2011). *Definisi sikap secara evaluative*. Jakarta
- Randi & Imam (2011). *Definisi Sikap Secara Evaluative*. Jakarta

- Rettob. 2008. *Identifikasi Faktor Penyebab Stres Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi di Universitas Soegija Pranata*. Skripsi. Semarang Refrensi Buku:
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Robins (2015). *Perilaku dalam organisasi*. Jakarta, Edisi 16 Rohmah. 2006. Pengaruh Diskusi Kelompok untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Jurnal. Yogyakarta. Universitas Ahmad Dahlan*
- Safaria, Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siswati & Hadiyati FNR (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *MEDIAPSI*. 3(2) : 22-28
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effect of a brief of self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. doi:10.1002/jclp.22076
- Sugiyono (2011). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan RRD* (Cetakan ke-14 Bandung: Alfabeta)
- Yusuf, S., Sukmawati, I. K., & Purnama, R. A. (2019). The Effects of Academic Self-Efficacy and Study Habit on Students' Stress Levels. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 9(2), 157-166.