

Self-compassion Pada Mahasiswa Angkatan 2022 yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Self-compassion among 2022 students writing their thesis at the faculty of nursing,
universitas padjadjaran

¹Miranda Nur Azizah,²Iceu Amira,³Sukmawati

¹²³Universitas Padjadjaran, Indonesia

Email : miranda22001@mail.unpad.ac.id

Submisi: 14 Februari 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi berbagai tuntutan akademik dan emosional yang dapat menimbulkan stres, kecemasan, kelelahan emosional, hingga burnout. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan regulasi diri yang adaptif, salah satunya self-compassion, yaitu kemampuan individu untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat self-compassion pada mahasiswa angkatan 2022 yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 214 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang terdiri dari 26 item dengan skala Likert 1–5. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rerata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata self-compassion responden adalah 3,32 (SD = 0,45) yang termasuk kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan self-compassion yang cukup dalam menghadapi tekanan selama penyusunan skripsi, namun masih memerlukan penguatan untuk mendukung kesejahteraan psikologis secara lebih optimal.

Kata kunci : mahasiswa keperawatan, self-compassion, skripsi

Abstract

Students writing their theses face various academic and emotional demands, including completing final assignments, supervision processes, clinical practice, and preparation for further education. These pressures may lead to stress, anxiety, emotional exhaustion, decreased motivation, and even burnout. To cope with these challenges, students require adaptive self-regulation skills, one of which is self-compassion, defined as the ability to treat oneself with kindness when facing difficulties, failure, or distress. This study aimed to describe the level of self-compassion among 2022 nursing students who were writing their thesis at the Faculty of Nursing, Universitas Padjadjaran. This research employed a quantitative descriptive design with a total sample of 214 students selected using total sampling technique. Data were collected using the 26-item Self-Compassion Scale (Skala Welas Diri) with a 5-point Likert scale. Data were analyzed using univariate analysis to obtain frequency distributions, percentages, and mean values. The results showed that the average self-compassion score was 3.32 (SD = 0.45), categorized as moderate. The majority of respondents (62.6%) had moderate levels of self-compassion, 36.4% had high levels, and 0.9% had low levels. These findings indicate that most students possess adequate emotional regulation capacity in coping with thesis-related stress, although further institutional support is recommended.

Keywords: nursing students, self-compassion, thesis

Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam perkembangan individu menuju dewasa awal yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga perkembangan sosial dan emosional mahasiswa (Karinda 2020). Pada rentang usia 18–25 tahun, mahasiswa berada pada tahap transisi yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan kemandirian, tanggung jawab akademik, serta penyesuaian terhadap norma sosial dan profesional (Sampetoding et al. 2023). Kompleksitas tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis, terutama ketika beban yang dihadapi dirasakan melebihi kapasitas adaptasi yang dimiliki (Hendarto and Ambarwati 2020; Ruiz-Camacho and Gozalo 2025).

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan dominan pada mahasiswa dan dapat memicu kecemasan, depresi, kelelahan mental, serta penurunan motivasi belajar (Setiani 2021). Tekanan tersebut semakin meningkat pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Proses penyusunan skripsi menuntut kemampuan intelektual dalam merumuskan masalah penelitian, menyusun tinjauan pustaka, menentukan metode, hingga menganalisis data, sekaligus kesiapan emosional dalam menghadapi revisi berulang dan dinamika relasi dengan dosen pembimbing (Nur Andini Sudirman1 2023). Selain itu, perbandingan sosial dengan teman sebaya serta kekhawatiran terhadap masa depan turut memperburuk kecemasan akademik mahasiswa (An Nguyen et al. 2025; Hong et al. 2022; Kwak, Park, and Ko 2022).

Pada mahasiswa keperawatan, beban tersebut menjadi lebih kompleks karena selain menyusun skripsi, mahasiswa juga menjalani praktik klinik dan persiapan profesi Ners. Hambatan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan meliputi kesulitan manajemen waktu, keterbatasan bimbingan, serta tekanan akademik yang tinggi (Purnawinadi 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa

mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami tekanan emosional berupa kecemasan, kelelahan, dan prokrastinasi dalam penyelesaian tugas akhir (Hafidzha Dwi Andiany, Rochani 2024). Kondisi tersebut mencerminkan perlunya sumber daya psikologis internal yang dapat membantu mahasiswa merespons tekanan secara adaptif.

Salah satu konsep yang banyak diteliti sebagai faktor protektif terhadap stres adalah self-compassion. Self-compassion didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan (Neff 2023). Konsep ini terdiri atas tiga domain utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness, serta berlawanan dengan self-judgment, isolation, dan over-identification (Muris et al. 2020; Neff 2023). Individu dengan self-compassion tinggi cenderung mampu menerima pengalaman negatif tanpa menghakimi diri secara berlebihan serta menjaga keseimbangan emosi dalam situasi sulit.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-compassion berkorelasi negatif dengan stres akademik, kecemasan, dan depresi (Nazari et al. 2025; Zhao et al. 2023). Self-compassion juga terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan resiliensi mahasiswa (Anda Syahputra 2024; Yarahmadi et al. 2025). Pada mahasiswa keperawatan, self-compassion tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan pribadi, tetapi juga berpengaruh terhadap perilaku caring dan kompetensi profesional (Alquwez et al. 2021). Intervensi berbasis mindful self-compassion bahkan terbukti mampu menurunkan burnout pada mahasiswa keperawatan (Durant, Colburn, and Guerrazzi-Young 2025). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan memiliki tingkat self-compassion dalam kategori (Hartono et al. 2020; Salafi, Widiанти, and Praptiwi 2023), yang menunjukkan bahwa

kapasitas regulasi emosi mahasiswa masih perlu diperkuat.

Upaya penguatan kapasitas individu melalui pendekatan edukatif telah banyak diterapkan dalam konteks kesehatan. Penelitian yang dipublikasikan dalam *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana* menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan pada kelompok sasaran, sehingga edukasi dapat menjadi strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan kesiapan individu menghadapi permasalahan kesehatan (Larasati et al. 2025). Temuan ini memberikan dasar bahwa pendekatan edukatif juga berpotensi dikembangkan dalam konteks penguatan self-compassion mahasiswa sebagai bagian dari upaya promotif kesehatan mental di lingkungan akademik.

Tingkat self-compassion dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti usia, jenis kelamin, budaya, kepribadian, pola asuh, serta lingkungan sosial (Karinda 2020; Wiffida et al. 2022). Pengukuran self-compassion umumnya menggunakan Self-Compassion Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Neff dan telah divalidasi dalam berbagai konteks budaya (Neff 2023; Sugianto, Suwartono, and Sutanto 2020). Instrumen ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan tingkat self-compassion secara komprehensif berdasarkan keenam komponennya.

Meskipun penelitian mengenai self-compassion pada mahasiswa telah cukup banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik menggambarkan self-compassion pada mahasiswa keperawatan angkatan 2022 yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran belum pernah dilakukan. Padahal, kelompok ini menghadapi akumulasi stresor akademik dan klinis yang berpotensi meningkatkan kerentanan psikologis (An Nguyen et al. 2025; Purnawinadi 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

gambaran self-compassion pada mahasiswa angkatan 2022 yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan tingkat self-compassion pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada tahun akademik 2024/2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi sebanyak 214 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden penelitian.

Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Instrumen yang digunakan adalah Skala Welas Diri (SWD) yang terdiri dari 26 item pernyataan dengan skala Likert 5 poin, yaitu 1 (hampir tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (hampir selalu). Instrumen ini mengukur self-compassion yang terdiri dari tiga domain utama, yaitu self-kindness dan self-judgment, common humanity dan isolation, serta mindfulness dan over-identification.

Variabel dalam penelitian ini adalah self-compassion, yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau tekanan, yang ditunjukkan melalui sikap baik terhadap diri sendiri, pemahaman bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta kemampuan menjaga kesadaran emosi secara seimbang.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan bantuan program SPSS untuk menghasilkan distribusi frekuensi, persentase, nilai minimum, maksimum, serta nilai rata-rata

(mean) dari tingkat self-compassion responden.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 214 mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan program studi kampus disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=214)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	9,8
Perempuan	193	90,2
Usia (tahun)		
20	8	3,7
21	126	58,9
22	68	31,8
23	12	5,6
Program Studi Kampus		
Jatinangor	171	79,9
Pangandaran	43	20,1

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (90,2%). Sebagian besar responden berusia 21 tahun (58,9%), dan mayoritas berasal dari Kampus Jatinangor (79,9%). Berdasarkan kategori skor, tingkat self-compassion responden disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Self-Compassion (n=214)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	14	6,5
Sedang	151	70,6
Tinggi	50	23,4
Total	214	100

Sebanyak 151 mahasiswa (70,6%) berada pada kategori sedang, 50 mahasiswa (23,4%) berada pada kategori tinggi, dan 14 mahasiswa (6,5%) berada pada kategori rendah. Distribusi self-compassion berdasarkan domain berpasangan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Skor Domain Self-Compassion (n=214)

Domain	Mi n	Ma x	Mea n	Kategori
Self-Kindness & Self-Judgment	2,10	5,00	3,32	Sedang
Common Humanity & Isolation	1,88	4,63	3,30	Sedang
Mindfulness & Over-identification	2,13	4,75	3,33	Sedang

Ketiga domain menunjukkan nilai rata-rata dalam kategori sedang, dengan skor tertinggi pada domain mindfulness dan over-identification (3,33) dan skor terendah pada domain common humanity dan isolation (3,30).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat self-compassion dalam kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki kapasitas yang cukup dalam memperlakukan diri secara lebih adaptif ketika menghadapi tekanan akademik, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Self-compassion, sebagaimana dikemukakan oleh Neff (2023), terdiri atas kemampuan self-kindness, common humanity, dan mindfulness yang berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi. Nilai rata-rata yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa relatif mampu memperlakukan diri dengan kebaikan, memahami bahwa kesulitan

merupakan pengalaman universal, serta menyadari emosi secara seimbang. Namun demikian, keberadaan 6,5% mahasiswa dalam kategori rendah menunjukkan adanya kelompok yang berisiko mengalami tekanan psikologis lebih tinggi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Hafidzha Dwi Andiany dan Rochani (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada pada kategori self-compassion sedang. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Salafi et al. (2023) pada mahasiswa keperawatan di Indonesia yang menunjukkan dominasi kategori sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa secara umum mahasiswa telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup, namun masih rentan terhadap self-judgment dan over-identification ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Pada domain self-kindness dan self-judgment, nilai rata-rata sebesar 3,32 menunjukkan adanya keseimbangan relatif antara kemampuan bersikap baik terhadap diri sendiri dan kecenderungan mengkritik diri. Neff (2023) menjelaskan bahwa self-judgment yang masih muncul dapat meningkatkan stres ketika individu menghadapi kegagalan akademik. Hal ini relevan dengan konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, di mana revisi berulang dan tekanan penyelesaian dapat memicu kritik diri berlebihan (An Nguyen et al. 2025).

Pada domain common humanity dan isolation, nilai rata-rata sebesar 3,30 menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu memandang kesulitan sebagai pengalaman yang juga dialami orang lain. Namun, tekanan akademik dan perbandingan sosial dapat memicu perasaan terisolasi (Kwak et al. 2022). Mahasiswa yang merasa tertinggal dalam progres skripsi berpotensi mengalami isolation yang memperburuk kondisi psikologis.

Domain mindfulness dan over-identification menunjukkan nilai rata-rata tertinggi (3,33). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa relatif mampu menyadari emosi yang muncul selama proses

penyusunan skripsi tanpa sepenuhnya larut dalam emosi negatif. Mindfulness berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan menurunkan distress psikologis (Zhao et al. 2022). Namun demikian, tekanan akademik yang intens tetap berpotensi meningkatkan over-identification apabila tidak diimbangi dengan strategi coping yang adaptif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion mahasiswa berada pada tingkat yang cukup memadai namun belum optimal. Dalam konteks pendidikan keperawatan, kondisi ini menjadi penting karena self-compassion tidak hanya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan profesional dan kualitas pelayanan keperawatan di masa depan (Alquwez et al. 2021; Yarahmadi et al. 2025). Oleh karena itu, penguatan self-compassion melalui pendekatan edukatif dan promotif di lingkungan akademik menjadi relevan untuk dipertimbangkan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain deskriptif yang tidak memungkinkan analisis hubungan sebab akibat, serta penggunaan instrumen self-report yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada satu angkatan dan satu fakultas sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan program berbasis self-compassion, seperti pelatihan regulasi emosi atau intervensi mindfulness, dapat menjadi bagian dari strategi promotif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat self-compassion pada mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan yang

cukup dalam bersikap welas asih terhadap diri sendiri saat menghadapi tekanan akademik dan emosional selama proses penyusunan skripsi. Namun, kemampuan tersebut masih memerlukan penguatan agar mahasiswa dapat menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif dan menjaga kesejahteraan psikologis secara optimal.

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan upaya untuk mendukung pengembangan self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir. Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan penyediaan dukungan akademik dan psikologis yang membantu mahasiswa mengelola tekanan selama proses penyusunan skripsi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan self-compassion atau mengembangkan penelitian intervensi guna mengeksplorasi strategi yang efektif dalam meningkatkan self-compassion pada mahasiswa keperawatan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian.

Peneliti turut menyampaikan apresiasi dan penghargaan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses penyusunan penelitian ini. Selain itu, terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Referensi

Alquwez, Nahed, Jonas Preposi Cruz, Abdullellah Al Thobaity, Joseph Almazan, Hawa Alabdulaziz, Farhan Alshammari, Monirah Albloushi, Regie Tumala, and Abdulrahman Albougami.

2021. "Self-Compassion Influences the Caring Behaviour and Compassion Competence among Saudi Nursing Students: A Multi-University Study." *Nursing Open* 8(5):2732–42. doi:10.1002/nop2.848.

An Nguyen, Hoang, Bao Chau Duong, Truc Anh Thuy Le, Cat Anh Le, Thuc Quyen Huynh, Van Nhi Tran, Phuong Thao Nguyen, and Thi Thu Hoai Nguyen. 2025. "Factors Influencing Stress, Anxiety, and Depression in Students Regarding The Thesis Process." *Journal of Mental Health & Clinical Psychology* S1(1):30–41. doi:10.29245/2578-2959/2025/1.1339.

Anda Syahputra, Abdurrahman. 2024. "Hubungan Antara Self Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." [*Mahesa: Malahayati Health Student Journal* 4:2667–74.

Durant, Danielle J., V. Fawn Colburn, and Claudia Guerrazzi-Young. 2025. "Impact of a Mindful Self-Compassion Workshop Incorporating Sandtray on Burnout in Undergraduate Nursing Students: A Mixed Methods, Pre-Post Study." *Nurse Education in Practice* 82(July 2024):104203. doi:10.1016/j.nepr.2024.104203.

Hafidzha Dwi Andiany, Rochani, Deasy Yunika Khairun. 2024. "Self Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di FKIP UNTIRTA." *Jurnal Fokus Konseling* 10(1):7–16.

Hartono, Meyliana Megawati, Monika Kristin Aritonang, Maya Ariska, Veronica Paula, and Novita Susilawati Barus. 2020. "Keperawatan Tingkat Satu DESCRIPTION Of Self-Compassion In First Year Nursing Students Self-Compassion Yang Tinggi Karena Mampu Self-Compassion Mahasiswa Asal Maluku Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan." 8(2):217–24.

Hendarto, William Theoderic, and Krismi Diah Ambarwati. 2020. "Perfeksionisme Dan Distres

- Psikologis Pada Mahasiswa.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 11(2):148–59.
doi:10.23887/jjbk.v11i2.30524.
- Hong, Jon Chao, Kai Hsin Tai, Ming Yueh Hwang, and Chia Yin Lin. 2022. “Social Comparison Effects on Students’ Cognitive Anxiety, Self-Confidence, and Performance in Chinese Composition Writing.” *Frontiers in Psychology* 13(November):1–13.
doi:10.3389/fpsyg.2022.1060421.
- Karinda, Fahada Bagas. 2020. “Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa.” *Cognicia* 8(2):234–52.
doi:10.22219/cognicia.v8i2.11288.
- Kwak, Eunju, Seungmi Park, and Ji Woon Ko. 2022. “The Effects of Academic Stress and Upward Comparison on Depression in Nursing Students during COVID-19.” *Healthcare (Switzerland)* 10(10):1–9.
doi:10.3390/healthcare10102091.
- Larasati, Eka May, Erma Gustina, Akhmad Dwi Priyatno, and Helen Evelina. 2025. “Analisis Faktor Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kabupaten Banyuasin Tahun 2024.” *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA* 8(1).
doi:10.32524/jksp.v8i1.1388.
- Muris, Peter, Myrr van den Broek, Henry Otgaar, Iris Oudenhoven, and Janine Lennartz. 2020. “Good and Bad Sides of Self-Compassion: A Face Validity Check of the Self-Compassion Scale and an Investigation of Its Relations to Coping and Emotional Symptoms in Non-Clinical Adolescents.” *Journal of Child and Family Studies* 27(8):2411–21. doi:10.1007/s10826-018-1099-z.
- Nazari, Amir Mohamad, Fariba Borhani, Abbas Abbaszadeh, Mohamad Amir, and Kakae Kangarbani. 2025. “And Academic Self-Efficacy among Undergraduate Nursing Students : A Cross- Sectional , Multi-Center Study.”
- Neff, Kristin D. 2023. “Self-Compassion : Theory , Intervention.” 193–218.
- Nur Andini Sudirman¹, Famella Sari². 2023. “The Effect of Self-Compassion on the Anxiety Level of Students During The.” *Sinergi Kawula Muda* 1(2):96–107.
- Purnawinadi, I. Gede. 2024. “Hambatan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyelesaikan Skripsi.” *Klabat Journal of Nursing* 6(1):112.
doi:10.37771/kjn.v6i1.1092.
- Ruiz-Camacho, Cristina, and Margarita Gozalo. 2025. “Predicting University Students’ Stress Responses: The Role of Academic Stressors and Sociodemographic Variables.” *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 15(8):1–18.
doi:10.3390/ejihpe15080163.
- Salafi, Khaira Ashfiya, Efri Widiati, and Atlastieka Praptiwi. 2023. “Self-Compassion among Undergraduate Nursing Students at a State University in Indonesia during the COVID-19 Pandemic.” *Revista Brasileira de Enfermagem* 76(4):1–8.
doi:10.1590/0034-7167-2022-0585.
- Sampetoding, Virginia Karin, Faizah Aulia, Varel Arjuna Cakti, and Theresa Margaretha. 2023. “SELF-COMPASSION UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS.” (December).
- Setiani, Ismarini Bakti. 2021. “Self-Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 4(1):1.
doi:10.24235/prophetic.v4i1.8751.
- Sugianto, Dicky, Christiany Suwartono, and Sandra Handayani Sutanto. 2020. “Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia.” *Jurnal Psikologi Ulayat* 7(2):177–91. doi:10.24854/jpu107.
- Wiffida, Dina, I. Made, Rio Dwijayanto, I. Ketut, and Andika Priastana. 2022. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Compassion.” *Indonesian Journal*

of Health Research 5(1):19–23.

- Yarahmadi, Sajad, Monir Nobahar, Nayyereh Raiesdana, and Elham Shahidi Delshad. 2025. “Self-Compassion in Nursing Students and Its Correlations With Moral Intelligence, and Moral Perfectionism: A Cross-Sectional Study.” *SAGE Open Nursing* 11. doi:10.1177/23779608251320517.
- Zhao, Fang Fang, Li Yang, Jiang Ping Ma, and Zheng Ji Qin. 2022. “Path Analysis of the Association between Self-Compassion and Depressive Symptoms among Nursing and Medical Students: A Cross-Sectional Survey.” *BMC Nursing* 21(1):1–11. doi:10.1186/s12912-022-00835-z.
- Zhao, Mengya, Tamsin Ford, Janet Smithson, Peng Wang, and Anke Karl. 2023. “Self-Compassion in Chinese Young Adults: Its Measurement and Measurement Construct.” *Assessment* 30(7):2074–89. doi:10.1177/10731911221137540.