

Studi Review Literatur: Peran *Self-Compassion* dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

*(Literature Review: The Role of Self-Compassion in Reducing
Academic Stress in Final-Year College Students)*

**JASMINE MEGA AYU TRISA PUTRI¹, SETYANINGSIH², DIANA
RAHMASARI³**

¹Universitas Trunojoyo Madura, Jl. Raya Telang, Perumahan Telang Indah, Telang,
Kecamatan. Kamal, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur, Indonesia

^{2,3}Universitas Negeri Surabaya, Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah Wetan, Kec.
Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur

Email: jasminemega944@gmail.com

Abstrak: Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan permasalahan yang cukup umum dan dapat berdampak serius pada kondisi psikologis mereka. *Self-compassion* sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri secara emosional masih jarang dieksplorasi lebih mendalam, terutama dalam konteks mahasiswa Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada strategi coping, dukungan sosial, serta regulasi emosi, sementara kajian mengenai kontribusi *self-compassion* sebagai faktor protektif terhadap stres akademik masih terbatas. Studi literatur ini menggunakan data sekunder dari enam artikel terbitan tahun 2015–2025. Metode yang akan digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR). Hasil literatur menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima kesalahan, menghadapi tekanan dengan sudut pandang yang realistis, serta tidak terjebak dalam pikiran negatif saat mengalami kegagalan akademik. Adapun simpulan literatur ini adalah bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tuntutan penyusunan tugas akhir atau skripsi.

Kata kunci: mahasiswa; *self-compassion*; stres akademik

Abstract: Academic stress among final-year students is a fairly common problem that can have a serious impact on their psychological well-being. *Self-compassion*, as a form of emotional adjustment, has rarely been explored in depth, especially in the context of Indonesian students. Most previous studies have tended to focus on coping strategies, social support, and emotional regulation, while studies on the contribution of *self-compassion* as a protective factor against academic stress are still limited. This literature study uses secondary data from six articles published between 2015 and 2025. The method used is a *Systematic Literature Review* (SLR). The literature review results show that *self-compassion* has a significant contribution in reducing academic stress levels among final-year students. Students with high levels of *self-compassion* tend to be more accepting of mistakes, face pressure with a realistic perspective, and do not get caught up in negative thoughts when experiencing academic failure. The conclusion of this literature is that *self-compassion* plays an important role in reducing academic stress among final year students who are facing the demands of writing their final assignments or theses.

Keywords: academic stress; *self-compassion*; student

PENDAHULUAN

Mahasiswa berperan penting sebagai agen perubahan dan penyumbang utama dalam perkembangan ilmu pengetahuan serta pembangunan masyarakat. Tahap perkembangan mahasiswa, dari periode akhir remaja sampai awal dewasa, ditandai oleh perubahan fisik, intelektual, dan pergeseran peran sosial (Santrock, 2017). Mahasiswa yang berada di tahun terakhir adalah mereka yang terdaftar secara administratif di institusi pendidikan tinggi, telah menyelesaikan pembelajaran teori di kelas, dan sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Nugraha, 2018). Pada tahap akhir studi, mahasiswa menghadapi penyusunan skripsi sebagai karya akademik. (Susane, 2017).

Stres yang kerap dialami oleh mahasiswa adalah stres yang muncul dari konteks akademik atau stressor akademik (Ani, 2017). Tingkat penyebaran stres yang signifikan menjadi salah satu masalah yang banyak dilaporkan di antara mahasiswa secara internasional. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik terus meningkat setiap semesternya (Rosyidah dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun akhir, khususnya yang sedang menyusun skripsi, mengalami tingkat stres dari sedang hingga tinggi. Halim (2015) menekankan bahwa emosi negatif yang tidak teratasi dapat menghalangi perkembangan diri, dan diidentifikasi bahwa *self-compassion* merupakan solusi untuk

mengatasi perasaan tersebut.

Berdasarkan penelitian Fitriani (2021), sekitar 65% dari responden mengalami tingkat stres yang tinggi. Faktor tekanan akademis seperti tugas dan ujian menjadi penyebab utama yang memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Di samping itu, kekhawatiran mengenai pekerjaan di masa depan juga merupakan faktor signifikan lain yang memengaruhi tingkat stres. Selanjutnya, dukungan sosial juga teridentifikasi dalam penelitian tersebut memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres mahasiswa, yang berarti semakin banyak dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya (Fitriani & Kurniawan, 2021).

Self-compassion sebagaimana dijelaskan oleh Neff (2003), melibatkan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, melihat penderitaan sebagai bagian universal dari kehidupan. Tingkat kasih sayang yang tinggi terkait dengan kesehatan mental yang positif dan penyesuaian sosial yang baik. *Self-compassion*, terdiri dari *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, mendorong sikap belas kasihan dan kesejahteraan. Dan dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, budaya, kepribadian, usia, peran orang tua, kecerdasan emosional, dan lingkungan.

Self-compassion merupakan salah satu komponen yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis

khususnya mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self-compassion* yang tinggi, akan dapat mengurangi dalam tekanan akademik akibat skripsi maupun ujian yang mereka hadapi tanpa menghakimi diri mereka sendiri jika gagal, dan cemas, serta akan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang mereka miliki.

Meskipun banyak penelitian menunjukkan manfaat *self-compassion* bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa, belum ada systematic literature review (SLR) yang secara khusus meninjau peran *self-compassion* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam konteks Indonesia.

METODE

Partisipan penelitian. Partisipan pada literatur ini adalah 17 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2015-2025 yang membahas *self-compassion* dan stres akademik. Adapun kriteria inklusi dalam literatur ini yaitu, artikel yang membahas *self-compassion* dan stres akademik, mahasiswa tingkat akhir, artikel jurnal *peer-reviewed*, artikel yang tersedia bahasa Indonesia atau bahasa Inggris dan rentang tahun publikasi 2015-2025.

Sementara kriteria eksklusi yaitu, artikel yang tidak relevan dengan topik *self-compassion* dan stres akademik, opini, buku ataupun abstrak konferensi tanpa full text dan artikel yang tidak tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Rentang tahun nya adalah tahun 2015-2025 dengan database pencarian berupa *Google*

Scholar, *ResearchGate* dan *Semantic Scholar*. Awal artikel yang ditemukan adalah 17 artikel, setelah itu di screening dan ditemukan 6 artikel. **Desain penelitian.** Penelitian ini menggunakan desain *systematic literature review*. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengumpulkan, memeriksa, dan menganalisis berbagai temuan penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik.

Instrumen penelitian. Data diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, dan publikasi akademik yang dapat dipercaya dan berkaitan dengan topik *self-compassion* serta stres akademik. Proses pengumpulan dilakukan melalui pencarian sistematis di basis data elektronik seperti *Google Scholar*, *ResearchGate*, dan *Semantic Scholar*, dengan menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik penelitian.

Prosedur penelitian. Prosedur penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis untuk meninjau dan menganalisis literatur yang relevan dengan topik *self-compassion* dan *stres akademik* pada mahasiswa akhir. Langkah-langkah penelitian disusun agar proses penelaahan bersifat objektif, terarah. **Tahap pertama** yang dilakukan adalah tahap persiapan, di mana peneliti menentukan topik dan fokus kajian, merumuskan permasalahan penelitian, serta menetapkan tujuan dan arahan telaah pustaka. Pada fase ini, peneliti juga menyusun kata kunci untuk pencarian literatur yang relevan seperti “*self-compassion*”, “*stres akademik*”, dan “*mahasiswa tingkat akhir*”. **Tahap kedua** adalah pencarian literatur. Peneliti menelusuri berbagai sumber ilmiah dari basis data seperti *Google Scholar*,

ResearchGate, dan *Semantic Scholar*. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci seperti (“*self-compassion*” dan “stres akademik”) untuk memperoleh hasil yang lebih spesifik dan sesuai dengan fokus penelitian. **Tahap ketiga** adalah seleksi artikel. Artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan judul, abstrak, dan isi keseluruhan untuk memastikan kesesuaiannya dengan tema penelitian. Artikel yang tidak memenuhi kriteria dihapus dari daftar, sedangkan artikel yang relevan dicatat dalam lembar telaah literatur. Lembar ini berisi informasi penting dari setiap sumber, seperti nama penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, metode yang digunakan, instrumen pengukuran, hasil utama, serta kesimpulan penelitian. **Tahap keempat** adalah analisis data, di mana peneliti membaca secara mendalam setiap artikel yang telah terpilih untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berhubungan dengan peran *self-compassion* dalam mengurangi stres akademik. **Tahap kelima** adalah sintesis dan penulisan hasil kajian. Pada tahap ini, seluruh hasil analisis dari berbagai penelitian digabungkan menjadi satu kesatuan yang utuh. Peneliti kemudian menyusun pembahasan secara naratif yang menggambarkan bagaimana *self-compassion* berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik. Sintesis ini juga mencakup identifikasi kesenjangan penelitian (research gap), kesimpulan umum dari literatur yang ditelaah, serta implikasi teoretis dan praktis dari hasil kajian. **Tahap keenam** adalah penyusunan laporan penelitian, di mana seluruh hasil telaah disusun dalam bentuk karya ilmiah

atau artikel sesuai dengan format akademik yang berlaku. Peneliti juga melakukan pemeriksaan dan revisi berdasarkan masukan dari pembimbing agar hasil penelitian layak dipresentasikan dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Analisis data. Analisis data yang dilakukan melalui proses telaah sistematis terhadap artikel-artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan topik *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Setiap artikel yang telah dikumpulkan dianalisis berdasarkan kesesuaian tema, metode penelitian, serta temuan utama yang berkaitan dengan variabel penelitian. Data yang diperoleh kemudian dikategorikan dan dibandingkan untuk menemukan pola, kesamaan, dan perbedaan antar hasil penelitian. Setelah itu, dilakukan sintesis tematik guna merumuskan kesimpulan umum mengenai peran *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Proses analisis dilakukan secara deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terhadap fenomena yang dikaji.

HASIL

Penelusuran literatur yang dilakukan untuk meninjau hubungan *self-compassion* dengan stres akademik telah dilakukan. Hasil yang didapatkan dari dua artikel lokal dan empat jurnal internasional yang dikaji menunjukkan adanya variasi hubungan *self-compassion* dalam menurunkan stres akademik. Masing-masing artikel memberikan kontribusi berbeda dalam memahami hubungan stres

compassion dengan stres akademik. Berikut ini merupakan hasil studi pustaka.

1. Stana Nafisah (2021) dengan judul “Hubungan antara self-compassion dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran”. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif kedokteran di Universitas X. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan stres akademik pada mahasiswa aktif S1 Kedokteran di Universitas X. Hal tersebut berarti semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin rendah stres akademiknya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi stres akademik yang dimiliki. Kekuatan, relevan populasi (mahasiswa kedokteran = populasi berisiko stres tinggi); menyajikan hubungan signifikan. Keterbatasan, tidak ada informasi sampel, kontrol variabel perancu → keterbatasan pada generalisasi & internal validity.

2. “*Self-compassion* Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi di FKIP Untirta” merupakan penelitian yang dilakukan oleh Hafidzha Dwi Andiany dkk (2024). Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir di FKIP Untirta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir FKIP Untirta memiliki tingkat *Self-compassion* yang berada pada kategori sedang. Mayoritas mahasiswa menunjukkan kemampuan dalam

memberikan dukungan emosional pada diri sendiri yang dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademis. Sebaliknya, sejumlah mahasiswa dengan tingkat *Self-compassion* yang rendah cenderung berisiko terkena gangguan stres, kecemasan, dan gejala burnout. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* dapat bervariasi berdasarkan tingkat semester dan jenis kelamin mahasiswa. Mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki. Kekuatan, relevan populasi (mahasiswa kedokteran populasi berisiko stres tinggi), menyajikan hubungan signifikan. Keterbatasan, tidak ada informasi sampel, teknik sampling, instrumen dan validitasnya, kontrol variabel perancu → keterbatasan pada generalisasi dan internal validity.

3. Amir Mohammad Nazari dkk (2025) dengan judul “*Self-compassion, Academic Stress, and Academic Self efficacy* Among Undergraduate Nursing Students: a Cross-sectional, Multi-center-study”. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan. Metode yang digunakan adalah studi korelasional deskriptif. Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya penerapan intervensi yang berfokus pada meningkatkan *self-compassion* terhadap diri sendiri dan efikasi diri akademik diantara para siswa ini. Pendekatan ini akan secara efektif mengurangi stres yang dirasakan dan dampak terakutnya yang pada akhirnya akan meningkatkan pengalaman siswa. Kekuatan, memberi gambaran deskriptif, menyentuh

variabel demografis (semester, gender). Berguna untuk konteks lokal. Keterbatasan, deskriptif → tidak menguji hubungan kausal atau korelasional, kemungkinan sampling convenience, informasi ukuran sampel dan validitas instrumen tidak disebut.

4. Kyeong Joo Lee dan Sang Min Lee (2020) dengan judul “The Role *Self-compassion* in The Academic Stress Model”. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Korea Selatan. Hasil analisis multi-kelompok menunjukkan bahwa koefisien jalur dari tuntutan akademik ke kelelahan akademik identik di setiap kelompok, namun, koefisien jalur dari kelelahan akademik ke depresi bervariasi berdasarkan tingkat *self-compassion* terhadap diri sendiri, menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi mungkin merasa kelelahan karena tuntutan akademik, hal ini tidak akan berkembang menjadi depresi. *Self-compassion* terhadap diri sendiri menunjukkan kemungkinan memoderasi perkembangan depresi akibat kelelahan akademik. Kekuatan, pendekatan analitik (SEM atau multi-group) → kuat untuk menguji mekanisme dan moderasi; teori-driven. Keterbatasan, jika cross-sectional, interpretasi temporal jalur masih terbatas, kultur Korea mungkin membatasi generalisasi.

5. Yonghong Zhang dkk (2016) dengan judul “Protective Effect of *Self-compassion* to Emotional Response Among Students with Chronic Academic Stress”. Subjek pada penelitian ini adalah sekelompok mahasiswa S1 yang mengalami stres akademik kronis dalam

mempersiapkan Ujian Masuk Pascasarjana (PEE). Analisis perbedaan mengonfirmasi bahwa para peserta melaporkan stres akademik yang jauh lebih tinggi daripada rekan-rekan mereka yang tidak mempersiapkan PEE. *Self-compassion* terhadap diri sendiri berkorelasi positif dengan afek positif tetapi berkorelasi negatif dengan afek negatif dan stres belajar. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa *self-compassion* terhadap diri sendiri memediasi hubungan antara stres akademik kronis dan afek negatif secara negatif. Kekuatan, memanfaatkan kelompok dengan stres kronis → relevan untuk kondisi tekanan tinggi; melakukan analisis mediasi. Keterbatasan, konteks spesifik (PEE) mungkin mengurangi generalisasi, detail sampel dan metode sampling tidak disebut.

6. Zahra Shirmohammadi dkk (2023) dengan judul “Mediating Role of Perceived Academic Stress in Relationships of *Self-compassion* and *Self regulation* With Academic Well being in Female Students”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi SMA di Kermanshah. Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua jalur signifikan ($P < 0,001$), kecuali jalur dari *self-compassion* terhadap diri sendiri menuju kesejahteraan akademik. Hubungan jalur tidak signifikan menjadi signifikan melalui peran mediasi stres akademik yang dirasakan terhadap kesejahteraan akademik ($P < 0,01$) Kekuatan, menggunakan analisis mediasi; menyorot peran stres yang dirasakan sebagai mediator. Keterbatasan, populasi SMA (bukan mahasiswa) → keterbatasan transfer ke konteks

mahasiswa tingkat akhir; sample dan instrumen tidak rinci, gender homogen (hanya perempuan).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis enam penelitian yang ditinjau sebelumnya, bisa disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik, baik secara langsung maupun melalui mekanisme psikologis lainnya. Penelitian korelasional seperti yang dilakukan Nafisah (2021) dan Zhang dkk. (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik dan emosi negatif yang dialami mahasiswa. Hasil yang serupa juga ditemukan dalam penelitian Nazari dkk. (2025), di mana *self-compassion* berkontribusi pada peningkatan efikasi diri akademik, yang berdampak positif dalam mengurangi stres. Penelitian lain menegaskan bahwa *self-compassion* memiliki peran perlindungan yang tidak hanya menekan intensitas stres, tetapi juga memengaruhi dampak emosional jangka panjang. Contohnya, penelitian yang dilakukan Lee & Lee (2020) menunjukkan bahwa *self-compassion* bisa menjadi pengurang risiko perkembangan depresi akibat kelelahan akademik. Di sisi lain, temuan Shirmohammadi dkk. (2023) menunjukkan bahwa *self-compassion* bisa memengaruhi kesejahteraan akademik secara tidak langsung melalui stres akademik yang dialami, menunjukkan bahwa pengaruhnya tidak

selalu bersifat langsung. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, penelitian deskriptif oleh Hafidzha dkk. (2024) menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* mereka berada dalam kategori sedang, yang menggambarkan bahwa sebagian mahasiswa masih rentan terhadap stres, kecemasan, dan burnout saat menghadapi tugas penyusunan skripsi. Secara umum, temuan dari berbagai penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* adalah mekanisme psikologis yang relevan dan efektif dalam mengurangi tekanan akademik. Namun, ada variasi dalam kekuatan bukti terkait metode, dan desain penelitian, yang sebagian besar bersifat korelasional. Selain itu, belum ada studi tinjauan literatur (SLR) yang secara khusus meneliti peran *self-compassion* dalam stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Oleh karena itu, kajian ini membantu mengisi celah penelitian dan membuka kesempatan untuk penelitian lebih lanjut, terutama penelitian eksperimental.

Adapun saran berdasarkan hasil kajian sebagai berikut

- a. Perguruan tinggi disarankan untuk merancang program pendampingan psikologis seperti pelatihan atau workshop tentang *self-compassion* yang terintegrasi dalam kegiatan akademis. Program semacam ini bisa memberikan bantuan kepada mahasiswa, terutama yang berada di tahap akhir perkuliahan, untuk menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih sehat.

- b. Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar dilakukan studi empiris untuk menguji secara langsung hubungan dan dampak *self-compassion* terhadap stres akademik dengan memperhitungkan variabel lain seperti dukungan sosial, regulasi emosi.

DISKUSI

Self-compassion terbukti bisa membantu mengurangi stres akademik, tapi cara pengaruhnya berbeda-beda menurut penelitian yang dianalisis. Penelitian yang hanya melihat hubungan secara umum menunjukkan korelasi negatif sederhana, sedangkan penelitian yang lebih mendalam seperti karya Lee & Lee (2020) dan Shirmohammadi dkk. (2023) menemukan bahwa *self-compassion* bekerja melalui proses mediasi dan moderasi dalam model stres akademik. Dengan mengintegrasikan temuan ini dengan konsep *self-compassion* dari Neff (2003), ditemukan bahwa komponen seperti kelembutan terhadap diri sendiri, rasa peduli dengan orang lain, dan kesadaran penuh membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih baik. Selain itu, temuan dari konteks Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang, sehingga lebih rentan terhadap stres dan burnout. Penelitian ini membantu mengisi celah penelitian karena belum ada studi yang secara sistematis mengeksplorasi peran *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Namun, variasi dalam desain penelitian dan dominasi studi cross-sectional membatasi kekuatan

kesimpulan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian intervensi dan longitudinal untuk memperjelas hubungan sebab-akibat serta menguji efektivitas peningkatan *self-compassion* dalam mengurangi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., & Lisiswanti, R. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kesehatan dan Agromedicine*, 6(1), 63-67.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>.
- Dwi Andiany, H., & Yunika Khairun, D. (2024). *Self-compassion* mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Fkip Untirta. *Jurnal Fokus Konseling*, 10, 7-16. <https://doi.org/10.52657/jfk.v10i1.2194>
- Erwansa, D., & Ridfah, A. (2024). Hubungan *self-compassion* terhadap tingkat stres akademik Pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2).
- 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.
- Halim, A. R. (2015). Pengaruh *self-compassion* terhadap subjective well-being pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang. *Universitas Negeri Semarang*.
- Widyastuti, W. (2020). *Self-compassion*, stress akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.26858/talenta.v1i2.13031>
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). The role of *self-compassion* in the academic stress model. *Current Psychology*, 41(5), 3195–3204. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Nazari, A. M., Borhani, F., Abbaszadeh, A., & Kangarbani, M. A. K. (2025). *Self-compassion*, academic stress, and academic self-efficacy among undergraduate nursing students: a cross-sectional, multi-center study. *BMC Medical Education*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07080-3>
- Neff, K. D. (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>
- Shirmohammadi, Z., Eftekhar Saadi, Z., & Talebzadeh Shoushtari, M. (2023). Mediating Role of Perceived Academic Stress in Relationships of *Self-compassion* and Self-regulation With Academic Well-being in Female Students. *Iranian Journal of Health Sciences*, 11(1), 29–36. <https://doi.org/10.32598/ijhs.11.1.911.1>
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01802>
- Santrock, J. (2017). Psikologi Pendidikan Edisi Kedua. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nafisah Stana. (2021). *Hubungan antara self-compassion dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran*. (Skripsi dipublikasikan). Fakultas Psikologi. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Nugraha, B. A. (2018). *Problem penentuan karir mahasiswa tingkat akhir*. (Skripsi dipublikasikan). Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Institut Agama Islam Negeri, Batusangkar.
- Tuamis, N. V. (2024). *Hubungan antara tingkat self-compassion dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir*

di Universitas Sriwijaya. (Skripsi
dipublikasikan). Fakultas Kedokteran.
Universitas Sriwijaya, Indralaya.