



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 6790-6800

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pelatihan *Self-Compassion* Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir

Muhammad Refin Agung Pradana^{1✉}, Lukman², Faradillah Firdaus³

Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar

Dosen Psikologi Universitas Negeri Makassar

Email: refin28agung@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Stres merupakan permasalahan utama yang sering dialami oleh mahasiswa saat menempuh masa perkuliahan. Salah satu yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres yang dimiliki yaitu dengan membiasakan berwelas asih pada diri sendiri atau biasa disebut dengan *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan upaya dalam berbelas kasih pada diri dalam meregulasi penderitaan yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self-compassion* untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir. Partisipan pelatihan berjumlah 29 mahasiswa yang disatukan dalam satu kelompok eksperimen. Rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest one group design*. Hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu pelatihan *self-compassion* efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa. Dari hasil analisis tambahan yang dilakukan tidak ada perbedaan yang signifikan pada laki-laki dan perempuan saat diberi pelatihan *self-compassion* dalam menurunkan tingkat stres. Implikasi penelitian ini merujuk pada pihak kampus untuk menjadikan pelatihan *self-compassion* sebagai salah satu solusi dalam menurunkan tingkat stres yang terjadi di kampus.

Kata Kunci : *Mahasiswa akhir, pelatihan self-compassion, stres*

Abstract

Stress was the main problem that often experienced by students when studying at university. One thing that can do to reduce stress levels is to get used to being compassionate towards yourself or what is usually called self-compassion. Self-compassion is an effort to be compassionate to self in regulating negative feelings about self. This study aims to determine the effectiveness of self-compassion training to reduce the stress level of senior students. Participants totaled 29 students who were put together in one experimental group. The experimental design in this study was a one group pretest-posttest design. Data analysis shows that hypothesis in this study was accepted. Self-compassion training is effective for reducing student stress levels. The results also showed there was no significant difference between male and female when given self-compassion training in reducing stress levels. This research shows that the campus needs to imply self-compassion training as a solution in reducing stress levels that occur on campus.

Keyword: *Final student, self-compassion training, stress*

PENDAHULUAN

Stres merupakan permasalahan yang seringkali dilaporkan oleh mahasiswa. Stres disebabkan karena *stressor* yang sumbernya dari stimulus internal maupun eksternal. Dalam konteks mahasiswa akhir, stres dapat berasal dari masalah intrapersonal, keluarga, akademik, dan lingkungan sosial. Gejala stres yang dialami mahasiswa, dapat dilihat dari gangguan konsentrasi, kesulitan tidur, gangguan daya ingat, mudah marah, cemas, perubahan pola makan, ketika tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik maka akan menimbulkan perasaan takut, serta merasa kewalahan dalam menyelesaikan pekerjaan (Giyarto, 2018). Beberapa media yang beredar mengungkapkan bahwa stres merupakan permasalahan utama yang dialami sebagian mahasiswa sehingga mempengaruhi segala aspek kehidupannya.

Stres merupakan suatu respon individu terhadap kondisi yang ditanggapi sebagai suatu ancaman atau tantangan (Marsidi, 2021). Stres merupakan gangguan mental yang sering dihadapi individu yang gagal dalam memenuhi kebutuhannya sehingga merasakan tekanan. Tekanan tersebut berdampak pada masalah kesehatan mental ataupun fisik hingga dapat mempengaruhi produktifitas individu. Misra dan Castillo (2004) mengemukakan bahwa tekanan mental yang dirasakan pada individu dalam melakukan suatu pekerjaan diluar batas kemampuan yang dimilikinya akan mengakibatkan stres.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa stres merupakan hubungan individu dengan lingkungan yang dinilai membebani atau melampaui kemampuan individu yang akan membahayakan kesejahteraan. Giyarto (2018) mengemukakan bahwa individu yang mengalami stres akan memiliki beberapa gejala yaitu gejala fisik, gejala emosional,

gejala kognitif dan gejala interpersonal. Gejala fisik meliputi tidur tidak teratur, mudah lelah, memiliki keluhan sakit kepala, serta hilangnya selera makan. Gejala emosional meliputi sedih, mudah marah, gelisah, suasana hati berubah-ubah, kurang bersemangat, sering merasakan ketakutan. Gejala kognitif meliputi sulit mengambil keputusan, sulit berkonsentrasi, pikiran kacau, mudah lupa dan mudah melakukan keesaahan. Gejala interpersonal meliputi mudah mendiamkan individu lain dan mengambil sikap membentengi diri.

Yusup dan Faruq (2021) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan individu mengalami stres yaitu faktor pribadi dan faktor sosial. Seringkali individu dihantui oleh pemikiran negatif yang terlintas sehingga menjadi stres. Selain itu, permasalahan pribadi juga membuat individu mengalami stres, misalnya perasaan kehilangan sosok yang disayangi. Terdapat banyak faktor-faktor sosial yang menimbulkan stres pada individu. Misalnya, lingkungan kerja, beban kerja yang dialami, teman kerja yang tidak menyenangkan yang menyebabkan stres. Faktor sosial yang lain meliputi keluarga, ekonomi, hingga lingkungan masyarakat.

Untuk memahami lebih lanjut mengenai stres, maka perlu dikenali penyebab atau sumber stres (*stressor*). Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa terdapat tiga macam dalam mengidentifikasi kategori dari *stressor* antara lain *catalysmic stressor*, *personal stressor*, dan *background stressor*. *Catalysmic stressor* didasari pada perubahan besar yang berdampak pada beberapa individu atau seluruh komunitas di waktu yang sama dan diluar kendali seperti bencana alam, perang, dan sebagainya. Pada *stressor* ini individu menemukan banyak dukungan serta sumber daya sehingga dapat digunakan untuk membandingkan perilaku individu lain. *Personal stressor* merupakan stres yang mempengaruhi secara individual. *Stressor* ini bisa diprediksi bisa juga tidak terprediksi akan tetapi, *stressor* ini memiliki pengaruh yang besar dan membutuhkan *coping* yang cukup besar juga misalnya individu yang divonis penyakit mematikan, bercerai, dipecat, kematian dan sebagainya. *Stressor* ini sulit ditanggulangi dikarenakan minimnya dukungan dari individu lain yang bernasib sama. *Background stressor* merupakan permasalahan yang didapatkan di kehidupan sehari-hari. *Stressor* ini memiliki dampak yang kecil tetapi berlangsung terus-menerus yang membuat individu mengalami stres. permasalahan yang dihadapi misalnya beradu argumen pada pasangan, merasa kesepian, mempunyai banyak tanggung jawab dan sebagainya.

Dalam hasil survei peneliti dengan *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS) subskala stres pada 66 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa 16,67% responden tidak mengalami stres dan sisanya (83,34%)

mengalami stres. Data ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres diatas rata-rata. Peneliti kemudian melakukan wawancara terhadap mahasiswa sebanyak 3 orang yang memiliki tingkat stres diatas rata-rata tersebut. Hasilnya mengungkapkan akhir-akhir ini responden lebih sering merasakan emosi negatif dibanding emosi positif. Emosi negatif yang dilaporkan yaitu cemas, marah, *hopeless*, *emotional exhaust*, dan sedih. Responden juga sulit untuk mengelola emosi yang dimiliki saat mengalami peristiwa yang membuatnya *stres*. Timbulnya *trust issue* terhadap lingkungan pertemanan maupun lingkungan sosial membuat responden sulit untuk menjalin hubungan yang baik terhadap lingkungan sekitar. Tekanan yang diterima oleh responden menyebabkan responden memiliki beban pikiran sehingga hal itu menghambat progress akademik yang dijalannya. Tekanan lain yang dilaporkan responden berasal dari faktor lingkungan keluarga atau kampus hingga lingkungan perkuliahan. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki ciri-ciri individu yang mengalami stres.

Menurut Lee dan Lee (2022), *self-compassion* berhubungan dengan *emotion-focused coping*. Mahasiswa yang menilai dirinya secara positif disaat mengalami kegagalan, stres yang dirasakan akan menurun jika mereka menilai pengalaman yang ia alami adalah cara buat dirinya untuk bertumbuh dan menerima kegagalan (*reappraising*). Sebaliknya, mereka yang rendah *self-compassion*-nya cenderung fokus pada emosi negatif yang dialami. Lebih lanjut, mahasiswa yang pernah gagal dan yang rendah *self-compassionate*-nya, akan terlalu fokus pada *self-criticism*, kecemasan atau ketakutan akan kegagalan. Mahasiswa yang dapat berwelas asih pada diri dengan baik maka akan mengelola reaksi emosi ini, sehingga mereka akan mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik. Bahkan, menurut Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat memberikan efek preventif bagi munculnya stres.

Soysa dan Wilcomb (2015) mengemukakan bahwa *self-compassion* dapat berperan dalam memprediksi kesehatan mental mahasiswa. Hal tersebut karena *self-compassion* sangat berkaitan dengan cara mahasiswa menghadapi atau memberikan respon terhadap tekanan yang diterima. Neff (2003) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan perlakuan terhadap diri individu dengan kebaikan ketika sedang dihadapkan dengan pengalaman buruk, kesulitan, tidak menghakimi diri sendiri dan serta memahami bahwa hal buruk terjadi pada semua individu sehingga tidak merasa sendiri. Salah satu cara untuk meningkatkan *self-compassion* adalah melalui pelatihan dan menurut Pangestu (2019) mengemukakan bahwa pelatihan *self-compassion* akan memiliki kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik dibanding kondisi sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas, salah satu bentuk intervensi yang dapat diterapkan dalam menurunkan tingkat stres adalah dengan melatih individu untuk berwelas asih pada diri atau *self-compassion*. Individu yang memiliki *self-compassion* akan memiliki belas kasih pada diri yang dapat meringankan penderitaan yang dialami. Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan *self-compassion* efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Desain ini melakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang dimiliki subjek sebelum intervensi (*pretest*). Efektivitas akan diukur setelah intervensi dilakukan (*post-test*). Perbedaan hasil pengukuran sebelum intervensi dan setelah intervensi diberikan dianggap sebagai efek dari perlakuan yang diberikan. Penelitian ini akan membandingkan tingkat stres subjek sebelum diberi perlakuan pelatihan *self-compassion* dan setelah diberi perlakuan pelatihan *self-compassion*.

Tabel 1. Kategorisasi alat ukur DASS-42 subskala stres

Kategorisasi Kuesioner DASS 42	Stress	N
Normal	0-14	0
Ringan	15-18	1
Sedang	19-25	8
Berat	26-33	4
Sangat Berat	34+	16

Dua puluh sembilan partisipan adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNM yang memiliki tingkat stres ringan hingga sangat berat. Partisipan penelitian ini didapatkan pada proses screening menggunakan alat ukur DASS 42 sub bagian stress yang dikembangkan oleh Lovibond (1998). Hasil pengukuran skala ini juga sebagai pre-test bagi calon partisipan. Partisipan yang sesuai kriteria akan diikuti dalam sebuah pelatihan yang telah dirancang. Subjek diberi pelatihan *self-compassion* selama satu bulan dengan pertemuan sebanyak empat kali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Partisipan penelitian

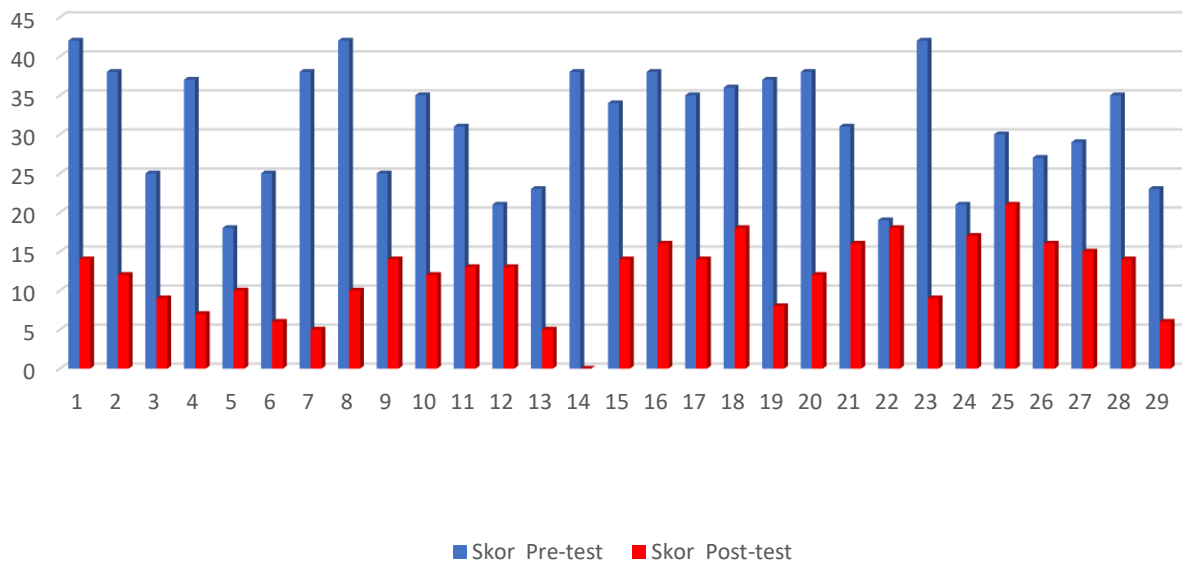
Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UNM yang memiliki tingkat stres ringan-stres sangat berat.

Tabel 2. *Subjek Penelitian*

Jenis Kelamin	Jumlah Partisipan	Persentase
Laki-laki	7	24%
Perempuan	22	76%
Total	29	100%

Berdasarkan tabel di atas, partisipan dalam penelitian ini berjumlah 29 mahasiswa. Partisipan penelitian ini berasal dari mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UNM angkatan 2017 dan 2018. Partisipan penelitian yang berasal dari angkatan 2018 berjumlah 8 mahasiswa dan angkatan 2017 berjumlah 21 mahasiswa. Partisipan penelitian memiliki rentang usia 22-25 tahun. Partisipan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 7 mahasiswa. Partisipan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 22 mahasiswa.

Grafik 1. *Pretest dan posttest partisipan penelitian*



Berdasarkan tabel di atas, terdapat 29 mahasiswa akhir yang mengikuti penelitian dari awal sampai akhir. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan skor setelah diberikan pelatihan.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* dengan aplikasi *SPSS 26*

for windows.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

			<i>Pre Test-Post Test</i>
Z			-4,704
Sig (2-tailed)			0,000
<i>Descriptives</i>			
	<i>Group</i>	N	Mean
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	29	31,48
	<i>Post-test</i>	29	11,86

Hasil analisis data diatas menunjukkan bahwa nilai Z sebesar -4,704 dan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 , mean *pretest* sebesar 31,48 dan mean *post-test* sebesar 11,86. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi pemberian pelatihan *self-compassion* efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir.

Dalam penelitian ini dilakukan analisis tambahan dengan menggunakan uji *mann-whitney* untuk mengukur ada tidaknya perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini. Selanjutnya, dilakukan uji *mann-whitney* dengan bantuan aplikasi *SPSS 26 for windows*.

Tabel 4. Hasil uji *mann-whitney* kelompok jenis kelamin laki-laki dan perempuan

			<i>Stres</i>
Z			-1,684
Asymp. Sig (1-tailed)			0,092
<i>Descriptives</i>			
	<i>Group</i>	N	Mean
<i>Gain Score</i>	Laki-laki	7	19,71
	Perempuan	22	13,50

Hasil analisis data diatas menunjukkan bahwa nilai Z sebesar -1,684 dan nilai *Asymp.Sig. (1-tailed)* sebesar 0,092, mean kelompok jenis kelamin laki-laki sebesar 19,71 dan mean jenis kelamin perempuan sebesar 13,50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $p=0,092$ ($p>0,05$), artinya tidak ada perbedaan signifikan pada kelompok jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang diberikan pelatihan *self-compassion* dalam menurunkan tingkat stres.

Pembahasan

Keseluruhan partisipan mengikuti pelatihan *self-compassion* selama satu bulan yang dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan. Tiap latihan yang diberikan partisipan akan diberikan tugas mandiri yaitu mengaplikasikan latihan yang diberikan selama seminggu yang kemudian diberi *form* evaluasi mengenai perasaan yang dirasakan setelah mengaplikasikan latihan selama seminggu terakhir ini. Setelah mengikuti pelatihan *self-compassion* partisipan mengalami penurunan *mean* skor stres yang dirasakan yakni untuk *pretest* sebesar 31,48 dan skor *posttest* sebesar 11,86.

Penurunan *mean* skor juga disebabkan selama pelatihan *self-compassion*, partisipan dituntut untuk lebih *aware*, berpikir positif dan berwelas asih pada diri sendiri. Neff (2003) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan upaya individu untuk menjadi lebih terbuka dan berpindah dari penderitaan, meningkatkan perasaan peduli serta kebaikan hati pada diri sendiri, tidak menghakimi atas kekurangan serta kegagalan yang dirasakan, serta sadar bahwa segala peristiwa pahit sebagai bagian dari kehidupan manusia. *Self-compassion* juga dapat dikatakan sebagai motivasi besar dikarenakan adanya hasrat atau keinginan individu untuk mengurangi penderitaan, berkembang, menyembuhkan dan menjadi bahagia.

Dari 29 partisipan yang mengikuti pelatihan *self-compassion* dari awal sampai akhir semuanya mengalami penurunan tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi hal negatif seperti emosi negatif, pemikiran negatif, serta perilaku negatif pada mahasiswa yang dapat memicu stres (Huriah dkk, 2022)

Pada awal pelatihan dimulai terdapat 16 mahasiswa yang memiliki tingkat stres kategori sangat berat, 4 mahasiswa kategori stres berat, 8 mahasiswa kategori stres sedang dan 1 mahasiswa kategori stres ringan. Setelah mengikuti pelatihan *self-compassion* selama satu bulan terdapat 21 mahasiswa berada di kategori normal dan 8 mahasiswa berada kategori stres ringan. Finlay-Jones dkk (2017) mengemukakan bahwa pemberian pelatihan *self-compassion* kepada mahasiswa yang mengalami stres dapat mengurangi tingkat stres yang dialami dan dapat meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa.

Pada saat sebelum mengikuti pelatihan *self-compassion* partisipan mengaku bahwa partisipan sering mengalami banyak pikiran, tidak produktif, kurang menghargai diri sendiri, cemas, perasaan hampa, merasa rendah diri dan merasakan masalah yang dialami datang secara bertumpuk sehingga hal tersebut yang membuat partisipan mengalami hambatan dalam pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Setelah mengikuti pelatihan *self-compassion* partisipan melaporkan perasaan lebih lega, tenang, lebih *aware* terhadap diri sendiri, *hopefull*, optimis, dan bisa kembali produktif dalam mengerjakan skripsi. Hal ini dikarenakan

intervensi *self-compassion* dapat meningkatkan *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* ketika menghadapi masalah atau pengalaman buruk sehingga dapat meningkatkan emosi positif dan motivasi dan, disaat yang sama dapat menurunkan emosi negatif yang dirasakan (Leary dkk, 2007).

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff dkk (2007), Leary dkk (2007), Shapira dan Mongrain (2010), Bluth dkk (2016), dan Finlay-Jones dkk (2017) bahwa pelatihan *self-compassion* dapat menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang menerapkan latihan *self-compassion* dapat menciptakan perubahan yang stabil secara terus-menerus bagi kesehatan mental dan dapat menurunkan simptom kesehatan mental termasuk menurunkan stres dan meningkatkan kebahagiaan.

Berdasarkan hasil analisis tambahan yang dilakukan, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan laki-laki dan perempuan yang diberikan pelatihan *self-compassion* dalam menurunkan tingkat stres. Dan hal ini sama dengan studi Dita, Izmi. & Zulmi (2022) dan Harahap (2021) bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan dapat menurunkan level stres mereka dengan latihan *self-compassion* dan memiliki kesamaan dampak yang terima setelah mengikuti pelatihan.

SIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi UNM. Terdapat penurunan *mean* skor tingkat stres dari *pretest* ke *posttest*. Sehingga, tingkat stres yang dialami mahasiswa menurun dipengukuran kedua dibandingkan saat pengukuran pertama. Hasil uji analisis tambahan menunjukkan bahwa bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan saat diberikan pelatihan *self-compassion* dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UNM

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, peneliti mengajukan beberapa saran peneliti selanjutnya yaitu dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan acuan untuk penelitian dengan tema yang sama. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambahkan berbagai latihan *self-compassion* agar isi pelatihan lebih bervariasi. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan kelompok kontrol untuk mengetahui perbedaan tingkat stres mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bluth, K., Roberson, P. N. ., Gaylord, susan A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress?. *Physiology & Behavior, 176*(12), 139–148. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>.
- Dita, Izmi., A., & Zulmi, Y. (2022). Perbedaan self-compassion berdasarkan dari jenis kelamin pada emerging adulthood di sumatera barat. *Ranah Research, 5*(1), 536–542.
- 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>
- Giyarto. (2018). *Stres pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta dalam mengerjakan skripsi*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Harahap, A. Y. (2021). *Perbedaan self-compassion ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Huriyah, F. S., Prathama, A. G., & Wardhani, N. (2022). Self-compassion dan stres pada mahasiswa magister psikologi profesi klinis. *Intuisi, 14*(1), 29–41.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New york. Springer. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://thinkasia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- 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>
- Lovibond, P. F. (1998). Long-term stability of depression, anxiety, and stress syndromes. *Journal of Abnormal Psychology, 107*(3), 520–526. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.107.3.520>
- 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>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management,*

11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>

- 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>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Pangestu, D. P. (2019). Pengaruh pelatihan self-compassion untuk meningkatkan psychological well-being pendamping anak beresiko human trafficking. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1525–1538. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3828>
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Yusup, M., & Faruq, M. S. . (2021). *Manajemen Konflik dan Stress (Orientasi dalam Organisasi)*. Ponorogo. Wade Group.