

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh

Dini Aulia Puspita

NIM. 2106167

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
TAHUN 2024**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR**

Oleh

Dini Aulia Puspita

NIM. 2106167

Skripsi Yang Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

© DINI AULIA PUSPITA

Universitas Pendidikan Indonesia

27 Desember 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan
dicetak ulang di fotocopy atau cara lainnya tanpa izin penulis

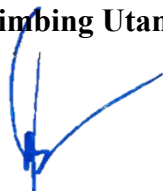
**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN
PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR**

**Disusun Oleh:
Dini Aulia Puspita**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 27 Desember 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Ir. Diding Kelana Setiadi, M.MKes

NIP : 196606241995031002

Penguji



Nunung Siti Sukaesih, S.Kep., M.MedEd

NIP : 197801312006042014

Pembimbing Pendamping



Ns. Ria Inrivana, M.Kep

NIP : 920230219910827201

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana**



Sri Wulan Lindasari, M.Kep

NIP : 920200119800831201

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR

Dini Aulia Puspita¹, Diding Kelana Setiadi², Ria Inriayana³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Kampus Daerah Sumedang, Jawa Barat, Indonesia

Email : diniauliapuspita@upi.edu

ABSTRAK

Tugas akhir sering kali menjadi tantangan besar bagi mahasiswa, terutama jika mahasiswa mengalami ketidaksiapan dalam menghadapi tugas akhir yang dapat menimbulkan kecemasan. Salah satu komponen yang berperan dalam meningkatkan kesehatan mental yaitu dengan *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan sikap peduli kepada diri sendiri dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 181 mahasiswa angkatan 2021 yang sedang menyusun tugas akhir yang terdiri dari 4 program studi di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang dengan jumlah sampel sebanyak 125 mahasiswa menggunakan teknik *proportional cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur *self-compassion* dan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) untuk mengukur kecemasan. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan ($r = -0,674, p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi *self-compassion*, maka akan semakin rendah kecemasan. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan antara *self-compassion* mahasiswa laki-laki dan perempuan ($t = 4,279, p < 0,001$), dengan nilai *mean* 93,174 mahasiswa laki-laki dan 77,174 mahasiswa perempuan. Peningkatan *self-compassion* dapat membantu mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan untuk merancang program yang mendukung pengembangan *self-compassion* di kalangan mahasiswa, agar meningkatkan kesejahteraan mental selama penyusunan tugas akhir.

Kata kunci : kecemasan, mahasiswa, *self-compassion*, tugas akhir.

Dini Aulia Puspita, 2024

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENYUSUN TUGAS AKHIR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ANXIETY IN
STUDENTS WHO ARE PREPARING THEIR FINAL PROJECT**

Dini Aulia Puspita¹, Diding Kelana Setiadi², Ria Inriyana³

^{1,2,3} Bachelor of Nursing Study Program, Universitas Pendidikan Indonesia
Sumedang Regional Campus, West Java, Indonesia

Email : diniauliapuspita@upi.edu

ABSTRACT

Final projects are often a big challenge for students, especially if students experience unpreparedness in facing the final project which can cause anxiety. One of the components that plays a role in improving mental health is self-compassion. Self-compassion is an attitude of caring for oneself in the face of difficulties or failures. This study aims to determine the relationship between self-compassion and anxiety in students who are preparing their final project. This study uses a quantitative descriptive method with a correlational design. The research population is 181 students of the class of 2021 who are preparing a final project consisting of 4 study programs at the University of Education Indonesia, Sumedang Regional Campus with a sample of 125 students using the proportional cluster random sampling technique. Data collection was carried out with the Self-Compassion Scale (SCS) instrument to measure self-compassion and Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) to measure anxiety. Data analysis was carried out using the Pearson Product Moment correlation test. The results showed a significant negative relationship between self-compassion and anxiety ($r = -0.674$, $p < 0.001$), which means that the higher the self-compassion, the lower the anxiety. In addition, there was a significant difference between the self-compassion of male and female students ($t = 4.279$, $p < 0.001$), with a mean value of 93.174 male students and 77.174 female students. Increasing self-compassion can help reduce anxiety in students who are preparing their final project. Therefore, educational institutions are advised to design programs that support the development of self-compassion among students, in order to improve mental well-being during the preparation of the final project.

Keywords : anxiety, final project, self-compassion, students.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR SINGKATAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Bagi Mahasiswa.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Bagi Institusi.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Konsep <i>Self-Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Konsep Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Konsep Mahasiswa	Error! Bookmark not defined.

Dini Aulia Puspita, 2024

HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.1.4 Konsep Tugas Akhir.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Konsep Teori Adaptasi Callista Roy	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Teknik Sampling dan Besar Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Rancangan/Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Identifikasi Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Variabel Bebas (Independen)	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Variabel Terikat (Dependen)	Error! Bookmark not defined.
3.7 Definisi Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Alat dan Bahan	59
3.8.1 <i>Self-Compassion Scale</i> (SCS).....	59
3.8.2 <i>Generalized Anxiety Disorder 7</i> (GAD- 7).....	Error! Bookmark not defined.
3.9 Cara Kerja.....	Error! Bookmark not defined.
3.10 Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.10.1 Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
3.10.2 Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
3.11 Pertimbangan Etik	Error! Bookmark not defined.
3.12 Jadwal Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.

5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.1 Bagi Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya	Error! Bookmark not defined.
5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Mahasiswa Angkatan 2021	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Perhitungan Sampel Penelitian Bersarkan Prodi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3 Perhitungan Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4 Perhitungan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.5 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.6 Skala Item <i>Favorable Dan Unfavorable</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.7 <i>Blueprint Self Compassion Scale</i> (SCS) ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.8 Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.9 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.10 Total Skor <i>Self-Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.11 Skala Item <i>Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.12 <i>Blueprint Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.13 Kategorisasi <i>Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.14 Total Skor <i>Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.15 Tingkat Keeratan Korelasi Pearson.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.16 Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> (n=125)...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Deskriptif Data Variabel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Kategorisasi Kecemasan (n=125)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Kecemasan Pada Responden (n=125)	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4.6 Hubungan Antara *Self-Compassion*.Error! Bookmark not defined.

Tabel 4.7 Hasil *Independent Samples T-Test*Error! Bookmark not defined.

Tabel 4.8 Deskriptif *Self-Compassion*Error! Bookmark not defined.

Dini Aulia Puspita, 2024

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENYUSUN TUGAS AKHIR**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Rentang Respon Ansietas**Error! Bookmark not defined.
- Gambar 2.3 Kerangka Konsep**Error! Bookmark not defined.
- Gambar 3.1 Alur Penelitian**.....Error! Bookmark not defined.
- Gambar 4.1 Diagram Batang Sub Variabel *Self-Compassion***Error! Bookmark not defined.
- Gambar 4.2 Diagram Batang Sub Variabel Kecemasan**Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Izin Penggunaan Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Surat Izin Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Dokumentasi Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Surat Pengantar Uji Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Surat Keterangan Layak Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Tabulasi Data Variabel <i>Self-Compassion</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Tabulasi Data Variabel Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Hasil Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Hasil Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Hasil Uji Homogenitas (<i>Levene's</i>)...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Hasil Uji Beda.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 18. Hasil Uji <i>Similarity Index</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 19. Format Bimbingan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 20. <i>Power Point</i> Seminar Hasil	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyartasari, V. P., Soetjningsih, C. H., & Prapunoto, S. (2024). Validity and Reliability Tests on Generalised Anxiety Disorder Diagnostic Scale. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 10(1), 87–94. <https://doi.org/10.29210/020242384>
- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing Theorist And Their Work* (Eight). Elsevier.
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Andiany, H., & Khairun, D. (2024). Self Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Untirta. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 7–16. <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>
- Anggini, Y. C., & Syarqawi, A. (2023). Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1273–1278. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.426>
- Annisa. (2021). *Motivasi Dosen Mata Kuliah Kewirausahaan dalam Menumbuhkan Kreativitas Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan*. Institut Agama Islam Negeri.

Dini Aulia Puspita, 2024

HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Skripsi. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 39–51.
<http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/alshifa%0AHUBUNGAN>
- Aswandi, A. (2022a). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Perbankan Syariah* 2024. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/53035/>
- Aswandi, A. (2022b). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.* Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Atmojo, M. E., Fridayani, H. D., & Pratiwi, V. P. (2022). Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Program Studi Ilmu Pemerintahan. *Program Studi Ilmu Pemerintahan Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, 73.
- Asrifa, N. D., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2021). Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun
- Bahri, M., Kholidin, F. I., & Yandri, H. (2024). The impact of self compassion and emotion regulation on social anxiety in college students Marlistiani Bahri, Farid Imam Kholidin, Hengki Yandri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 65–76.
- Brawijaya, F. V. U. (2023). Pedoman Tugas Akhir Diploma -III. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Bukit, E. br, & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32–41.
<https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/DeBode/article/download/34/19>
- Cheung, R. Y. M., Li, Z., & Ho, A. P. L. (2022). Parental Self-Compassion and Child Adjustment: The Mediating Role of Parental Depressive Symptoms.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19095133>
- Creswell, J. W. (2018). Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Diah, D. N., Lubis, F. Y., Witriani, W., Psikologi, F., & Padjadjaran, U. (2020). Efek Moderasi Resiliensi terhadap Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi *Perfectionism and Anxiety in Working on Mini Thesis*. 6(2), 178–190. <https://doi.org/10.22146/gamajop.55349>
- Eryilmaz, A., Kurtulus, H. Y., & Yildirim, M. (2024). A cross-sectional and longitudinal study on the mediation effect of positive and negative affects in the relationship between self-compassion and resilience in early adolescents. In *Children and Youth Services Review*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107669>
- Fariza, Y. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 [Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. In *Unissula Institutional Repository* (Issue Januari). <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26983>
- Fawcett, J. (2005). *Roy's adaptation model*. In J. Fawcett (Ed.), *Analysis and evaluation of contemporary nursing knowledge: Nursing models and theories (2nd ed.)* (F. A. Davis. (ed.)).
- Firmansyah, Q. D. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika.
- Freud, S. (1940). an Outline of Psycho-Analysis (1940). *The International Journal of Psychoanalysis*, 27–84.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*,

- 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Harsono. (2008). *Pengelolaan Perguruan Tinggi*. Pustaka Pelajar.
- Haryani, W., & Setiyobroto, I. (2022). *Modul Etika Penelitian*.
- Inam, A., Fatima, H., Naeem, H., Mujeeb, H., Khatoon, R., Wajahat, T., Andrei, L. C., Starčević, S., & Sher, F. (2021). Self-compassion and empathy as predictors of happiness among late adolescents. *Social Sciences*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/socsci10100380>
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Sintak*, 1(1), 14–18. <https://journal.iteba.ac.id/index.php/jurnalsintak/article/view/23%0Ahttps://journal.iteba.ac.id/index.php/jurnalsintak/article/download/23/23>
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kartono, & Kartini. (1985). *Peran Keluarga Memandu Anak*. Rajawali.
- Kotera, Y., Cockerill, V., Chircop, J., Kaluzeviciute, G., & Dyson, S. (2021). Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience, engagement, motivation, and mental wellbeing. *Nurse Education in Practice*, 51(February), 102989. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.102989>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Kusumawardhani, O. B. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes ‘Aisyiyah Surakarta. *Proceeding of The URECOL*, 226–232. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1070>
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: a Scoping Literature Review.

- Mindfulness*, 12(5), 1078–1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Mansur. (2009). *Metode Penelitian Dan Teknik Penulisan Laporan Karya Ilmiah*. Universitas Padjajaran.
- Mansur, U., Maulidia, R., & Mumpuni, R. Y. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Program Khusus Angkatan 2020 Dengan Prokrastinasi Skripsi Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Stikes Maharani Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 495–506. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1099>
- Mukhayyaroh, L. (2017). *Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Ditinjau Dari Berpikir Positif pada mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Neff, K. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2003b). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2011). *Self Compassion: The Proven Power Being of Kind to Your Self*. HarperCollins. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_8
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*. 193–218.
- 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>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., de Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-

- Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. In *Psychological Assessment* (Vol. 31, Issue 1, pp. 27–45). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/pas0000629>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009a). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009b). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In *Oxford Handbook of Compassion Science* (In J Doty). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.003.0008>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. NY: Guilford Press.
- Neff, K., & Mcgahee. (2010). Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1–12.
- Nevid, J. S., Murad, J., Medya, R., Kristiaji, W. C., Greene, B., & Rathus, S. A. (2005). *Psikologi Abnormal* (5th ed.). Erlangga.
- Nevid, J. s, Beverly, S. a R., & Greene. (2003). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. N & R. N (eds.); Nurlaila). PT. Rineka Cipta.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurpratiwi, H. (2021). Membangun Karakter Mahasiswa Indonesia Melalui Pendidikan Moral. *Jipsindo*, 8(1), 29–43. <https://doi.org/10.21831/jipsindo.v8i1.38954>
- Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A., López-del-Hoyo, Y., & Montero-Marin, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The

- mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 113–139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Prabawa, A. F. (2022). Psychological Well-Being Dan Self-Compassion Mahasiswa Di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 70–80.
- Pratiwi, D. E., & Roosyanti, A. (2019). Analisis Faktor Penghambat Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 101–114. <https://doi.org/10.21009/jpd.v10i1.11272>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Qadriyah, S., Ayriza, Y., Setiawati, F., & Wibowo, Y. (2020). *The Big Five Personality Traits as a Predictors Self Compassion in Adolescents*. 1–8. <https://doi.org/10.4108/eai.4-8-2020.2302416>
- Rahmi, R. (2023). *Hubungan Self Compassion Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Di Sos Childrens Village Meulaboh* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Ramadhan, A. F. (2019). *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal Dengan Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Universitas Lampung.
- Reber, A. S., & Emily, S. R. (2010). *Kamus Psikologi*. Pustaka Belajar.
- RI, K. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Roy, S. C., & Andrews, H. A. (1999). *The Roy Adaptation Model (Ed.), Analysis and evaluation of contemporary nursing knowledge: Nursing models and theories (2nd ed.)* (F. A. Davis. (ed.); Second). Appleton and Lange.
- Rusli, M. (2022). *GambaraTingkat Stress Pada Mahasiswa Keperawatan*

- Angkatan 2017 UIN Alauddin Makassar* [Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar]. <http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9701-9>
<http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9700-x>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jmr.2008.11.017>
<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1090780708003674>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1191>
- Sari, A. N. (2021). Dinamika Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Parepare [Institut Agama Islam Negeri (IAIN)]. In *Central Liberyary of Stateof Islamic Instittute Parepare* (Vol. 53, Issue February). <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750>
<https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728>
<http://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728>
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766>
<https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076>
- Sartika, M., Naraha, H. C., & Afiati, N. S. (2024). *Self-Compassion Sebagai Upaya Mengasihi Diri : Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin dan Jenis Perguruan Tinggi*. 250, 190–200.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In N. P. Desain (Ed.), *Metode Kuantitatif* (1st ed., Issue 1940310019). UNISRI Press.
- Silalahi, E. R. D., Marbun, B. N., & Purba, J. M. (2023). Pengaruh Hipnotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan. *Communnity Development Journal*, 4(2), 4132–4138.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY press.
- Soeprajogo; Purnama, M., & Ratnaningsih, N. (2020). Perbandingan Dua Rata-Rata Uji-T. *Universitas Padjajaran*, 5–20.
- Spielberger, C., Gorsuch, R., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y1 – Y2). In *Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; Vol. IV*.
- Spitzer RL, Kroenke K, Williams JW, & Löwe B. (2006). A brief measure for assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal*

- Medicine*, 166(10), 1092–1097.
- Stuart, G. . (2013). *Principle and Practice of Psikatric Nursing* (S. Louis (ed.); 9th ed.). Mosbytle.
- Stuart, G. W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Edisi Revi). EGC.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2* (Indonesia). Elseiver.
- Stuart, G. W., Kapoh, R. P., & Yudha, E. K. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self- Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *SELL Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>.Kontak
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugono, D., Sugiyono, Maryani, Y., & Qodratillah, M. T. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia* (Issue 112). Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Sujarweni, & V, W. (2019). *Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi*. PT. Pustaka Baru.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Tóth-Király, I., & Neff, K. D. (2021). Is Self-Compassion Universal? Support for the Measurement Invariance of the Self-Compassion Scale Across

- Populations. *Assessment*, 28(1), 169–185.
<https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- Umriana, A. (2019). *Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Walisongo Semarang*. 11(2), 186–233.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/at.v11i2.4566> ANALISIS
- Unique, A. (2022). *Falsafah Teori Keperawatan* (Issue 0).
- Vanessa, S. R., & Ferdian, F. R. (2023). PREDIKSI SELF-COMPASSION TERHADAP PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Villareal, E. (2003). Using Roy's Adaptation Model When Caring for a Group of Young Women Contemplating Quitting Smoking. *Public Health Nursing*, 20, 377–384.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. : : *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(Mei), 14–18.
- Weiland, S. (2010). *Integrating spirituality into critical care: An APN perspective using Roy's adaptation model*. *Critical Care Nursing Quarterly*, 33, 282–291
- Roy, S. C., & Harrington, A. (2013). *Roy adaptation model-based research: Global view. Generating Middle range theory*. Springer.
- Wilasita, A. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Kajian Literatur: Penyebab Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Praktek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(September), 293–297.
- Wilianaza, L. N., & Suhana. (2023). Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 697–704.
<https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7313>
- World Health Organization. (2023). *Anxiety Disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Yang, Y., Zhang, & M ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction:

- The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 91–95. <https://doi.org/http://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Yudhianto, K. A. (2023). Peran Self Compassion Terhadap Kecemasan Pada Siswa Smk Kelas 3 Yang Menghadapi Ujian Akhir Kelulusan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(2), 2598–9944. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5110/http>
- Yuliana, S., Latang, & Latif, A. (2022). Motivasi Mahasiswa Memilih Program Studi Pendidikan Luar Sekolah Pada Angkatan Tahun 2022 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. *Eprints Universitas Negeri Makassar*. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/34325>
- Zaharuddin, Z., & Wahyuni, R. N. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(4), 419–434. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i4.11922>
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>