



Pengalaman Mahasiswa Menggunakan *Self-Compassion* untuk Menghadapi Stres Akademik

Khoirul Rizki Khotimah^{1)*}, Sri Nurhayati Selian¹⁾

¹⁾Universitas Muhammadiyah Aceh

*Correspondence: khoirulrizkikhotimah17@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan pengalaman mahasiswa dalam menggunakan *self-compassion* untuk menghadapi stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu, dan jika tidak dikelola dapat menurunkan motivasi serta kesejahteraan mental siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan melibatkan 3 mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Aceh sebagai partisipan yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi mekanisme koping adaptif yang membantu siswa mengelola stres akademik melalui penerimaan diri, kesadaran emosi, dan sikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri. Selain itu, dukungan sosial dari teman dan keluarga memperkuat kemampuan siswa untuk menjaga keseimbangan psikologis dan mengembangkan ketahanan emosional. Temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* tidak hanya berfungsi sebagai konsep moral, tetapi juga sebagai keterampilan emosional yang dapat dilatih untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan tinggi untuk mengintegrasikan pelatihan *self-compassion* dalam program pendampingan psikologis sebagai upaya preventif terhadap stres akademik.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa; Stres Akademik; *Self-compassion*

Received: 23 Okt 2025; **Revised:** 20 Nov 2025; **Accepted:** 24 Nov 2025; **Available Online:** 31 Des 2025

This is an open access article under the CC - BY license.



PENDAHULUAN

Masa studi di perguruan tinggi merupakan fase penting yang penuh tantangan dalam kehidupan mahasiswa. Pada tahap ini, individu dituntut untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan akademik seperti beban tugas, ujian, presentasi, serta penyusunan skripsi sebagai puncak capaian studi. Tekanan akademik yang berlebihan sering menimbulkan kondisi psikologis yang disebut *stres akademik*, yaitu perasaan tertekan dan cemas ketika tuntutan belajar melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki (Puspita et al., 2025). Jika tidak ditangani dengan tepat, stres akademik dapat berdampak pada kelelahan emosional, gangguan konsentrasi, penurunan motivasi, bahkan berujung pada penurunan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Dirgagunarsa & Suparman, 2023).

Fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa Indonesia menjadi semakin kompleks sejak masa pascapandemi COVID-19. Perubahan sistem pembelajaran menjadi daring dan hybrid tidak hanya menambah beban kognitif, tetapi juga menimbulkan perasaan isolasi sosial dan penurunan dukungan emosional dari lingkungan sekitar (Hutabarat et al., 2022). Mahasiswa kini dihadapkan pada situasi yang menuntut kemampuan adaptasi yang lebih tinggi, baik dalam hal manajemen waktu, pengelolaan emosi, maupun kemampuan menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan pribadi (Selian et al., 2020). Selain kemampuan adaptasi, penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor pola pikir juga berperan penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa mengelola stres akademik. Aulia et al. (2025) menemukan bahwa *growth mindset* mampu memperkuat kesejahteraan subyektif mahasiswa meskipun berada dalam tekanan akademik yang tinggi. Dengan demikian, kemampuan menghadapi tekanan secara sehat serta pengembangan pola pikir yang adaptif menjadi kebutuhan mendesak bagi mahasiswa pada masa pascapandemi.

Salah satu pendekatan psikologis yang banyak dikaji dan terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi stres akademik adalah *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri. Menurut (NEFF, 2003)

self-compassion terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *common humanity* (menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia), dan *mindfulness* (menjaga kesadaran penuh terhadap pengalaman emosional tanpa menghakimi). Sikap ini memungkinkan individu menerima kekurangan diri dengan penuh pengertian dan tidak terjebak dalam kritik diri berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki *self-compassion* rendah (Huriyah et al., 2022).

Lebih jauh, *self-compassion* juga berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, memperkuat resiliensi akademik, serta membantu mahasiswa mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif. Amita et al. (2024) menegaskan bahwa pelatihan *self-compassion* terbukti mampu mengurangi *self-criticism* (kritik diri berlebihan) dan meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya membantu individu mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga memperkuat keseimbangan emosional serta kesiapan menghadapi tantangan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Huriyah et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan stres akademik. sebagian besar studi di Indonesia masih berfokus pada pendekatan kuantitatif yang bersifat korelasional (Febrianti & Boediman, 2024). Pendekatan ini memang memberikan gambaran umum tentang hubungan antarvariabel, namun belum mampu mengungkap secara mendalam bagaimana mahasiswa secara subjektif mengalami dan menerapkan *self-compassion* dalam kehidupan akademik sehari-hari. Padahal, setiap mahasiswa memiliki pengalaman, makna, dan konteks yang berbeda dalam mempraktikkan *self-compassion* saat menghadapi tekanan belajar (Abdullah & Rinaldi, 2024).

Pendekatan kualitatif fenomenologis menjadi relevan untuk digunakan karena memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman mahasiswa secara mendalam berdasarkan perspektif mereka sendiri. Melalui eksplorasi narasi personal, penelitian ini dapat mengungkap bagaimana *self-compassion* diterapkan sebagai strategi *coping*, bagaimana proses refleksi diri berlangsung, serta faktor-faktor apa saja yang mendukung atau menghambat praktik *self-compassion* dalam konteks akademik. Pemahaman mendalam ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan intervensi psikologis dan program pendampingan mahasiswa di perguruan tinggi.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena berupaya memahami pengalaman mahasiswa dalam menggunakan *self-compassion* untuk menghadapi stres akademik secara kualitatif. Fokus penelitian tidak hanya pada hubungan antarvariabel, tetapi juga pada proses psikologis, dinamika emosional, dan makna yang terkandung di dalam pengalaman mahasiswa.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan desain fenomenologis (Khalefa & Selian, 2021), yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menerapkan *self-compassion* untuk menghadapi stres akademik. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Universitas Muhammadiyah Aceh dengan subjek penelitian tiga mahasiswa Fakultas Ekonomi semester lima yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria pernah mengalami stres akademik dan memiliki kesadaran terhadap praktik *self-compassion*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, perasaan, dan makna yang dialami oleh partisipan. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, serta kesimpulan atau verifikasi. Untuk memastikan keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dan member check sehingga hasil yang diperoleh tetap konsisten dengan pengalaman subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk-Bentuk Stres Akademik yang Dialami Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan, diperoleh gambaran bahwa stres akademik muncul karena tekanan internal maupun eksternal yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Ketiganya mengalami gejala stres seperti kecemasan, kelelahan emosional, sulit konsentrasi, serta perasaan tidak mampu memenuhi harapan diri dan orang lain.

Subjek AP menjelaskan,

"Biasanya tuh stres kalau dapat tugas dari beberapa dosen sekaligus, apalagi kalau udah dekat presentasi, jadi rasanya capek banget dan gak fokus."

Sedangkan NS menyampaikan,

"Saya suka stres karena takut nilai jelek, kadang ngerasa gak cukup pintar buat bersaing sama teman-teman lain."

Sementara ARL menuturkan pengalaman yang serupa,

"Kalau udah banyak tugas, apalagi yang waktunya berdekatan, saya kadang panik, pusing, terus jadi malas ngerjain karena mulai bingung dari mana."

Kutipan ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tidak hanya muncul akibat tekanan waktu, tetapi juga karena perasaan tidak mampu menangani beban akademik yang menumpuk (Selian et al., 2020). Selain itu, tekanan juga muncul dari dorongan untuk mencapai hasil sempurna. NS menuturkan,

"Biasanya stress kalau udah ngerasa hasilnya gak sesuai harapan, padahal udah usaha banget."

Fenomena perfeksionisme ini, menurut Huriyah et al. (2022), sering menjadi pemicu stres akademik karena individu memusatkan nilai dirinya pada pencapaian akademik semata.

Mahasiswa ketiga juga menunjukkan adanya tekanan sosial dan budaya kompetitif di lingkungan kampus. ARL menuturkan,

"Saya sering bandingin diri sama teman, apalagi kalau nilai mereka bagus, rasanya jadi minder."

Temuan ini memperkuat bahwa perbandingan sosial dengan teman sebaya berkontribusi besar terhadap munculnya stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa berasal dari faktor beban akademik, perfeksionisme, dan rasio sosial yang tinggi.

Pengalaman Mahasiswa dalam Menerapkan Self-Compassion

Ketika menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa ketiga menunjukkan upaya untuk menerapkan *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri. Menurut (Neff, 2011), *self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama: kebaikan diri sendiri, kemanusiaan umum, dan perhatian. Ketiga aspek ini tampak dalam pengalaman mahasiswa saat beradaptasi dengan stres akademik.

Pada aspek kebaikan diri, mahasiswa berusaha memperlakukan diri dengan penuh pengertian. AP menyampaikan,

"Waktu nilai saya gak sesuai harapan, saya bilang ke diri sendiri, gak apa-apa, kamu sudah berusaha."

Sementara NS mengungkapkan,

"Dulu kalau gagal saya menyalakan diri sendiri, tapi sekarang saya coba lebih sabar dan nerima."

Sedangkan ARL menuturkan,

"Kalau lagi down, saya biasanya tenangin diri dulu, gak mau langsung marah atau sedih, karena saya tahu itu gak bakal bantu."

Ketiganya menunjukkan sikap memahami diri ketika menghadapi kesulitan, bukan menghakimi. Menurut Huriyah et al. (2022) *self-kindness* membantu individu menurunkan stres karena menumbuhkan empati terhadap diri sendiri dan mengurangi kecenderungan berpikir secara berlebihan.

Pada aspek kemanusiaan yang umum, mahasiswa menyadari bahwa kegagalan dan kesalahan adalah bagian dari pengalaman manusia. NS menyatakan,

"Saya sadar gak cuma saya yang susah, semua orang juga pernah gagal, jadi gak perlu malu."

ARL menambahkan,

"Kalau lihat teman juga kesulitan, saya jadi sadar ternyata kita semua sama-sama berjuang."

Kesadaran ini sejalan dengan Abdullah & Rinaldi (2024) yang menjelaskan bahwa kemanusiaan yang umum mendorong mahasiswa melihat kesulitan sebagai pengalaman kolektif yang manusiawi, bukan kelemahan pribadi.

Pada aspek *mindfulness*, mahasiswa berusaha mengelola stres dengan kesadaran penuh terhadap emosi yang dirasakan. AP menjelaskan,

"Kalau stres, saya suka nulis diari dan denger musik, itu bantu banget buat tenangin diri."

NS mengatakan,

"Saya biasanya berhenti sejenak, tarik napas, lalu katakan ke diri sendiri buat fokus lagi."

Sedangkan ARL menjelaskan,

"Saya suka keluar jalan sebentar atau olahraga biar kepala gak penuh."

Kegiatan reflektif seperti *journaling*, meditasi ringan, atau aktivitas fisik termasuk bentuk *mindfulness practice* yang efektif dalam menjaga keseimbangan emosi (Neff, 2011). Dengan demikian, mahasiswa ketiga menerapkan *self-compassion* melalui cara yang berbeda, namun semuanya fokus pada penerimaan diri dan pengelolaan stres secara sadar.

Strategi Self-Compassion dan Efektivitasnya dalam Mereduksi Stres Akademik

Bentuk strategi *self-compassion* yang diterapkan oleh mahasiswa ketiga menunjukkan pola yang berbeda namun memiliki tujuan yang sama: menjaga keseimbangan emosional saat menghadapi tekanan akademik.

AP menggunakan strategi *self-talk* positif dan relaksasi. Ia menuturkan,

"Kalau mau presentasi dan gugup, saya napas tarik dan bilang ke diri sendiri, kamu sudah siap, kamu bisa."

Strategi ini menerapkan penerapan *self-kindness* yang fokus pada dukungan emosional terhadap diri sendiri. *Self talk* positif termasuk bentuk koping adaptif yang membantu individu mengubah pikiran negatif menjadi afirmasi positif.

NS lebih sering menggunakan strategi reflektif dengan menulis dan berbicara dengan teman:

"Saya suka nulis di buku kecil tentang apa yang saya rasain, terus cerita ke teman, biasanya habis itu lebih lega."

Sedangkan ARL lebih memilih strategi relaksasi fisik dan spiritual:

"Saya shalat dulu atau denger murottal, karena itu bikin saya lebih tenang dan ngerasa gak sendiri."

Pendekatan yang dilakukan mahasiswa ketiga mencerminkan keragaman bentuk *self-compassion* dalam konteks budaya dan kepribadian yang berbeda. Abdullah & Rinaldi (2024) menegaskan bahwa efektivitas *self-compassion* tidak hanya bergantung pada metode, tetapi juga pada konsistensi individu dalam menerapkannya.

Dari hasil wawancara, mahasiswa ketiga sepakat bahwa *self-compassion* membantu mereka menurunkan tingkat stres dan meningkatkan fokus belajar. AP menuturkan,

"Sekarang kalau stres, saya tidak panik lagi, bisa mikir lebih jernih."

NS menambahkan,

"Saya jadi lebih tenang, gak takut gagal, malah jadi semangat buat belajar."

Sementara ARL menyampaikan,

"Kalau dulu gampang cemas, sekarang lebih santai karena tahu semua bisa menghadap pelan-pelan."

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Huriyah et al. (2022) yang menyatakan bahwa *self-compassion* meningkatkan ketahanan emosi dan menurunkan stres akademik secara signifikan.

Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penerapan Self-Compassion

Faktor Pendukung

Beberapa faktor mempengaruhi sejauh mana mahasiswa mampu menerapkan *self-compassion* secara efektif. Faktor pendukung utama meliputi dukungan sosial, motivasi pribadi, dan lingkungan yang positif.

AP menjelaskan,

"Saya punya teman dan keluarga yang selalu dengerin, jadi kalau stres, saya gak ngerasa sendirian."

NS juga menuturkan,

"Kalau cerita ke teman yang ngalamin hal sama, saya jadi lebih lega dan sadar kalau semua orang juga berjuang."

ARL menambahkan,

"Saya punya mentor di kampus yang sering kasih motivasi, itu bantu banget buat tetap positif."

Dukungan sosial ini merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Abdullah dan Rinaldi (2024) menyebutkan bahwa dukungan sosial meningkatkan ketahanan emosional karena

individu merasa diterima dan dihargai. Temuan ini sejalan dengan penelitian Purba et al. (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai moderator penting dalam mengurangi dampak stres akademik, terutama pada mahasiswa dengan tingkat hardiness yang tinggi. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa aman secara emosional, tetapi juga berfungsi sebagai pelindung yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Faktor Penghambat

Namun, terdapat pula faktor penghambat yang membuat mahasiswa sulit menerapkan *self-compassion* secara konsisten. Faktor utama yang muncul dari mahasiswa ketiga adalah budaya kompetitif di kampus, kebiasaan membandingkan diri, dan tekanan untuk selalu tampil sempurna.

AP mengakui,

"Kadang saya masih suka bandingin diri sama teman yang lebih pintar, jadinya malah down."

Hal serupa disampaikan oleh NS,

"Kalau lihat teman sudah selesai duluan, saya jadi ngerasa gak cukup cepat."

Sementara ARL menambahkan,

"Saya sering ngerasa salah kalau istirahat, kayaknya salah aja kalo gak produktif."

Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun *self-compassion* bermanfaat, lingkungan yang kompetitif bisa menjadi hambatan internal yang memperkuat rasa bersalah dan komunikasi sosial. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran diri dan dukungan lingkungan yang menumbuhkan penerimaan, bukan persaingan.

Peran *Self-compassion* dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Mahasiswa ketiga menunjukkan bahwa penerapan *self-compassion* berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka selama menghadapi tekanan akademik. Melalui kebaikan diri sendiri, kemanusiaan yang sama, dan perhatian, mahasiswa mampu mengembangkan ketenangan batin, kesabaran, serta keseimbangan emosional.

AP mengungkapkan,

"Dulu saya mudah menyalakan diri sendiri, tapi sekarang lebih bisa nerima kalau hasilnya gak sesuai harapan."

NS mengatakan,

"Sekarang lebih sabar, tidak panik lagi, lebih menikmati proses perkuliahan."

Sedangkan ARL menyampaikan,

"Saya ngerasa lebih kuat dari sebelumnya, bisa nerima diri apa adanya, gak terlalu keras sama diri sendiri."

Temuan ini memperkuat pandangan Neff (2011) bahwa *self-compassion* meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan menumbuhkan rasa aman, penerimaan diri, dan pengelolaan emosi yang sehat. Abdullah & Rinaldi (2024) juga menegaskan bahwa *self-compassion* memperkuat ketahanan emosional kemampuan bertahan secara emosional dalam menghadapi tekanan.

Selain menurunkan stres, mahasiswa juga melaporkan peningkatan motivasi belajar dan rasa percaya diri. Mereka menjadi lebih fokus pada proses daripada hasil akhir, yang berdampak positif terhadap kinerja akademik. Huriyah et al. (2022) menemukan bahwa *self-compassion* tidak hanya membantu mengurangi tekanan, tetapi juga meningkatkan semangat belajar dan hubungan sosial positif.

Dengan demikian, *self-compassion* terbukti menjadi strategi yang efektif untuk menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa di tengah tekanan akademik. Penting bagi perguruan tinggi untuk mengintegrasikan pelatihan *self-compassion* dalam program pendampingan mahasiswa agar mereka mampu menghadapi stres akademik secara adaptif, tanpa kehilangan empati terhadap diri sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berperan penting sebagai strategi koping adaptif yang membantu mahasiswa menghadapi stres akademik melalui sikap menerima diri, kesadaran terhadap emosi, dan kebaikan terhadap diri sendiri. Mahasiswa yang menerapkan *self-compassion* menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola tekanan akademik, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan keseimbangan emosional dan motivasi belajar. Penerapan aspek-aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* memungkinkan mahasiswa untuk

menilai kesulitan sebagai bagian alami dari proses belajar, bukan sebagai bentuk kegagalan pribadi. Faktor pendukung seperti dukungan sosial, motivasi internal, dan lingkungan yang positif turut memperkuat efektivitas *self-compassion*, sedangkan hambatan utama muncul dari budaya kompetitif dan kecenderungan perfeksionisme. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *self-compassion* bukan hanya konsep psikologis semata, tetapi juga keterampilan emosional yang dapat dikembangkan guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

Daftar Pustaka

- Abdullah, S., & Rinaldi, M. R. (2024). Gambaran Self-compassion pada Mahasiswa: Studi Deskriptif. *Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 364, 364–373.
- Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Pelatihan Self-Compassion Untuk Mengurangi Self-Criticism Pada Mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 13–24. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art2>
- Aulia, Z., Putri, A. M., & Lutfianawati, D. (2025). *The Role Of Growth Mindset And Academic Stress On Subjective Well-Being Among College Students*. 8(1), 35–41. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v8i1.41014>
- Dirgagunarsa, G. I., & Suparman, M. Y. (2023). Hubungan Self Compassion Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, XIV*(1), 1–8.
- Febrianti, V., & Boediman, L. M. (2024). Strategi Self-Compassion: Mengurangi Stres Di Kalangan Mahasiswa Sma. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 229–244. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art6>
- Huriyah, F. S., Prathama, A. G., & Wardhani, N. (2022). Self-Compassion dan Stres pada Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Klinis. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(1), 29–41. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i1.39501>
- Hutabarat, N. S., Elita, V., & Utomo, W. (2022). Keperawatan Tahun Pertama Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19 Pendahuluan Pandemi Coronavirus Disease -19 (Covid-19) menyebabkan krisis kesehatan utama bagi individu dari semua bangsa , kelompok sosial ekonomi , dan telah menyebabkan. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(5), 504–514.
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- 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. (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>
- Purba, A. N. B., Naully, M., & Hadiati, L. (2025). *Facing Academic Stress : The Role of Hardiness and the Moderating Effect of Social Support in Psychology Students Menghadapi Stres Akademik : Peran Hardiness dan Moderasi Dukungan Sosial pada Mahasiswa Psikologi*. 14(1), 16–24.
- Puspita, D. A., Setiadi, D. K., Inriyana, R., Studi, P., Keperawatan, S., Indonesia, U. P., Sumedang, K. D., Licin, J. D., Sumedang, K., Barat, J., & Self-compassion, R. H. (2025). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir Diterima : 5 Mei 2025 Abstrak Disetujui : 8 Juni 2025 Rujukan Artikel Penelitian : The Relationship Between Self-Compassion and Anxiety in Students Who Are Co*. 8(1), 31–47.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020a). Academic Stress, Coping and Social Cultural Adaptation of Psychological Well Being among Indonesian Postgraduate Students. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(4). <https://doi.org/10.47836/pjssh.28.4.02>



Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020b). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak, dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Belajar Universiti. *Jurnal Kepemimpinan Pendidikan*, 7(2), 36–57.