

## BAB V PENUTUP

### 5.1. Bahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji korelasi parametrik (*Pearson Product Moment*) menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang artinya hipotesis penelitian diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan nilai koefisien ( $r$ ) sebesar -0,563 ( $p < 0,05$ ) dan sumbangan efektif sebesar 35%. Berdasarkan dari nilai  $r$ , dapat dilihat bahwa arah hubungan dari *self compassion* terhadap stres menyusun skripsi adalah negatif dengan kekuatan korelasi pada taraf sedang. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah pula stres yang dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula stres yang dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi. Mahasiswa/wi yang memiliki *self compassion* tinggi dan stres yang rendah, maka mahasiswa akan memunculkan perilaku seperti lebih peduli dan mengasahi diri sendiri, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi lebih dekat, memberikan pengaruh positif kepada orang lain. Begitu juga sebaliknya, jika mahasiswa/wi memiliki *self compassion* yang rendah dan stres yang tinggi, maka mahasiswa akan memunculkan perilaku kebalikannya yaitu tidak peduli dan mengasahi diri sendiri, lebih sering menyalahkan diri sendiri dan menghabiskan waktu sendiri, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi rengang. Hal tersebut diperkuat oleh Neff (2003) yang menyatakan bahwa wanita memiliki *self compassion* yang rendah daripada laki-laki. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff & Dahm (2015) menyatakan bahwa *self compassion* juga diakui sebagai kualitas penting dalam diri individu untuk mengurangi stres. *Self compassion* dalam penelitian ini berkontribusi sebesar 35% terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Hasil korelasi yang diperoleh didukung oleh pola yang tampak pada tabel tabulasi silang antara *self compassion* dengan stres menyusun skripsi. Pada kategorisasi *self compassion* sangat tinggi,

jumlah terbesar partisipan adalah mereka yang mengalami stres yang rendah saat menyusun skripsi, lalu diikuti oleh mereka pada kategori sedang dan tinggi. Selanjutnya, pada kategorisasi *self compassion* tinggi, jumlah terbesar partisipan adalah mereka yang mengalami stres yang sedang saat menyusun skripsi, diikuti oleh mereka pada kategori rendah dan tinggi. Selain itu, pada kategori *self compassion* sedang, jumlah terbesar partisipan adalah mereka yang mengalami stres menyusun skripsi sedang. Berdasarkan dari hasil tabel tabulasi data dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswi yang memiliki *self compassion* yang tergolong tinggi dan mengalami stres yang tergolong sedang, serta diikuti dengan mahasiswi yang memiliki *self compassion* yang tergolong sedang dan mengalami stres yang tergolong sedang. Sekali lagi, hasil tabulasi silang ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan korelasi negatif antara *self compassion* dengan stres saat menyusun skripsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Terry, Leary, & Mehta (2012) dengan judul *Self-compassion as a Buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College*, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* dengan skor yang tinggi juga lebih sedikit mengalami depresi yang lebih rendah. Hal ini sejalan juga dengan penelitian Farida (2019) dengan judul *Hubungan Antara Self-compassion Terhadap Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung*, yang menunjukkan hasil  $r = -0,920$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ , artinya ada hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan stres dan arah korelasi negatif yang berarti jika subjek penelitian memiliki *self compassion* tinggi maka stres pada mahasiswa akan semakin rendah dan subjek yang memiliki *self compassion* rendah maka stres pada mahasiswa akan semakin tinggi.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dikarenakan penelitian ini lebih difokuskan kepada mahasiswi yang sedang menyusun skripsi. Hal ini dikarenakan perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki dan penelitian mengenai *self compassion* di kalangan mahasiswi yang sedang menyusun skripsi belum ada karena penelitian-penelitian sebelumnya lebih fokus pada stres yang dialami oleh mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswi yang menyusun skripsi dengan usia 20 tahun hingga usia 22 tahun paling banyak mengalami stres pada saat menyusun skripsi. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, & Astuti (2017) dimana jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres dibandingkan laki-laki pada rentan usia 20 tahun hingga 22 tahun dikarenakan pada usia tersebut mahasiswi kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalaninya.

Dari hasil penelitian ini, dapat dilihat dari asal kota tempat studi yang paling banyak terdapat mahasiswi yang mengalami stres berasal dari kota-kota besar yang dominan berada di Pulau Jawa seperti di kota Jakarta sebanyak 16,8, selanjutnya dari kota Surabaya sebanyak 15,8 dan dari kota Banjarmasin sebanyak 12,9. Hal ini di dukung oleh Iskandar (2012) dimana Pulau Jawa merupakan tempat yang memiliki penduduk terbanyak dan memiliki jumlah perguruan tinggi terbanyak di Indonesia, dikarena jumlah penduduk yang semakin bertambah dan banyak mahasiswa luar pulau merantau ke Pulau Jawa tidak menutup kemungkinan menimbulkan dampak bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seperti kesulitan mencari responden karena belum paham akan daerah disekitarnya, kesulitan mencari teman dekat, sulitnya beradaptasi terhadap lingkungan yang beraneka ragam sehingga membuat mahasiswa stres. Mahasiswi yang mengalami stres saat menyusun skripsi membuat *self compassion* pada mahasiwi menurun. Hal ini dikarenakan mahasiswi cenderung berfokus pada masalah yang dialami.

Hasil penelitian ini juga, ditemukan bahwa terdapat mahasiswi yang memiliki *self compassion* paling dominan adalah partisipan yang berada didalam kategori sedang dengan persentase 50,7% dan jumlah responden sebanyak 74 orang. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa partisipan dalam penelitian ini paling banyak memiliki *self compassion* dengan frekuensi sedang. Mahasiswi yang mengalami stres saat menyusun skripsi paling dominan pada ketegori sedang dengan persentase 58,9% dan jumlah responden sebanyak 86 orang.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa partisipan dalam penelitian ini paling banyak mengalami stres pada saat menyusun skripsi tingkat sedang. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, permasalahan yang membuat stres meningkat saat menyusun skripsi yaitu kesulitan mencari literatur dan informan penelitian, sulit melakukan bimbingan dengan dosen pendamping baik secara langsung atau daring dikarenakan sulit mengatur waktu, dan kondisi pandemi sehingga membuat mahasiswa sering menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau masalah. Menurut Sarafino (2008) stres dapat meningkat karena ada faktor yang mempengaruhi seperti diri sendiri, keluarga, lingkungan sosial dan komunitas. Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada partisipan yang mengalami stres saat menyusun skripsi yaitu stres dapat meningkat dikarenakan adanya tuntutan dari eksternal berasal dari faktor lingkungan sosial dan komunitas seperti tuntutan orang tua dan lingkungan sosial serta komunitas yang menuntut partisipan untuk segera menyelesaikan kuliahnya sehingga membuat partisipan stres. Partisipan sering menyalahkan dirinya dan membuat partisipan menjadi fokus pada semua kesalahan pada dirinya, serta merenungkan secara berlebihan kesalahan dan kegagalan yang individu lakukan. Menurut Neff & Germer (2018) individu yang memiliki *self compassion* rendah akan mengalami *self pity* dimana individu tersebut akan menunjukkan sikap bahwa dirinyalah yang paling menderita, selalu berpusat pada masalah yang dialaminya dan membuat individu lupa bahwa orang lain juga mempunyai masalah sehingga membuat individu mengabaikan hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan pada nilai sumbangan efektif menunjukkan bahwa *self compassion* memberikan sumbangan sebesar 35% terhadap variabel stres saat menyusun skripsi. Sumbangan efektif dalam penelitian ini cukup besar dikarenakan adanya faktor-faktor *self compassion* yang mendukung atau membentuk *self compassion* seperti faktor dari lingkungan sekitar terutama dukungan dari keluarga, usia, jenis kelamin dan budaya serta kepribadian (Neff, 2011). Faktor dari lingkungan sekitar terutama dukungan keluarga dan sikap orang tua memberikan *support system* untuk meningkatkan kualitas diri seseorang. Selain itu, kebudayaan juga dapat membentuk dan

membuat *self compassion* mahasiswa tinggi sehingga mahasiswa dapat mengatasi kesulitan dan hambatan saat menyusun skripsi. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh McEwan, Lightman, & Glover (dalam Neff & Dahm, 2015) menyatakan *self compassion* mengganti perasaan negatif menjadi perasaan positif. Berdasarkan pernyataan tersebut, individu yang memiliki *self compassion* dapat mereduksi stres dengan memandang hal-hal negatif menjadi suatu hal yang positif ketika berada pada keadaan tertekan dan menimbulkan stres.

Terdapat 65% faktor lain yang mempengaruhi stres saat menyusun skripsi disebabkan dari dalam diri individu meliputi umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi. Karakteristik kepribadian meliputi *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, *locus of control*. Selain itu ada faktor tentang lingkungan sosial dimana dukungan dari orang-orang yang ada disekitar individu serta kesadaran individu untuk dapat menghargai dan menyayangi diri sendiri dan orang lain. Faktor terakhir yaitu strategi coping stres dimana individu harus berfikir bagaimana cara untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar (Zakaria, 2017).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan penelitian sebagai berikut:

- a. Pengambilan data pada penelitian dilakukan dengan menggunakan *Google Form* yang disebarkan melalui media sosial, sehingga peneliti tidak dapat melakukan pendekatan secara langsung kepada subjek dan juga tidak dapat memastikan kondisi responden yang sebenarnya.
- b. Penelitian ini memakai alat ukur *self compassion scale* (SCS) yang sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Neff (translasi). Ada aitem yang perlu diadaptasi pada penelitian ini yaitu aitem 3 dan 8 dikarenakan alat ukur tersebut berasal dari luar negeri dan tidak sesuai dengan budaya dan kondisi subjek yang ada di Indonesia. Dampak dari hal tersebut membuat tidak menggambarkan kondisi responden yang sesungguhnya sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan adaptasi dari alat ukur *self*

*compassion scale* (SCS) agar sesuai dengan budaya dan kondisi subjek di Indonesia.

## 5.2. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil uji hipotesis pada kedua variabel memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai  $r$  yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,563, yang berarti kedua variabel tersebut memiliki arah hubungan negatif. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah pula stres yang dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula stres yang dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi.

## 5.3. Saran

Berikut ini adalah beberapa saran yang dapat diajukan peneliti berdasarkan keterbatasan dan hasil penelitian:

- a. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi  
Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan dapat mencari informasi dan pengetahuan mengenai *self compassion* agar dapat memiliki dan memanfaatkan *self-compassion* yang ada pada dirinya sehingga dapat mencegah atau mengatasi stres pada saat menyusun skripsi.
- b. Bagi peneliti selanjutnya  
Bagi Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkup yang lebih luas dan beragam seperti di kota kecil dan kota-kota di luar pulau Jawa sehingga dapat lebih merepresentasikan populasi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara keseluruhan. Bahkan jika perlu data dapat diambil dari berbagai universitas agar lingkup populasi atau sampel penelitian meluas. Dalam pengambilan data juga tidak hanya

dilakukan melalui kuesioner tetapi dapat melakukan wawancara secara langsung kepada partisipan.

c. Bagi keluarga

Bagi keluarga diharapkan dapat menjadi *support system* untuk meningkatkan kualitas diri mahasiswi seperti memberikan pengertian agar tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan. Keluarga perlu memberikan semangat dalam proses pengerjaan skripsi sehingga dapat membantu mengatasi hambatan dan stres yang dialami saat menyusun skripsi.

d. Bagi dosen pembimbing skripsi

Bagi Dosen pembimbing skripsi diharapkan dapat meningkatkan dukungan kepada mahasiswi seperti memberikan motivasi saat bimbingan dan memberikan pengertian serta semangat ketika mahasiswi mengalami kesulitan atau hambatan saat menyusun skripsi agar dapat meningkatkan *self compassion* dalam dirinya dan dapat membantu mahasiswi untuk dapat mencegah dan mengatasi stres yang dialami saat menyusun skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). Stres and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia. *Pakistan Journal Medical* 589-Science, 24(1)
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Tes prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar (Edisi ke-2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (edisi ke 4.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5 (1), 40-47
- Barokah, I. (2019). *Hubungan Antara self compassion dengan parenting stres pada Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Baquyatan, S. M. S, Gul, M., & Ghafar, S. W. A. (2018). A Study of Gender Differences on Stres and Emotional Intelligence. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioral Sciences* 13, Issue 1 (2018), 54-65.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84, 822–848.
- Daldiyono. (2009). *How to be a real and successful student*. Jakarta: Gramedia.

- Depdiknas. (2012). *Kamus. Besar Bahasa Indonesia* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dickson, W. L. (2006). *Increasing Coping resource: an experimental intervention approach* [online] Diakses pada tanggal 04 Oktober 2020 dari [http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1005&context=cps\\_diss.jn](http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1005&context=cps_diss.jn)
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Ejournal Psikologi Universitas Mulawarman*, 1(3).
- Farida, H. (2019). *Hubungan Antara Self-Compassion Terhadap Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Iain Tulungagung* (Skripsi tidak diterbitkan). Tulungagung: Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3, 2, 93-115
- Goff A.M (2011). Stresor, academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8,923 ± 1548.
- Harrington, R. (2013). *Stres, Health, and Well-Being: Thriving in the 21st Century*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Heale, R., & Twycross, A. (2015). Validity and reliability in quantitative studies. *Validity and reliability in quantitative research*. Diambil dari: <http://ebn.bmj.com/>.
- Heiman, T., & Kariv D. (2005) Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang hidup*. (Edisi Kelima). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Hurrelmann, K., & Losel, F. (Eds.). (1990). *Health hazards in adolescence*. New York: Walter De Gruyter.
- Iskandar, Z. (2012). *Psikologi lingkungan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Kristiana, I. F. (2017). Self-compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. *Jurnal Ecopsy*. Volume 4 Nomor 1.
- King, S.M. (2007). Religion, spirituality, and the workplace: challenges for public administration. *Public Administration Review*, 67, 1, 103-114.
- Kompas.com. (2020). Mahasiswa Gantung Diri di Samarinda, diduga depresi kuliah 7 tahun tak lulus, skripsi sering ditolak dosen. Diambil pada tanggal 30 September 2020 dari <https://regional.kompas.com/read/2020/07/12/19122501/mahasiswa-gantung-diri-di-samarinda-diduga-depresi-kuliah-7-tahuntaklulus>
- Lovibond, S.H & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stres Scales*. North Sydney: The Psychology Foundation of Australia Inc.

- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stres appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.Inc.
- Misra, R & McKean, M. (2000). College students academic stres and it's relation to their janxiaty, time management, & leisure satisfaction. *American Journal Of Health Studies*, 34, 1-5.
- Neff, K. D. (2003). An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. [Versi elektronik]. *Self and Indentity*, 2:85-101. Diambil pada tanggal 01 Desember 2020 dari <http://selfcompassion.org/wpcontent/uploads/publications/SCtheoryarticlepdf>
- Neff, K.D. (2003). *The development and validation of scale to measure self compassion*. [Versi elektronik]. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250. Diambil pada tanggal 01 Desember 2020 dari <https://self-compassion.org/wpcontent/uploads/publications/empirical article.pdf>.
- Neff, K. D., Rude, S. S., Kirkpatrick, L. K. (2006). An Examination of Self Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*.
- Neff, K D, Stephanie S. R., & Kristin L. K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*
- Neff, K. D. (2009). *Self-Compassion*. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press. Diambil dari <https://selfcompassion.org/wpcontent/uploads/publications/Leary Chap.pdf>

- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: Harper Collins Publishers. Pedoman Akademik Universitas Negeri Jakarta
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-Compassion: What it is, What It Does, And How It Relates to Mindfulness*. To appear in in M. Robinson, B. Junier & B. Ostafin (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer
- Neff, K.D. & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: The Guildford Press.
- Oman, D., Shapiro, S.L., Thoresen, C. E., & Plante, T.G. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 56 (5), 569- 578.
- Putri, D. K. S. & Savira, S. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi: Studi fenomenologi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal penelitian psikologi*, 2(2).
- Putra, K. P. (2019). *Hubungan antara Self compassion dan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Jakarta
- Rasmun. (2004). *Stres Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Rizqiea, N. S., & Hartati, E. (2012). Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1) Hal. 231-236.
- Roeser, R.W., Schonert-Reichl, K.A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness Training and Reductions in

Teacher Stress and Burnout: Result From Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials. *Journal of Educational Psychology*. Advance online publication. doi 10.1037/a0032093.

Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P., (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 6<sup>th</sup> Edition*. John Wiley & Sons: United States of America.

Sarafino, E. P., & Smith T. W. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Seventh Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc

Sirois, F. M., Hirsch, J. K., & Molnar, D. S. (2015). *Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. Self and Identity*, DOI: 10.1080/15298868.2014.996249

Soemanto, W. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sundberg, N. D., Winebarger, A. A., & Taplin, J. R. (2007). *Psikologis Klinis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.Sundberg,

- Taufik & Ifdil. (2012). *Student's Academic Stres In SMA Negri Padang (Proseding Seminar Internasional Konseling Malindo 2)*. Padang, Sukabina Press
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2012). *Self-compassion as a Buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College, Self and Identity*, DOI:10.1080/15298868.2012.667913
- Verma, R., Balhara, Y. P. S., & Gupta, C. S. (2011). Gender differences in stres response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial psychiatry journal*, 20(1),4.
- Wibisono, D. (2013). *Pedoman Penyusunan Skripsi, Thesis, & Disertasi*. Jakarta: Andi Publisher.
- Wulandari, H. & Urbayatun, S. M. (2019). *Peran Self Compassion Dan Regulasi Emosi Terhadap Stres Pada Guru Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Yang Menjalani Pengobatan Rawat Jalan Di Rsud Kabupaten Purbalingga*. Masters Thesis, Universitas Ahmad Dahalan.
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menyusun Skripsi* (Skripsi tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi; Universitas Muhammadiyah Malang.