

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Panji Kartika Putra

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

panjikartikaputra@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to find the relationship of self-compassion and stress of collage student who work on bachelor thesis. The sample of this research was 66 student in Faculty of Education, State University of Jakarta. This research used quantitative method. The sampling technique used is accidental. Collecting data with Self-Compassion scale who have been back translate to Indonesian langue and scale for stress of college student who work on their bachelor thesis. Statistical analysis obtained using correlation product moment with SPSS program version 16.00. The result showed that there was significant relationship of self-compassion and stress of college student who work on their bachelor thesis.

Keyword: Self-Compassion, Strest, Collage Student Work Bachelor Thesis

1. Pendahuluan

Mahasiswa S1 yang belajar di perguruan tinggi mempunyai kewajiban dalam belajar dan mempergunakan ilmunya dengan baik. Untuk dapat menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, selain telah menyelesaikan jumlah minimal sistem kredit semester yang telah ditetapkan masing-masing perguruan tinggi, mahasiswa juga harus menyelesaikan tugas akhir yang bisa berupa skripsi, karya inovatif atau komprehensif.

Skripsi merupakan karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis tingkat S1 (Poerwadarminta, 2007). Skripsi berguna untuk memperoleh informasi data dan keterangan yang berkaitan dengan pemahaman atau pengujian suatu cabang ilmu dengan metode dan kaidah ilmiah yang dilakukan secara sistematis (Sugiyono, 2013). Di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) untuk menyelesaikan studi, mahasiswa dapat memilih jalur skripsi, karya inovatif atau komprehensif. Skripsi diperuntukan bagi mereka yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) lebih dari dua koma lima (2,5) (Raflidkk, 2011).

Dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa seringkali menemukan kebingungan, seperti di awal proses pembimbingan, dosen pembimbing tidak secara eksplisit menyatakan batasan bagi penelitian yang dipersyaratkan, sedalam apa karya ilmiah yang merupakan syarat kelulusan, konten skripsi yang diminta pembimbing sudah memasuki level tesis, serta perbedaan orientasi dan pengertian antara dosen pembimbing pertama, dosen

pembimbing kedua dan dosen pembimbing ketiga karena latar belakang pendidikan yang mereka tempuh sebelumnya (Wibisono & Dermawan, 2013).

Selain mengalami kebingungan, tak jarang mahasiswa juga mengalami beberapa hambatan. Dari hasil wawancara studi pendahuluan kepada lima orang mahasiswa UNJ, dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa memiliki beberapa hambatan seperti kesulitan mencari literatur, kesulitan membagi waktu untuk mengerjakan skripsi, ketidakcocokan dengan judul yang didapat, dan sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk tidur dimalam hari, kurang bersemangat, membatasi diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial sehingga menyebabkan proses penyelesaian skripsi menjadi terhambat dan dapat membuat stres

Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya. (Rasmun, 2004). Goodman dan LeRoy (dalam Misra dan Mckean, 2000) mengatakan bahwa mahasiswa sering mengalami stres yang dalam masalah akademik, keuangan, berhubungan dengan waktu kesehatan, dan beban diri. Menurut Sundberg (2007) stres adalah tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan beberapa hal yaitu, ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi, usaha psikologis ekstra dan

usaha fisiologis, Stres dapat terjadi karena adanya faktor eksternal maupun faktor internal (Hurrelman dan Losel, 1990).

Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil dalam kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan bagi mahasiswa dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran. (Heiman dan Kariv, 2005)

Stres bila terlalu lama dibiarkan akan menimbulkan dampak buruk. Stres dalam pekerjaan tanpa disadari dapat memicu penyakit psikosomatis atau gangguan kesehatan akibat beban pikiran dan bila berkepanjangan bisa memicu depresi. Mahasiswa yang menyusun skripsi pada umumnya memiliki orang terdekat yang selalu mencurahkan dukungan baik moril atau materil, memberikan semangat dalam mendukung proses penyusunan skripsi. Mahasiswa juga berkumpul bersama mahasiswa lain yang juga sedang menyusun skripsi dan membicarakan permasalahan mengenai skripsi mereka masing-masing. Dari situ mereka menyadari bahwa kesulitan yang mereka hadapi ternyata dihadapi juga oleh mahasiswa lainnya.

Hal tersebut sesuai dengan prinsip dasar dari *self-compassion*. *Self-compassion* sendiri berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih atau rasa kasih sayang yang seseorang rasakan apabila melihat orang lain menderita, yang membuat seseorang cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang orang lain rasakan). Dengan menggunakan prinsip *self-compassion* mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat terlindungi dari dampak buruk stres dan beradaptasi dengan keadaan yang membuat stres tersebut, hal senada dengan penelitian Neff, dkk (2007) tentang *self-compassion* yang memiliki hubungan dengan fungsi adaptasi secara psikologis pada seseorang

Dampak stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merugikan baik secara fisik dan psikis, oleh karena itu dibutuhkan sebuah cara agar dampak yang ditimbulkan tidak terlalu besar. Dengan *Self-Compassion* mahasiswa diharapkan dapat mengurangi tingkat stres tersebut.

Stres

Menurut Sarafino (2008) stres merupakan keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian yang dirasakan oleh seseorang pada tuntutan situasi fisiologis ataupun psikologis dan penyebabnya berasal dari sumber biologis, psikologis atau sistem sosial. Sedangkan menurut Lazarus (1976) stres merupakan keadaan dimana tuntutan pada seseorang yang melebihi kemampuan beradaptasi pada suatu masalah. Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon dari individu pada sebuah keadaan, yang disebut stresor, yang mengancam dan membatasi kemampuan coping individu tersebut. Jadi stres dapat diartikan sebagai sindrom psikologis yang diakibatkan tekanan dan tuntutan baik fisiologis ataupun psikologis yang dialami individu dimana terjadi ketidakseimbangan dengan kemampuan dalam mengatasi beban yang ada.

Menurut Selye (dalam Sarafino, 2008) stres dibedakan menjadi dua, yaitu

- Distress* atau apa yang biasa kita sebut sebagai stres adalah jenis stres yang memiliki efek negatif dan berbahaya bagi kesehatan.
- Eustress* Merupakan jenis stres dalam bentuk positif stres yang disebabkan oleh hal-hal yang menyenangkan dan baik.

Aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino (2010) terdiri dari dua bagian, secara fisiologis dan secara psikis dimana terbagi lagi menjadi, kognisi, emosi dan perilaku sosial

a. Fisiologis

Pada aspek fisiologis orang yang mengalami stres mempunyai reaksi seperti, jantung yang berdebar-debar, tubuh membutuhkan lebih banyak oksigen, dan kemungkinan untuk otot pada tulang bergetar, terutama pada bagian tangan dan kaki. berlangsung lama yang bisa menyebabkan bahaya pada kesehatan.

b. Kognisi

Orang yang mengalami stres dapat dilihat dari kognisinya seperti, kesulitan dalam menginterpretasi sebuah informasi dan kesulitan dalam mengingat, sebagian besar stres mempengaruhi kognisi pada bagian ingatan dan perhatian. Suara juga bisa menjadi sebuah stresor, pada orang yang tinggal di daerah bising hal tersebut bisa menjadi sebuah hal yang kronis (Lepore, 1997, dalam Sarafino, 2008).

c. Emosi

Pada dasarnya sebelum anak bayi dapat berbicara mereka sudah dapat menunjukkan apa yang mereka rasakan melalui, suara, gerak motorik dan ekspresi wajah. Contohnya jika anak bayi diberikan sebuah makanan yang pahit, maka pada wajah sang bayi matanya akan melirik ke atas, alis akan turun, mulutnya terbuka dan lidahnya menjulur keluar. Hal ini merupakan sebuah emosi dasar yang dari jijik. Emosi sering berdampingan dengan stres dan orang sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres mereka. Seperti pada saat kita menjumpai seekor ular, kita akan mengalami stres dan takut, akan menjadi hal yang berbeda jika kita memang menggemari ular atau sedang mempelajari hewan tersebut.

d. Perilaku Sosial

Stres menyebabkan perubahan pada perilaku sosial dengan cara membuat orang menjadi lebih mudah berseteru, lebih jarang bersosialisasi. Stres juga dapat membuat kemungkinan orang menolong terhadap yang membutuhkan berkurang. Ketika stres dan marah menjadi satu, maka perilaku sosial yang negatif akan meningkat. Penelitian Donnerstein dan Wilson (dalam Sarafino, 2008) menunjukkan bahwa stres yang memproduksi rasa marah meningkatkan sebuah perilaku yang agresif

Sumber Stres

Menurut Sarafino (2008) sumber stres yang dialami manusia disebabkan oleh beberapa hal yaitu:

- a. Sumber dari diri manusia; yaitu berupa penyakit, orang yang mempunyai penyakit membuat sebuah tuntutan pada orang tersebut, baik pada segi psikologis dan fisiologis, kemudian penilaian seseorang pada sebuah keadaan yang membutuhkan keputusan dimana harus diambil satu keputusan dari dua pilihan, dimana konflik kepentingan muncul, contohnya adalah ketika kita ingin mengambil dua mata kuliah akan tetapi hanya satu yang bisa kita ambil.
- b. Sumber dalam keluarga; permasalahan internal dalam keluarga dapat muncul karena masalah keuangan, perilaku yang tidak buruk, penggunaan sumber daya pada keluarga seperti, menggunakan kamar mandi. Kemudian sumber tersebut dibagi lagi menjadi tiga yakni anggota keluarga baru, cerai dan sakit atau kematian pada keluarga.

- c. Sumber dalam komunitas dan lingkungan sosial yakni hubungan interpersonal dengan orang lain diluar keluarga menjadi sumber stres pada seseorang. Stres dapat juga disebabkan karena sebuah pekerjaan, faktor yang menyebabkan stres pada pekerjaan yang dikarenakan oleh tuntutan pada sebuah tugas bisa membuat stres dengan dua cara, pertama beban pekerjaan menjadi terlalu besar, kedua karena beberapa aktifitas dalam pekerjaan lebih membuat stres daripada yang lain, seperti pekerjaan manual yang berulang terus menerus.

Self Compassion

Self Compassion sebenarnya dapat diartikan dengan arti yang umum dari compassion. *Compassion* merupakan pengakuan dan kejelasan melihat penderitaan orang lain. Hal tersebut memunculkan sebuah perasaan kebaikan, perawatan, dan pemahaman bagi setiap orang yang mengalami penderitaan, sehingga muncul keinginan untuk memperbaiki keadaan tersebut secara alami muncul. *Self-Compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. *Self compassion* menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.

Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama yaitu, *self-kindness, a sense of common humanity, dan mindfulness* (Neff, 2003b). Pada komponen *compassion*, jika satu komponen tinggi maka komponen yang lain akan ikut tinggi mengikuti komponen yang lainnya.

Komponen *Self-Compassion*

a. *Self-kindness versus self-judgment*

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan. Bila kenyataan ini ditolak atau menolak, penderitaan muncul dalam bentuk stres, frustrasi, dan *self-criticism*. Ketika kenyataan ini diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut (Neff, 2003)

b. *Common Humanity versus isolation*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang wajar dan dialami oleh semua orang. Komponen mendasar kedua dari *self compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri. Saat individu terfokus pada kekurangan tanpa melihat gambaran manusia yang lebih besar, maka sudut pandang individu cenderung menyempit. Individu memiliki perasaan yang tidak aman dan merasa tidak cukup (Neff, 2003)

c. *Mindfulness versus over-identification*

Mindfulness adalah menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi secara jelas dan menerimanya dengan baik. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan *compassion* – dan cara yang efektif (Neff, 2011). Menurut Brown & Ryan, (2003), *mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya.

Manfaat *Self-Compassion*

Emotional Well Being. Menurut Neff (2009) orang yang memiliki kecemasan dan depresi yang kecil terkait dengan tingkat *self compassion* yang tinggi. Kunci dari *self compassion* adalah kurangnya *self-criticism*, dan *self-criticism* dikenal menjadi prediktor penting dari kecemasan dan depresi. Seseorang yang memiliki *self-compassion* menyadari ketika mereka menderita, baik terhadap diri mereka sendiri, dan mengakui keterhubungan mereka dengan semua orang. (Neff dkk, 2007).

Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Skripsi adalah karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis tingkat S1 (Poerwadarminta, 2007). Menurut menurut Sugiyono (2013) skripsi juga merupakan karya ilmiah hasil penelitian yang dikerjakan oleh mahasiswa program sarjana (S1) sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi. Mahasiswa dapat diartikan sebagai pemuda

paska remaja yang belajar di Perguruan Tinggi (Soemanto, 2005). Untuk menyelesaikan jenjang Sarjana Strata 1, maka mata kuliah, skripsi dan total SKS yang dibebankan harus dapat terselesaikan oleh mahasiswa dalam waktu yang telah ditentukan yaitu maksimum 14 semester (Tim Penyusun Pedoman Akademik UNJ, 2011).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah individu yang berstatus sebagai pelajar Perguruan Tinggi tingkat strata 1 (S1) yang sedang dalam proses mengerjakan karya penelitian ilmiah sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana.

2. Metode Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ialah penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2009). Sedangkan tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi menggunakan sebuah kuisioner yang bertujuan untuk mengukur kedua variabel tersebut. Definisi operasional stres pada mahasiswa menyusun skripsi merupakan skor yang dihasilkan responden dari pengukuran skala yang disusun berdasarkan teori Sarafino (2008) Skala ini terdiri atas dua dimensi yaitu fisiologis dan psikis. *Self Compassion* merupakan skor total hasil pengukuran pengisian Skala *Self Compassion* dari Kristin Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Missiliana (2014) dan telah dikoreksi dan telah dianggap setara dengan alat ukur asli oleh Kristin Neff. Variabel ini terdiri dari tiga dimensi yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 66 mahasiswa yang terbagi ke dalam 7 jurusan yang ada pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menggunakan sample Non Probability sampling dengan teknik *accidental*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011). Pada penelitian ini data dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner atau instrumen penelitian. Koefisien reliabilitas skor komposit untuk variabel stress mahasiswa menyusun skripsi sebesar 0,9, data akan diolah dengan menggunakan SPSS versi

16 for Windows. Analisis yang dilakukan adalah analisis uji korelasi untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y.

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji analisis product moment dengan bantuan SPSS versi 16 for Windows. Setelah dilakukan analisis product moment maka didapatkan tabel-tabel berikut ini:

Tabel 1. Analisa Product Moment

		Correlations	
		sc	stres
sc	Pearson Correlation	1	.314*
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	66	66
stres	Pearson Correlation	.314*	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	66	66

Dilihat dari hasil uji analisis *product moment* didapatkan nilai koefisien korelasi antara *self-compassion* dengan stress mahasiswa menyusun skripsi sebesar 0,314 dan nilai $p = 0,010$. Dengan demikian $p < \alpha (0,05)$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dari uji hipotesis yang dilakukan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan stress mahasiswa menyusun skripsi

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan stress mahasiswa yang menyusun skripsi pada mahasiswa FIP UNJ. Pada subbab sebelumnya telah dikemukakan berbagai hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *self-compassion* mempunyai indikasi terhadap tingkat stress yang lebih rendah (dalam Fuschia dkk, 2015). Menurut Meredith dkk (2012) orang yang memiliki *self-compassion* dengan skor yang tinggi juga lebih sedikit mengalami depresi yang lebih rendah. Penelitian

tersebut didukung oleh hasil penelitian ini dimana hasil $p (0.01) < \alpha = 0.05$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan stress mahasiswa menyusun skripsi. Dimensi dari *self-compassion* seperti *self-kindness* yaitu berbuat baik terhadap diri sendiri, merupakan kemampuan untuk menerima diri apa adanya, serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, pada penelitian ini mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan akan memberikan diri mereka sebuah perasaan yang baik dengan tidak menghakimi diri sendiri pada saat mengalami sebuah kesulitan dalam penyusunan skripsi, *common humanity* melihat kesengsaraan yang dialami sebagai hal yang manusiawi membuat mahasiswa mampu untuk memberikan kebaikan, kelembutan, toleransi pada diri sendiri saat mengalami penderitaan; menganggap bahwa kegagalan yang dialaminya merupakan hal yang manusiawi dan wajar, hal ini juga membuat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi melihat sebuah tantangan dan kegagalan yang dialami sebagai bagian kehidupan manusia yang wajar sehingga membuat individu tidak merasakan kesedihan yang mendalam dan perasaan terisolasi, pengaplikasian dari *common humanity* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah dengan berkumpul bersama mahasiswa lain dan membicarakan kesulitan yang mereka hadapi, dengan begitu perasaan akan kesulitan yang sama-sama diderita akan timbul dan memunculkan *common humanity* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi; serta *mindfulness* yang dapat memandang penderitaan dan kegagalannya secara seimbang, objektif dan tidak berlebihan pada saat mengalami stress menyusun skripsi, tanpa reaksi yang berlebihan. Dengan hal ini mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak akan melakukan *overidentification* yang membuat mereka menyangkal keadaan yang ada. Seringnya seorang mahasiswa yang melakukan pemecahan masalah tanpa mengakui kesalahan dan menghibur diri terhadap kesulitan yang dihadapi membuat mahasiswa mengalami stress (Neff, 2003).

Dari penjabaran di atas maka dapat disimpulkan bahwa memang terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-handicapping strategy* terhadap integritas akademik mahasiswa calon guru. Maka Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternatif (H_a) diterima.

4. Daftar Pustaka

- Azwar, Saifuddin.(2010).*Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin.(2012). *Reliabilitas dan Validitas* (edisi ke 4.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.*Buku Pegangan Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNJ*. (2011).
- Danim, Sudarwan. (2007). *Metode Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Perilaku*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Darmono & Ani M. Hasan. (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Harrington, Rick. 2013. *Stress, Health, and Well-Being: Thriving in the 21st Century*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Heiman & Kariv. (2005) *Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students*. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Hurrelmann, K. & Lösel, F. (Eds.) (1990). *Health Hazards in Adolescence*. New York: Walter De Gruyter.
- Insani, El Firty Jamilatul. (2014, Oktober 14).*Skripsi Oh Skripsi: Bikin Stres Sampai Depresi, Bahkan Nekat Bunuh Diri*. Kompasiana. Diakses dari http://www.kompasiana.com/el.fietrynotes/skripsi-oh-skripsi-bikin-stres-sampai-depresi-bahkan-nekad-bunuh-diri_54f42519745513792b6c873d (5 Agustus 2015)
- Lazarus, Richard S. (1976). *Patterns of Adjustment*. Japan: Mcgraw-Hill, Inc.
- Lisa M. Yarnell, Rose E. Stafford, Kristin D. Neff, Erin D. Reilly, Marissa C. Knox & Michael Mullarkey (2015): *Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion, Self and Identity*, DOI: 10.1080/15298868.2015.1029966
- Markam, S. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI Press
- Mil. Kompas Klasika- 26 September 2015-*Kenali Tanda Stres Sejak Awal*.
- Misra, R & McKean, M. (2000). *College Students: Academic Stress and Its Relation To Their Anxiety, Time Management*. *International Journal of Stress Management* Vol 11(2), 132-148.
- Missiliana R, Hidajat, Paulus dan Eveline Saritohe. (2011). *Self-Compassion dan compassion for others pada mahasiswa Fakultas Psikologi UK*. Skripsi. Bandung: Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha.
- Meredith L. Terry, Mark R. Leary & Sneha Mehta (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
- Neff, K. D. (2003). *An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2:85-101. Psychology Press.Retrieved from <http://selfcompassion.org/wpcontent/uploads/publications/SCtheoryarticle.pdf>
- Neff, K D , Stephanie S. Rude, Kristin L. Kirkpatri (2007). *An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits*. *Journal of Research in Personality*
- Neff, K. D, Pisitsungkagarn, K., Hsieh, Y. P. (2008). *Self-Compassion and Self-Construal in The United States, Thailand, and Taiwan*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.Retrieved from <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/scculture.pdf>
- 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.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: Harper Collins Publishers.

Pedoman Akademik Universitas Negeri
Jakarta, 2011

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

Undang-Undang Nomor 20 ayat 2 tentang pendidikan tinggi. Diakses dari
https://books.google.co.id/books?id=xL1liDUL9yIC&pg=PA10&lpg=PA10&dq=pasal+20+ayat+2+tentang+pendidikan+tinggi&source=bl&ots=LWfKBwLRjK&sig=4RaPtJVgAw10gP2m4y8PTbbeIc0&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=pasal%2020%20ayat%2020tentang%20pendidikan%20tinggi&f=false (20 Agustus 2015)

Rangkuti, Anna Armeini. (2012). *Konsep dan Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif Bidang Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press.

Rangkuti, Anna Armeini. (2012). *Buku Ajar Statistika Inferensial untuk Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Prodi Psikologi UNJ.

Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Agung Seto

Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid II*, Wisnu Chandra, (terj). Jakarta: Erlangga.

Santrock. J. W. (2005) *Psychology: Updated Seventh Edition*, New York: McGraw-Hill Companies, inc.

Sarafino, Edward P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 6th Edition*. John Willey & Sons: United States of America

Spielberg. (1979). *Understanding Stress & Anxiety*. Holland: Multimedia Publications

Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.

Sundberg, D.N., Winebarger, A.A., Taplin, J.R. (2007). *Psikologi Klinis Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Syatori, Toto dan Nanang Gozali . (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Pustaka Setia.

Wibisono, Dermawan. (2013). *Panduan Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Yogyakarta: Andi Offset

Wijatno, Serian. (2009). *Pengelolaan Perguruan Tinggi Secara Efisien , Efektif, dan Ekonomis*. Jakarta: Salemba Empat

Wiyono, Ponco. (2014).*Skripsi Tak Kunjung Rampung, Isnaini Gantung Diri*. Kompas Regional Diakses dari <http://www.tribunnews.com/regional/2014/04/14/isnaini-gantung-diri-karena-skripsinya-tidak-kunjung-rampung> (5 september