SKRIPSI

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS MEGAREZKY

Oleh:

DEWI SARTIKA MONE

NIM: A1C222103

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY

T.A 2025/2026

SKRIPSI

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS MEGAREZKY

Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky

Oleh:

DEWI SARTIKA MONE
NIM: A1C222103

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS MEGAREZKY
T.A 2025/2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Hasil Penelitian dengan judul:

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS MEGAREZKY

Disusun dan diajukan oleh:

DEWI SARTIKA MONE
NIM: A1C222103

Telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky
pada hari……tanggal……tahun……

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
(Kurniawan Amin, S.Kep., Ns., M.Kep.)	(Sardi Anto, S.Kep., Ns., M.Kep.)
NIDN: 0905038606	NIDN: 0902069103

Mengetahui,
Ketua Program Studi

(Iqwan Syarif, S.Kep., Ns., M.Kep.)
NIDN: 0920089106

HALAMAN PENGESAHAN

Pada Hari ini.....Tanggal.....Bulan.....Tahun.....bertempat di Ruang.....Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Megarezky, telah dilaksanakan ujian skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Sarjanan Keperawatan terhadap mahasiswa atas nama:

Nama	**: Dewi Sartika Mone**
NIM	**: A1C222103**
Program Studi	**: Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners**
Jenjang	**: Strata 1**
Judul Skripsi	**: Gambaran *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky**

Yang telah diuji oleh Tim Penguji Skripsi, sebagai berikut:

Tim Penguji	**Tanda Tangan**
1. Rosnania, S.Kep., Ns., M.Kep.	(.....)
2. Kurniawan Amin, S.Kep., Ns., M.Kep.	(.....)
3. Sardi Anto, S.Kep., Ns., M.Kep.	(.....)

Mengetahui,

Dekan,	**Ketua Program Studi,**
Dr. Wilda, S.Kep., Ns., M.Kep.	**Iqwan Syarif, S.Kep., Ns., M.Kep.**
NIDN.0920018501	**NIDN.0920089106**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi dengan judul "**Gambaran *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky**" saya susun tanpa tindakan plagiat yaitu mengambil tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Jika dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi saya adalah hasil jiplakan, saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Megarezky kepada saya.

Makassar, Januari 2026

Dewi Sartika Mone

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Biodata Peneliti

Nama	: Dewi Sartika Mone
Tempat, Tanggal Lahir	: Lahad Datu, 04 Oktober 2002
Alamat	: Jl. Moha Lasuloro No 2A
E-mail	: dewisartika041002@gmail.com
No. Telp	: 0858 4520 2596
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Status	: Mahasiswa
Tinggi/Berat Badan	: 160cm/44kg
Golongan Darah	: B
Kewarganegaraan	: Indonesia

B. Pengalaman Pendidikan

SD	: SD Negeri 005 Nunukan Selatan Tahun 2010-2016
SMP	: SMP Negeri 2 Nunukan Selatan Tahun 2016-2019
SMK	: SMK Kesehatan Putra Borneo Nunukan Tahun 2019-2022
Kuliah	: Universitas Megarezky Tahun 2022-Sekarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini yang berjudul:
"Gambaran *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 di Universitas Megarezky"

Penyusunan Hasil Penelitian ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners pada Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky Makassar. Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, hasil penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa hormat dan cinta, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda Noni Julius Mone dan Ibunda tercinta Hayati, yang senantiasa mendoakan, mendampingi, serta memberikan semangat, kasih sayang, dan dukungan moril maupun materil tanpa henti. Tanpa keikhlasan dan doa dari Ayah dan Ibu, penyusunan hasil penelitian ini tidak akan pernah terwujud.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada:

1. Dr. H. Alimuddin, SH., MH., M.Kn sebagai Pembina Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas arahan dan pembinaan yang senantiasa menjadi fondasi dalam pengembangan institusi dan mahasiswa.
2. Alm. Hj. Suryani, SH., MH sebagai Pendiri Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas dedikasi dan kontribusi luar biasa dalam mendirikan lembaga pendidikan yang menjadi wadah pengembangan ilmu dan karakter.
3. Moch. Noer Alim Qolby, S.H., LLM sebagai Ketua Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar, atas dukungan dan kebijakan strategis yang memfasilitasi proses pendidikan dan penelitian secara berkelanjutan.

4. Prof. Dr. Anwar Ramli, SE., M.Si sebagai Rektor Universitas Megarezky, atas motivasi dan arahannya dalam membangun budaya akademik yang unggul dan berdaya saing.
5. Dr. Wilma, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, atas kesempatan dan dukungan yang diberikan selama masa studi.
6. Iqwan Syarif, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, atas bimbingan akademik yang berkelanjutan dan inspiratif sekaligus memberikan izin, dukungan, dan kerja samanya selama pelaksanaan penelitian.
7. Dosen Pembimbing Kurniawan Amin, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 1, Sardi Anto, S.Kep., Ns., M.kep selaku pembimbing 2 dan Rosnania, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji yang telah memberikan arahan, saran, dan evaluasi dalam penyusunan hasil penelitian ini dengan penuh kesabaran dan keikhlasan.
8. Irwansyah, S.Kep., MSN sebagai Pembimbing Akademik (PA), atas pendampingan dan bimbingan akademik selama masa studi penulis
9. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staf Akademik Universitas Megarezky, atas ilmu, perhatian, dan pelayanan yang diberikan selama proses studi.
10. Mahasiswa keperawatan angkatan 2022, yang telah bersedia menjadi responden/partisipan.
11. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang turut membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan hasil penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan hasil penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan hasil penelitian ini di masa mendatang.

Akhir kata, semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, serta menjadi kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Makassar, 27 November 2025

Penulis,

Dewi Sartika Mone

ABSTRAK

Dewi Sartika Mone A1C222103. Gambaran *Self Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky: (Dibimbing Oleh Kurniawan Amin Dan Sardi Anto) XV+51 halaman+4 tabel+3 gambar+12 lampiran

Latar Belakang : Mahasiswa keperawatan tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang tinggi sehingga rentan mengalami kecemasan**.** Sebanyak 17% mahasiswa terhambat dalam proses pengerjaan skripsi yang disebabkan oleh kecemasan. Mahasiswa tingkat akhir sebanyak 29,5% berada pada tingkat kecemasan sangat berat. *Self-compassion* berperan penting dalam membantu individu mengelola tekanan, menerima diri, serta mempertahankan regulasi emosi yang sehat. Studi awal menunjukkan sebagian mahasiswa masih mengalami kritik diri, perasaan terisolasi, serta keterbatasan dalam sikap welas asih terhadap diri sendiri.
Tujuan : Mengetahui Gambaran Tingkat *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 di Universitas Megarezky.
Metode : Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Populasi penelitian berjumlah 118 mahasiswa, dan sebanyak 91 responden dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* yang dilakukan pada tanggal 02 - 17 November 2025 dengan instrumen penelitian berupa kuesioner *self-compassion scale* (SCS) versi bahasa Indonesia. Data dikumpulkan melalui Google form dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan kategori rendah, sedang, dan tinggi.
Hasil : Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 52 responden (57,1%). Sebanyak 38 responden (41,8%) berada pada kategori tinggi, dan hanya satu responden (1,1%) yang berada pada kategori rendah.
Kesimpulan : Tingkat *self-compassion* mahasiswa keperawatan tingkat akhir secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi.
Rekomendasi : Sebaiknya institusi menyediakan program pembinaan kesehatan mental yang terstruktur, termasuk pelatihan manajemen stres, workshop *self-compassion*, serta layanan konseling yang mudah diakses mahasiswa.

Kata Kunci : Kecemasan, Mahasiswa Tingkat Akhir*, Self-Compassion*.
Daftar Pustaka : 57 (2000-2025)

ABSTRACT

Wahyuni. A1C222085. The Impact of Ergonomic Exercise on Changes in Uric Acid Levels among Undergraduate Nursing Students at Megarezky University (Supervised by Alfyan Rahim and Sri Wahyuni) xiii + 52 pages + 10 tables + 7 figures + 16 appendices

***Background**: Hyperuricemia is no longer limited to the elderly but is increasingly found among young adults, including university students, due to sedentary lifestyles, high-purine diets, and insufficient physical activity. This condition may increase the risk of metabolic disorders and joint inflammation. Ergonomic exercise is a non-pharmacological intervention that combines muscle movements and breathing techniques to improve blood circulation, metabolism, and uric acid excretion.*

***Objective**: To determine the effect of ergonomic exercise on changes in uric acid levels among undergraduate nursing students at Megarezky University.*

***Methods**: This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. A total of 19 respondents were selected using purposive sampling. Uric acid levels were measured using an Autocheck device before and after ergonomic exercise. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Ranks Test.*

***Results**: The average uric acid level decreased to 4.979 mg/dL at Post 1, followed by a further reduction to 4.716 mg/dL at Post 3, and 4.132 mg/dL at Post 5. Statistical analysis showed a significant change in uric acid levels after ergonomic exercise with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of ergonomic exercise.*

***Conclusion**: Ergonomic exercise has a significant effect on reducing uric acid levels among students. This activity is effective as a simple intervention to enhance metabolism and uric acid excretion.*

***Recommendation**: Institutions are encouraged to develop routine ergonomic exercise programs for students as a promotive and preventive measure against the risk of hyperuricemia.*

Keywords: Ergonomic Exercise, Uric Acid, Students, Hyperuricemia
References: 59 (2017–2025)



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
HALAMAN JUDUL ..... **ii**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
ABSTRAK ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
E. Bidang Ilmu 7
F. Keaslian Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **10**
A. Tinjauan Pustaka Tentang *Self Compassion* 10
B. Kerangka Teori 25
C. Kerangka Konsep 26
D. Variabel Penelitian 26
BAB III METODE PENELITIAN **27**
A. Desain Penelitian 27
B. Populasi Dan Sampel Penelitian 27
C. Definisi Operasional 30
D. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian 32

E. Alat Pengumpulan Data 32
F. Prosedur Pengumpulan Data 34
G. Analisis Data 36
H. Etika Penelitian 38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 40
A. Gambaran Lokasi Penelitian 40
B. Pembahasan Gambaran *Self-Compassion* 43
C. Keterbatasan Penelitian 49
BAB V PENUTUP 51
A. Kesimpulan 51
B. Saran 51
DAFTAR PUSTAKA 52
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian..... 7
Tabel 3.1 Definisi Operasioal 30
Tabel 4.1 Karakterisitik Responden Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky 42
Tabel 4.2 *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky 43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep 26
Gambar 3.1 Alur Penelitian 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Lembar Penjelasan Peneliti
Lampiran 3	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 4	Kuesioner *Self-Compassion*
Lampiran 5	Hasil Analisis SPSS
Lampiran 6	Master Table Data Hasil Rekapitulasi Penelitian
Lampiran 7	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran 8	Surat Rekomendasi Izin Penelitian Dari LPPM
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian Dari PTSP
Lampiran 10	Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari Fakultas Keperawatan
Lampiran 11	Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

SINGKATAN	Nama	Pemakaian pertama kali pada halaman
WHO	*World Health Organization*	1
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar	1
VS	*Versus*	12
SCS	*Self-Compassion Scale*	32
SWD	Skala Welas Diri	32
CFA	*Confirmatory Factor Analysis*	33
SPSS	*Statistical Program For Social Science*	36
Kemenkes RI	Kementerian Kesehatan Republik Indonesia	47

LAMBANG		
%	Persentase	1
n	Ukuran Sampel	29
N	Ukuran Populasi	29
e	*Margin Of Error*	29

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan tahap akhir dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk membina lulusan yang berakhlak mulia dan membentuk individu yang teladan. Salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa adalah penyelesaian tugas akhir atau skripsi, yang merupakan syarat penting untuk mendapatkan gelar sarjana. Banyak mahasiswa mengalami ketidaksiapan dalam menghadapi tugas akhir, yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh faktor internal, seperti rasa malas dan kurang motivasi, serta faktor eksternal, seperti tuntutan akadamik dan tekanan dari orang tua (Sugiharno et al., 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2023 prevalensi kecemasan di dunia tahun 2019 mengalami pendekatan sebesar 301 juta. Sedangkan menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi kecemasan di Indonesia dialami oleh sebagian besar remaja berusia lebih dari 15 tahun yaitu mencapai 37.000 atau 4,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Untuk di Sulawesi Selatan prevalensi gangguan mental emosional (termasuk depresi dan kecemasan) pada usia > 15 tahun tercatat 9,3% (Haryanti et al., 2024).

Tingginya angka kecemasan tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental, khususnya kecemasan, tidak hanya terjadi pada masyarakat umum, tetapi juga dapat dialami oleh mahasiswa yang menghadapi berbagai

tuntutan akademik dan tekanan selama masa studi. Di akhir masa perkuliahan, mahasiswa yang telah memasuki tahun terakhir idealnya dapat membuat skripsi sebagai persyaratan utama kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana. Namun, sebanyak 17% mahasiswa terhambat dalam proses pengerjaan skripsi yang disebabkan oleh kecemasan (Nurhayati et al., 2016). Mahasiswa tingkat akhir sebanyak 29,5% berada pada tingkat kecemasan sangat berat (Fikry & Khairani, 2017). Kecemasan ditandai dengan gejala fisik seperti pusing, berkeringat, gemetar, dan detak jantung yang cepat. Sedangkan gejala psikis ditandai dengan perasaan takut tegang dan gelisah. Mahasiswa yang mengalami kecemasan berat tidak hanya berdampak pada fisik dan psikis tetapi juga berdampak buruk terhadap performa akademik dan tingkat kelulusan mahasiswa (Ramadhan et al., 2019).

Salah satu konsep penting yang dapat diterapkan dalam mengatasi kecemasan yaitu dengan *self-compassion*. *Self-compassion* adalah sikap peduli dan perhatian terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kekurangan, ditandai dengan kebaikan pada diri sendiri daripada kritik. Sikap ini mengakui penderitaan, kekurangan, dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia (Neff, 2017). *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *self-kindness* (kebaikan terhadap diri sendiri) versus *self-judgment* (penilaian diri), *common humanity* (kesamaan manusiawi) versus *isolation* (isolasi), dan *Mindfulness* (kesadaran penuh) versus *over-identification* (identifikasi berlebihan). Komponen-komponen ini saling berinteraksi dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Salafi et al., 2023).

Mahasiswa keperawatan di Indonesia menunjukkan tingkat *self-compassion* moderat, dengan skor tertinggi pada dimensi *self-kindness* dan *over-identification*, yang menunjukkan kecenderungan mereka untuk sering merasa terhubung dengan penderitaan pribadi dan cenderung tenggelam dalam perasaan tersebut (Salafi et al., 2023). Kondisi ini menyoroti urgensi untuk memahami dan meningkatkan *self-compassion* dikalangan mahasiswa keperawatan sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Mahasiswa keperawatan seringkali menghadapi beban akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahaiswa di jurusan lain. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurikulum yang padat, materi yang luas, serta tuntutan praktik lapangan yang intensif. Selain belajar di kelas, mahasiswa keperawatan juga harus menjalani praktik klinik di rumah sakit atau fasilitas kesehatan lainnya. Maka dari itu diperlukan *self-compassion* pada mahasiswa keperawatan (Dini, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya memberikan gambaran tentang pentingnya *self-compassion* dalam konteks mahasiswa keperawatan. Misalnya, studi oleh Luo et al., (2020) menemukan bahwa *Self-Compassion* berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi melalui pengurangan stres yang dirasakan. Penelitian oleh Salafi et al., (2023) di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan memiliki tingkat *self-compassion* sedang, dengan skor tertinggi pada komponen *self-kindness* dan *over-identification*.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yarahmadi et al., (2025) mengungkapkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan kecerdasan moral dan perfeksionisme moral pada mahasiswa keperawatan. Penelitian oleh Oktaviani & Cahyawulan, (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *resiliensi* pada mahasiswa tingkat akhir. Studi lain oleh Purwandari dan Wati (2024) menemukan bahwa dukungan sosial berperan dalam membentuk *self-compassion* pada mahasiswa S1 Keperawatan, yang selanjutnya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka.

Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Megarezky memiliki jumlah mahasiswa angkatan 2022 sebanyak 118 orang yang saat ini berada pada tingkat akhir perkuliahan. Mahasiswa pada tahap ini umumnya sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik, termasuk penyusunan tugas akhir perkuliahan. Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti terhadap 10 dari 118 jumlah mahasiswa keperawatan tingkat akhir angkatan 2022 Universitas Megarezky diperoleh hasil bahwa 4 orang mahasiswa menunjukkan adanya kecenderungan untuk kurang bersikap welas kasih terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi tekanan akademik, 3 orang mahasiswa mengaku sering menyalahkan diri sendiri saat gagal atau merasa tidak mampu, dan hanya 1 orang yang mampu memperlakukan diri dengan empati serta pengertian dalam situasi sulit yang dihadapi. 2 orang mahasiswa menyampaikan bahwa mereka cenderung merasa terisolasi dalam masalahnya, dan sulit menyadari

bahwa perjuangan yang mereka alami juga merupakan bagian dari pengalaman umum mahasiswa tingkat akhir.

Beberapa mahasiswa yang menunjukkan kemampuan untuk mengelola kecemasan, stres dan emosi negatif secara lebih sehat dengan cara bersikap lembut terhadap diri sendiri dan memiliki kesadaran penuh terhadap kondisi emosional yang sedang dialami. Temuan awal ini menunjukkan pentingnya dilakukan penelitian kuantitatif lanjutan untuk menggambarkan tingkat *self-compassion* secara lebih jelas dan terukur. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti Gambaran *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Gambaran *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky?

C. Tujuan Penelitian

Diketahuinya Gambaran *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan penelitian ini terbagi atas beberapa pihak, sebagai berikut:

1. Manfaat bagi peneliti

   Memberikan kontribusi yang signifikan bagi peneliti dalam pengembangan pengetahuan secara teoritis, khususnya dalam memahami konsep dan penerapan *self-compassion* dalam konteks mahasiswa keperawatan.

2. Manfaat bagi Responden

   Bagi mahasiswa yang menjadi objek responden, proses ini mendorong mereka untuk merefleksikan kondisi psikologis diri, khususnya dalam hal bagaimana mereka memperlakukan diri sendiri sendiri saat menghadapi tekanan atau kegagalan.

3. Manfaat bagi Universitas Megarezky

   Memberikan konstribusi penting bagi Universitas Megarezky sebagai institusi pendidikan tinggi yang berkomitmen dalam mencetak tenaga keperawatan yang kompeten dan tangguh secara emosional yang tidak hanya berfokus pada capaian kognitif, tetapi juga memperhatikan aspek psikososial mahasiswa.

4. Manfaat untuk pengembangan Ilmu Keperawatan

   Memberikan konstribusi yang signifikan terhadap pengembangan ilmu keperawatan, baik dari segi konseptual maupun praktis. Selain itu juga dapat mendukung peningkatan kualitas pendidikan serta kesiapan mental mahasiswa keperawatan agar tidak hanya unggul dalam keterampilan klinis, tetapi juga memiliki ketangguhan emosional.

E. Bidang Ilmu

Penelitian ini berada dalam cakupan bidang ilmu keperawatan komunitas, dalam hal ini komunitas mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Keperawatan komunitas tidak hanya berperan dalam pelayanan kesehatan fisik, tetapi juga memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental individu dalam komunitas.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Judul penelitian	Nama peneliti dan Tahun penelitian	Variabel yang diteliti	Desain penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan penelitian
Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Tingkat *Flourishing* Pada Tenaga Kesehatan di Indonesia	Yoliana Njotowi bowo Agustina Engry (2023).	Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen yaitu *self-compassion* sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini yaitu *flourishing.*	Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausal korelasional (ekspl anatif)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara *self-compassion* terhadap tingkat *flourishing* pada tenaga kesehatan di Indonesia. Melalui analisis regresi sederhana, ditemukan bahwa *self-compassion* memberikan konstribusi efektif sebesar 25.7%	Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saya yaitu penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan kausal antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada tenaga kesehatan sedangkan penelitian saya berfokus pada gambaran tingkat *self-compassion terhadap kecemasan* mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

				terhadap *flourishing.*	
Strategi *Self-Compassion* Mengurangi Tingkat Stres Dikalangan Siswa SMA	Vinesia Febrianti, Lia Mawarsari Boediman (2024)	Variabel yang digunakan yaitu variabel independen : strategi *self-compassion* dan variabel dependen: Tingkat Stres Pada Siswa SMA.	Penelitian ini menggunakan small-n design dengan 4 partisipan. Pengukuran menggunakan dua alat ukur, yaitu *self-compassion scale* dan *The Perceived Stress Scale*.	Hasil penelitian menemukan bahwa intervensi *self-compassion* tidak efektif untuk menurunkan stres pada siswa SMA.	Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saya yaitu penelitian sebelumnya menginterven si dan mengurangi stres pada siswa SMA dengan menggunakan strategi *self-compassion* sedangkan penelitian saya menggambar kan tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa keperawatan tingkat akhir, tanpa memberi intervensi atau perlakuan.
Hubungan *Self Compassion* Dengan Perilaku Terkait Bunuh Diri Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan	Mikaela Berliyana Alitana (2023)	Variabel yang digunakan yaitu variabel independen : *self-compassion* dan variabel dependen: perilaku terkait bunuh diri pada mahasiswa yang pernah	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambila n sampel menggunak an teknik random sampling dengan melibatkan 100 mahasiswa	Hasil dari penelitian ini menunujuk Kan ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan perilaku terkait bunuh diri pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan Selain itu didapatkan	perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian sebelumnya meneliti mahasiswa yang pernah mengalami perundungan, yaitu populasi dengan trauma psikososial dan risiko

	mengalami perundungan.	dengan usia 17 hingga 24 tahun.	hasil bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan memiliki perilaku terkait bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki.	bunuh diri lebih tinggi sedangkan penelitian saya berfokus untuk meneliti mahasiswa keperawatan tingkat akhir, yang menghadapi kecemasan terhadap tekanan akademik, namun bukan karena trauma sosial.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Tentang *Self Compassion*

1. Definisi *Self Compassion*

Belas kasih diri (*Self Compassion*) muncul dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. Belas kasih diri (*Self Compassion*) merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri (Karinda, 2020). *Self-compassion* merupakan teori yang bermula dari salah satu ajaran Budha yaitu bagaimana individu mencintai diri sendiri seperti ia berkasih sayang kepada orang lain ketika menghadapi kesulitan (Sari et al., 2022).

Self-compassion diartikan sebagai sikap kasih sayang dan berbuat baik kepada diri sendiri saat mengalami kegagalan, kemalangan, kesulitan, kekurangan yang ada pada diri sendiri dan pemahaman bahwa kesulitan yang dirasakan juga dirasakan oleh manusia lainnya. *self-compassion* tidak hanya dibutuhkan saat seseorang mengalami masalah berat, tetapi dalam kondisi apapun. *Self-compassion* tidak menggantikan emosi negatif menjadi positif secara langsung, melainkan emosi positif tersebut didapat dengan merangkul emosi negatif yang ada. Emosi positif dari kasih sayang dan perasaan terhubung satu sama lain dirasakan bersamaan dengan perasaan kesedihan. Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung

memiliki kecerdasan emosi lebih tinggi dan kemampuan koping emosi yang lebih baik (Istighfari et al., 2023).

Menurut Neff 2003 dalam (Syahputra & Abdurrahman, 2024) *Self-compassion*, atau welas kasih terhadap diri sendiri adalah kemampuan untuk memperlakukan diri dengan penuh keleluasaan dan kebaikan ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan pribadi. Ini melibatkan cara individu berinteraksi dengan diri sendiri saat mengalami penderitaan, dengan pendekatan yang penuh pengertian dan tanpa menghakimi. Individu yang memiliki *self-compassion* adalah individu yang memiliki kebaikan dan kepedulian pada diri sendiri ketika menghadapi rintangan, kesulitan hidup, ataupun hal negatif pada diri sendiri, *self-compassion* sama halnya dengan menyayangi diri sendiri (Istighfari et al., 2023).

Self Compassion merupakan strategi untuk menangani emosi negatif dan dapat membebaskan diri dari siklus destruktif akibat reaksi emosi tersebut. Gabungan motif, emosi, pikiran, dan perilaku akan memunculkan *compassion*. Individu yang *compassionate*, memiliki kesadaran saat sedang dalam penderitaan, menghilangkan ketakutan terhadap hal tersebut, dan memberikan rasa cinta dan kasih sayang kepada individu yang sedang mengalami penderitaan. *Self Compassion* dapat diartikan sebagai individu yang dapat bertahan, memahami dan mengenali makna dari kesulitan yang dihadapi sebagai hal yang positif (Perdhana et al., 2025).

Self Compassion merupakan suatu kemampuan membentuk sikap positif yang dapat menahan konsekuensi negatif, penilaian diri negatif dari situasi yang dianggap tidak menyenangkan, situasi ini juga melibatkan persepsi orang lain terhadap situasi orang lain di sekitarnya. Melalui *Self Compassion*, individu akan menyadari bahwa dirinya sama seperti dengan orang lain. Ketika mengalami suatu penderitaan, yang juga berhak mendapatkan kebaikan yang sama dari dirinya sendiri seperti halnya yang dilakukan kepada orang lain yang sedang menderita (Perdhana et al., 2025).

2. Komponen-komponen *Self Compassion*

Self-compassion atau belas kasih diri memiliki tiga komponen utama, yang masing-masing memiliki dua sisi berlawanan. Berikut adalah enam aspek dari *self-compassion* menurut Kristin Neff dalam (Karinda, 2020) dijelaskan secara sistematis:

a. *Self-Kindess vs Self-Judgement*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindess* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah (Nayoan et al., 2023). *Self-judgement* adalah kebalikan dari *Self-kindess* yaitu individu dengan *Self*

judgement lebih menyerang atau menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan maupun kegagalan yang dimiliki. Individu tersebut juga akan merendahkan dan mengkritik aspek-aspek dalam diri Neff, 2003 dalam (Sugianto et al., 2020).

b. *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar kedua dari *Self-Compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia bersama. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup. Penting dalam hal ini untuk memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya (Andiany & Khairun, 2024).

Menurut Neff, 2009 dalam (Setiani, 2021) individu yang merasa terisolasi (*isolation*) cenderung akan memiliki pandangan sempit pada

kesulitan, tantangan, dan kegagalan sehingga akan berfokus pada ketidaksempurnaan diri. Individu tersebut juga akan merasa ketidak adilan karena kenapa hanya dirinya saja yang menderita dan mengalami penderitaan tersebut dan cenderung merasa dirinya paling menderita.

c. *Mindfulness vs overidentification*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Menurut Brown & Ryan, (dalam Perdhana et al., 2025). *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu terindenfikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati, (dalam Perdhana et al., 2025) menjelaskan bahwa konsep utama *Mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah tambahi maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. Dengan *Mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan.

Overidentification adalah kebalikan dari *Mindfulness* yaitu sebuah reaksi berlebih dari individu ketika menghadapi permasalahan. Individu akan cenderung melebih lebihkan sesuatu yang dirasakan sehingga akan muncul kecemasan dan depresi. Dari hal itu *Mindfulness* akan bertugas mencegah individu melakukan *over-*

identification dengan metode perenungan keterbatasan diri (Hartono et al., 2020).

3. Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Self-Compassion atau belas kasih diri dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Menurut Neff, 2003 dalam (Karinda, 2020) wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh daripada laki-laki sehingga sering kali perempuan menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks daripada laki-laki. Meski perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat dan budaya namun sebuah penelitian menunjukan gambaran bahwa perempuan cenderung memiliki belas kasih diri sedikit rendah dari pada laki-laki. Hal tersebut terjadi karena perempuan lebih memikirkan mengenai kejadian negatif dimasa lalu. Oleh sebab itu, perempuan lebih cenderung memiliki depresi dan kecemasan lebih tinggi daripada laki-laki.

b. Budaya

Masyarakat di Asia yang miliki budaya *collectivistic* cenderung memiliki *self concept interdependent* sehingga lebih menekankan pada hubungan orang lain, keselarasan dalam bertingkah laku, dan peduli pada orang lain. Sedangkan individu dengan budaya barat lebih ke dalam *individualistic* memiliki *self independent* yang bertekanan

pada kemandirian, kebutuhan pribadi, keunikan individu dalam bertingkah laku (Karinda, 2020).

Belas kasih diri menekankan pada kesadaran akan *common hummanity* dan keterkaitan pada individu lain, dapat diasumsikan bahwa belas kasih diri lebih cocok dalam budaya yang menekankan pada interdependent daripada independent. Dari hal tersebut menunjukan negara Asia lebih memiliki belas kasih diri karena memiliki budaya yang *collectivist* dan bergantung pada orang lain, namun masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya barat sehingga derajat belas kasih diri pada budaya Asia tidak lebih tinggi dari budaya barat (Karinda, 2020).

c. Usia

Teori dari Neff & Vonk (2009) mengatakan bahwa belas kasih diri terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Keterhubungan ini dianalisis oleh Neff dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson, yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat belas kasih diri yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif. Sedangkan menurut penelitian Harahap, (dalam Wiffida et al., 2022) tidak ada perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan usia.

d. Kepribadian

Salah satu yang turut berpengaruh terhadap adanya belas kasih diri pada individu adalah kepribadian dengan salah satu dari dimensi *The Big Five Personality* dipakai untuk menggambarkan. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *Self Compassion* atau belas kasih diri memiliki hubungan dengan dimensi *openness, neuroticism, agreebleness, extraversion, dan conscientiousness* dari *the big five personality*. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeablesness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. *Concientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Concientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah (Prastiwi & Mahanani, 2021).

e. Lingkungan

Setiap individu yang terlahir akan menemui lingkungan pertamanya yaitu lingkungan keluarga. Tidak diragukan lagi lingkungan keluarga akan mempengaruhi sikap seseorang dalam bersikap. Pengalaman dari keluarga akan memerankan peranan penting. Remaja dan dewasa muda dari keluarga yang harmonis dan dekat lebih memiliki *self-compassion* yang baik sedangkan mereka yang berasal dari keluarga yang penuh tekanan dan konflik dan kurang mementingkan diri sendiri ia akan memiliki *Self-Compassion* yang kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa individu disaat mereka menderita dan gagal mereka akan memperlakukan diri mereka melalui pengalaman keluarganya (Azra & Gustriani, 2021).

f. Peran Orang Tua

Individu dengan derajat belas kasih diri yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsional, dan cenderung menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat belas kasih diri yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa. Model perilaku orang tua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan

hal tersebut ketika mengalami kegagalan dan menunjukkan derajat belas kasih diri yang rendah (Karinda, 2020).

4. Manfaat *Self Compassion*

   a. *Emotional Well Being*

      Seseorang yang memiliki tingkat belas kasih diri yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan dan depresi lebih sedikit. Kunci dari *Self Compassion* atau belas kasih diri adalah rendahnya *self-criticism*. *Self-criticism* dikenal menjadi salah satu prediktor penting dari kecemasan dan depresi. Seseorang yang memiliki belas kasih diri menyadari ketika mereka menderita, baik terhadap diri mereka sendiri, dan mengakui keterhubungan mereka dengan semua orang. Neff, Kirkpatrick, & Rude, (dalam Karinda, 2020). Belas kasih diri merupakan cara bijaksana untuk mengatasi emosi yang sulit. Seperti belas kasih diri terlibat dalam perenungan dan berpikir pada penekanan yang lebih sedikit (Kawitri et al., 2020).

      Selain itu belas kasih diri juga menggambarkan memiliki keterampilan mengatasi emosi yang lebih besar, dan kemampuan memperbaiki emosi negatif. Belas kasih diri hadir untuk mendukung keadaan positif yang lebih baik. Individu yang memiliki belas kasih diri cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, dan memberikan pengaruh positif daripada mereka yang kurang memiliki belas kasih diri. Dengan membalut penderitaan seseorang dalam belas kasih diri akan muncul perasaan positif dan perasaan positif tersebut

akan membantu menyeimbangkan perasaan negative (Kawitri et al., 2020).

b. Motivasi

Belas kasih diri berhubungan positif dengan tujuan serta penguasaan motivasi intrinsik untuk belajar dan tumbuh. Sehingga, belas kasih diri membuat individu termotivasi untuk lebih giat dan sukses. Pada jurnal Juliana G. Breines dan Serena Chen mengenai *self-compassion increases self-improvement motivation* pada mahasiswa dijelaskan bahwa belas kasih diri dapat meningkatkan motivasi dalam diri individu dengan mendorong mahasiswa untuk menghadapi kesulitan, kekurangan, dan kesalahan yang dibuat tanpa mengkritik dirinya sendiri (Huriyah et al., 2022).

Seseorang yang menggunakan belas kasih diri ketika menghadapi kelemahan diri akan mempunyai motivasi yang lebih besar untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik. Ketika seseorang mengalami permasalahan, belas kasih diri membantu individu tersebut untuk dapat lebih mengenal dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya, sehingga akan mempermudah dalam meringankan permasalahan yang dihadapi. Belas kasih diri juga dapat meringankan rasa terpuruk. Hal tersebut membuat seseorang menjadi lebih terbuka pada kegagalan maupun permasalahan yang dihadapinya, sehingga seseorang tersebut juga akan lebih terbuka pada lingkungan atau orang lain (Huriyah et al., 2022).

c. Hubungan Interpersonal

Belas kasih diri juga dapat menguntungkan hubungan interpersonal, bahwa belas kasih diri mahasiswa cenderung memiliki tujuan lebih penuh kasih dalam hubungan dengan teman yang berarti mereka cenderung untuk memberikan dukungan sosial. Studi lain Neff menemukan bahwa belas kasih diri mahasiswa lebih mungkin untuk menerima dalam situasi konflik dengan orang tua entah dengan ayah, ibu atau saudara, dan pasangan hidup, sementara mereka dengan belas kasih diri yang kurang cenderung mengesampingkan kebutuhan mereka kepada pasangan (Apsari & Utomo, 2024).

d. Empatik

Belas kasih diri secara signifikan terkait dengan kasih sayang, kepedulian empatik terhadap orang lain, dan altruisme. Seseorang yang memiliki belas kasih diri akan lebih cenderung untuk mengampuni orang lain yang telah merugikan dirinya. Seseorang tersebut juga akan menunjukkan kebijaksanaan sehingga memiliki peningkatan keterampilan pengambilan keputusan. Individu yang memiliki belas kasih diri tinggi menunjukkan pengalaman empati yang lebih besar. Belas kasih diri menuntun individu untuk berusaha mencapai suatu kepedulian diri. Apabila individu benar-benar ingin berbuat baik kepada dirinya sendiri, individu akan melakukan hal-hal untuk membantu dirinya menjadi bahagia, seperti mengambil proyek-proyek baru yang menantang atau belajar keterampilan baru. Belas

kasih diri juga memberikan individu keamanan yang diperlukan untuk mengakui kelemahan sehingga individu akan mengubahnya menjadi lebih baik (Takagaki et al., 2021).

5. Ciri-Ciri *Self-Compassion* Tinggi

Menurut (Hidayati, 2015) seseorang yang memiliki *Self-Compassion* yang tinggi mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

a. Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya.
b. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sesuatu hal yang umum yang juga dialami oleh orang lain.
c. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

6. *Self-Compassion* Pada Mahasiswa

Memiliki rasa belas kasih diri pada seseorang merupakan hal yang sering terlupakan. Pada diri sendiri seseorang sering bersikap keras pada saat menghadapi keadaan yang buruk dan tak sering pula seseorang akan cenderung menyalahkan kekurangan dirinya atau beranggapan kurang adil atas kejadian yang menimpanya. Dari hal tersebut akan bermunculan emosi-emosi negatif yang cenderung akan menghambat kehidupan seseorang. Emosi-emosi negatif merupakan suatu yang sering dialami oleh mahasiswa karena mahasiswa merupakan salah satu agen perubahan yang memiliki banyak tuntutan pada saat melaksanakan studinya. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* belum sepenuhnya berkembang secara merata dikalangan mahasiswa, dan masih terdapat kebutuhan untuk

peningkatan pemahaman serta pembinaan dalam hal kesehatan mental (Karinda, 2020).

Ketika seseorang memiliki pemahaman serta pembinaan yang lebih, maka mereka bisa berbelas kasih diri atau memandang suatu keadaan dan kejadian secara objektif tanpa mengesampingkan kelemahan diri seseorang akan memiliki belas kasih diri yang tinggi. Sehingga sangat diperlukan suatu pengontrol dari emosi-emosi saat mahasiswa tengah menghadapi suatu keadaan yang buruk maupun ketika mahasiswa menjalankan tuntutan, mulai tuntutan akademik dan sosialisasi dengan teman maupun lingkungan sekitar. Selain itu memiliki sikap belas kasih juga akan membuat mahasiswa lebih memiliki motivasi dalam melaksanakan kegiatan ataupun motivasi dalam jangka panjang (Karinda, 2020).

7. Kecemasan Pada Mahasiswa

Kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan dengan tanda berupa perasaan tegang, dan emosi yang dialami oleh individu. Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir ini diperlukan penanganan segera karena jika tidak ditangani bahkan diabaikan akan menyebabkan penurunan produktifitas dari mahasiswa bahkan menimbulkan permasalahan kesehatan mental yang lebih serius, diantaranya peningkatan kecemasan, ketidakberdayaan, keputusasaan hingga depresi (Prasetya et al., 2023).

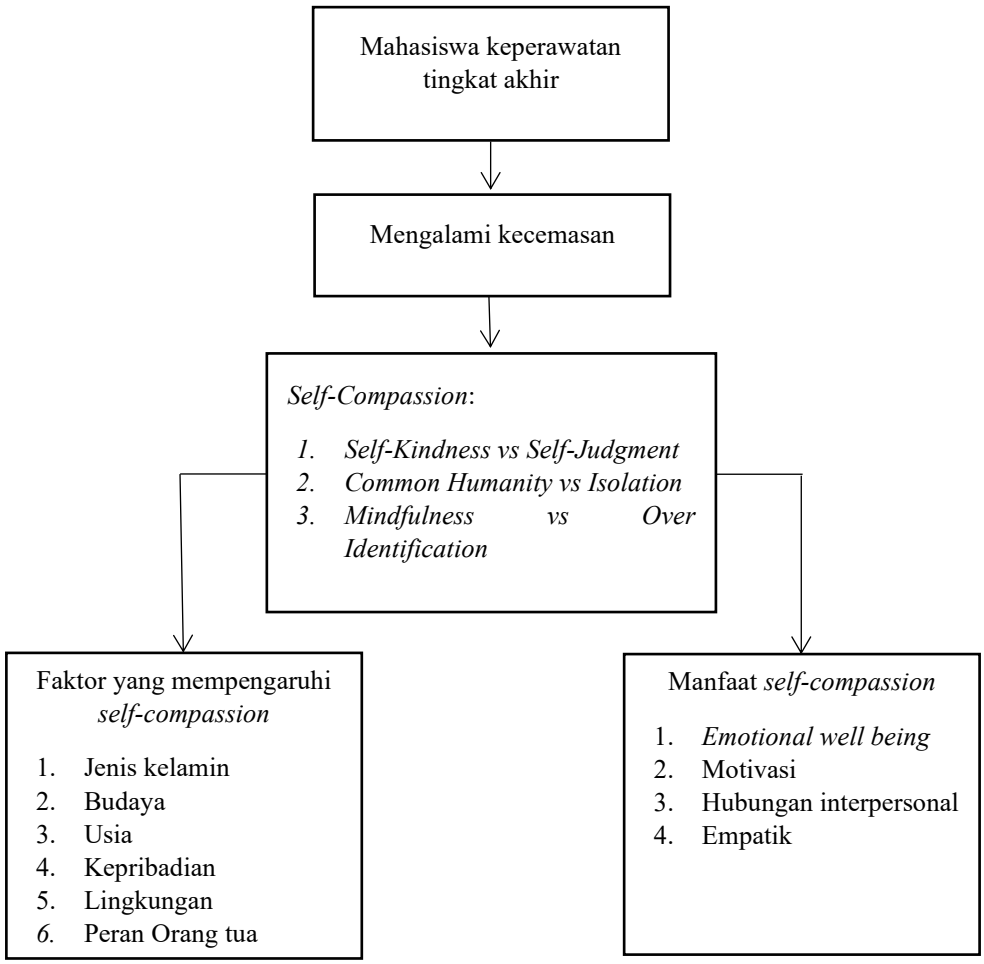
Kecemasan dapat dirasakan oleh seseorang sebagai bentuk perlawanannya terhadap ancaman yang membahayakan baginya dan bagaimana seseorang tersebut mampu bertahan dalam ancaman yang dihadapi. Cemas dapat dikatakan sebagai keadaan fisiologi tubuh yang dialami dan akan berdampak pada detakkan jantung yang berlebihan. Kecemasan merupakan kejadian yang umum dan bersifat universal pada manusia serta perasaan yang dialami seperti ketakutan terhadap suatu penyebab (Bahrien & Ardianty, 2017).

Salah satu konsep penting yang dapat diterapkan dalam mengatasi kecemasan yaitu dengan *self-compassion*. Sikap ini mengakui penderitaan, kekurangan, dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia. *Self-compassion* dianggap sebagai faktor pelindung yang meningkatkan ketahanan dan berkontribusi pada kesehatan mental positif (Puspita et al., 2025). Memiliki *self-compassion* yang tinggi berimplikasi pada kepuasan hidup yang lebih besar, kecerdasan emosi, hubungan sosial, penguasaan tujuan yang lebih tinggi, begitu pula dengan penurunan gejala depresi, ketakutan akan kegagalan yang terjadi dan kecemasan (Neff, 2012).

Kecemasan dapat teratasi jika individu mempunyai *self-compassion* yang tinggi. Hal ini karena *self-compassion* dapat berdampak pada kecemasan melalui peningkatan ketahanan psikologis (Pérez-Aranda et al., 2021). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi umumnya memiliki kecemasan yang rendah. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Individu yang

mempunyai *self-compassion* menunjukkan perilaku kebaikan dan kepedulian terhadap diri mereka sendiri bahkan dalam keadaan yang sulit (Yudhianto, 2023).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: (Neff, 2003)

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan suatu hubungan yang berkaitan antara variabel satu dengan variabel yang lain dalam penelitian (Sugiyono, 2018). Berikut adalah bagan kerangka konsep dalam penelitian ini.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Keterangan:

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik dari subjek penelitian. Ukuran dari sebuah variabel dapat berupa numerik (misalnya: usia atau tinggi badan) atau dalam bentuk kategorik (misalnya: jenis kelamin, ada/tidaknya suatu penyakit) (Pinzon & Edi, 2021). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion* dan variabel Dependen adalah Kecemasan namun tidak diteliti. Penelitian ini dengan judul Gambaran *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rancangan sistematis yang menjadi pedoman dalam proses penelitian untuk memperoleh jawaban atas pernyataan penelitian (Pinzon & Edi, 2021). Desain penelitian bertujuan untuk memberi pegangan yang jelas dan terstruktur kepada peneliti dalam melakukan penelitiannya (Ibnu, 2022). Menurut Sugeng, (2022) desain penelitian kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data numerik atau kualitatif yang dapat diukur, yang secara umum terbagi menjadi desain eksperimental, quasi eksperimental, dan non-eksperimental. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif non-eksperimental dengan metode survey, yaitu metode kuantitatif yang digunakan untuk memperoleh data masa lampau atau saat ini melalui pengisian kuesioner yang disusun berdasarkan variabel penelitian dan diolah menjadi dimensi serta indikator hingga membentuk daftar pertanyaan (Sugiyono, 2018).

B. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen/subjek riset yang mempunyai karakteristik tertentu sesuai dengan domain (ranah) dan tujuan penelitian (Pinzon & Edi, 2021). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1

keperawatan tingkat akhir angkatan 2022 di Universitas Megarezky yang berjumlah 118 orang.

2. Sampel

Sampel adalah subjek-subjek dari populasi aktual yang benar-benar akan diteliti oleh peneliti. Dipilih dengan cara tertentu hingga dianggap mewakili populasinya (Pinzon & Edi, 2021). Sampel merupakan bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sedangkan sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2020). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Accidental sampling* karena peneliti memilih responden berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses.

Penetapan jumlah sampel menggunakan Rumus Slovin. Rumus slovin adalah salah satu teori penarikan sampel yang paling populer untuk penelitian kuantitatif. Rumus slovin biasa digunakan untuk pengambilan jumlah sampel yang harus representatif agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya pun tidak memerlukan tabel jumlah sampel (Nalendra et al., 2021).

Rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N\ (e)2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi (118 orang)

e = Persentase kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan penarikan sampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan, misalnya 5% atau 0.05

Perhitungan:

$$n = \frac{118}{1 + 118\ (0.05)2}$$

$$n = \frac{118}{1 + 118\ (0.0025)}$$

$$n = \frac{118}{1 + 0.295}$$

$$n = \frac{118}{1.295} = 91.1$$

Jadi, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah sekitar 91 responden (dibulatkan).

3. Kriteria Sampel

Kriteria subjek penelitian terdiri dari kriteria inklusi dan kriteria ekslusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan diteliti. Kriteria ekslusi adalah mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi (Ishak et al., 2023).

a. Kriteria Inklusi

1) Terdaftar sebagai mahasiswa S1 keperawatan Universitas Megarezky angkatan 2022.
2) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria Ekslusi

Mahasiswa yang sedang cuti akademik atau tidak aktif pada periode pengumpulan data.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah kegiatan pengukuran variabel penelitian dilihat berdasarkan ciri-ciri spesifik yang tercermin dalam dimensi-dimensi atau indikator-indikator variabel penelitian (Polii et al., 2023).

Tabel 3.1 Definisi Operasioal

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Self-Compassion	Self-compassion, atau welas kasih terhadap diri sendiri adalah kemampuan untuk memperlakukan	Kuesioner SCS (*self-compassion scale*) sebanyak 26 pertanyaan. Pernyataan positif (*favorable*)	Kategori: Rendah: 26-42	Ordinal

	diri dengan penuh keleluasaan dan kebaikan ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan pribadi. Ini melibatkan cara individu berinteraksi dengan diri sendiri saat mengalami penderitaan, dengan pendekatan yang penuh pengertian dan tanpa menghakimi.	Terdapat pada subskala: 1. *Self-kindness* (mengasihi diri) pada item pernyataan 5, 12, 19, 23 dan 26. 2. *Common Humanity* (kemanusiaan universal) pada item pernyataan 3, 7, 10, dan 15. 3. *Mindfullness* (wawasan) pada item pernyataan 9, 14, 17, dan 22. Pernyataan negatif (*unfavorable*) terdapat pada subskala: 1. *Self judgement* (menghakimi diri) pada item pernyataan 1, 8, 11, 16, dan 21. 2. Isolation (*isolasi*) pada item pernyataan 4, 13, 18, dan 25. 3. *Overidentification* (overidentifikasi) pada item pernyataan 2, 6, 20, dan 24 (Sugianto et al., 2020). **Skor:** Pernyataan positif: 1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Selalu Pernyataan negatif: 1. Selalu 2. Jarang 3. Tidak pernah	Sedang: 43-59 Tinggi: 60-78

D. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

   Penelitian ini dilakukan di Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Universitas Megarezky Kota Makassar.

2. Waktu Penelitian

   Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 02 - 17 November 2025

E. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan teori *self-compassion* yang dikembangkan oleh Kristin Neff, (2003) dan kemudian diadopsi oleh Sugianto et al., (2020) kedalam bahasa Indonesia. Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat *self-compassion* mahasiswa keperawatan tingkat akhir dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan untuk mengukur gambaran *Self-Compassion* menggunakan SCS (*Self Compassion Scale*). Kuesioner ini telah diadopsi oleh para peneliti dalam versi Bahasa Indonesia menjadi Skala Welas Diri (SWD) yang sesuai dengan teori (Sugianto et al., 2020).

SWD terbagi menjadi enam subskala menurut Sugianto et al., (2020) yaitu: *Self-Kindness, Self-Judgement, Common Humanity, Isolation, Mindfullness, Overidentification.* Kuesioner ini terdiri dari 26 item dalam bentuk pernyataan, yang terdiri dari 13 pernyataan positif (*faforable*) dan 13 pernyataan negatif (*unfavorable*). Pernyataan positif terdiri dari subskala self *kindness, common*

humanity, dan mindfullness. Pernyataan positif (*favorable*) terdapat pada subskala:

1. *Self-Kindness* (mengasihi diri) pada item pernyataan 5, 12, 19, 23, dan 26.
2. *Common Humanity* (kemanusiaan universal) pada item pernyataan 3, 7, 10, dan 15.
3. *Mindfullness* (wawasan) pada item pernyataan 9, 14, 17, dan 22.

Pernyataan negatif (*unfavorable*) terdapat pada subskala:

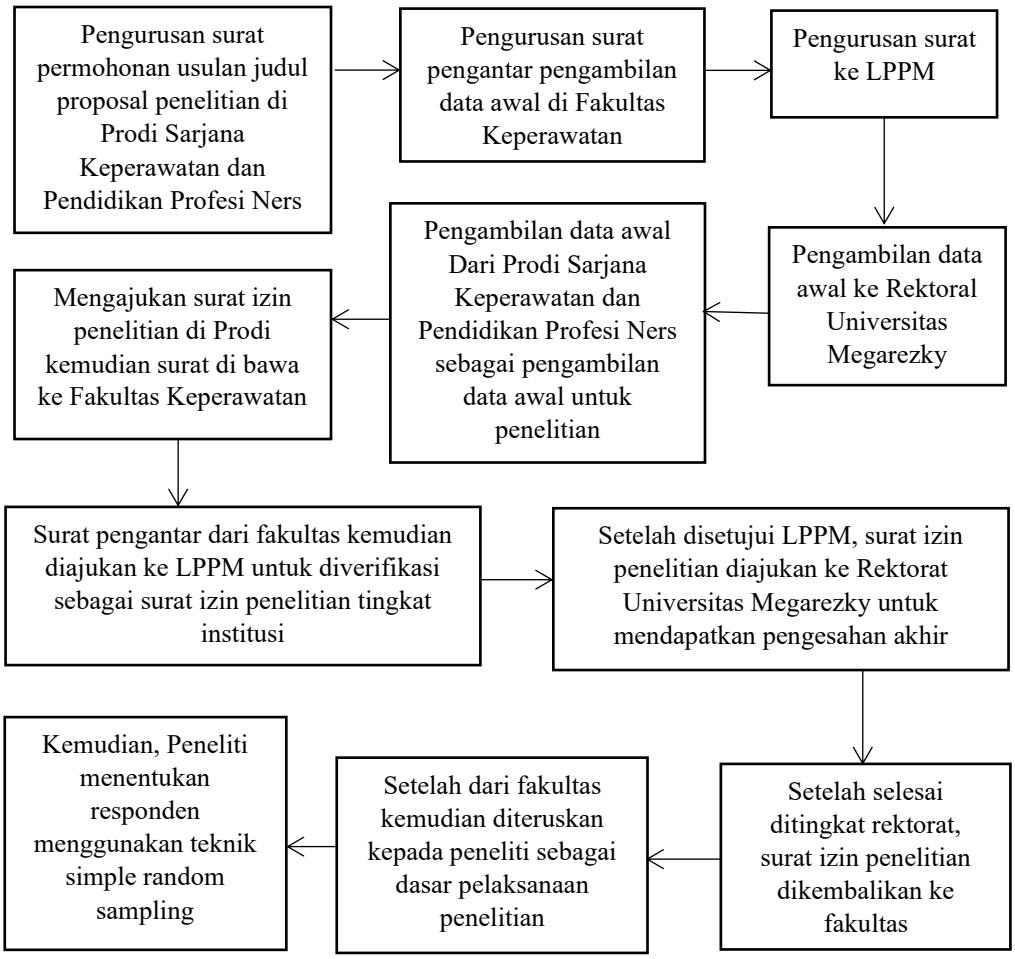
1. *Self judgement* (menghakimi diri) pada item pernyataan 1, 8, 11, 16, dan 21.
2. Isolation (*isolasi*) pada item pernyataan 4, 13, 18, dan 25.
3. *Overidentification* (overidentifikasi) pada item pernyataan 2, 6, 20, dan 24

Skala ini menggunakan skala likert frekuensi 1= Tidak pernah, 2= jarang, 3= selalu. Sebaliknya pernyataan negatif yang terdiri dari subskala *self judgement, isolation,* dan *overidentification* menggunakan skala likert frekuensi 1= selalu, 2= jarang, 3= tidak pernah (Sugianto et al., 2020). Berdasarkan hasil uji rehabilitas SWD menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .872 untuk keseluruhan SWD. Sementara itu, reliabilitas komposit SWD yang ditinjau menggunakan *MacDonald's w* menunjukkan nilai .873. Nilai realibilitas untuk tiap subskala berkisar antara .60-.78. hal ini menunjukkan bahwa SWD memiliki reliabilitas yang cukup baik. Disimpulkan bahwa SWD dapat digunakan sebagai skala yang mempuni untuk mengukur welas diri (Sugianto et al., 2020).

F. Prosedur Pengumpulan Data

Langkah-langkah dalam pengumpulan data bergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrumen yang digunakan (Nursalam, 2020).

Gambar 3.1 Alur Penelitian



Tahap Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data (Sugiyono, 2018).

1. Data Primer

   Data primer didapatkan dari responden secara langsung melalui pengisian kuesioner. Data primer diperoleh melalui penyebaran tautan *google form* (https://forms.gle/LZjJfN1wM8MuH1eZ9) ke dalam grup *WhatsApp* mahasiswa. *Google Form* tersebut telah dilengkapi dengan lembar persetujuan berpartisipasi (*informed consent*) yang wajib disetujui sebelum responden melanjutkan ke tahap berikutnya. Responden yang menyatakan bersedia kemudian diarahkan ke halaman kuesioner *Self-Compassion Scale* (SCS) dan mengisi seluruh item secara mandiri. Seluruh jawaban tersimpan secara otomatis dalam sistem dan digunkan dalam proses pengolahan serta analisis data.

2. Data Sekunder

   Pengumpulan data sekunder diperoleh dari dokumen pendukung yang berkaitan dengan penelitian. Data diperoleh dari program studi keperawatan terkait informasi tambahan dalam menunjang proses penelitian. Adapun data sekunder yang didapatkan yaitu, data daftar mahasiswa keperawatan angkatan 2022 yang memenuhi kriteria inklusi, diperoleh dari administrasi program studi keperawatan.

G. Analisis Data

Analisis data adalah bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena, melalui berbagai macam uji statistik. Statistik merupakan alat yang sering dipergunakan pada penelitian kuantitatif. Salah satu fungsi statistik adalah menyederhanakan data yang berjumlah sangat besar menjadi informasi yang sederhana dan mudah dipahami pembaca untuk membuat keputusan, statistik memberikan metode bagaimana memperoleh data dan menganalisis data dalam proses pengambilan suatu kesimpulan berdasarkan data tersebut (Nursalam, 2020).

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah analisis *univariate* yaitu usia, jenis kelamin dan *self-compassion*. Karena fokus utama penelitian ini adalah menggambarkan tingkat *Self-Compassion* terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir, maka analisis yang digunakan bersifat deskriptif, tanpa membahas hubungan sebab-akibat atau hubungan antar variabel. Jenis data dalam penelitian ini yaitu data ordinal yang diukur menggunakan skala likert 3 point, untuk pertanyaan positif (1= tidak pernah, 2= jarang, 3= selalu) dan untuk pertanyaan negatif (1= selalu, 2= jarang, =3 tidak pernah) (Andiany & Khairun, 2024).

Data yang terkumpul dari hasil pengisian kuesioner akan diolah dan dianalisis melalui tahapan sebagai berikut:

1. Pengolahan Data

   Dalam penelitian ini, peneliti mengolah data dengan bantuan aplikasi SPSS. Langkah pertama yang dilakukan adalah *editing,* yaitu memeriksa kembali data yang telah dikumpulkan untuk memastikan bahwa data telah terisi dengan lengkap, jelas, konsisten dan bebas dari kesalahan seperti data ganda.

2. *Scoring* kuesioner *Self-Compassion*

   Setiap item pada kuesioner *self-compassion* dinilai berdasarkan skala likert, kemudian seluruh skor dijumlahkan. Untuk pernyataan negatif (*self judgement, isolation, overidentification*) pemberian skor dilakukan secara terbalik yaitu: selalu = 1, jarang = 2, tidak pernah = 3. Sementara itu, pada pernyataan positif (*self kindness, common humanity, mindfullness*) skor diberikan dengan urutan: 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = selalu.

3. Konversi skor kedalam kategori

   Setelah seluruh item pada kuesioner *self-compassion* dijumlahkan, Skor total kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan pedoman klasifikasi dari Neff yang diadopsi oleh (Sugianto et al., 2020) dalam versi Bahasa Indonesia.

4. Analisis Deskriptif

   Data analisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui kategori *self-compassion* (rendah, sedang, tinggi).

H. Etika Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian, seharusnya seseorang peneliti menerapkan prinsip-prinsip dasar dalam etika penelitian (Putra et al., 2021).

1. *Informed Consent* (Persetujuan Berbasis Informasi)

   Sebelum penyebaran kuesioner, peneliti terlebih dahulu menghubungi calon responden melalui *WhatsApp* untuk memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat yang mungkin diperoleh, serta prosedur pengisian kuesioner. Setelah informasi dijelaskan, responden diberikan kesempatan untuk memahami dan memutuskan secara sadar apakah bersedia berpartisipasi atau tidak.

2. Kesukarelaan

   Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela. Pada *Google Form*, responden terlebih dahulu diberikan penjelasan penelitian dan diminta menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi. Hanya responden yang memilih “bersedia” yang dapat melanjutkan ke halaman berikutnya dan mengisi kuesioner.

3. Tidak Memaksa

   Peneliti tidak melakukan tekanan, paksaan, atau bujukan kepada responden, baik secara langsung maupun tidak langsung. Keikutsertaan sepenuhnya atas keputusan pribadi responden, dan responden dapat menghentikan keterlibatan kapan pun tanpa konsekuensi apa pun.

4. Kerahasiaan Identitas

Seluruh data responden dijamin kerahasiaannya. Identitas responden tidak dicantumkan dalam bentuk nama asli, tetapi hanya menggunakan inisial, sehingga tidak dapat diketahui oleh pihak mana pun. Data hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah dan analisis penelitian.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil penelitian tentang Gambaran *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky.

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Megarezky berlokasi di Jalan Antang Raya No. 45, Kecamatan Manggala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90234. Universitas Megarezky (UNIMERZ) adalah salah satu Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang ada di Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Secara resmi didirikan pada Tahun 2005 dalam bentuk Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mega Rezky. Seiring dengan perkembangannya STIKES Mega Rezky, Yayasan Pendidikan Islam (YPI) Mega Rezky Makassar kemudian mendirikan sekolah tinggi Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STIKIP) Mega Rezky di Tahun 2014. Pada tahun 2018, secara resmi STIKES Mega Rezky dan STIKIP Mega Rezky melakukan penggabungan dan berubah bentuk menjadi Universitas Megarezky yang saat ini menaungi 8 Fakultas dan 30 Program Studi Jenjang Diploma 3, Diploma 4, Sarjana hingga Pascasarjana.

Sebagai institusi pendidikan tinggi yang terus berkembang, Universitas Megarezky menetapkan visi dan misi sebagai pedoman dalam penyelenggaraan pendidikan, penelitian, serta pengabdian. Adapun visi dan misi Universitas Megarezky yaitu sebagai berikut:

1. Visi

   Menjadi Universitas Unggul Dalam Bidang Teknologi di Tingkat Nasional Pada Tahun 2034.

2. Misi

   a. Menyelenggarakan pendidikan yang menghasilkan sumber daya manusia yang mampu berdaya saing sesuai kebutuhan pembangunan khususnya di bidang ilmu kesehatan, pendidikan dan teknologi.
   b. Menyelenggarakan penelitian di bidang kesehatan, pendidikan dan teknologi sains.
   c. Menyelenggarakan pengabdian masyarakat yang mewujudkan hidup sehat, kualitas pendidikan, dan di bidang pengembangan teknologi.
   d. Menyelenggarakan kerja sama di bidang kesehatan, pendidikan dan teknologi sains di bidang pengembangan teknolgi dalam dan luar negeri.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai Gambaran *Self-Compasssion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky yang dilaksanakan pada tanggal 02 – 17 November 2025 menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Jumlah sampel penelitian sebanyak 91 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* dengan instrumen penelitian berupa kuesioner *self-compassion*. Data yang telah terkumpul diolah menggunakan aplikasi SPSS melalui tahapan editing, scoring, dan pengkategorian skor.

Selanjutnya, analisis data dilakukan secara univariat menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase tingkat *self-compassion* responden.

1. Hasil Penelitian Berdasarkan Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakterisitik Responden Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky

Karakteristik	Frekuensi n=91	Persentace (%)
Usia		
19	1	1.1
20	15	16.5
21	42	46.2
22	27	29.7
23	5	5.5
24	1	1.1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	9.9
Perempuan	82	90.1

Sumber: ***Data Primer, 2025***

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari total 91 Responden, karakterisrtik usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 21 tahun, yaitu sebanyak 42 responden (46,2%). Adapun Karakteristik berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 82 responden (90,1%),

2. Hasil Penelitian Berdasarkan Uji Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengolah dan menilai setiap variabel secara individual. Analisis ini digunakan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir angkatan 2022 di Universitas Megarezky.

Analisis Univariat *Self-Compassion*

Deskripsi *self-compassion* terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir angkatan 2022 di universitas megarezky pada tabel 4.2

Tabel 4.2 *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky

Self Compassion	Frekuensi (n=91)	Persentase (%)
Rendah	1	1.1
Sedang	52	57.1
Tinggi	38	41.8

Sumber: ***Data Primer, 2025***

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 52 responden (57,1%). Selain itu, 38 responden (41,8%) berada pada kategori tinggi dan hanya terdapat 1 responden (1,1%) yang berada pada kategori rendah.

B. Pembahasan Gambaran *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kategori *self-compassion* sedang, yaitu sebanyak 52 responden (57,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan tingkat akhir telah memiliki kemampuan yang cukup dalam memahami dan menerima diri, namun belum sepenuhnya stabil dalam menerapkan sikap welas asih terhadap diri sendiri, khususnya ketika menghadapi tekanan akademik.

Self-compassion kategori sedang menggambarkan kondisi individu yang sudah mampu menunjukkan sikap *self-kindness* dan *mindfulness* dalam situasi tertentu, tetapi masih cenderung mengalami fluktuasi emosi, seperti menyalahkan diri sendiri, merasa cemas berlebihan, atau merasa tidak cukup mampu ketika menghadapi tuntutan akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Neff (2003) yang menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* sedang mampu memahami penderitaan dirinya, tetapi belum sepenuhnya konsisten dalam merespon kesulitan dengan sikap penuh penerimaan dan kelembutan terhadap diri.

Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek. Salah satunya adalah usia. Mayoritas responden berada pada usia 20 tahun 15 orang (16,5%), 21 tahun 42 orang (46,2%) dan 22 tahun 27 orang (29,7), yang termasuk dalam tahap dewasa awal. Rentang usia ini termasuk fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan peningkatan tuntutan akademik dan penyesuaian diri, sehingga memiliki risiko kecemasan lebih tinggi (Arnett, 2000). Pada tahap ini, individu masih berada dalam proses pencarian identitas, pembentukan kemandirian, serta penyesuaian terhadap tuntutan sosial dan akademik. Menurut Neff dan Vonk (2009), pada fase ini individu belum sepenuhnya mencapai kematangan emosional sehingga *self-compassion* belum berkembang secara optimal.

Selain itu, faktor lingkungan akademik juga berperan penting. Mahasiswa keperawatan tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti penyusunan skripsi dan tuntutan kelulusan. Tekanan ini dapat memicu kecemasan dan *self-judgment*, meskipun individu telah memiliki pemahaman

yang cukup baik tentang pentingnya menerima diri. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Gilbert (2014) yang menyatakan bahwa stres berkepanjangan dapat mengaktifkan sistem ancaman (*threat system*) sehingga individu lebih mudah mengkritik diri sendiri.

Dari sisi karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (90,1%). Perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki karena lebih sering melakukan *self-criticism* dan ruminasi emosi Yarnell (2015). Hal ini dapat menjelaskan mengapa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, bukan tinggi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Salafi et al. (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan berada pada tingkat *self-compassion* sedang, karena mereka telah memiliki kesadaran diri namun masih mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan akademik dan emosi negatif secara konsisten.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2025), yang menemukan bahwa individu dengan *self-compassion* sedang memiliki kecenderungan cukup peduli dengan diri sendiri, cukup memahami diri serta tidak menghakimi diri dari masalah dengan tetap memberikan kehangatan terhadap diri saat dihadapkan dengan masalah dan memiliki pandangan yang cukup luas atas masalah yang sedang dihadapi.

Penelitian dari Prastya (2020), juga menyatakan bahwa orang dengan *self-compassion* sedang, cukup terbuka dalam mengakui kesalahan bahwa setiap

manusia pernah melakukan kesalahan dan cukup terbuka dengan kenyataan hidup dengan tidak terbuai akan rasa sakit. Sikap keterbukaan ini dapat dipraktekkan dengan memperlakukan diri sebagai teman dan berbicara dengan lembut dan baik kepada diri sendiri (Sari, 2025).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 38 responden (41,8%) berada pada kategori *self-compassion* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mampu menunjukkan sikap penerimaan diri yang baik, mampu bersikap lembut terhadap diri sendiri, serta mampu memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum. Mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, mampu menerima kegagalan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan, serta mampu menjaga keseimbangan emosional ketika menghadapi tekanan akademik.

Hal ini sesuai dengan konsep *self-compassion* menurut Neff (2003), yang menekankan adanya *self-kindness, common humanity, dan mindfulness* sebagai komponen utama dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Jika dikaitkan dengan faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion*, kondisi ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan dukungan emosional yang baik. Mahasiswa yang memiliki hubungan sosial positif, dukungan keluarga yang kuat, serta lingkungan akademik yang suportif cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi.

Hal ini sejalan dengan pendapat Azra & Gustriani (2021) yang menyatakan bahwa individu yang tumbuh dalam lingkungan suportif akan

lebih mampu mengembangkan sikap welas asih terhadap diri sendiri. Selain itu, dari segi kepribadian, individu dengan karakter terbuka, mampu mengelola emosi, dan memiliki kontrol diri yang baik cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi. Mahasiswa yang telah mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan menerima keterbatasan diri sebagai bagian dari proses belajar menunjukkan tingkat kematangan emosional yang lebih baik.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian oleh Oktaviani & Cahyawulan (2022) yang menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih adaptif, memiliki coping yang sehat, serta mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam situasi penuh tekanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 1 responden (1,1%) yang berada pada kategori *self-compassion* rendah. Meskipun jumlahnya kecil, temuan ini tetap penting untuk diperhatikan karena menunjukkan adanya individu yang memiliki risiko kerentanan psikologis lebih tinggi. Individu dengan *self-compassion* rendah cenderung menunjukkan perilaku *self-judgment* yang tinggi, merasa terisolasi dalam menghadapi masalah, serta sulit menerima kegagalan sebagai bagian dari proses kehidupan. Menurut Neff (2003), kondisi ini ditandai dengan dominannya aspek *self-judgment, isolation*, dan *over-identification*, yang dapat meningkatkan risiko kecemasan dan stres psikologis.

Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman lingkungan yang kurang suportif, pola asuh yang kritis, atau pengalaman akademik yang penuh tekanan. Individu dengan *self-compassion* rendah sering kali tumbuh dalam lingkungan yang menekankan standar tinggi tanpa dukungan emosional yang memadai, sehingga membentuk pola berpikir yang keras terhadap diri sendiri (Karinda, 2020). Selain itu, faktor jenis kelamin juga dapat mempengaruhi. Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, perempuan cenderung lebih rentan terhadap *self-criticism* dan kecemasan, sehingga berpotensi memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah jika tidak diimbangi dengan dukungan emosional yang cukup.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurniawan & Mahmudah (2019) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat stres akademik tinggi dan dukungan sosial rendah cenderung memiliki *self-compassion* rendah dan lebih rentan mengalami kecemasan. Temuan tersebut dipengaruhi oleh faktor stres akademik tinggi, rendahnya kemampuan regulasi emosi, serta kurangnya dukungan sosial, sehingga menyebabkan kecenderungan mengkritik diri berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti berasumsi bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa keperawatan tingkat akhir dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kematangan emosi, kemampuan regulasi diri, dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi tuntutan akademik, dukungan sosial, lingkungan keluarga, serta budaya akademik yang berlaku.

Mahasiswa dengan *self-compassion* sedang dan tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, meskipun masih terdapat tantangan emosional yang dialami. Sementara itu, keberadaan responden dengan *self-compassion* rendah menunjukkan perlunya perhatian khusus dan dukungan psikologis agar tidak berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam cakupan variabel yang diteliti. Peneliti belum dapat sepenuhnya menjangkau serta menganalisis faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat *self-compassion*, seperti kondisi psikologis individu, dukungan sosial, serta pengalaman emosional sebelumnya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum mampu menggambarkan pengaruh berbagai faktor tersebut secara menyeluruh terhadap *self-compassion* responden.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat *Self-Compassion* responden berada pada kategori *self compassion* sedang yaitu sebanyak 52 responden (57,1%). Sebanyak 38 reponden (41,8%) berada pada kategori tingggi, dan hanya 1 responden (1,1%) yang berada pada kategori rendah.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden lebih dari satu institusi atau program studi agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain, seperti dukungan sosial, strategi koping, atau resiliensi, yang berpotensi memengaruhi *self-compassion* dan stres akademik mahasiswa.

2. Bagi Instansi Pendidikan

   Institusi perlu memperkuat dukungan akademik dan emosional, sehingga mahasiswa mampu menghadapi tuntutan perkuliahan, praktik klinik, serta penyusunan tugas akhir secara lebih adaptif. Lingkungan akademik yang suportif akan berkontribusi besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

3. Bagi Responden dan Mahasiswa

Mahasiswa perlu melatih kemampuan untuk menerima keterbatasan diri, mengurangi kritik diri berlebihan, serta meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman negatif tanpa overidentifikasi. Penerapan *self-compassion* secara konsisten dapat membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mendukung performa akademik yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Alsulaiman, A. A., Banawas, S. S., Albougami, A., & Alasiry, S. M. (2024). *The Relationship Between Job Efficacy, Patient Safety and Quality of Patient Care among Nurses Working in Secondary Hospital in Riyadh Second* https://doi.org/10.20944/preprints202411.1910.v1

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

Apsari, D. A., & Budi Utomo, H. (2024). Pentingnya *Self-Compassion* bagi Kesehatan Mental Individu. Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi, 4(1), 025–033. https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167

Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood*. 469–480. https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469

Azra & Gustriani. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Self Compassion* Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi *Covid 19*. *5*(2), 1–15. http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar

Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 4(1), 141–148. https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227

Dini, M. P. (2020). Analisis Hubungan Antara *Self Efficacy* Dan Beban Kerja Akademik Dengan Stres Mahasiswa Profesi Ners. *2*(2).

Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosi - Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, *1*(2), 108–115.

Gilbert, P. (2014). *The origins and nature of compassion focused therapy*. 6–41. https://doi.org/10.1111/bjc.12043

Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*.

Hartono, M. M., Aritonang, M. K., Ariska, M., Paula, V., & Barus, N. S. (2020). *Self-compassion* Mahasiswa Asal Maluku Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan. 8(2), 217–224.

Haryanti, Muhammad Bintang Syah Putra, Nadia Larasati, Vasha Nureel Khairunnisa, & Liss Dyah Dewi A. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*,

2(3), 28–40. https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1221

Hidayati, D. S. (2015). *Self Compassion* Dan *Loneliness.* Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,3(1),115. http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056%0Ahttps://academic.oup.com/bioinformatics/articleabstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal-

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

Ibnu, S. (2022). Metodologi Penelitian. Widina Bhakti Persada Bandung, 12–26.

Ishak, S., Choirunissa, R., Agustiawan, Purnama, Y., Achmad, V. S., Mua, E. L., Heryyanoor, Syamil, A., Ludji, I. D. R., Sekeon, R. A., Wardhana, A., Dafroyati, Y., Fahmi, A., Avelina, Y., Nurbaety, Anggreyni, M., & Lubis, H. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. Media Sains Indonesia.

Istighfari, N. U., Fitriyana, N., & Santoso, S. (2023). 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/jpu107Dinamika *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Akt. Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP), 3(1s), 280–291. https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12369

Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (*self compassion*) pada mahasiswa. Cognicia, *8*(2), 234–252. https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288

Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran *Self-Compassion* terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 7(1), 01–18. https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022 (Farida Sibuea (ed.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kristin Neff, P. D. (2017). *The Proven Power Of Being Kind To Yourself Self-Compassion. Harper Collins Publisher*, 47–48.

Kurniawan, A., dan Mahmudah, S. (2019). Tingkat *Self-Compassion* dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Indonesia, 8(2), 101-110.*, *8*, 2019.

Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2020). *Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. Public Health, 174*, 1–10.

https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.05.015

Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroto, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). Stastitika Seri Dasar Dengan SPSS. In Media Sains Indonesia : Bandung. http://www.penerbit.medsan.co.id/

Nayoan, V. L., David, L. E. V., & Sinolungan, J. S. V. (2023). Gambaran Self Compassion pada Mahasiswa Semester 7 Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi. *Medical Scope Journal*, *5*(1), 99–104. https://doi.org/10.35790/msj.v5i1.45281

Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself*. *August 2002*, 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860390129863

Neff, K. D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2012). *The Science of Self-Compassion. Compassion and Wisdom in Psychotherapy,* 79–92.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). *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

Nurhayati, T., HAstuti, R. Y., & Sukandar, A. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. In Jurnal Ilmu Kesehatan (Vol. 11, Issue 22, pp. 9–21).

Nursalam, N. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan. Salimba Medika.

Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2022). Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT:* Jurnal Bimbingan Konseling, 10(2), 141–149. https://doi.org/10.21009/insight.102.06

Perdhana, T. S., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2025). *Self-Compassion* dengan Gratitude pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 3.

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

Pinzon, R. T., & Edi, D. W. R. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Penerbit Andi.

Polii, C. G., Naukoko, A. T., & Siwu, H. F. D. (2023). Pengaruh Indeks Pembangunan Manusia (Ipm) Dan Pertumbuhan Ekonomi Terhadap Tingkat Pengangguran Di Kota Tomohon. Jurnal Berkala Ilmiah *Efisiensi*, *23*(5), 13–24.

Prasetya, A. S., Dewi, A. R., Aprilia, R., & Bhakti, S. P. (2023). Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Menggunakan Story Telling Dan Terapi Musik. 11(2).

Prastiwi, S. B., & Mahanani, F. K. (2021). *Self-Compassion* Dan *Subjective Well-Being* Pada Calon Tenaga Kerja. Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 13(2), 120–128.

Prastya, D. A. P. (2020). *Tingkat Self Compassion* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Universitas Pgri Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. 9(1), 90–103.

Purwandari & Wati. (2024). Hubungan Antara *Social Support* dengan *Self-Compassion* pada Mahasiswa S1 Keperawatan Selama Menjalani Proses Pendidikan. 1–2.

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. 8(1), 31–47.

Putra, S., Syahran Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(3), 27876–27881.

Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Medula, 9(1), 78–82. https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/2355/pdf

Salafi, K. A., Widianti, E., & Praptiwi, A. (2023). *Self-compassion among Undergraduate Nursing Students at a State University in Indonesia during the COVID-19 Pandemic*. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *76*(4), 1–8. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0585

Sari, I. N. (2025). Hubungan *Self Compassion* dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

Sari, L. A., Nurihsan, J., & Yustiana, Y. R. (2022). Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCIRA): Analisis Model Rasch. *GUIDENA:* Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling, 12(3), 350. https://doi.org/10.24127/gdn.v12i3.6678

Setiani, I. B. (2021). *Self-Compassion* Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling pada Masa Pandemi Covid-19. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, *4*(1), 1. https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8751

Sugeng, B. (2022). *Fundamental metodologi penelitian kuantitatif (eksplanatif)*. Deepublish. Jakarta

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. (2018). Metode Penelitian Kunatitatif, Kualitatif, dan R&D. In Bandung: Alfabeta.

Syahputra, A., & Abdurrahman, A. (2024). Hubungan Antara *Self Compassion* dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *4*(7), 2667–2674. https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14572

Takagaki, K., Yokoyama, S., & Kambara, K. (2021). *Do Self-Compassion Factors Affect Value-Based Behavior Promotion for Adolescents? The Context of Behavioral Activation. Frontiers in Psychology, 12*(October). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.566181

Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*. *Indonesian Journal of Health Research*, *5*(1), 19–23.

Yarahmadi, S., Nobahar, M., Raiesdana, N., & Delshad, E. S. (2025). *Self-compassion in Nursing Students and Its Correlations With Moral Intelligence, and Moral Perfectionism: A Cross-Sectional Study. SAGE Open Nursing, 11.*

https://doi.org/10.1177/23779608251320517

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). *Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion*. *14*(5), 499–520.

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

LAMPIRAN

Lampiran 1

Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan/Tahun																								
		April/ 2025	Juni/2025				Juli/2025				September				Oktober/2025				November/2025				Desember/ 2025			
		4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan judul	■																								
2.	Acc Judul	■																								
3.	Konsul Proposal			■	■		■																			
4.	Acc Proposal						■																			
5.	Ujian Proposal							■																		
6.	Perbaikan Proposal									■				■				■	■							
7.	Penelitian																		■	■	■					
8.	Olah Data																					■				
9.	Konsul Skripsi																					■	■			
10	ACC Skripsi																						■			
11.	Ujian Hasil																									■

Lampiran 2

LEMBAR PENJELASAN PENELITI

Makassar, 02 November 2025

Kepada

Calon Responden Di Tempat
Dengan Hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA **:** DEWI SARTIKA MONE

NIM **:** A1C222103

Saya mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Universitas Megarezky bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **"GAMBARAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS MEGAREZKY"**

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana. Sehubungan dengan hal tersebut, maka saya mohon kesediaan Rekan-rekan mahasiswa keperawatan angkatan 2022 untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Keikutsertaan Rekan-rekan dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi Rekan-rekan sebagai responden dan peneliti akan menjamin kerahasiaan. Dengan demikian surat permohonan ini penulis buat atas kesediaan dan kerja samanya, peneliti mengucapkan banyak terima kasih.

Peneliti,

Dewi Sartika Mone

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(*Informed Consent*)

Nama *

G

Usia

21

Jenis Kelamin *

- ○ Laki-laki
- ◉ Perempuan

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini secara sukarela dan akan menjawab semua pertanyaan dengan jujur dan benar sesuai dengan kondisi saya pada penelitian yang berjudul "Gambaran *Self-Compassion* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky". Demikian pernyataan persetujuan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun dengan sebenar-benarnya. *

- ◉ Ya

Lampiran 4

Kuesioner Gambaran *Self-Compassion* Terhadap kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 Di Universitas Megarezky

Skala Welas Diri

(*The Self-Compassion Scale*)

Petunjuk Pengisian:

Di bawah ini terdapat beberapa jumlah pertanyaan yang berhubungan dengan diri anda sendiri.

A. Diharapkan Rekan-rekan sekalian bersedia mengisi pernyataan dibawah ini sesuai dengan keadaan diri anda tanpa dipengaruhi oleh orang lain.
B. Bacalah pernyataan dengan baik. Pada setiap pernyataan terdapat 3 alternatif jawaban. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dengan jujur dan tidak ragu-ragu karena jawaban anda sangat mempengaruhi hasil penelitian ini.
C. Berilah tanda ceklis (√) pada jawaban yang sesuai dengan pilihan yang rekan-rekan pilih dengan keterangan: Tidak Pernah, Jarang, Selalu.

Data Demografi

Nama/ Inisial :

Usia :

Jenis kelamin :

No	pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	selalu
1	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya			
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah			
3	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang			
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia			
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional			

6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu			
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya			
8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya			
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil			
10	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang			
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai			
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan			

13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya			
14	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang			
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya			
16	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya			
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi hidup saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar			
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup			
19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan			
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan			

21	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan			
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan			
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya			
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut			
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut			
26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai			

Sumber: *(Sugianto et al., 2020)*

Lampiran 5

Hasil SPSS

Statistics

		USIA	JENIS KELAMIN	SELF COMPASSION
N	Valid	91	91	91
	Missing	0	0	0
Mean		3,25	1,10	2,41
Median		3,00	1,00	2,00
Minimum		1	1	1
Maximum		6	2	3
Percentiles	25	3,00	1,00	2,00
	50	3,00	1,00	2,00
	75	4,00	1,00	3,00

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	1,1	1,1	1,1
	20	15	16,5	16,5	17,6
	21	42	46,2	46,2	63,7
	22	27	29,7	29,7	93,4
	23	5	5,5	5,5	98,9
	24	1	1,1	1,1	100,0
	Total	91	100,0	100,0	

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	9	9,9	9,9	9,9
	Perempuan	82	90,1	90,1	100,0
	Total	91	100,0	100,0	

SELF COMPASSION

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	1,1	1,1	1,1
	Sedang	52	57,1	57,1	58,2
	Tinggi	38	41,8	41,8	100,0
	Total	91	100,0	100,0	

Lampiran 6

Master Tabel

NO	INISIAL	USIA	CODING	JENIS KELAMIN	CODING	*SELF COMPASSION*		
						Skor	Kategori	Coding
1	W	22	4	Perempuan	2	53	Sedang	2
2	T	22	4	Perempuan	2	66	Tinggi	3
3	P	20	2	Perempuan	2	57	Sedang	2
4	A	22	4	Perempuan	2	60	Tinggi	3
5	M	20	2	Perempuan	2	51	Sedang	2
6	T	21	3	Perempuan	2	34	Rendah	1
7	M	20	2	Perempuan	2	45	Sedang	2
8	I	21	3	Perempuan	2	54	Sedang	2
9	E	22	4	Perempuan	2	54	Sedang	2
10	M	21	3	Perempuan	2	60	Tinggi	3
11	T	23	5	Perempuan	2	52	Sedang	2
12	A	20	2	Perempuan	2	52	Sedang	2
13	N	23	5	Perempuan	2	57	Sedang	2
14	K	21	3	Perempuan	2	66	Tinggi	3
15	R	21	3	Perempuan	2	63	Tinggi	3
16	R	22	4	Laki-laki	1	47	Sedang	2
17	A	20	2	Perempuan	2	51	Sedang	2
18	D	20	2	Perempuan	2	56	Sedang	2
19	A	21	3	Laki-laki	1	56	Sedang	2
20	S	21	3	Perempuan	2	51	Sedang	2
21	H	22	4	Perempuan	2	59	Sedang	2
22	P	21	3	Perempuan	2	55	Sedang	2
23	M	22	4	Perempuan	2	77	Tinggi	3
24	Y	21	3	Perempuan	2	60	Tinggi	3
25	N	20	2	Perempuan	2	61	Tinggi	3
26	D	19	1	Perempuan	2	52	Sedang	2
27	B	22	4	Perempuan	2	61	Tinggi	3
28	K	21	3	Perempuan	2	57	Sedang	2
29	J	21	3	Perempuan	2	64	Tinggi	3
30	S	23	5	Perempuan	2	66	Tinggi	3
31	C	21	3	Perempuan	2	59	Sedang	2
32	F	22	4	Perempuan	2	58	Sedang	2
33	K	20	2	Perempuan	2	50	Sedang	2
34	F	22	4	Perempuan	2	57	Sedang	2
35	S	22	4	Perempuan	2	68	Tinggi	3
36	N	20	2	Perempuan	2	61	Tinggi	3
37	T	21	3	Perempuan	2	67	Tinggi	3
38	G	21	3	Perempuan	2	52	Sedang	2
39	J	20	2	Perempuan	2	70	Tinggi	3
40	A	21	3	Perempuan	2	70	Tinggi	3
41	N	20	2	Perempuan	2	54	Sedang	2
42	N	22	4	Perempuan	2	55	Sedang	2
43	P	22	4	Perempuan	2	48	Sedang	2
44	N	21	3	Perempuan	2	54	Sedang	2
45	K	21	3	Laki-laki	1	49	Sedang	2
46	F	22	4	Perempuan	2	53	Sedang	2
47	N	21	3	Perempuan	2	64	Tinggi	3
48	S	23	5	Perempuan	2	56	Sedang	2

49	N	20	2	Perempuan	2	60	Tinggi	3
50	N	21	3	Perempuan	2	50	Sedang	2
51	R	22	4	Perempuan	2	53	Sedang	2
52	R	20	2	Perempuan	2	51	Sedang	2
53	R	21	3	Perempuan	2	52	Sedang	2
54	A	21	3	Perempuan	2	57	Sedang	2
55	S	22	4	Perempuan	2	52	Sedang	2
56	S	22	4	Laki-laki	1	63	Tinggi	3
57	N	21	3	Perempuan	2	63	Tinggi	3
58	H	21	3	Laki-laki	1	64	Tinggi	3
59	L	21	3	Perempuan	2	66	Tinggi	3
60	A	21	3	Perempuan	2	51	Sedang	2
61	H	21	3	Laki-laki	1	66	Tinggi	3
62	D	21	3	Perempuan	2	53	Sedang	2
63	A	21	3	Perempuan	2	52	Sedang	2
64	F	20	2	Perempuan	2	62	Tinggi	3
65	Y	21	3	Perempuan	2	54	Sedang	2
66	A	21	3	Perempuan	2	64	Tinggi	3
67	D	22	4	Perempuan	2	54	Sedang	2
68	S	23	5	Laki-laki	1	62	Tinggi	3
69	J	22	4	Perempuan	2	52	Sedang	2
70	N	24	6	Perempuan	2	63	Tinggi	3
71	K	22	4	Perempuan	2	64	Tinggi	3
72	S	21	3	Laki-laki	1	64	Tinggi	3
73	S	22	4	Perempuan	2	65	Tinggi	3
74	R	22	4	Perempuan	2	62	Tinggi	3
75	R	21	3	Perempuan	2	63	Tinggi	3
76	S	21	3	Perempuan	2	47	Sedang	2
77	M	21	3	Laki-laki	1	63	Tinggi	3
78	R	21	3	Perempuan	2	57	Sedang	2
79	D	22	4	Perempuan	2	52	Sedang	2
80	Y	21	3	Perempuan	2	64	Tinggi	3
81	F	21	3	Perempuan	2	56	Sedang	2
82	A	22	4	Perempuan	2	58	Sedang	2
83	G	21	3	Perempuan	2	64	Tinggi	3
84	U	22	4	Perempuan	2	49	Sedang	2
85	N	21	3	Perempuan	2	58	Sedang	2
86	M	22	4	Perempuan	2	65	Tinggi	3
87	S	21	3	Perempuan	2	57	Sedang	2
88	I	20	2	Perempuan	2	52	Sedang	2
89	Y	21	3	Perempuan	2	55	Sedang	2
90	I	22	4	Perempuan	2	72	Tinggi	3
91	A	21	3	Perempuan	2	68	Tinggi	3

Lampiran 7

Hasil Pengolahan Data

SELF COMPASSION																											
P1 -	P2 -	P3 +	P4 -	P5 +	P6 -	P7 +	P8 -	P9 +	P10 +	P11 -	P12 +	P13 -	P14 +	P15 +	P16 -	P17 +	P18 -	P19 +	P20 -	P21 -	P22 +	P23 +	P24 -	P25 -	P26 +	Total	Kategori
1	2	3	1	3	2	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	2	1	3	3	3	1	1	1	53	Sedang
2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	66	Tinggi
3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	57	Sedang
3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	60	Tinggi
2	1	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	3	1	1	2	51	Sedang
2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	Rendah
2	1	3	1	2	1	3	1	2	2	1	3	1	3	3	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	45	Sedang
3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	54	Sedang
3	2	2	1	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	1	2	1	3	2	2	1	54	Sedang
2	2	3	1	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	60	Tinggi
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	Sedang
2	1	3	1	3	1	2	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	52	Sedang
2	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	57	Sedang
3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	66	Tinggi
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	63	Tinggi
3	2	3	3	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	1	47	Sedang
2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	3	1	2	1	1	2	3	2	1	2	51	Sedang

1	1	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	1	1	2	2	2	3	56	Sedang
3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1	3	56	Sedang
2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	3	1	2	3	2	3	51	Sedang
2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	59	Sedang
2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	55	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	77	Tinggi
3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	60	Tinggi
3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	61	Tinggi
2	1	3	1	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	3	52	Sedang
3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	61	Tinggi
3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	1	1	3	3	1	1	3	57	Sedang
2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	64	Tinggi
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	1	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	66	Tinggi
3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	59	Sedang
2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	58	Sedang
2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	3	2	3	50	Sedang
2	2	1	2	1	3	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	57	Sedang
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	68	Tinggi
1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	61	Tinggi
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	67	Tinggi
3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	3	70	Tinggi
3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	70	Tinggi

2	3	3	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	54	Sedang
2	1	3	2	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3	2	1	3	55	Sedang
2	2	2	1	3	1	3	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	1	1	3	48	Sedang
2	2	2	2	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	54	Sedang
2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	49	Sedang
2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	3	53	Sedang
3	3	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	64	Tinggi
3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	1	3	1	3	2	1	3	1	2	1	2	3	3	1	1	3	56	Sedang
3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	1	3	1	3	1	3	2	2	2	3	3	2	60	Tinggi
3	3	1	2	1	3	1	3	2	1	3	1	2	1	1	3	1	2	1	3	3	1	1	3	3	1	50	Sedang
2	3	1	2	2	2	1	3	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	1	3	3	1	2	3	3	1	53	Sedang
3	3	1	3	2	3	1	3	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1	3	3	1	51	Sedang
3	3	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	3	1	3	3	1	1	2	3	1	52	Sedang
2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	57	Sedang
2	1	3	1	2	1	3	1	3	3	2	3	1	2	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	52	Sedang
3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	3	1	2	63	Tinggi
3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	63	Tinggi
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	64	Tinggi
3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	66	Tinggi
2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	51	Sedang
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	66	Tinggi
2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	1	3	1	2	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	53	Sedang
3	2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	1	1	2	52	Sedang

2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	62	Tinggi
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	3	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	54	Sedang
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	64	Tinggi
3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	54	Sedang
2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	62	Tinggi
2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	52	Sedang
2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	63	Tinggi
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	64	Tinggi
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	64	Tinggi
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	65	Tinggi
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	3	1	2	3	3	2	2	3	62	Tinggi
2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	63	Tinggi
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	47	Sedang
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	63	Tinggi
2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	1	1	2	3	3	1	2	57	Sedang
2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	1	1	3	52	Sedang
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	64	Tinggi
1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	56	Sedang
3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	Sedang
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	64	Tinggi
1	1	3	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	3	3	3	2	1	2	1	1	3	3	2	1	3	49	Sedang
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	58	Sedang
2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	65	Tinggi

3	3	1	3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	1	2	3	1	3	1	3	3	1	1	3	3	1	57	Sedang
2	1	2	1	3	1	3	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	1	3	1	1	3	3	1	1	2	52	Sedang
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55	Sedang
3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	72	Tinggi
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	68	Tinggi

Lampiran 8

Surat Rekomendasi Izin Penelitian

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MEGAREZKY
SK. Menristekdikti RI. No.1194/KPT/I/2018 Terakreditasi BAN PT
Kampus II : Jalan Antang Raya No. 43 Telp. 0411 - 492 401 - 496401 Fax. 496614 Website : http://universitasmegarezky.ac.id Email: info@universitasmegarezky.ac.id

Makassar, 09 Oktober 2025

Nomor : 076 /07.091056/X/2025
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Izin Penelitian**

Kepada
Yth : Bapak Gubernur Prov. SulSel
Cq. Kepala UPT P2T BKPMD-PTSP

Di –
Makassar

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian tugas akhir Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Program Studi S1 KEPERAWATAN Universitas Megarezky Makassar, maka bersama ini kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan menerima Mahasiswa (i) kami yang tersebut namanya di bawah ini untuk melakukan Penelitian di Instansi / wilayah kerja yang Bapak/Ibu Pimpin.

Nama	**: DEWI SARTIKA MONE**
N I M	**: A1C222103**
Judul Skripsi/KTI	**: GAMBARAN *SELF COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS MEGAREZKY**
Pembimbing	**:1. Kurniawan Amin, S.Kep., Ns., M.Kep** **2. Sardi Anto, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

Tempat Penelitian: UNIVERSITAS MEGAREZKY

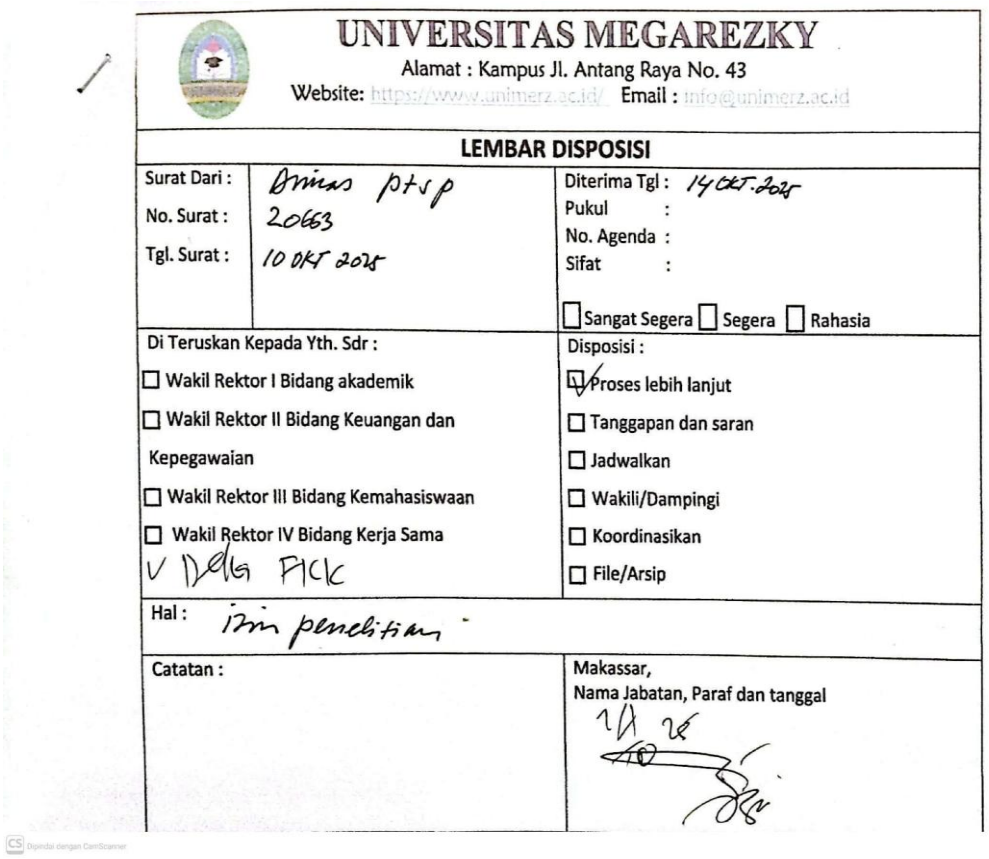
Demikian surat permohonan penelitian ini, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala LPPM

Ns. Syamsyurivana Sabar, M.Kep
NIDN: 09 151186 02

Lampiran 9

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MEGAREZKY

Alamat : Kampus Jl. Antang Raya No. 43

Website: https://www.unimerz.ac.id/ Email : info@unimerz.ac.id

LEMBAR DISPOSISI

Surat Dari : Dinas ptsp No. Surat : 20663 Tgl. Surat : 10 OKT 2025		Diterima Tgl : 14 OKT 2025 Pukul : No. Agenda : Sifat : ☐ Sangat Segera ☐ Segera ☐ Rahasia
Di Teruskan Kepada Yth. Sdr : ☐ Wakil Rektor I Bidang akademik ☐ Wakil Rektor II Bidang Keuangan dan Kepegawaian ☐ Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan ☐ Wakil Rektor IV Bidang Kerja Sama V Dekan FIKK		Disposisi : ☑ Proses lebih lanjut ☐ Tanggapan dan saran ☐ Jadwalkan ☐ Wakili/Dampingi ☐ Koordinasikan ☐ File/Arsip
Hal : Izin penelitian		
Catatan :		Makassar, Nama Jabatan, Paraf dan tanggal 14 10 25

Dipindai dengan CamScanner

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN

DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl.Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : http://simap-new.sulselprov.go.id Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231

Nomor	: **20663/S.01/PTSP/2025**	**Kepada Yth.**
Lampiran	: -	Rektor Univ. Megarezky Makassar
Perihal	: **Izin penelitian**	

di-
Tempat

Berdasarkan surat Kepala LPPM Univ. Megarezky Makassar Nomor : 876/07.091056/X/2025 tanggal 09 Oktober 2025 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: **DEWI SARTIKA MONE**
Nomor Pokok	: A1C222103
Program Studi	: Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)
Alamat	: Jl. Antang Raya No. 43 Makassar

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" GAMBARAN SELF-COMPASSION TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS MEGAREZKY "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. ***11 Oktober s/d 20 Desember 2025***

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami ***menyetujui*** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 10 Oktober 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN

ASRUL SANI, S.H., M.Si.
Pangkat : PEMBINA UTAMA MUDA (IV/c)
Nip : 19750321 200312 1 008

Tembusan Yth
1. Kepala LPPM Univ. Megarezky Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 10

Surat Keterangan Selesai Penelitian

	UNIVERSITAS MEGAREZKY **FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN** **Membina:** **Program Studi Profesi NERS, Profesi Kebidanan, S1 Keperawatan, S1 Kebidanan, S1 Gizi, D.IV Kebidanan, D.III Kebidanan**	Kode/No : 2350.091056.01/XI/2025
		Tanggal : 20 November 2025
	Jl. Antang Raya No. 4. Telp. (0411) 492 401 – 496401 **Web :** http://universitasmegarezky.ac.id **Email :** fkk@universitasmegarezky.ac.id	Revisi : 00
		Halaman **1** dari **1**

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 2350.091056.01/XI/2025

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	: Dr. Wilma, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN	: 09 200185 01
Jabatan	: Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan

Menerangkan bahwa	:
Nama	: Dewi Sartika Mone
NIM	: A1C222103
Program Studi	: S.1 Keperawatan
Pembimbing I	: Kurniawan Amin, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Pembimbing II	: Sardi Anto, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Tempat Penelitian	: Universitas Megarezky Makassar

Bahwa Yang Bersangkutan Benar – Benar Telah Selesai Melaksanakan Penelitian dengan Judul:
"Gambaran Self-Compassion terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2022 di Universitas Megarezky"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

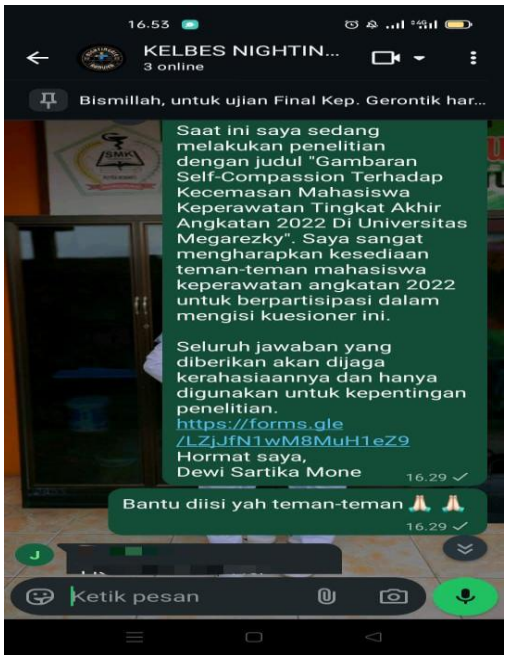
Makassar, 20 November 2025
Dekan,

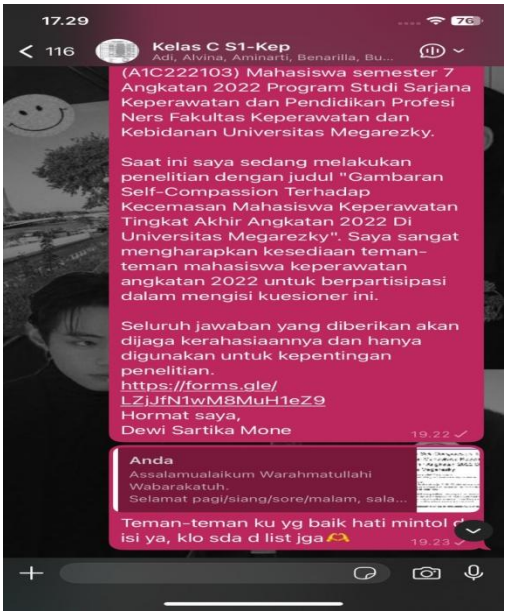
Dr. Wilma, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 09 200185 01

Lampiran 11

Dokumentasi









Link Google Form: https://forms.gle/LZjJfN1wM8MuH1eZ9