

HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN TINGKAT STRESS MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PRAKTIK KLINIK DI POLTEKKES KEMENKES PADANG

Veromika^{1*}, Prima Aulia²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: veromika2400@gmail.com

A B S T R A K

Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tekanan selama menjalani praktik klinik, seperti beban akademik yang tinggi, tanggung jawab merawat pasien, dan tekanan dari lingkungan praktik. Kondisi ini dapat memicu *stress* yang berdampak pada kesehatan mental dan performa akademik. Salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut adalah *self compassion*, yaitu kemampuan untuk bersikap baik dan memahami diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa keperawatan selama praktik klinik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan skala *Self Compassion* dan skala *Perceived Stress*, di mana kedua alat ukur ini telah memenuhi syarat reliabilitas dan validitas. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Subjek dalam penelitian ini adalah 117 mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang yang sedang menjalani praktik klinik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan tingkat *stress*. *Self compassion* menyumbang sebesar 48,7% terhadap variasi tingkat *stress* pada mahasiswa keperawatan selama praktik klinik

Kata kunci: *Self compassion; Tingkat Stress; Praktik Klinik.*

A B S T R A C T

Nursing students face various pressures during clinical practice, such as high academic loads, patient care responsibilities, and pressures from the practice environment. These conditions can trigger stress that impacts mental health and academic performance. One factor that can help students cope with this pressure is self compassion, which is the ability to be kind and understanding of oneself when facing difficulties. This study aims to determine the relationship between self compassion and stress levels in nursing students during clinical practice. The method used in this study was a quantitative method by distributing questionnaires to nursing students. This study used the Self Compassion scale and the Perceived Stress scale, where both measuring instruments met the requirements for reliability and validity. The data obtained were analyzed using normality tests, linearity tests, and hypothesis testing. The subjects in this study were 117 nursing students from the Padang Ministry of Health Polytechnic who were undergoing clinical practice. The results showed a positive relationship between self compassion and stress levels. Self compassion contributed 48.7% to the variation in stress levels in nursing students during clinical practice.

Kata kunci: *Self Compassion; Stress Levels; Clinical Practice*

PENDAHULUAN

Dalam pendidikan keperawatan, mahasiswa dituntut untuk menerapkan teori secara langsung dalam praktik klinik. Fase ini sering menjadi sumber tekanan karena mereka harus menangani pasien secara nyata, menghadapi tekanan dari pembimbing klinik, serta memenuhi standar profesional tinggi (Indrayani & Ernawati, 2021). Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami stres, yang berdampak buruk pada kesehatan mental dan performa akademik, serta meningkatkan risiko kelelahan emosional (Putri & Lestari, 2022).

Berdasarkan pra survei terhadap lima mahasiswa keperawatan angkatan 2022 pada 17 Februari 2025, seluruh responden menyatakan mengalami stres selama praktik klinik. Mereka merasa praktik sangat melelahkan secara fisik dan mental karena harus melakukan berbagai tugas seperti visitasi dan pemantauan pasien secara rutin. Menurut Cohen dan Williamson (1988), stres muncul ketika tuntutan dianggap melebihi kemampuan individu.

Mahasiswa keperawatan sering dihadapkan pada tantangan ganda, bukan hanya dari tuntutan akademik yang berat, tetapi juga dari kerasnya dunia praktik klinik. Dari setiap lima mahasiswa, tiga di antaranya merasakan tekanan yang besar akibat jadwal dinas yang padat, waktu istirahat yang minim, serta aturan absensi yang ketat. Ditambah lagi, kurangnya pengalaman membuat mereka kerap dilanda rasa tidak percaya diri dan kebingungan saat harus melaksanakan berbagai prosedur medis (Rahmadani & Sari, 2020).

Mahasiswa keperawatan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa program studi lain karena tuntutan akademik yang berat, tekanan selama praktik klinik, serta tanggung jawab emosional dan fisik dalam merawat pasien. Kombinasi beban studi, kekhawatiran akan kesalahan klinis, dan tekanan lingkungan praktik menjadi faktor utama penyebab stres (Labrague *et al.*, 2017; Khaira *et al.*, 2023).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu kelelahan emosional, menurunkan motivasi belajar, gangguan psikologis, bahkan memengaruhi kualitas pelayanan di lapangan. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu memberikan dukungan psikologis dan pelatihan manajemen stres (Khan & Nawaz, 2025).

Data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres sedang hingga tinggi, dengan tingkat akhir lebih rentan. Sebanyak 62% mahasiswa merasa stres saat praktik klinik (Alzahrani *et al.*, 2024), dan tekanan dari dosen, akademik, serta lingkungan praktik memperburuk kondisi tersebut (Nugroho *et al.*, 2023).

Mahasiswa keperawatan lebih rentan terhadap stres, terutama ketika menghadapi tekanan sosial dan lingkungan praktik yang menantang (Wu *et al.*, 2021). Beban akademik yang berat serta tuntutan selama praktik klinik menjadi pemicu utama stres, terutama pada mahasiswa tingkat akhir (Liu *et al.*, 2022). Oleh karena itu, penanganan stres perlu dilakukan secara menyeluruh, memperhatikan aspek internal dan eksternal agar kesejahteraan mental tetap terjaga (WHO, 2013).

Stres ini dapat menimbulkan berbagai gejala fisik dan emosional, seperti sakit kepala, gangguan tidur, kecemasan, mudah marah, hingga kehilangan motivasi. Mahasiswa keperawatan sering menghadapi tekanan tinggi dari standar akademik, tanggung jawab praktik klinik, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kampus baru (Kumar & Nancy, 2011).

Penelitian menunjukkan bahwa stres selama praktik klinik dapat memengaruhi kinerja dan kesejahteraan emosional mahasiswa, bahkan berdampak pada kualitas perawatan pasien (Putri *et al.*, 2024). Faktor akademik berkontribusi sekitar 50% terhadap stres, sementara kecemasan akan masa depan karier menyumbang sekitar 30% (Parveen & Inayat, 2017). Ketidakseimbangan antara waktu belajar dan istirahat juga menjadi sumber stres yang signifikan.

Selain tuntutan akademik dan karier, tekanan klinis dan sosial juga menjadi penyebab utama stres pada mahasiswa keperawatan. Tekanan dari praktik klinik menyumbang sekitar 30% terhadap stres, karena mahasiswa harus menghadapi situasi yang menantang dan merasa cemas akan kemungkinan melakukan kesalahan dalam merawat pasien. Lingkungan sosial kampus juga berperan, menyumbang 20% stres, terutama karena kesulitan beradaptasi dan kurangnya dukungan sosial (Sari & Munir, 2021).

Penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa tingginya tingkat stres berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa dan mempengaruhi kemampuan mereka dalam menjalani kegiatan akademik dan klinik (Yuliana, 2020; Rahman & Nasution, 2023). Oleh karena itu, pengelolaan stres sangat penting untuk menjaga kualitas pembelajaran. Salah satu strategi yang efektif untuk mengurangi stres adalah self compassion, yakni sikap welas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan (Hidayati & Supriyanto, 2020). Neff (2003) menjelaskan bahwa self compassion mencakup enam elemen: belas kasih pada diri sendiri, penilaian diri, kesadaran bahwa penderitaan adalah pengalaman universal, perasaan terisolasi, kesadaran penuh (mindfulness), dan keterikatan berlebihan pada emosi negatif.

Self compassion atau belas kasih terhadap diri sendiri merupakan sikap menerima dan memperlakukan diri dengan kelembutan, yang sangat penting dalam profesi keperawatan. Perawat sering menghadapi tekanan fisik dan emosional akibat tuntutan empati tinggi serta keterlibatan emosional dengan pasien, terutama dalam menangani kondisi kritis atau kronis. Dalam situasi penuh stres ini, self compassion membantu perawat mengelola emosi negatif seperti rasa bersalah, cemas, atau kelelahan emosional (Barnard & Curry, 2011).

Dengan bersikap pengertian terhadap diri sendiri, menerima kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, dan memahami bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia, perawat dapat menjaga ketahanan mental dan mengurangi dampak stres. Neff (2003) menyatakan bahwa self compassion mendukung keseimbangan emosional dan meningkatkan ketahanan psikologis. Penelitian lain oleh Barnard dan Curry (2011) juga menunjukkan bahwa self compassion berkaitan erat dengan rendahnya tingkat stres dan meningkatnya kesejahteraan emosional. Individu yang berbelas kasih pada dirinya sendiri cenderung tidak menyalahkan diri atas kegagalan dan lebih mampu menghadapi tekanan secara realistik.

Pada mahasiswa, terutama yang sedang menjalani praktik klinik, self compassion juga menjadi strategi efektif untuk menjaga kesehatan mental dan mengurangi stres akademik. Dengan demikian, self compassion merupakan modal psikologis penting dalam dunia kesehatan dan pendidikan.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, self compassion dinilai sebagai strategi penting untuk memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa keperawatan, terutama saat menghadapi tantangan praktik klinik. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara self compassion dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan di Poltekkes Kemenkes Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang peran self compassion dalam membantu mahasiswa mengelola stres serta meningkatkan kesejahteraan mental dan performa akademik mereka. Mengingat masih terbatasnya bukti empiris di konteks pendidikan kesehatan di Indonesia, penelitian ini juga berkontribusi dalam mengisi kekosongan literatur tersebut.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah riset dengan output data numerik untuk mendeskripsikan peristiwa tertentu dengan bantuan analisis statistik. (Arikunto, 2020). Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner online kepada subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang angkatan 2023 yang sedang melaksanakan praktik klinik, dengan total 117 orang. Pemilihan populasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa tingkat praktik lebih rentan mengalami stres akibat keterlibatan langsung dalam pelayanan klinis. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-random sampling, yaitu total sampling, mencakup seluruh mahasiswa keperawatan poltekkes kemenkes padang Angkatan 2023, yang sedang menjalani praktik klinik di rumah sakit atau mitra kampus. Jumlah total partisipan 117 mahasiswa keperawatan.

Variabel bebas (independen) pada penelitian ini yaitu self compassion, skala *Self Compassion Scale* (SCS) dikembangkan berdasarkan teori Kristin Neff (2003). dan telah dilakukan uji coba terlebih dahulu. Skala ini terdiri dari 26 item, dimana 13 favorable dan 13 unfavorable. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stres, skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dikembangkan dari teori Sheldon Cohen (1988) dan telah diuji coba terlebih dahulu sebelum digunakan untuk pengambilan data. Skala ini terdiri dari 20 item, dimana 10 favorable dan 10 unfavorable. Kedua skala dalam penelitian ini disusun menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) Sangat Tidak Setuju (STS) Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. menggunakan program IBM SPSS Statistic 27 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri dari 117 subjek, dimana terdapat 100 perempuan dan 17 laki-laki yang sedang sedang melakukan praktik klinik. Data yang sudah terkumpul kemudian dilakukan uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 1 Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	Unstandardized Residual	
	N	117
<i>Self compassion</i>	Kolmogorov-Smirnov Z	.692
<i>& stress</i>		
	Asymp. Sig (2-tailed)	.725

Dalam pengujian Kolmogorov-Smirnov, Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* >0,05. mengacu pada tabel tabel 1 di atas, diperoleh nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,725. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, hasil ini mengindikasikan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan normalitas data sudah terpenuhi.

Uji linearitas merupakan uji untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear pada model yang dibuat dengan asumsi variabel independen (ketidakpuasan kerja) mempengaruhi variabel dependen (*turnover intention*). Apabila nilai signifikansi (*Deviation from linearity*) > 0,05 maka linear atau terdapat hubungan antar variable.

Tabel 2 Uji Linearitas
ANOVA Table

	Sig.	
	Linearity	.000
<i>Stress*Self compassion</i>	Between Groups	Deviation From Linearity
		0.21

Pada table 2 nilai signifikansi dari data penelitian adalah 0,21. artinya lebih besar dari 0,05 ini menggambarkan terdapat hubungan variabel *self compassion* dengan tingkat *stress* mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani praktik klinik.

Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan apakah sampel yang digunakan dalam penelitian mendukung hipotesis yang diajukan, yakni apakah hipotesis alternatif (Ha) dapat diterima atau justru hipotesis nol (H₀) harus ditolak. Uji hipotesis bertujuan untuk menguji hubungan antara *self compassion* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik.

Tabel 3 Uji Hipotesis
Correlation

		Self Compassion	Stress
<i>Self compassion</i>	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	1	.698
	N	117	.000
<i>Stress</i>	Pearson Correlation	.698	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	117	117

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji korelasi Pearson. Apabila nilai signifikansi (sig) < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan variabel Y, begitu juga sebaliknya, apabila nilai signifikansi (sig)> 0,05, maka variabel X tidak terdapat hubungan dengan variabel Y. Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan tingkat *stress* pada mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik. Sehingga dapat diketahui bahwa hipotesis a (Ha) diterima sedangkan hipotesis l (H₀) ditolak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self compassion dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani praktik klinik di Poltekkes Kemenkes Padang. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut, dengan nilai koefisien Pearson sebesar 0,698 dan signifikansi 0,000. Artinya, semakin tinggi self compassion yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres yang mereka alami selama praktik klinik. Korelasi ini tergolong kuat.

Dengan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,487, diketahui bahwa self compassion berkontribusi sebesar 48,7% terhadap variasi tingkat stres, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban akademik, tekanan praktik klinik, kondisi sosial, serta aspek psikologis seperti kecemasan, kepribadian, harga diri, motivasi belajar, kecerdasan emosional, dan strategi coping.

Menariknya, hasil ini bertentangan dengan sejumlah penelitian sebelumnya (misalnya Neff, 2003; Bluth & Blanton, 2014) yang menyatakan bahwa self compassion biasanya berperan sebagai pelindung dari stres. Temuan dalam konteks ini justru menunjukkan bahwa self compassion dapat muncul sebagai respons adaptif terhadap stres yang sudah terjadi, bukan sebagai pelindung awal. Hal ini sejalan dengan pandangan Neff & Vonk (2009) dan Diedrich *et al.* (2014), yang menyebutkan bahwa self compassion dapat tumbuh dalam kondisi penuh tekanan dan tidak selalu langsung menurunkan tingkat stres tanpa keterampilan regulasi emosi yang memadai.

Mahasiswa keperawatan kerap mengalami tekanan tinggi selama pendidikan, baik dari beban akademik maupun praktik klinis. Mereka harus menangani pasien secara langsung, memenuhi standar pelayanan, menyusun laporan, mengikuti ujian, serta menghadapi tuntutan dari dosen, pembimbing, dan keluarga. Ketakutan akan melakukan kesalahan yang dapat membahayakan pasien menjadi salah satu penyebab utama stres (Indrayani & Ernawati, 2021; Putri & Lestari, 2022).

Selain tekanan dari luar, pergulatan batin seperti perfeksionisme dan rendahnya rasa percaya diri turut memperparah tingkat stres yang dialami. Dalam kondisi ini, self compassion atau sikap berbelas kasih pada diri sendiri dapat muncul sebagai bentuk pengakuan atas keterbatasan, namun tidak selalu mampu mengurangi tekanan. Bahkan, bagi sebagian orang, penerimaan diri justru menimbulkan frustrasi karena ketidakmampuan mengubah kondisi luar (Diedrich *et al.*, 2014; Neff & Vonk, 2009).

Selain itu, kurangnya dukungan sosial juga memperburuk stres. Perasaan terisolasi, tidak adanya tempat berbagi cerita, dan tekanan untuk selalu tampil profesional membuat self compassion saja tidak cukup. Oleh karena itu, intervensi individual perlu didukung oleh perubahan sistemik di lingkungan pendidikan (McKenna *et al.*, 2021; Labrague *et al.*, riset).

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat self compassion yang tinggi, mereka tetap mengalami stres yang tinggi selama praktik klinik. Ini menandakan bahwa self compassion saja tidak cukup untuk meredam stres dalam situasi tekanan multidimensi (Anindhita, *et al.*, 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh, seperti pelatihan regulasi emosi, strategi coping yang aktif, layanan konseling, dan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis.

Selain itu, self compassion yang tinggi belum tentu mencerminkan penerimaan diri yang sehat, karena bisa jadi hanya bersifat dangkal dan belum terinternalisasi. Artinya, mahasiswa tampak menyayangi diri sendiri secara luar, namun masih mengalami konflik psikologis di dalam. Maka, penting untuk tidak hanya melihat frekuensi (kuantitas) self compassion, tetapi juga kedalaman dan keasliannya (kualitas) (Dellafrinida & Harsono, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Analisis data dari penelitian ini menjelaskan bahwa *self compassion* berhubungan dengan tingkat *stress* pada mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik di Poltekkes Kemenkes Padang, artinya *self compassion* menyumbang terjadinya tingkat *stress* pada mahasiswa selama praktik klinik. Selain itu, nilai koefisien Pearson correlation berada dalam kategori hubungan kuat dan signifikan. Selain itu terdapat hubungan yang kuat antara *self compassion* dengan tingkat *stress* pada mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik.

Saran penelitian, yaitu untuk pemerintah dan pihak institusi pendidikan agar mampu merumuskan kebijakan yang lebih baik terkait kesehatan mental mahasiswa keperawatan, termasuk integrasi pelatihan *self compassion* dan manajemen *stress* dalam kurikulum pendidikan, serta dukungan emosional selama praktik klinik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindhita, P. A., Thalia, T. P., Ni Made, C. D. A., Agung, M. S., & Amalia R. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6 No. 2 Desember 2021.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health* (pp. 31–67). Newbury Park, CA: Sage.
- Dellafrinida, A., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa Timur di Kota Malang. In *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Pp. 50-61).
- Hidayati, N., & Supriyanto, A. (2020). Self-compassion pada mahasiswa keperawatan: Studi di Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 45-53.
- Indrayani, S., & Ernawati, D. K. (2021). Stress pada mahasiswa keperawatan selama praktik klinik: Faktor penyebab dan strategi coping. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 85–92.
- Khan, A., & Nawaz, R. (2025). Prevalence and determinants of mental health stress among nursing students in Pakistan. *Pakistan Journal of Public Health*,
- Kumar, R & Nancy. (2011). Stress and Coping Strategies among Nursing Students. *Nursing and Midwifery Research Journal*, Vol-7, No. 4, October 2011.
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Leocadio, M. C., Van Bogaert, P., & Cummings, G. G. (2017). Stress and ways of coping among nurse students: A cross-sectional study. *International Nursing Review*, 64(2),
- Liu, M., Wu, T., Ming, W. K., & Zhang, Y. (2022). Prevalence of anxiety and depression among nursing students during clinical practice: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 935189.
- Mulyadi, D., Tonapa, S. I., Luneto, S., Lin, W. T., & Lee, B. O. (2022). Prevalence of stress among nursing students: A meta-analysis and metaregression. *Journal of Nursing Scholarship*, 54(2), 159–167. <https://doi.org/10.1111/jnu.12730>
- Nadiyah, F., Widianti, E., & Praptiwi, A. (2021). Stressor Minor Dan Mayor Pada Mahasiswa Keperawatan Sebelum Pandemi Covid 19. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 7, No. 1, pp. 41-52).
- Neff, Kristin. (2003). “Self compassion: An Alternative Coceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself”. *Self and Identity*. Vol. 2 No.2
- Nugroho, H. S., Efendi, F., & Rahmat, A. (2023). Clinical learning environment and stress among nursing students: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(2), 97–104.
- Parveen, R., & Inayat, F. (2017). Academic stress among nursing students: A comparative study. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(4), 70- 76.
- Putri, A. M., & Lestari, P. (2022). Tingkat stress dan faktor yang mempengaruhi pada mahasiswa keperawatan praktik klinik di rumah sakit. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(1), 12–19.
- Rahmadani, G., & Sari, R. (2020). Peran self-compassion dalam mengurangi stress pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 101– 109.

- Sari, D., & Munir, M. (2021). Tekanan psikologis mahasiswa keperawatan selama praktik klinik dan dampaknya. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 10-18. <https://ejournal.unair.ac.id/PNJ/article/download/22269/pdf/86699>
- World Health Organization. (2013). Mental health action plan.
- Wu, C.-S., Rong, J.-R., & Huang, M.-Z. (2021). Factors associated with perceived stress of clinical practice among nursing students in Taiwan. *BMC Nursing*, 20(1), 187.