

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN MOTIVASI
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DALAM PENYUSUNAN
SKRIPSI DI INSTITUT KESEHATAN KARSA HUSADA
GARUT**

SKRIPSI

Diajukan dalam Seminar Usulan Penelitian yang akan digunakan dalam
penyusunan Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan

Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

D SILVI ADE ARYANI

KHGC22081



**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PERBAIKAN SKRIPSI

NAMA : D SILVI ADE ARYANI

NIM : KHGC22081

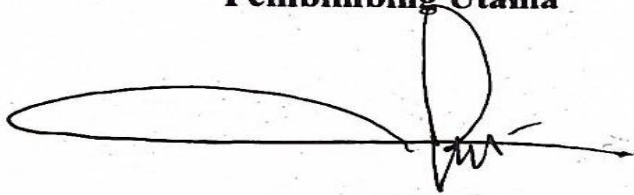
JUDUL : HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN MOTIVASI MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI INSTITUT KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT

Menyatakan bahwa mahasiswa di atas telah melaksanakan sidang dan perbaikan skripsi.

Garut, Agustus 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama



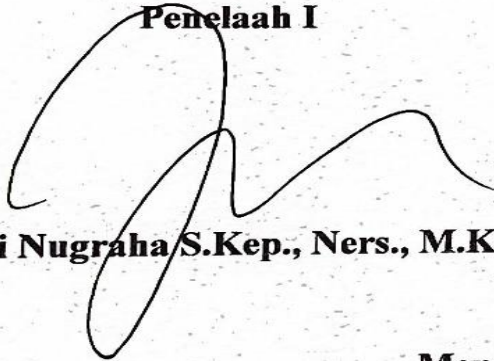
Wahyudin, M.Kes

Pembimbing Pendamping



Tanti S, S.Kep., Ners., M.H.Kes

Penelaah I



Andri Nugraha S.Kep., Ners., M.Kep

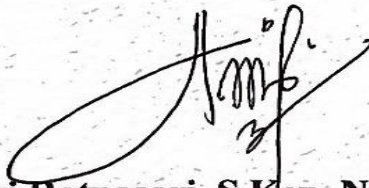
Penelaah II



Eva Daniati S.Kep., M.Pd

Mengetahui,

Ka.Program Studi S1 Keperawatan



Devi Ratnasari, S.Kep, Ns., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN MOTIVASI MAHASISWA
S1 KEPERAWATAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI INSTITUT
KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT**

Dipersiapkan dan Disusun Oleh

D SILVI ADE ARYANI

KHGC22081

SKRIPSI

**Skripsi Ini Telah Disidangkan Dihadapan Tim Penguji Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Institut Kesehatan
Karsa Husada Garut**

Garut , Agustus 2026

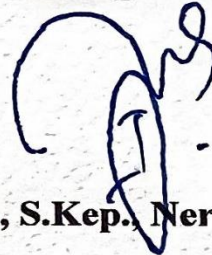
Menyetujui,

Pembimbing Utama



Wahyudin, M.Kes

Pembimbing Pendamping



Tanti S, S.Kep., Ners., M.H.Kes

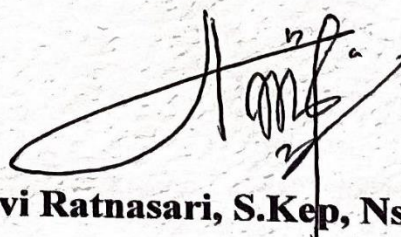
**Tugas Akhir Ini Telah Diterima Dan Disahkan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan
Dan Kebidanan**



Sulastini, S.Kep.,Ns.,M.Kep

**Mengetahui,
Ka.Program Studi S1
Keperawatan**



Devi Ratnasari, S.Kep, Ns., M.Kep

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah saya ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan akademik S. Kep, baik dari Institut Karsa Husada Garut.
2. Karya Tulis Ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah pegangan dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Institut Karsa Husada Garut.

Garut, Agustus 2026

Yang membuat pernyataan

D Silvi Ade Aryani

ABSTRAK

HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN MOTIVASI MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI INSTITUT KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT

D Silvi Ade Aryani
KHGC22081

Penyusunan skripsi merupakan fase rentan yang memicu stres dan berisiko menurunkan motivasi mahasiswa keperawatan. *Self-compassion* (welas asih diri) berperan sebagai penyangga emosional yang diharapkan mampu mempertahankan motivasi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dengan motivasi mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan total 120 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Skala Welas Diri (SWD) dan *Academic Motivation Scale* (AMS), kemudian dianalisis dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki *self-compassion* pada kategori rendah (56,7%) dan motivasi pada kategori rendah (53,3%). Hasil uji statistik memperoleh nilai $p\text{-value} < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan motivasi mahasiswa. Semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin tinggi pula motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Kesimpulannya, *self-compassion* merupakan faktor krusial dalam menstabilkan motivasi akademik. Institusi pendidikan disarankan untuk memberikan dukungan psikologis melalui pelatihan *self-compassion* guna mencegah *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Keperawatan, Mahasiswa, Motivasi, *Self-compassion*, Skripsi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ACADEMIC MOTIVATION AMONG UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS WRITING THEIR THESIS AT INSTITUT KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT

**D Silvi Ade Aryani
KHGC22081**

Thesis writing is a highly vulnerable phase that triggers stress and risks decreasing the academic motivation of nursing students. Self-compassion acts as an emotional buffer expected to sustain this motivation. This study aimed to analyze the relationship between self-compassion and academic motivation among undergraduate nursing students writing their thesis at Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. This study utilized a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. A total of 120 respondents were selected using a simple random sampling technique. Data were collected using the Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF) and the Academic Motivation Scale (AMS), and subsequently analyzed using the Chi-Square test. The results showed that the majority of students had a low level of self-compassion (56.7%) and a low level of motivation (53.3%). The statistical analysis revealed a $p\text{-value} < 0.001$, indicating a positive and significant relationship between self-compassion and student motivation. Higher self-compassion correlates with higher motivation in thesis writing. In conclusion, self-compassion is a crucial factor in stabilizing academic motivation. Educational institutions are strongly recommended to provide psychological support through self-compassion training to prevent academic burnout among final-year students.

Keywords: Motivation, Nursing, Self-compassion, Students, Thesis

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahmaanirrahiim,

Assalamualaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, yang berjudul : “Hubungan *Self-Compassion* dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut”.

Peneliti menyadari selama penyusunan skripsi ini banyak sekali halangan, namun berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak akhirnya peneliti dapat juga menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. H. Hadiat, MA, selaku Ketua Pembina Yayasan Dharma Husada Insani Garut.
2. H. Suryadi, SE., M.Si Ketua Umum Pengurus Yayasan Dharma Husada Insani Garut.
3. Dr. Iwan Wahyudi S.Kep., Ners., M.Kep selaku Rektor Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.
4. Sulastini, M.Kep., selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
5. Devi Ratnasari M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
6. Wahyudin M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dan telah memberi masukan dan arahan yang sangat berharga bagi peneliti saat penyusunan skripsi ini.
7. Tanti Suryawantie S.Kep., Ners., M.H.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan kepada penulis.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS ...	10
2.1 Tinjauan Pustaka	10
2.1.1 Konsep <i>Self-Compassion</i>	10
2.1.2 Konsep Motivasi	15
2.1.3 Karakteristik Mahasiswa Keperawatan dalam Proses Penyusunan Skripsi	22
2.1.4 Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan Motivasi	25
2.2 Kerangka Pemikiran.....	27
2.3 Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian	32
3.2.1 Variabel Independen	32
3.2.2 Variabel Dependen.....	32
3.3 Definisi Operasional	32
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.4.1 Populasi Penelitian	33
3.4.2 Sampel Penelitian.....	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	35
3.6 Instrumen Penelitian	37
3.6.1 Kuesioner <i>Self-Compassion</i>	37
3.6.2 Kuesioner Motivasi	37
3.6.3 Uji Validitas	38

3.6.4 Uji Reliabilitas	38
3.7 Rancangan Analisis Hasil Data Penelitian	39
3.7.1 Analisis Univariat	39
3.7.2 Analisis Bivariat.....	40
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	41
3.9 Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.9.1 Tempat Penelitian	42
3.9.2 Waktu Penelitian	42
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Karakteristik Responden	43
4.1.2 Analisis Univariat	43
4.1.3 Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.....	44
4.2 Pembahasan.....	45
4.2.1 Gambaran Tingkat <i>Self Compassion</i> Mahasiswa.....	45
4.2.2 Gambaran Motivasi Mahasiswa.....	47
4.2.2 Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.....	49
BAB V.....	53
KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel.....	31
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	43
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Self-Compassion</i> Mahasiswa S1 Keperawatan dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut	43
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.....	44
Tabel 4. 4 Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut	44

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	30
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Formulir Usulan Topik Penelitian

Lampiran II Lembar Persetujuan

Lampiran III Kuisisioner Penelitian

Lampiran IV Lembar Bimbingan

Lampiran V Surat Perizinan

Lampiran VI Kode Etik Penelitian

Lampiran VII Tabulasi Data

Lampiran VIII Output SPSS

Lampiran IX Dokumentasi

Lampiran X Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan keperawatan dikenal sebagai salah satu disiplin ilmu dengan tingkat stresor yang sangat tinggi. Mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada penguasaan teori medis yang padat, tetapi juga tuntutan praktik klinis yang melelahkan, serta kewajiban menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai syarat kelulusan. Berdasarkan observasi dan data empiris, fase penyusunan skripsi adalah periode di mana kerentanan mental mahasiswa mencapai puncaknya (Fukui, 2024). Pada mahasiswa keperawatan dinamika penyusunan skripsi memiliki dimensi tekanan yang jauh lebih kompleks dibandingkan dengan program studi lain pada umumnya. Kurikulum keperawatan dirancang untuk membentuk lulusan yang tidak hanya unggul secara kognitif, tetapi juga memiliki ketangkasan psikomotorik dan kepekaan afektif dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif (Manery et al., 2024).

Sebuah studi terbaru menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir cukup mengkhawatirkan. Hasil penelitian di beberapa institusi kesehatan di Indonesia mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang hingga berat saat menyusun skripsi. Data dari Universitas Riau menunjukkan bahwa 50,7% mahasiswa mengalami stres berat, sementara studi lain di STIKES Pasapua Ambon mencatat mayoritas mahasiswa (48,7%) berada pada kategori stres sedang dengan gejala fisik seperti gangguan tidur dan kelelahan (Hariaty et al., 2024). Tingginya tingkat stres pada mahasiswa

keperawatan berdampak langsung terhadap naik dan turunnya motivasi mereka dalam menyusun tugas akhir. Secara psikologis, tekanan penyusunan skripsi dapat memanifestasikan eustres (stres positif) yang memicu peningkatan semangat dan akselerasi pengerjaan, maupun distres (stres negatif) yang menurunkan motivasi secara signifikan. Distres yang tidak tertangani akan menimbulkan kejenuhan mendalam dan memicu perilaku menghindar dari tanggung jawab akademik serta bimbingan dosen, sehingga motivasi bisa menurun (Subagio, W, 2025).

Motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak komprehensif yang menginisiasi, mengarahkan, dan mempertahankan persistensi serta antusiasme seseorang dalam melaksanakan suatu kegiatan. Dorongan motivasi ini merupakan hasil interaksi yang kompleks antara keyakinan diri, dorongan berprestasi, serta harapan akan keberhasilan yang bersumber baik dari dalam diri (internal) maupun luar diri (eksternal) individu (Herwati et al., 2023). Pada pelaksanaannya, motivasi yang kuat dan stabil akan memberikan dampak yang sangat besar terhadap daya tahan mental mahasiswa untuk merampungkan studi di tengah tekanan (Tangko et al., 2024).

Motivasi secara langsung mendorong mahasiswa untuk lebih mudah meningkatkan hasil belajar serta menentukan tingkat ketekunan mereka. Seorang mahasiswa yang telah termotivasi untuk mencapai kelulusan akan berusaha mempelajari dan menyelesaikan naskahnya dengan baik dan tekun guna mendapatkan hasil yang optimal (Herwati et al., 2023). Namun, lingkungan pendidikan keperawatan yang penuh dengan evaluasi ketat sering kali menggerus stabilitas motivasi ini. Mahasiswa yang awalnya masuk dengan semangat tinggi

sering berubah menjadi sekadar berorientasi asal lulus akibat kelelahan mental (*burnout*). Penurunan tingkat motivasi ini sangat berbahaya karena berhubungan langsung dengan rendahnya kualitas karya ilmiah serta meningkatnya risiko putus studi atau *dropout* (Kotera et al., 2021).

Di sinilah konsep *Self-Compassion* menjadi sangat relevan. *Self-compassion* melibatkan sikap hangat dan pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan atau kegagalan, alih-alih melakukan kritik diri yang keras (Karinda, 2020). Menurut Neff (2023), *self-compassion* didefinisikan sebagai sikap terbuka dan tersentuh oleh penderitaan yang dialami diri sendiri, tidak menghindari atau memutuskan hubungan dengan rasa sakit tersebut, serta melahirkan keinginan untuk memulihkan diri sendiri dengan kebaikan (*self-kindness*).

Self-compassion dibangun di atas tiga komponen utama yang saling berinteraksi, yaitu kebaikan diri (*self-kindness*), kemanusiaan universal (*common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*). Dalam konteks penyusunan tugas akhir, ketiga komponen ini bertindak sebagai penyangga emosional (*emotional buffer*) yang esensial bagi mahasiswa keperawatan. *Self-kindness* mencegah mahasiswa dari menghakimi diri sendiri secara destruktif saat naskah skripsinya ditolak atau direvisi berkali-kali oleh dosen. Sementara itu, *common humanity* menyadarkan mereka bahwa kesulitan mencari referensi medis atau menghadapi penolakan responden klinis merupakan bagian dari dinamika akademik yang wajar dan dialami oleh rekan-rekan mahasiswa lainnya, sehingga mencegah perasaan terisolasi. Ditambah dengan adanya *mindfulness*, mahasiswa mampu mengenali dan menerima emosi negatif mereka akibat kelelahan secara jernih tanpa harus larut

(*over-identification*) di dalamnya, yang pada akhirnya menyisakan ruang psikologis yang lebih stabil untuk tetap produktif (Neff, 2023).

Hubungan antara *self-compassion* dengan motivasi akademik telah dibuktikan oleh beberapa penelitian terdahulu. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Kotera et al. (2023) pada populasi mahasiswa pascasarjana di Inggris, yang menemukan bahwa *self-compassion* berperan sangat penting dan terbukti secara signifikan mampu memoderasi serta memperkuat jalur perubahan dari motivasi ekstrinsik menjadi motivasi intrinsik. Artinya, mahasiswa yang mampu berwelas asih pada dirinya sendiri saat menghadapi tekanan akademik terbukti lebih mudah menemukan dorongan internal murni untuk terus belajar dan menyelesaikan studinya, alih-alih hanya bertahan karena tuntutan dari luar. Namun, temuan ini menunjukkan inkonsistensi (*research gap*) yang menarik ketika dihadapkan pada penelitian yang dilakukan oleh Kotera et al. (2022) pada populasi mahasiswa di salah satu universitas di Indonesia. Pada konteks mahasiswa Indonesia, *self-compassion* ternyata tidak memprediksi atau berhubungan secara signifikan dengan motivasi intrinsik akademik. Fenomena ini diduga kuat dipengaruhi oleh latar belakang budaya kolektivis di Indonesia, di mana dorongan individu sering kali berbenturan dengan nilai-nilai ekspektasi kelompok atau keluarga, sehingga *self-compassion* tidak otomatis memicu peningkatan motivasi internal. Adanya perbedaan hasil (inkonsistensi) mengenai efektivitas *self-compassion* terhadap motivasi pada latar belakang populasi yang berbeda ini menjadi celah penelitian (*research gap*) yang sangat mendesak untuk dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, dinamika hubungan *self-compassion* dengan motivasi

mahasiswa keperawatan dalam penyusunan skripsi yang penuh tekanan masih menjadi pertanyaan besar yang harus dijawab melalui penelitian ini.

Pemilihan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut sebagai lokasi penelitian didasarkan pada peran institusi ini sebagai salah satu perguruan tinggi kesehatan utama di wilayah Garut yang berfokus mencetak tenaga perawat profesional yang unggul dan berwawasan global, sehingga iklim akademisnya sangat merepresentasikan dinamika pendidikan tinggi keperawatan secara umum. Pemilihan mahasiswa keperawatan sebagai subjek penelitian didasarkan pada realitas bahwa mereka menghadapi beban akademik yang sangat tinggi, khususnya pada fase penyusunan skripsi. Mahasiswa keperawatan sangat rentan mengalami *academic burnout* karena mereka dituntut untuk mampu menyeimbangkan berbagai beban yang saling bersaing secara bersamaan selama proses penyusunan skripsi, meliputi tuntutan personal, tekanan akademik dan mengurus surat perizinan. Selain itu, mahasiswa keperawatan setelah menyelesaikan jenjang pendidikan Sarjana Keperawatan mereka harus menempuh kembali jenjang pendidikan profesi ners sebagai syarat mendapatkan Surat Tanda Registrasi. Di tengah tingginya beban ganda tersebut, temuan literatur justru menunjukkan bahwa populasi ini rata-rata hanya memiliki tingkat *self-compassion* (welas asih diri) pada kategori sedang atau moderat. Terdapat sebuah fenomena di mana mahasiswa keperawatan cenderung lebih mudah dan siap memberikan belas kasih kepada orang lain dibandingkan kepada diri mereka sendiri, bahkan mereka kerap melaporkan bahwa tingkat *self-compassion* personal yang mereka miliki masih tidak memadai (Barrington-Moss et al., 2026).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti melalui metode wawancara mendalam terhadap 10 orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, ditemukan mayoritas responden, yakni sebanyak 6 orang mahasiswa, menunjukkan indikasi penurunan motivasi akademik yang signifikan dalam proses penyusunan skripsi. Mereka melaporkan adanya perasaan jenuh yang berlarut-larut (*burnout*) serta kelelahan mental yang konstan akibat beban target yang belum tercapai. Kondisi ini berimplikasi pada hilangnya antusiasme untuk merevisi naskah dan munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik, seperti menunda-nunda jadwal bimbingan dengan dosen. Keenam mahasiswa ini secara konsisten memberikan respon *self-judgment* (menghakimi diri) yang tinggi. Sebaliknya, 4 orang mahasiswa lainnya cenderung memperlihatkan tingkat motivasi yang relatif stabil atau mampu bertahan di tengah tekanan, mereka tetap merasakan adanya beban stres akademik dan kelelahan fisik yang serupa, kelompok ini tidak membiarkan emosi negatif tersebut mendominasi perilaku mereka secara destruktif. Ketika draf skripsi mereka mengalami penolakan atau revisi berat, keempat mahasiswa ini mampu mempraktikkan bentuk kedekatan emosional yang lebih sehat terhadap diri mereka sendiri (*self-kindness*). Mereka memandang bahwa hambatan, revisi, dan kritik dari pembimbing merupakan proses universal yang wajar dilalui oleh setiap mahasiswa tingkat akhir (*common humanity*), sehingga mereka tetap memiliki daya dorong untuk segera memperbaiki naskah dan melanjutkan proses bimbingan.

Berdasarkan paparan fenomena mengenai pentingnya motivasi selama penyusunan skripsi, serta mendesaknya kebutuhan akan ketangguhan psikologis mahasiswa keperawatan, maka penelitian ini sangat penting untuk dilakukan. Pemahaman mendalam mengenai peran *self-compassion* diharapkan mampu menjadi landasan strategis bagi institusi dalam merancang sistem bimbingan akademik yang lebih adaptif dan suportif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hal tersebut lebih dalam melalui penelitian yang berjudul "Hubungan *Self-Compassion* dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan Motivasi pada mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *self-compassion* dengan motivasi mahasiswa S1 keperawatan dalam penyusunan skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *self-compassion* mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
2. Mengidentifikasi tingkat motivasi mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

3. Menganalisis hubungan antara *self-compassion* dengan motivasi mahasiswa S1 keperawatan dalam penyusunan skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur keperawatan serta memberikan bukti empiris baru mengenai peran *self-compassion* sebagai strategi regulasi emosi yang tidak hanya meredakan stres, tetapi juga berpotensi meningkatkan dorongan internal (motivasi) mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa mengenai pentingnya menerapkan *self-compassion* sebagai mekanisme koping yang sehat. Dengan bersikap hangat dan pengertian pada diri sendiri, mahasiswa diharapkan mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan saat menghadapi revisi atau kesulitan skripsi, sehingga motivasi untuk lulus tetap terjaga dan terhindar dari *burnout* atau perilaku prokrastinasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi pengelola program studi dan dosen pembimbing dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif. Mengingat lingkungan pendidikan keperawatan seringkali penuh tekanan dan evaluasi ketat yang dapat menggerus motivasi, institusi dapat

merancang program bimbingan konseling atau pendekatan bimbingan skripsi yang berbasis pendekatan humanis dan welas asih untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi atau data dasar bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai variabel psikologis lain yang mempengaruhi penyelesaian tugas akhir mahasiswa. Temuan ini dapat dikembangkan lebih lanjut, misalnya dengan meneliti intervensi pelatihan *self-compassion* untuk meningkatkan motivasi dan kesejahteraan psikologis (*flourishing*) mahasiswa keperawatan.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi fondasi pengembangan sumber daya manusia di bidang keperawatan. Dengan menumbuhkan kemampuan *self-compassion* sejak masa pendidikan akademik, diharapkan akan lahir calon-calon perawat profesional yang memiliki resiliensi tinggi, kestabilan emosi, serta ketangguhan mental dalam menghadapi kompleksitas dan tingginya tuntutan beban kerja klinis di masa depan. Perawat yang mampu berwelas asih pada dirinya sendiri secara konsisten terbukti lebih tangguh terhadap ancaman *burnout* akibat kelelahan kerja, sehingga pada gilirannya mereka mampu memberikan asuhan keperawatan yang lebih empatik, berkualitas, dan komprehensif kepada pasien.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Konsep *Self-Compassion*

2.1.1.1 Definisi *Self-Compassion*

Self-Compassion atau welas asih diri adalah bentuk belas kasih yang diarahkan ke dalam diri sendiri, terutama pada saat individu menghadapi penderitaan, kegagalan, atau perasaan tidak mampu sehingga menumbuhkan sikap yang penuh kebaikan dan dukungan terhadap diri sendiri dengan mengakui kekurangan tanpa memberikan penghakiman yang merusak (Neff, 2023).

Menurut Germer & Neff, (2019), mendefinisikan *Self-Compassion* sebagai sebuah kesediaan dan keberanian individu untuk tetap tersentuh serta membuka kesadarannya secara penuh tatkala sedang menghadapi rasa sakit atau kegagalan, alih-alih berusaha lari atau menghindarinya.

Self-Compassion adalah suatu kepekaan yang mendalam terhadap penderitaan yang dialami oleh diri sendiri, yang dibarengi dengan komitmen kuat serta keinginan tulus untuk membebaskan diri dari penderitaan tersebut (Gilbert, 2020).

Berdasarkan ketiga definisi dari sumber ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa *Self-Compassion* adalah sebuah kemampuan sekaligus tindakan proaktif individu untuk mengenali, menerima, serta memperlakukan dirinya sendiri dengan

penuh kehangatan dan tanpa penghakiman saat menghadapi kegagalan atau rintangan.

2.1.1.2 Komponen *Self-Compassion*

Menurut Neff (2023), *Self-Compassion* terdiri dari tiga komponen utama yang saling berinteraksi untuk membentuk ketahanan mental. Ketiga komponen tersebut meliputi:

1. Kebaikan Diri (*Self-Kindness*) vs Penghakiman Diri (*Self-Judgment*)

Komponen ini mendeskripsikan kondisi di mana individu secara aktif memberikan dukungan, kehangatan, dan pengertian pada dirinya sendiri saat mengalami kegagalan atau kesulitan. Alih-alih mengkritik diri secara tajam dan menghakimi kekurangan secara berlebihan, individu memilih untuk bersikap lembut dan toleran terhadap dirinya sendiri.

2. Kemanusiaan Universal (*Common Humanity*) vs Isolasi Diri (*Isolation*)

Komponen ini merupakan sebuah kesadaran bahwa penderitaan, kegagalan, dan hambatan seperti tantangan yang kerap muncul adalah bagian dari pengalaman manusia yang bersifat universal. Dengan menyadari hal ini, individu tidak merasa terisolasi atau merasa sendirian dalam penderitaannya, karena memahami bahwa setiap orang pasti pernah mengalami masa-masa sulit.

3. Kesadaran Penuh (*Mindfulness*) vs Identifikasi Berlebihan (*Over-Identification*)

Komponen ini melibatkan kemampuan individu untuk mengamati emosi dan pikiran negatifnya dari perspektif yang seimbang. Individu

menyadari perasaan sedih atau tertekan yang muncul tanpa berusaha menekan emosi tersebut, namun di saat yang sama juga tidak membiarkan dirinya terhanyut atau teridentifikasi secara berlebihan oleh penderitaan yang sedang dialami.

Ketiga elemen ini bekerja bersama secara berkesinambungan untuk memberikan rasa aman secara psikologis dan mengurangi aktivasi respons stres. Bagi mahasiswa tingkat akhir, menjaga keseimbangan dari ketiga komponen ini terbukti esensial untuk menurunkan tingkat kelelahan akademik (*academic burnout*) sekaligus mempertahankan motivasi yang konsisten selama proses panjang penyusunan skripsi (Neff, 2023).

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Menurut Neff (2023), terdapat dua faktor demografis pokok yang secara konsisten memengaruhi kapasitas welas asih diri, yaitu:

1. Jenis Kelamin

Perempuan sering kali menunjukkan tingkat *Self-Compassion* yang sedikit lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Fenomena ini berhubungan erat dengan proses sosialisasi peran gender sejak dini, yang sering kali menuntut perempuan untuk lebih dominan mendahulukan kebutuhan orang lain (*caregiving*) dan bersikap jauh lebih kritis terhadap kelemahan dirinya sendiri.

2. Usia dan Kematangan Pengalaman

Proses pendewasaan yang berjalan seiring bertambahnya usia memegang peranan esensial. Kematangan yang diperoleh dari rentetan

pengalaman hidup membantu individu untuk tidak lagi terlalu kaku, sehingga perlahan mampu mengembangkan pandangan yang lebih luwes dan lebih menerima segala bentuk ketidaksempurnaan dalam dirinya (Neff, 2023).

Selain dua faktor demografis tersebut, berbagai literatur terbaru mengidentifikasi bahwa tingkat welas asih diri sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan kontekstual, yang keberadaannya sangat erat dengan realitas keseharian mahasiswa di lingkungan akademis:

1. Dukungan Sosial dan Lingkungan

Ketersediaan dukungan emosional dari lingkungan terdekat, khususnya keluarga dan teman sebaya, berdampak besar pada kapasitas psikologis seseorang. Lingkungan pergaulan yang suportif akan memudahkan individu untuk menginternalisasi kebaikan tersebut menjadi sikap welas asih tatkala dirinya sedang menghadapi kegagalan atau tekanan.

2. Pola Pengasuhan Masa Lalu

Dinamika keluarga memberikan efek jangka panjang yang sangat membekas. Pola pengasuhan yang penuh kehangatan, serta tidak memaksakan tuntutan kesempurnaan akademik secara tidak realistis, menjadi pondasi kuat bagi seseorang untuk memperlakukan dirinya dengan lembut ketika menemui kesulitan di fase dewasa muda (Amita et al., 2024).

3. Stresor dan Tuntutan Akademik

Dalam konteks perkuliahan tingkat akhir, atmosfer lingkungan akademik dapat bertindak sebagai penghambat utama. Tingginya beban

tenggat waktu (*deadline*), tuntutan untuk menyelesaikan penelitian skripsi yang memadai, dan iklim interaksi yang kompetitif berpotensi menggerus kemampuan *Self-Compassion*. Namun sebaliknya, kehadiran pendidik atau rekan mahasiswa yang memberikan bimbingan konstruktif justru menjadi fasilitator yang membangkitkan ketahanan mental (Ubaidah & Nuraqmarina, 2025).

4. Kapasitas Regulasi Emosi

Kemampuan internal individu untuk mengenali, mengurai, dan mengelola emosi negatif secara adaptif juga menjadi faktor penentu. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang matang terbukti lebih mudah memunculkan *Self-Compassion*, karena mereka mampu mencegah diri dari respons yang berlebihan (*over-reactive*) saat menemui rintangan atau kebuntuan data di tengah proses penyusunan skripsinya (Syafitri, 2024).

2.1.1.4 Pengukuran *Self-Compassion*

Pengukuran *Self-Compassion* di berbagai riset psikologi dan keperawatan pada umumnya mengandalkan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan langsung oleh pencetus konsep ini (Neff, 2023). Skala komprehensif ini tersusun atas 26 pernyataan yang secara spesifik dirancang untuk mengukur enam dimensi pokok, yakni *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification* (Ubaidah & Nuraqmarina, 2025). Subskala yang bersifat negatif (*self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*) dinilai menggunakan sistem penilaian terbalik (*reverse-scored*), yang berarti bahwa akumulasi skor total yang tinggi secara langsung mengindikasikan tingkatan *Self-*

Compassion yang luhur secara keseluruhan. Di Indonesia, instrumen-instrumen ini telah melewati proses adaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan konsisten menunjukkan koefisien reliabilitas yang sangat baik, menjadikannya alat ukur yang sangat andal untuk mengevaluasi kondisi psikologis mahasiswa (Ubaidah & Nuraqmarina, 2025).

2.1.2 Konsep Motivasi

2.1.2.1 Definisi Motivasi

Secara etimologis, istilah motivasi berasal dari bahasa Latin *movere* yang berarti dorongan atau daya penggerak. Motivasi diartikan sebagai suatu perubahan energi yang terjadi di dalam diri individu, yang ditandai dengan munculnya reaksi afektif atau perasaan, serta bertindak sebagai kekuatan yang mendasari terwujudnya sebuah tindakan demi mencapai tujuan-tujuan tertentu (Mayasari & Alimuddin, 2023).

Dari sudut pandang psikologi pendidikan, motivasi dijabarkan sebagai sebuah proses internal yang kompleks, yang berfungsi untuk menginisiasi, membimbing, dan mempertahankan perilaku agar senantiasa berorientasi pada tujuan. Kehadiran proses internal ini sangat mutlak, karena tanpanya seseorang tidak akan memiliki kemauan untuk memulai ataupun mempertahankan suatu aktivitas pembelajaran secara konsisten (Herwati et al., 2023).

Menurut Fauzan et al., (2023), motivasi diartikan sebagai serangkaian dorongan psikologis yang membangkitkan, mengarahkan, dan mengintegrasikan perilaku seseorang ke arah pencapaian suatu target atau penyelesaian tugas.

Kekuatan dari dorongan mental inilah yang nantinya akan menentukan seberapa besar usaha dan kegigihan yang bersedia dikerahkan oleh individu tersebut saat menghadapi rintangan.

Berdasarkan ketiga rumusan dari para ahli di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa motivasi merupakan motor penggerak internal yang esensial, yang terwujud dalam bentuk energi psikologis dan afektif yang mendorong seseorang untuk bertindak secara konsisten menuju tujuan yang terarah. Dalam konteks penyusunan tugas akhir, motivasi adalah ketahanan mental yang mutlak dibutuhkan untuk menavigasi berbagai revisi dan hambatan literatur, sehingga target merampungkan skripsi keperawatan jiwa tepat waktu di penghujung semester delapan ini dapat terwujud dengan baik dan optimal.

2.1.2.2 Jenis-Jenis Motivasi

Menurut Mayasari & Alimuddin (2023), jika ditinjau dari sumber datangnya dorongan motivasi pada dasarnya dapat diklasifikasikan ke dalam dua jenis pokok, diantaranya:

1. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik diartikan sebagai motif-motif penggerak yang menjadi aktif dan berfungsi tanpa perlu adanya rangsangan dari luar, karena di dalam diri setiap individu sejatinya sudah terdapat dorongan inheren untuk melakukan suatu tindakan. Dalam aktivitas akademis, dorongan fundamental ini muncul dari adanya kesadaran, kebutuhan, serta ketertarikan murni terhadap proses pembelajaran itu sendiri, bukan karena mengharapkan apresiasi atau imbalan eksternal.

2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan motif-motif penggerak yang menjadi aktif atau berfungsi akibat adanya faktor stimulus, iming-iming, maupun tekanan yang berasal dari luar diri individu. Dorongan dari luar ini tidak selalu berkaitan secara langsung dengan esensi dari materi yang sedang dipelajari, melainkan lebih didasarkan pada tujuan akhir pragmatis yang ingin dicapai setelah menyelesaikan aktivitas tersebut.

2.1.2.3 Teori-Teori Motivasi Belajar

1. Teori Hierarki Kebutuhan (*Hierarchy of Needs Theory*)

Teori yang digagas oleh Maslow ini merupakan salah satu pilar paling mendasar dalam kajian motivasi. Maslow merumuskan bahwa motivasi manusia digerakkan oleh pemenuhan kebutuhan yang tersusun secara hierarkis, mulai dari kebutuhan fisiologis dasar, rasa aman, kasih sayang, penghargaan, hingga bermuara pada titik tertinggi yakni aktualisasi diri (Fauzan et al., 2023).

2. Teori Kebutuhan Berprestasi (*Need for Achievement Theory*)

Menurut David McClelland motivasi seseorang sangat dipengaruhi oleh tiga kebutuhan utama, yaitu kebutuhan akan pencapaian (*achievement*), afiliasi (*affiliation*), dan kekuasaan (*power*). Dalam setting pendidikan, teori ini menyoroti bahwa mahasiswa dengan dorongan berprestasi (n-Ach) yang tinggi memiliki ketahanan mental yang jauh lebih superior (Mayasari & Alimuddin, 2023).

3. Teori Efikasi Diri (*Self-Efficacy Theory*)

Menurut Bandura motivasi sangat bergantung pada efikasi diri, yakni keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kapasitasnya sendiri untuk mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas guna mencapai hasil tertentu. Mahasiswa keperawatan yang memiliki efikasi diri tinggi akan memandang hambatan seperti kesulitan mencari jurnal referensi atau mengolah data statistik sebagai tantangan yang harus dikuasai, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari (Herwati et al., 2023).

4. Teori Harapan (*Expectancy Theory*)

Teori ini mengajukan argumen matematis bahwa motivasi merupakan hasil kali dari tiga variabel psikologis yaitu, Harapan (*Expectancy*), Instrumentalisasi (*Instrumentality*), dan Valensi (*Valence*) (Fauzan et al., 2023). Artinya, dorongan seorang mahasiswa untuk mengerjakan skripsi akan sangat tinggi apabila ia yakin bahwa usahanya akan membuahkan hasil yang baik (harapan), hasil tersebut akan mengantarkannya pada kelulusan (instrumentalisasi), dan kelulusan serta gelar sarjana tersebut memang memiliki nilai atau daya tarik yang sangat berharga bagi masa depannya (valensi) (Fauzan et al., 2023).

2.1.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Menurut pandangan Mayasari & Alimuddin (2023), tingkat motivasi belajar yang dimiliki oleh seorang dipengaruhi secara kuat oleh serangkaian faktor yang saling berkaitan. Secara spesifik, mereka membagi faktor-faktor yang memengaruhi motivasi ke dalam dua kelompok besar, yakni faktor internal yang

berasal dari dalam diri subjek pembelajar, serta faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan sekitarnya.

1. Faktor Internal (Dari Dalam Diri)

- a. Kondisi Fisik dan Jasmani

Keadaan kesehatan fisik secara langsung berdampak pada kesiapan mental seseorang dalam belajar. Ketika seorang mahasiswa keperawatan mengalami kelelahan kronis atau kondisi fisik yang kurang prima akibat padatnya jadwal praktik klinis dan penyusunan draf skripsi, maka daya konsentrasi dan dorongan belajarnya akan menurun secara signifikan.

- b. Kondisi Psikologis dan Emosional

Faktor kejiwaan mencakup tingkat kecerdasan, bakat, minat, serta kematangan regulasi emosi individu. Mahasiswa yang memiliki minat yang sejalan dengan topik penelitian skripsinya, serta memiliki stabilitas emosi yang baik saat menghadapi tekanan atau revisi dari dosen pembimbing, akan memiliki motivasi internal yang jauh lebih tangguh dan persisten.

- c. Cita-Cita atau Aspirasi

Keberadaan cita-cita berfungsi sebagai kompas pengarah sekaligus motor penggerak psikologis. Kekuatan dari aspirasi seperti tekad yang bulat untuk lulus tepat waktu demi mencapai target karier profesional sebagai perawat atau mengejar impian kemandirian finansial

akan memperbesar energi dan kapasitas motivasi mahasiswa untuk mengatasi segala bentuk rintangan akademis.

2. Faktor Eksternal (Dari Luar Diri)

a. Kondisi Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan sistem pendukung utama yang sangat krusial. Pola asuh yang diterapkan, keharmonisan komunikasi di dalam rumah, serta dukungan afektif maupun materiil dari orang tua berperan besar dalam menciptakan rasa aman secara psikologis yang pada gilirannya menjadi fondasi kuat bagi mahasiswa untuk terus termotivasi dalam menyelesaikan pendidikannya.

b. Kondisi Lingkungan Akademik (Kampus)

Lingkungan tempat individu menimba ilmu memberikan pengaruh eksternal yang masif. Faktor ini mencakup kompetensi pedagogik serta gaya bimbingan yang diterapkan oleh dosen, iklim interaksi sosial antar rekan sebaya yang saling mendukung, hingga ketersediaan fasilitas penunjang pembelajaran seperti akses literatur di perpustakaan yang memadai.

c. Kondisi Lingkungan Masyarakat

Interaksi sosial mahasiswa dengan lingkungan masyarakat yang lebih luas, termasuk nilai-nilai budaya dan tuntutan sosial yang berlaku di sekitarnya, turut membentuk cara pandang individu terhadap pentingnya pendidikan. Lingkungan masyarakat yang menghargai

pencapaian intelektual dan kerja keras akan menumbuhkan stimulus ekstrinsik bagi mahasiswa untuk berprestasi sebaik mungkin.

2.1.2.5 Pengukuran Motivasi

1. Instrumen *Academic Motivation Scale* (AMS)

Instrumen AMS yang dikembangkan pertama kali oleh Vallerand merupakan salah satu alat ukur paling komprehensif dan luas digunakan dalam riset pendidikan dan psikologi. Skala ini secara spesifik memetakan motivasi akademik ke dalam tiga dimensi utama: motivasi intrinsik (misalnya, kepuasan intelektual saat mempelajari fenomena klinis keperawatan yang baru), motivasi ekstrinsik (misalnya, dorongan lulus tepat waktu demi membanggakan keluarga), dan amotivasi atau hilangnya dorongan sama sekali.

2. Instrumen *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ)

Selain AMS, kuesioner MSLQ juga lazim digunakan untuk mengevaluasi orientasi motivasi sekaligus strategi pembelajaran mandiri mahasiswa. Instrumen ini secara mendalam menilai sejauh mana responden meyakini kemampuannya sendiri (*self-efficacy*), bagaimana mereka menilai urgensi sebuah tugas akademik (*task value*), serta tingkat kecemasan saat menghadapi tenggat waktu (Siaputra et al., 2022).

2.1.3 Karakteristik Mahasiswa Keperawatan dalam Proses Penyusunan Skripsi

2.1.3.1 Dinamika Pendidikan Keperawatan

Dinamika pendidikan di program studi sarjana keperawatan memiliki karakteristik yang sangat distingtif dan menuntut ketahanan ganda jika dibandingkan dengan disiplin ilmu lainnya. Kurikulum pendidikan keperawatan dirancang untuk membentuk profil lulusan yang tidak hanya unggul secara kognitif, tetapi juga memiliki ketangkasan psikomotorik dan kepekaan afektif dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif (bio-psiko-sosio-spiritual) kepada pasien (Manery et al., 2024). Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk terus menyeimbangkan antara pemahaman teori medis di ruang kelas dengan aplikasi praktik klinik secara langsung di rumah sakit, puskesmas, maupun tatanan komunitas masyarakat (Tambroni et al., 2021).

Ketika menginjak semester delapan, dinamika akademik ini mencapai fase puncaknya. Fokus mahasiswa mengalami transisi yang cukup radikal, dari rutinitas pembelajaran terstruktur menuju kemandirian absolut dalam bentuk penyusunan tugas akhir atau skripsi (Hariaty et al., 2023). Fase transisi ini mewajibkan mahasiswa untuk bertransformasi dari seorang pembelajar pasif menjadi seorang peneliti pemula. Mereka dituntut untuk memiliki kepekaan klinis guna mengidentifikasi kesenjangan (*gap*) fenomena kesehatan di lapangan, merumuskannya ke dalam masalah penelitian, dan menyusun instrumen intervensi yang harus berdampak nyata bagi perkembangan ilmu keperawatan (Carsita, 2018). Tuntutan ganda ini mengharuskan mahasiswa memiliki manajemen waktu yang

sangat ketat dan stabilitas emosi yang matang, mengingat proses ini sering kali harus berjalan beriringan dengan penyelesaian laporan asuhan keperawatan atau persiapan ujian kompetensi akhir (Manery et al., 2024).

2.1.3.2 Stresor dalam Penyusunan Skripsi

Dalam melihat dinamika fase akhir tersebut, mahasiswa keperawatan secara langsung berhadapan dengan berbagai pemicu tekanan emosional (stresor) yang spesifik dan berlapis. Apabila diuraikan secara lebih rinci, stresor-stresor ini dapat diklasifikasikan ke dalam tiga domain utama:

1. Stresor Akademik dan Teknis Penulisan

Kompleksitas teknis dari penelitian itu sendiri merupakan penyumbang beban kognitif terbesar. Mahasiswa sering kali mengalami kebuntuan saat harus menelusuri dan menyeleksi literatur keperawatan atau jurnal medis terkini yang relevan dengan variabel penelitiannya (Alimah & Khoirunnisa, 2021). Tekanan ini semakin bertambah dengan adanya tuntutan penguasaan literasi digital dan perangkat lunak akademis; misalnya keharusan menggunakan aplikasi manajemen referensi seperti *Mendeley* untuk memastikan sitasi dan daftar pustaka presisi, serta tuntutan untuk menguasai kaidah analisis statistik menggunakan perangkat lunak seperti *SPSS* (Hariaty et al., 2023). Kesulitan dalam merumuskan uji validitas, ketidakmampuan menginterpretasi *output* data statistik, hingga proses revisi dari dosen pembimbing yang mengharuskan perombakan ulang kerangka teori sering kali memicu kelelahan mental (*academic burnout*) yang berimbas langsung pada merosotnya motivasi (Carsita, 2018).

2. Stresor Operasional dan Birokrasi Lapangan

Penelitian keperawatan tidak bisa dilepaskan dari tatanan fasilitas pelayanan kesehatan. Stresor dari ranah ini mencakup proses pengurusan izin birokrasi ke institusi rumah sakit atau puskesmas yang sering kali memakan waktu panjang dan prosedur yang berbelit-belit (Aryawan & Diniari, 2020). Selain itu, mahasiswa keperawatan juga dihadapkan pada kendala dalam pengumpulan data, seperti kesulitan mendapatkan jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi, penolakan atau keengganan pasien untuk menjadi responden (*informed consent*), hingga ketatnya pengawasan dari komite etik keperawatan demi menjaga keselamatan subjek penelitian (Tambroni et al., 2021).

3. Stresor Interpersonal dan Psikososial

Di luar urusan teknis, interaksi sosial juga kerap menjadi sumber tekanan yang tak kasatmata. Dinamika komunikasi dengan dosen pembimbing yang mungkin memiliki standar sangat tinggi atau jadwal yang sulit disesuaikan sering kali menimbulkan rasa cemas (Alimah & Khoirunnisa, 2021). Selain itu, iklim pertemanan di kampus dapat berubah menjadi lingkungan yang kompetitif. Melihat rekan sebaya yang progres skripsinya lebih cepat atau telah mendaftar sidang lebih dulu dapat memunculkan perasaan tertinggal dan terisolasi (Aryawan & Diniari, 2020). Apalagi bila diakumulasikan dengan tingginya ekspektasi keluarga yang mengharapkan mahasiswa agar segera lulus dan meniti karier sebagai perawat klinis, individu akan sangat rentan terjebak dalam penghakiman diri

yang merusak (*self-judgment*) (Manery et al., 2024). Rangkaian stresor multidimensional inilah yang membuat kehadiran *Self-Compassion* menjadi sangat krusial sebagai penyeimbang psikologis mahasiswa.

2.1.4 Hubungan *Self-Compassion* dengan Motivasi

Secara konseptual, *Self-Compassion* dan motivasi memiliki keterikatan psikologis yang sangat erat, terutama ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan. *Self-Compassion* merupakan bentuk penerimaan dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan atau kegagalan, tanpa memberikan penghakiman yang merusak, yang mana hal ini sangat dibutuhkan sebagai penyangga emosional (*emotional buffer*) bagi mahasiswa keperawatan yang dituntut memiliki daya juang tinggi di tengah berbagai stresor akademik (Neff, 2023). Mahasiswa dengan welas asih diri yang tinggi cenderung tidak akan terpuruk dalam kritik diri yang berlebihan saat mengalami kebuntuan menulis atau menerima revisi dari dosen, melainkan memandangnya sebagai dinamika belajar yang wajar (*common humanity*), sehingga energi psikologis tidak terkuras habis dan motivasi intrinsik untuk menuntaskan skripsi tetap terpelihara dengan baik (Kotera et al., 2021).

Keterkaitan positif antara *Self-Compassion* diri dan dorongan akademik ini telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian terdahulu pada populasi mahasiswa keperawatan. Penelitian di Inggris secara tegas membuktikan bahwa *Self-Compassion* merupakan prediktor kuat bagi peningkatan motivasi dan keterlibatan (*engagement*) belajar. Mahasiswa keperawatan yang mampu berwelas asih terhadap dirinya sendiri ditemukan memiliki resiliensi yang jauh lebih unggul

serta motivasi intrinsik yang lebih stabil, meskipun mereka dihadapkan pada rutinitas praktik klinis dan tugas akademik yang menguras tenaga secara bersamaan (Kotera et al., 2021).

Selain berfungsi untuk menumbuhkan motivasi, *Self-Compassion* juga terbukti sangat efektif dalam mereduksi faktor-faktor psikologis yang selama ini menjadi penghambat utama motivasi mahasiswa tingkat akhir, yaitu kelelahan mental (*academic burnout*) dan stres akademik. Kajian terbaru terhadap mahasiswa di Indonesia memperlihatkan adanya korelasi negatif yang signifikan ($r = -0.587$) antara *Self-Compassion* dan tingkat *burnout* (Putri et al., 2025). Sejalan dengan temuan tersebut, riset lainnya juga menegaskan bahwa kemampuan welas asih diri berbanding terbalik dengan tingkat stres akademik mahasiswa secara sangat signifikan ($r = -0.484$), yang mengindikasikan bahwa menurunnya hambatan mental berkat *Self-Compassion* akan menyisakan ruang psikologis yang jauh lebih lapang bagi tumbuhnya motivasi penyusunan skripsi secara optimal (Erwansa et al., 2024).

Lebih jauh, kekuatan *Self-Compassion* dalam membangkitkan motivasi ternyata memiliki dampak universal dan tidak hanya terbatas pada ranah akademik perkuliahan. Studi penelitian yang dilakukan oleh Kotera et al. (2023) pada populasi mahasiswa pascasarjana di Inggris, yang menemukan bahwa *self-compassion* berperan sangat penting dan terbukti secara signifikan mampu memoderasi serta memperkuat jalur perubahan dari motivasi ekstrinsik menjadi motivasi intrinsik. Artinya, mahasiswa yang mampu berwelas asih pada dirinya sendiri saat menghadapi tekanan akademik terbukti lebih mudah menemukan dorongan internal

murni untuk terus belajar dan menyelesaikan studinya, alih-alih hanya bertahan karena tuntutan dari luar.

Berdasarkan paparan konseptual dan tinjauan literatur dari berbagai penelitian terdahulu di atas, tergambar sebuah landasan teoritis yang solid bahwa *Self-Compassion* memegang peranan krusial sebagai pendorong stabilitas motivasi (Kotera et al., 2021; Neff, 2023). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa keperawatan, maka diasumsikan akan semakin tinggi pula tingkat motivasi mereka dalam mengarungi proses panjang penyusunan skripsi (Erwansa et al., 2024; Putri et al., 2025).

2.2 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini beranjak dari fenomena tingginya kerentanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa program studi sarjana keperawatan, khususnya pada fase penyusunan tugas akhir atau skripsi, di mana kerentanan mental mahasiswa mencapai puncaknya (Fukui, 2024). Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai stressor, mereka harus mengelola beban akademik dan praktik klinis yang menguras tenaga, sekaligus menavigasi rintangan teknis dan birokratis dalam menyusun karya ilmiah (Hariaty et al., 2024). Rentetan tekanan dari faktor eksternal maupun internal ini, mulai dari kesulitan mencari literatur, revisi berulang, hingga ketakutan akan kegagalan, sering kali memicu prokrastinasi akademik dan kelelahan mental atau *academic burnout* (Simanullang & Widyasari, 2024). Dampak paling fatal dari kondisi ini adalah merosotnya motivasi mahasiswa, di mana dorongan belajar yang awalnya bersifat altruistik

perlahan berubah menjadi orientasi pragmatis sekadar "asal lulus," yang berisiko memperlambat kelulusan (Hariaty et al., 2024).

Secara teoretis, motivasi merupakan daya penggerak fundamental, baik dari dalam (intrinsik) maupun dari luar (ekstrinsik) yang menginisiasi dan mempertahankan persistensi individu dalam mencapai suatu tujuan (Herwati et al., 2023). Dalam konteks skripsi, motivasi yang stabil sangat krusial agar mahasiswa memiliki daya tahan untuk terus merevisi naskah dan menyelesaikan penelitiannya di tengah berbagai tekanan (Tangko et al., 2024). Namun, karena motivasi sangat rentan tergerus oleh stresor akademik, diperlukan sebuah mekanisme regulasi emosi yang adaptif untuk menyangga kondisi psikologis mereka, guna mencegah penurunan kualitas karya ilmiah dan risiko *dropout* (Kotera et al., 2021).

Di sinilah konsep *self-compassion* (welas asih diri) hadir sebagai variabel yang sangat penting. *Self-compassion* adalah kemampuan individu untuk bersikap hangat, menerima, dan pengertian terhadap dirinya sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, alih-alih melakukan kritik diri yang keras (Karinda, 2020). Berdasarkan teori Neff (2023), melalui tiga komponen utamanya, *self-compassion* bekerja sebagai penyangga emosional (*emotional buffer*). Komponen *self-kindness* mencegah mahasiswa menyalahkan diri secara berlebihan, komponen *common humanity* menyadarkan mereka bahwa kesulitan menyusun skripsi adalah hal wajar yang juga dialami rekan sebayanya, dan komponen *mindfulness* membantu mereka mengenali emosi negatif tanpa harus larut tenggelam di dalamnya atau *over-identification* (Neff, 2023). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi tidak akan menghabiskan energi mentalnya untuk

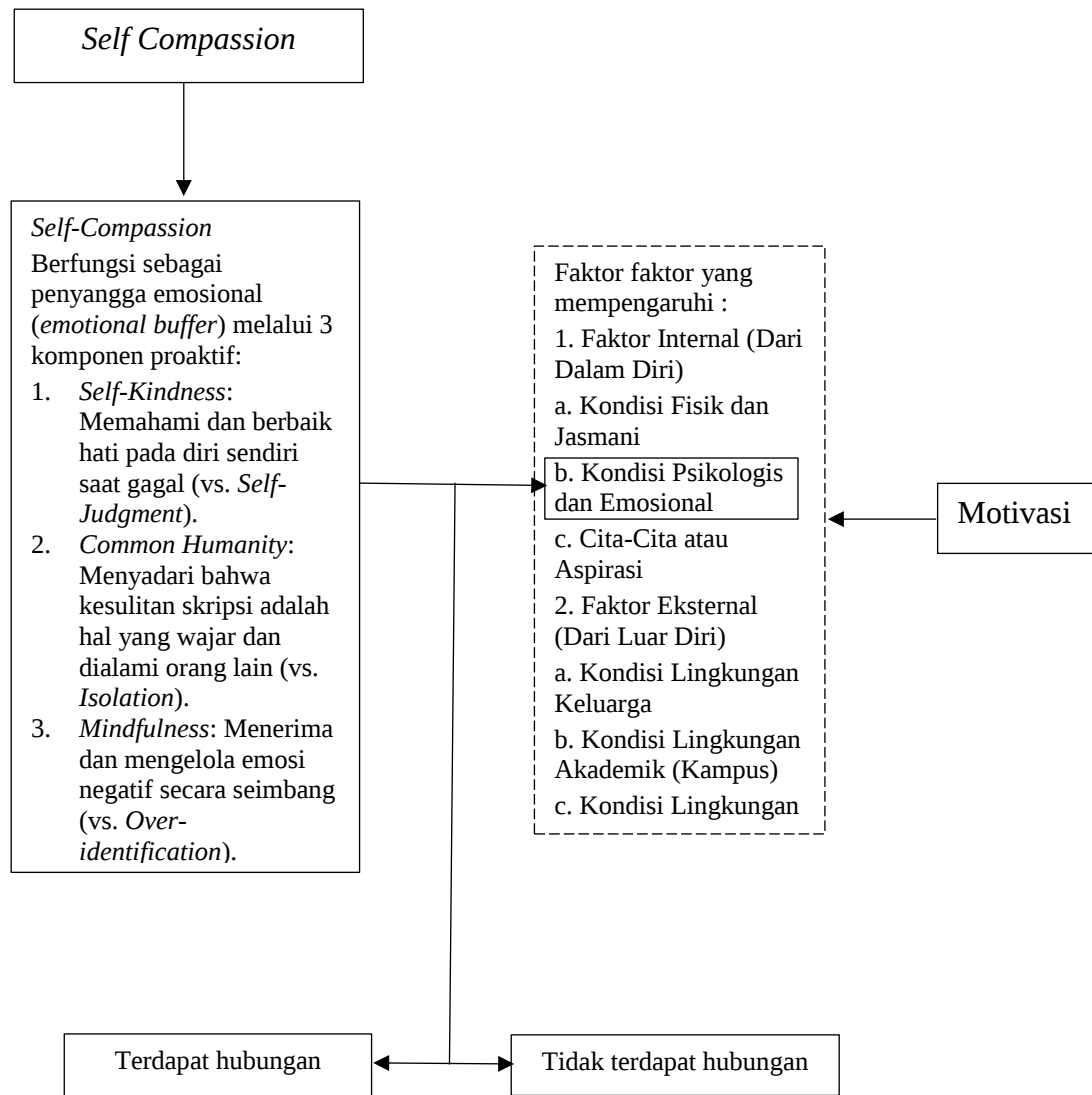
meratapi kebuntuan, sehingga motivasi mereka tetap terpelihara (Kotera et al., 2021).

Asumsi mengenai hubungan positif antara *self-compassion* dan motivasi ini didukung oleh penelitian Permana et al. (2024), yang membuktikan bahwa kemampuan penerimaan diri yang welas asih secara signifikan mampu meningkatkan motivasi individu untuk berjuang mencapai tujuannya. Namun, kajian literatur juga menemukan adanya celah penelitian (*research gap*). Studi yang dilakukan oleh Kotera et al. (2022) pada populasi mahasiswa di Indonesia justru menemukan inkonsistensi, di mana *self-compassion* ternyata tidak berhubungan secara signifikan dengan motivasi akademik, yang diduga kuat akibat benturan nilai budaya kolektifis di Indonesia dengan dorongan individual (Kotera et al., 2022).

Adanya fenomena rentannya motivasi mahasiswa keperawatan tingkat akhir, ditambah dengan inkonsistensi hasil penelitian terdahulu, memperkuat urgensi dilakukannya penelitian ini. Di lingkungan akademik yang bertekanan tinggi seperti penyusunan skripsi keperawatan, penting untuk membuktikan secara empiris apakah welas asih diri benar-benar mampu menjadi faktor protektif yang menstabilkan motivasi belajar. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dengan motivasi mahasiswa keperawatan dalam proses penyusunan skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, dengan asumsi dasar bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka akan semakin tinggi pula motivasi mahasiswa tersebut (Erwansa et al., 2024; Putri et al., 2025).

Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran Penelitian

Hubungan *Self-Compassion* dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam
Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut



Keterangan :

- : Diteliti
 : Tidak diteliti
 → : Mempengaruhi

2.3 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka konseptual yang telah diuraikan, maka rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Compassion* dengan motivasi mahasiswa S1 keperawatan dalam proses penyusunan skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
2. H_a : Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-Compassion* dengan motivasi mahasiswa S1 keperawatan dalam proses penyusunan skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan tentang ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel yaitu *Self-Compassion* dengan motivasi mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Metode pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* di mana variabel dinilai dan diukur hanya satu kali saja pada waktu yang bersamaan.

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Variabel Independen

Variabel independen (variabel bebas) dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion* pada mahasiswa keperawatan.

3.2.2 Variabel Dependen

Variabel dependen (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah Motivasi dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan.

3.3 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
<i>Self-Compassion</i> (Variabel Independen)	Kemampuan proaktif mahasiswa keperawatan untuk mengenali, menerima, serta memperlakukan	Kuesioner <i>Self-Compassion Scale - Short Form</i> (SCS-SF) modifikasi	Mengisi kuesioner pernyataan tertutup menggunakan skala Likert.	Dikategorikan menjadi: 1. <i>Self-Compassion</i> Rendah: Skor < Mean	Nominal

	diri sendiri dengan penuh kehangatan tanpa penghakiman saat menghadapi tekanan, kegagalan, atau hambatan selama proses penyusunan skripsi.	dari teori Neff.		2. <i>Self-Compassion</i> Tinggi: Skor > Mean	
Motivasi (Variabel Dependen)	Daya penggerak internal (intrinsik) dan eksternal (ekstrinsik) yang berfungsi menginisiasi dan mempertahankan ketekunan mahasiswa keperawatan untuk mencapai target penyelesaian skripsi.	Kuesioner Motivasi Akademik (Modifikasi <i>Academic Motivation Scale</i>).	Mengisi kuesioner pernyataan tertutup menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban: 1 = Sangat Tidak Sesuai 2 = Tidak Sesuai 3 = Cukup Sesuai / Netral 4 = Sesuai 5 = Sangat Sesuai	Dikategorikan menjadi: 1. Motivasi Rendah: Skor < Mean 2. Motivasi Tinggi: Skor > Mean	Nominal

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut Angkatan 2022 yang sedang menyusun skripsi yang berjumlah 170 mahasiswa.

3.4.2 Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling* (pengambilan sampel acak sederhana), di mana setiap mahasiswa keperawatan yang memenuhi kriteria memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel penelitian. Adapun kriteria penentuan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

- a. Mahasiswa sarjana keperawatan yang berstatus aktif dan sedang menyusun skripsi.
- b. Bersedia menjadi responden yang dibuktikan dengan penandatanganan lembar *informed consent*.
- c. Memiliki perangkat komunikasi (*smartphone*) untuk mengakses dan mengisi kuesioner secara daring.

2. Kriteria Eksklusi

- a. Mahasiswa yang sedang mengambil cuti akademik atau absen karena sakit dalam jangka waktu lama selama periode pengambilan data.
- b. Mahasiswa yang mengundurkan diri atau menolak melanjutkan pengisian kuesioner pada saat penelitian berlangsung.

Penentuan jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*), biasanya 5% (0,05)

Maka dapat dihitung :

$$n = \frac{170}{1 + 170 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{170}{1,425}$$

$$n = 119,298$$

Berdasarkan tahapan perhitungan menggunakan rumus Slovin di atas, maka jumlah sampel minimal yang harus Anda ambil dari total populasi 170 mahasiswa adalah sebanyak 120 responden.

3.5 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen berupa kuesioner (angket). Metode ini dipilih karena peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden. Adapun prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Administrasi

Peneliti mengurus surat izin penelitian dari institusi pendidikan dan mengajukan permohonan izin kepada pihak Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

2. Tahap Pendekatan

Peneliti menemui calon responden dan menjelaskan tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian.

3. *Informed Consent*

Peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*). Jika calon responden bersedia, mereka diminta menandatangani lembar tersebut.

4. Pelaksanaan

Peneliti membagikan kuesioner melalui *Google Form* yang berisi data demografi, kuesioner *Self-Compassion*, dan kuesioner motivasi.

5. Pengumpulan

Setelah responden selesai mengisi, peneliti memeriksa kelengkapan jawaban. Jika ada yang belum lengkap, peneliti meminta responden untuk melengkapinya saat itu juga.

Setelah data terkumpul, dilakukan pengolahan data melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. *Editing Data*

Memeriksa kelengkapan, kesalahan pengisian, dan konsistensi jawaban dari setiap kuesioner.

2. *Data Coding*

Memberikan kode angka pada data untuk mempermudah analisis.

3. *Tabulating Data*

Menyusun data dalam bentuk tabel agar mudah dijumlah dan dianalisis.

4. *Entry Data*

Memasukkan data ke dalam program pengolah data komputer (SPSS).

5. *Cleaning Data*

Mengecek kembali data yang telah di-*entry* untuk memastikan tidak ada kesalahan *input* sebelum analisis statistik.

3.6 Instrumen Penelitian

3.6.1 Kuesioner *Self-Compassion*

Variabel *Self-Compassion* diukur menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia menjadi Skala Welas Diri (SWD). Instrumen ini terdiri dari 26 butir pernyataan yang mencakup enam komponen, yaitu mengasihi diri (*self-kindness*), menghakimi diri (*self-judgment*), kemanusiaan universal (*common humanity*), isolasi (*isolation*), *mindfulness*, dan overidentifikasi (*overidentification*). Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert dengan rentang angka 1 (Hampir Tidak Pernah) sampai 5 (Hampir Selalu), di mana komponen negatif diskor secara terbalik.

3.6.2 Kuesioner Motivasi

Variabel motivasi diukur menggunakan kuesioner *Academic Motivation Scale* (AMS). Instrumen ini terdiri dari 28 butir pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam tujuh dimensi, yaitu motivasi intrinsik untuk mengetahui (IMK), motivasi intrinsik untuk berprestasi (IMA), motivasi intrinsik untuk mengalami stimulasi (IMES), motivasi ekstrinsik untuk mengidentifikasi (EMId), motivasi ekstrinsik untuk introjeksi (EMInt), motivasi ekstrinsik regulasi eksternal (EMR) dan amotivasi (AM).

3.6.3 Uji Validitas

Validitas instrumen diuji untuk memastikan bahwa kuesioner yang digunakan mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dalam penelitian. Berdasarkan pengujian yang dilakukan oleh Sugianto et al. (2020) pada instrumen Skala Welas Diri (SWD) dengan menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), instrumen ini terbukti memiliki kesesuaian model (*model fit*) yang cukup baik dengan teori. Kesesuaian tersebut dibuktikan dengan perolehan nilai X^2 df sebesar 1,324, nilai RMSEA sebesar 0,043, nilai GFI sebesar 0,910, dan nilai CFI sebesar 0,935. Selain itu, butir-butir pertanyaan pada instrumen SWD juga menunjukkan korelasi butir-total yang memadai, yakni berkisar antara 0,21 hingga 0,59, serta memiliki muatan faktor yang memuaskan yaitu di atas 0,3 (Sugianto et al., 2020). Sementara itu, untuk instrumen kuesioner *Academic Motivation Scale* (AMS), hasil pengujian validitas yang dilakukan oleh Wicahyani et al. (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 28 pertanyaan di dalamnya dinyatakan valid. Hal ini didasarkan pada perolehan nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang mana nilai tersebut secara statistik lebih kecil dari batas toleransi kesalahan yang ditetapkan, yaitu $< 0,05$ (Wicahyani et al., 2024).

3.6.4 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan guna mengetahui tingkat konsistensi instrumen pada saat digunakan untuk mengukur variabel penelitian, di mana pengujiannya menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas pada instrumen Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto et al. (2020) menunjukkan tingkat konsistensi yang cukup baik dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,872 untuk

keseluruhan skala. Adapun nilai reliabilitas untuk setiap subskalanya berada pada rentang 0,60 hingga 0,78 (Sugianto et al., 2020). Di sisi lain, hasil uji reliabilitas pada instrumen kuesioner *Academic Motivation Scale* (AMS) yang diuji oleh Wicahyani et al. (2024) juga menunjukkan tingkat koyounsistensi yang baik. Hal tersebut dibuktikan dengan perolehan skor koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864, yang berada jauh di atas ambang batas 0,6 sehingga instrumen tersebut terindikasi reliabel (Wicahyani et al., 2024). Dengan perolehan nilai koefisien reliabilitas yang memadai pada kedua instrumen tersebut, maka keduanya dinyatakan sangat layak dan dapat diandalkan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

3.7 Rancangan Analisis Hasil Data Penelitian

3.7.1 Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Data yang disajikan meliputi distribusi frekuensi dan persentase. Rumus yang digunakan:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi (Jumlah responden pada kategori tertentu)

N : Jumlah keseluruhan responden (Total sampel)

Kriteria interpretasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

0% : Tidak seorang pun responden

- 1% – 24% : Sebagian kecil responden
- 25% – 49% : Hampir setengahnya responden
- 50% : Setengahnya responden
- 51% – 75% : Sebagian besar responden
- 76% – 99% : Hampir seluruh responden
- 100% : Seluruh responden

3.7.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mencari hubungan antara variabel bebas (*Self-Compassion*) dengan variabel terikat (motivasi). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Chi-Square* (X^2). Uji ini dipilih karena data pada kedua variabel telah dikelompokkan ke dalam kategori (skala ordinal/nominal), yaitu kategori Rendah dan Tinggi.

Syarat penggunaan uji *Chi-Square*:

1. Jenis data berskala kategorik (nominal atau ordinal).
2. Sampel dipilih secara acak.
3. Tidak boleh ada sel dengan nilai frekuensi harapan (*expected count*) kurang dari 1.
4. Maksimal 20% dari total sel diperbolehkan memiliki nilai frekuensi harapan kurang dari 5.

Rumus uji *Chi-Square*:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan:

X^2 = Nilai *Chi-Square* hitung

O = Frekuensi observasi (nilai hasil pengamatan)

E = Frekuensi harapan (*expected count*)

Keputusan hipotesis:

1. Jika nilai *p-value* < 0,05, maka H_a diterima (terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Compassion* dengan motivasi mahasiswa).
2. Jika nilai *p-value* > 0,05, maka H_0 diterima (tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Compassion* dengan motivasi mahasiswa).

3.8 Langkah-Langkah Penelitian

1. Tahap Persiapan

Memilih lahan penelitian, melakukan studi pendahuluan, menyusun proposal penelitian, dan melaksanakan seminar proposal.

2. Tahap Pelaksanaan

Mengurus perizinan penelitian, menentukan responden sesuai kriteria inklusi, memberikan *informed consent*, menyebarkan kuesioner, dan melakukan pengolahan data menggunakan program SPSS.

3. Tahap Akhir

Menyusun laporan hasil penelitian (skripsi), serta melaksanakan sidang skripsi dan revisi.

3.9 Tempat dan Waktu Penelitian

3.9.1 Tempat Penelitian

Tempat penelitian akan dilaksanakan di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

3.9.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Juni sampai dengan bulan Juli Tahun 2026.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut yang sedang menyusun skripsi, dengan jumlah sampel sebanyak 120 responden. Berikut adalah hasil analisis data univariat dan bivariat berdasarkan data yang telah dikumpulkan.

4.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki – Laki	28	23,3
Perempuan	92	76,7
Total	120	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 76,7%. Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebesar 23,3%.

4.1.2 Analisis Univariat

4.1.2.1 Gambaran Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat *Self-Compassion* Mahasiswa S1 Keperawatan dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Tingkat <i>Self-Compassion</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	68	56,7
Tinggi	52	43,3
Total	120	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori rendah, yaitu sebesar

56,7%. Sedangkan, hampir setengahnya responden memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori tinggi, yaitu sebesar 43,3%.

4.1.2.2 Gambaran Motivasi Mahasiswa

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Tingkat Motivasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	64	53,3
Tinggi	56	46,7
Total	120	100,0

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat motivasi yang rendah, yaitu sebesar 53,3%. Di sisi lain, hampir setengahnya responden berada pada tingkat motivasi yang tinggi, yaitu sebesar 46,7%.

4.1.3 Hubungan *Self-Compassion* dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Tabel 4. 4 Hubungan *Self-Compassion* dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

		Motivasi				Total		<i>p</i>
		Rendah		Tinggi				
		n	%	n	%	n	%	
<i>Self Compassion</i>	Rendah	56	46,7	12	10	68	56,7	<0,001
	Tinggi	8	6,7	44	36,7	52	43,3	

Berdasarkan Tabel hasil tabulasi silang di atas, dapat diketahui bahwa dari responden yang memiliki *self-compassion* kategori rendah (56,7%), hampir setengahnya juga memiliki motivasi yang rendah yakni sebesar 46,7%, dan

sebagian kecil responden memiliki motivasi tinggi yakni sebesar 10,0%. Sebaliknya, dari responden yang memiliki *self-compassion* kategori tinggi (43,3%), sebagian kecil responden memiliki motivasi rendah yaitu sebesar 6,7%, dan hampir setengahnya responden memiliki motivasi yang tinggi yaitu sebesar 36,7%. Hasil uji statistik menggunakan *Pearson Chi-Square* menunjukkan *p-value* (*Asymptotic Significance 2-sided*) sebesar $<0,001$. Karena nilai *p-value* $< 0,05$, maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-Compassion* dengan motivasi mahasiswa S1 Keperawatan dalam proses penyusunan skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Gambaran Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori *self-compassion* rendah, yaitu sebesar 56,7%, sementara hampir setengahnya responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 43,3%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa masih kesulitan untuk bersikap hangat, menerima, dan tidak menghakimi dirinya sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan selama proses penyusunan skripsi, sebagaimana definisi *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2023) dan Germer & Neff (2019). Kondisi ini sejalan dengan pandangan Gilbert (2020) yang menegaskan bahwa kepekaan terhadap penderitaan diri sendiri disertai komitmen untuk membebaskan diri dari penderitaan tersebut bukanlah kapasitas yang

otomatis dimiliki oleh setiap individu, melainkan sesuatu yang perlu dilatih secara sadar, terutama pada kondisi tertekan seperti fase akhir studi.

Tingginya kategori rendah pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui karakteristik khas mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang menghadapi tuntutan ganda, yaitu penyelesaian praktik klinik sekaligus penyusunan karya ilmiah (Manery et al., 2024; Tambroni et al., 2021). Peralihan dari pembelajar pasif menjadi peneliti pemula pada fase ini menuntut kemandirian tinggi dalam mengidentifikasi masalah penelitian dan menyusun instrumen ilmiah (Hariaty et al., 2023; Carsita, 2018), sehingga wajar apabila banyak mahasiswa belum sepenuhnya mampu mengembangkan sikap *self-kindness* terhadap dirinya sendiri saat menghadapi hambatan tersebut. Sebagaimana dijelaskan Neff (2023), komponen *self-kindness* versus *self-judgment* merupakan salah satu dari tiga pilar *self-compassion* yang saling berkesinambungan, ketika mahasiswa lebih dominan bersikap menghakimi diri dibandingkan berbelas kasih pada dirinya, maka skor *self-compassion* secara keseluruhan akan cenderung rendah.

Tingginya proporsi kategori rendah pada penelitian ini juga selaras dengan pola yang ditemukan pada penelitian Andiany, Rochani, & Khairun (2024) pada mahasiswa tingkat akhir di FKIP Untirta, yang mengonfirmasi bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami penurunan kapasitas welas asih diri akibat tekanan akademik yang intens. Hal serupa dikuatkan oleh Siniddhikara Duarsa dkk. (2025), yang menemukan bahwa rendahnya *self-compassion* pada mahasiswa fase penyusunan skripsi berhubungan erat dengan meningkatnya risiko *academic burnout*. Kondisi stresor multidimensional yang dialami mahasiswa

keperawatan, mulai dari kesulitan literatur, revisi berulang, hingga kendala birokrasi lapangan (Alimah & Khoirunnisa, 2021; Aryawan & Diniari, 2020), tampak turut mengikis kapasitas mahasiswa untuk bersikap lembut terhadap dirinya sendiri.

Meski demikian, terdapat hampir setengahnya responden (43,3%) yang berhasil mempertahankan *self-compassion* pada kategori tinggi. Merujuk pada faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* menurut Neff (2023) serta Ubaidah & Nuraqmarina (2025), kelompok ini kemungkinan besar ditopang oleh dukungan sosial dan lingkungan yang memadai, baik dari keluarga maupun teman sebaya, serta kapasitas regulasi emosi yang lebih matang (Syafitri, 2024). Sejalan dengan itu, Amita, Siregar, & Listyani (2024) dalam studi deskriptifnya menekankan bahwa lingkungan pergaulan yang suportif memudahkan mahasiswa untuk menginternalisasi sikap welas asih, khususnya pada saat menghadapi kegagalan atau kebuntuan dalam penyusunan tugas akhir.

4.2.2 Gambaran Motivasi Mahasiswa

Hasil penelitian pada variabel motivasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori motivasi rendah, yaitu sebesar 53,3%, sedangkan hampir setengahnya responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 46,7%. Menurut Mayasari & Alimuddin (2023) dan Herwati et al. (2023), temuan ini menggambarkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami penurunan daya penggerak internal maupun eksternal yang seharusnya menginisiasi dan mempertahankan ketekunan mereka dalam menyelesaikan skripsi. Kondisi ini konsisten dengan kesimpulan Fauzan et al. (2023) bahwa kekuatan dorongan

psikologis sangat menentukan seberapa besar usaha dan kegigihan yang bersedia dikerahkan individu ketika menghadapi rintangan, dan pada kasus ini rintangan tersebut berupa kompleksitas teknis dan emosional penyusunan skripsi keperawatan.

Ditinjau dari perspektif Teori Harapan (*Expectancy Theory*), rendahnya motivasi pada sebagian besar responden dapat dipahami sebagai akibat dari melemahnya salah satu atau ketiga komponen pembentuknya, yaitu harapan, instrumentalisasi, dan valensi (Fauzan et al., 2023). Ketika mahasiswa mengalami kebuntuan berulang dalam proses bimbingan atau kesulitan literatur, harapan bahwa usahanya akan membuahkan hasil optimal dapat menurun, sehingga berimbas pada melemahnya motivasi secara keseluruhan. Hal ini juga dapat dikaitkan dengan Teori Efikasi Diri Bandura, di mana mahasiswa yang belum memiliki keyakinan kuat terhadap kapasitas dirinya cenderung memandang hambatan literatur atau pengolahan data statistik sebagai ancaman, bukan tantangan yang harus dikuasai (Herwati et al., 2023).

Faktor internal dan eksternal yang diuraikan oleh Mayasari & Alimuddin (2023) turut relevan untuk menjelaskan temuan ini. Dari sisi internal, kondisi psikologis dan emosional mahasiswa keperawatan tingkat akhir sangat rentan terganggu oleh kelelahan kronis akibat padatnya jadwal praktik klinik yang berjalan beriringan dengan penyusunan skripsi (Manery et al., 2024). Dari sisi eksternal, kondisi lingkungan akademik kampus, termasuk gaya bimbingan dosen dan iklim interaksi antar mahasiswa yang kompetitif, turut memberikan tekanan tersendiri yang dapat menggerus motivasi (Aryawan & Diniari, 2020). Temuan ini juga

sejalan dengan hasil penelitian Subagio, Rahayu, & Nurmagupita (2025) pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yang mengonfirmasi adanya hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa keperawatan dalam mengerjakan skripsi, serta hasil Purnamasari (2023) yang menegaskan pola serupa pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi Jember.

Sementara itu, keberadaan hampir setengahnya responden (46,7%) dengan motivasi tinggi mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki daya juang yang baik, yang kemungkinan ditopang oleh aspirasi atau cita-cita yang kuat untuk segera meniti karier sebagai perawat profesional (Mayasari & Alimuddin, 2023). Hal ini relevan dengan Teori Kebutuhan Berprestasi McClelland, yang menyoroti bahwa mahasiswa dengan dorongan berprestasi (*n-Ach*) tinggi memiliki ketahanan mental yang lebih superior dalam menghadapi tuntutan akademik (Mayasari & Alimuddin, 2023).

4.2.2 Hubungan *Self-Compassion* dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $<0,001$ ($p<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan motivasi mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Pola tabulasi silang memperkuat temuan ini secara deskriptif. Dari kelompok responden dengan *self-compassion* rendah, hampir seluruh responden (82,4%) juga

memiliki motivasi yang rendah. Sedangkan dari kelompok responden dengan *self-compassion* tinggi, hampir seluruh responden (84,6%) memiliki motivasi yang tinggi. Kecenderungan searah ini secara empiris menegaskan asumsi dasar penelitian bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula motivasinya dalam mengarungi proses panjang penyusunan skripsi (Erwansa et al., 2024; Putri et al., 2025).

Temuan ini secara konseptual dapat dijelaskan melalui peran *self-compassion* sebagai penyangga emosional (*emotional buffer*) sebagaimana dikemukakan oleh Neff (2023). Melalui tiga komponen utamanya, *self-kindness* mencegah mahasiswa menyalahkan diri secara berlebihan ketika menerima revisi dari dosen pembimbing, *common humanity* menumbuhkan kesadaran bahwa kesulitan menyusun skripsi adalah pengalaman wajar yang juga dialami rekan sebaya, dan *mindfulness* membantu mahasiswa mengenali emosi negatif tanpa larut tenggelam di dalamnya. Dengan mekanisme ini, energi psikologis mahasiswa tidak terkuras habis untuk meratapi kebuntuan, sehingga motivasi intrinsik untuk menuntaskan skripsi tetap terpelihara (Kotera et al., 2021).

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Kotera et al. (2021) pada mahasiswa keperawatan di Inggris yang membuktikan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor kuat bagi peningkatan motivasi dan keterlibatan (*engagement*) belajar, di mana mahasiswa keperawatan yang mampu berwelas asih terhadap dirinya sendiri memiliki resiliensi yang lebih unggul serta motivasi intrinsik yang lebih stabil meskipun dihadapkan pada rutinitas klinis dan akademik yang menguras tenaga. Lebih jauh, hasil ini selaras dengan penelitian Kotera et al. (2023)

pada mahasiswa pascasarjana di Inggris yang menemukan bahwa *self-compassion* secara signifikan mampu memoderasi dan memperkuat jalur perubahan dari motivasi ekstrinsik menuju motivasi intrinsik, sehingga mahasiswa yang berwelas asih pada dirinya lebih mudah menemukan dorongan internal murni untuk menyelesaikan studinya.

Signifikansi hubungan ini juga sejalan dengan mekanisme reduksi faktor psikologis penghambat motivasi. Putri, Syaf, & Nasution (2025) menemukan korelasi negatif yang kuat ($r = -0,587$) antara *self-compassion* dengan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Indonesia, sementara Erwansa, Widyastuti, & Ridfah (2024) menegaskan pola serupa antara *self-compassion* dengan stres akademik ($r = -0,484$). Kedua temuan tersebut mengindikasikan bahwa menurunnya hambatan mental berkat *self-compassion* akan menyisakan ruang psikologis yang lebih lapang bagi tumbuhnya motivasi, sebuah mekanisme yang tampak terkonfirmasi pada penelitian ini melalui pola sebaran data di Tabel 4.3. Temuan ini juga memperkuat hasil Permana, Kusyairi, & Widiyanto (2023) yang membuktikan bahwa kemampuan penerimaan diri yang welas asih secara signifikan mampu meningkatkan motivasi individu untuk berjuang mencapai tujuannya, meski pada konteks populasi yang berbeda.

Menariknya, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Kotera et al. (2022) pada populasi mahasiswa di Indonesia yang justru menemukan inkonsistensi, yaitu *self-compassion* tidak berhubungan secara signifikan dengan motivasi akademik, yang diduga akibat benturan nilai budaya kolektifis Indonesia dengan dorongan yang bersifat individual. Perbedaan hasil ini kemungkinan

disebabkan oleh perbedaan karakteristik populasi dan konteks tekanan yang dihadapi yaitu mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi menghadapi stresor yang jauh lebih spesifik dan berlapis dibandingkan populasi mahasiswa pada umumnya, mencakup stresor teknis penulisan, stresor birokrasi lapangan, dan stresor interpersonal dengan dosen pembimbing sekaligus rekan sejawat (Alimah & Khoirunnisa, 2021; Aryawan & Diniari, 2020; Manery et al., 2024), sehingga peran *self-compassion* sebagai faktor protektif menjadi lebih menonjol dan terukur secara statistik pada konteks penelitian ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris yang memperkuat landasan teoretis bahwa *self-compassion* memegang peranan krusial sebagai pendorong stabilitas motivasi mahasiswa keperawatan (Kotera et al., 2021; Neff, 2023). Temuan ini mengindikasikan pentingnya institusi pendidikan, khususnya Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, untuk mempertimbangkan intervensi berbasis penguatan *self-compassion*, seperti pelatihan *mindful self-compassion* (Germer & Neff, 2019), sebagai salah satu strategi untuk menjaga stabilitas motivasi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi berlangsung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan *Self-Compassion* dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut yang telah dilakukan pada 120 responden, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *self-compassion* pada mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut sebagian besar berada pada kategori rendah.
2. Tingkat motivasi pada mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut sebagian besar berada pada kategori rendah.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan motivasi mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula motivasi mereka dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi, begitu pula sebaliknya.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Mengingat sebagian besar mahasiswa teridentifikasi memiliki *self-compassion* dan motivasi yang rendah, disarankan agar mahasiswa lebih

melatih dan menerapkan sikap welas asih pada diri sendiri (*self-compassion*) selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa disarankan untuk tidak terlalu keras dalam menghakimi diri sendiri saat menghadapi rintangan atau revisi (*self-kindness*), menyadari bahwa kesulitan menyusun skripsi adalah hal wajar yang juga dialami oleh rekan mahasiswa lain (*common humanity*), serta belajar mengelola emosi negatif agar tidak larut dalam kecemasan (*mindfulness*). Dengan demikian, mahasiswa dapat menjaga ketahanan mental dan meningkatkan motivasinya untuk lulus tepat waktu.

2. Bagi Institusi Pendidikan dan Dosen Pembimbing

Bagi pihak Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif. Disarankan bagi institusi untuk menyelenggarakan program bimbingan konseling proaktif atau pelatihan manajemen stres (seperti *mindfulness* atau *self-compassion training*) khusus bagi mahasiswa tingkat akhir. Bagi dosen pembimbing, diharapkan dapat terus mengedepankan pendekatan bimbingan yang humanis, empatik, dan suportif guna membantu meminimalisir stres akademik dan membangkitkan motivasi internal mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik serupa, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi motivasi penyusunan skripsi, seperti

dukungan sosial, resiliensi, atau *self-efficacy*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti penelitian eksperimen (misalnya: pengaruh intervensi pelatihan *self-compassion* terhadap penurunan tingkat *burnout* mahasiswa) atau penelitian kualitatif untuk menggali secara lebih mendalam dinamika psikologis mahasiswa secara komprehensif.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Sikap welas asih pada diri sendiri (*self-compassion*) disarankan untuk terus ditanamkan sejak masa pendidikan akademik sebagai fondasi penting bagi pengembangan sumber daya manusia di bidang keperawatan. Pembentukan karakter ini diharapkan dapat melahirkan calon-calon perawat profesional yang memiliki resiliensi tinggi, kestabilan emosi, serta ketangguhan mental dalam menghadapi kompleksitas dan tingginya tuntutan beban kerja klinis di masa depan. Perawat yang mampu mempraktikkan *self-compassion* secara konsisten akan lebih tangguh terhadap ancaman *burnout* akibat kelelahan kerja, yang pada gilirannya akan memungkinkan mereka untuk memberikan asuhan keperawatan yang lebih empatik, berkualitas, dan komprehensif kepada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. A. R. H., & Saleh, A. Y. (2025). The Role Of Self-Compassion In Flourishing Among First-Year Students. *Jurnal Psikogenesis*, 13(1), 54–73. <https://doi.org/10.24854/jps.v13i1.4727>
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Self-efficacy dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170. Tautan: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42145>
- Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Gambaran Self-compassion pada Mahasiswa: Studi Deskriptif. *Seminar Nasional Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 364–373. Tautan: <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNA PSI/article/download/4154/1463/11017>
- Andiany, H. D., Rochani, R., & Khairun, D. Y. (2024). Self compassion mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di FKIP Untirta. *Fokus: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 1-10. Tautan: <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/download/2194/1341>
- Aryawan, P. K. D., & Diniari, N. K. S. (2020). Gambaran stresor dan koping stres dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana tahun 2016. *Jurnal Medika Udayana*, 9(9), 87–92.
- Carsita, W. N. (2018). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 76-85. Tautan: <https://doi.org/10.36973/jkih.v6i2.151>
- Dapa, A. N., Harefa, A., & Naharia, M. (2024). Self-Compassion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Disleksia Di Kota Bitung. *Jurnal Ilmu Wacana Psikologi*, 4(1), 1-10. Tautan: <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/download/10343/6613/>
- Erwansa, D., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2024). Hubungan Self Compassion Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNM. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 316-327.
- Fauzan, R., Noor, A., Hodsay, Z., Tuerah, P. R., Saudin, L., Fiyul, A. Y., Rukmana, A. Y., Mesra, R., Soehardi, D. V. L., Tanesab, J., & Raniadita, M. A. (2023). Manajemen dan Motivasi. *GET PRESS INDONESIA*. Tautan: <https://scholar.google.co.id/scholar?q=Manajemen+dan+Motivasi+Rusydi+Fauzan+2023>
- Fukui, S. H. A. (2024). Prevalensi Stres Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi. *Gojhes: Jurnal Kesehatan*, 8(3), 161-166.

<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/download/26393/9024>

- Germer, C., & Neff, K. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. *Guilford Publications*. Tautan: <https://www.guilford.com/books/Teaching-the-Mindful-Self-Compassion-Program/Germer-Neff/9781462538898>
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11, 586161. Tautan: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
- Hariaty, E. V., et al. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa STIKES Pasapua Ambon. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(3), 193-206. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi/article/download/1228/952/4275>
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 54-59. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>
- Herwati, H., Arifin, M. M., Rahayu, T., Waritsman, A., Solang, D. J., Zulaichoh, S., Aniyati, K., Haryanto, T., Putri, S. S., & Kristanto, B. (2023). Motivasi Dalam Pendidikan: Konsep, Teori, Aplikasi. *Literasi Nusantara Abadi Grup*. Tautan: <https://scholar.google.co.id/scholar?q=Motivasi+Dalam+Pendidikan%3A+Konsep%2C+Teori%2C+Aplikasi+Herwati+2023>
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://ejurnal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/download/11288/pdf/39670>
- Kotera, Y., Taylor, E., Fido, D., Williams, D., & Tsuda-McCaie, F. (2023). Motivation of UK graduate students in education: self-compassion moderates pathway from extrinsic motivation to intrinsic motivation. *Current Psychology*, 42(12), 10163–10176. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02301-6>
- Kotera, Y., Cockerill, V., Chircop, J., Kaluzeviciute, G., & Dyson, S. (2021). Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience, engagement, motivation, and mental wellbeing. *Nurse Education in Practice*, 51, 102989. Tautan: <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.102989>
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, M. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan stikes pasapua ambon tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3). Tautan: <https://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/1780>

- Mayasari, N., & Alimuddin, J. (2023). Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. CV. Rizquna. Tautan: <https://scholar.google.co.id/scholar?q=Strategi+Meningkatkan+Motivasi+Belajar+Siswa+Novi+Mayasari+Johar+Alimuddin+2023>
- Milhamasyah, M. (2021). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Motivasi Akademik Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 10(2), 1-10. Tautan: <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/article/download/12099/pdf>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory and Measurement. Dalam A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), *Handbook of Self-Compassion* (hlm. 1-17). Springer Nature Switzerland AG. Tautan: https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_1
- Nurfadhillah, A., Kuswartanti, D. R., & Polla, R. R. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Bandung. *In Search: Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism*, 23(2). https://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/in_search/article/view/1146
- Permana, R. Y., Kusyairi, A., & Widiyanto, A. (2023). Hubungan Self Compassion Dengan Motivasi Berobat Pada Pasien Luka Gangren DM Tipe II Di Poli Diabet RSUD Dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*. Tautan: <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC>
- Purnamasari, D. D. (2023). Hubungan Motivasi dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas dr. Soebandi Jember [Skripsi]. *Universitas dr. Soebandi Jember*. Tautan: <http://repo.uds.ac.id/id/eprint/751/1/19010034%20Della%20Dwi%20Purnamasari.pdf>
- Putri, A. H., Syaf, A., & Nasution, I. N. (2025). Peran Self-Compassion dalam Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Indonesia. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 8(2), 54-64.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *University of Rochester*. <https://stia1.ie/resources/Ryan%20and%20Deci%202020%20self%20determination%20theory.pdf>
- Siaputra, I. B., Rachmawati Putri, N., & Natalya, L. (2022). Perbedaan Pola Korelasi Antara Motivasi Akademik dan Prestasi Akademik Sebelum dan di Masa Pandemi COVID-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 3108-3119. Tautan: https://repository.ubaya.ac.id/45693/1/Ide%20Bagus%20Siaputra_Perbedaan%20Pola%20Korelasi.pdf

- Simanullang, R. H., & Widyasari. (2024). Hubungan Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Ilmiah Perekam dan Informasi Kesehatan Imelda (JIPSI)*, 9(2), 173-182.
<https://jurnalhost.com/index.php/jipsi/article/download/1419/1682/4194>
- Siniddhikara Duarsa, N. K., dkk. (2025). Hubungan Antara Tingkat Self-compassion dan Risiko Academic Burnout pada Mahasiswa di Fase Penyusunan Skripsi. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 4(2), 2630-2640.
Tautan: **<https://rayyanjurnal.com/index.php/qistina/article/download/7758/pdf>**
- Subagio, W., Rahayu, P. P., & Nurmagupita, D. (2025). Hubungan stres dengan motivasi mengerjakan skripsi pada mahasiswa keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 3, 359-366.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. Tautan: **<https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>**
- Syafitri, N. (2024). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesehatan Mental Melalui Mediasi Regulasi Emosi. Tesis, Universitas Medan Area. Tautan: **<https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/24637/1/221804035%20-%20Nellinda%20Syafitri%20-%20Fulltext.pdf>**
- Tambroni, I., Nauli, F. A., & Arneliwati, A. (2021). Gambaran Tingkat Stres Dan Stresor Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 149-164. Tautan: **<https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/629>**
- Tim Peneliti JOM FKp. (2019). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *JOM FKp*, 6(1).
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/viewFile/29510/28423>
- Ubaidah, A., & Nuraqmarina, F. (2025). Pengaruh Sikap Welas Asih Diri (Self-Compassion) pada Ketangguhan Diri (Hardiness) Dewasa Muda diperiode usia Quarter Life Crisis. *Jurnal Ilmiah Cahaya Mandalika*, 6(1), 1-10.
Tautan: **<https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla/article/download/4162/3308/>**
- Wicahyani, S., Wllyianto, S., Hidayat, T., Muhammad, H. N., Wibowo, S., Rusdiawan, A., & Prasetyo, A. (2024). Validity and Reliability of the Academic Motivation Scale: Study of The Activist Student in College. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 9(1), 16-20.

Lampiran I Formulir Usulan Penelitian



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut
 SK Mendiknas RI No. : 129/D/O/2007
 Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut - Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut - Jawa Barat
 Web : <https://stikeskhg.ac.id> E-mail: Stikeskarsahusada@yahoo.com

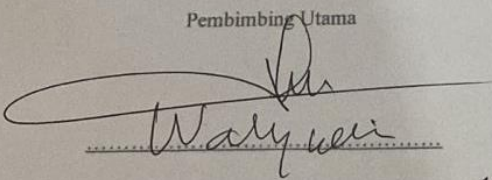
FORMULIR USULAN TOPIK PENELITIAN

NAMA MAHASISWA : D. Sivi Ade Aryani
 NIM : KHG022081
 PROGRAM STUDY : SI Keperawatan
 TAHUN AKADEMIK : 2025 - 2026

NO	PENELITIAN	KETERANGAN
1	Tema Penelitian	: Psikososial
2	Judul Penelitian	: Hubungan Self Compassion dengan Motivasi Penyusunan ^{si Keperawatan} Mahasiswa dalam proses Penyusunan Skripsi
3	Variabel Penelitian	1. Self compassion 2. Motivasi Penyusunan 3.
4	Tempat Penelitian	: STIKes Karsa Husada Garut
5	Metode Penelitian	: Kuantitatif

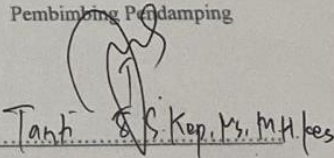
Garut, 21 Januari 2026

Pembimbing Utama



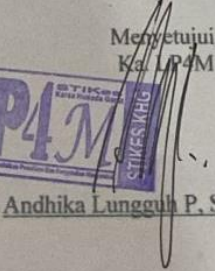
Wahyuni

Pembimbing Pendamping



Tanti S. Kep. Ns. M.H. kes

Mengetujui,
Ks. LP4M



LP4M
STIKES KHG

Andhika Lungguh P. S.Kom..M.Si

Lampiran II Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Dengan ini saya menyatakan bersedia dan setuju menjadi responden dalam pelaksanaan penelitian mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut dengan judul "**Hubungan Self-Compassion dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan dalam Proses Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut**".

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Garut, Juni 2026

(.....)

Lampiran III Kuisioner Penelitian

**HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN MOTIVASI MAHASISWA
S1 KEPERAWATAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI INSTITUT
KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT**

Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

KUESIONER SELF-COMPASSION

Petunjuk Pengisian:

Bacalah setiap pernyataan dengan saksama dan berilah tanda centang (✓) pada kolom yang paling menggambarkan diri Anda. Gunakan skala berikut:

- 1 = Hampir Tidak Pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang-Kadang
- 4 = Sering
- 5 = Hampir Selalu

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
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 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 kejadian 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.					

KUESIONER MOTIVASI AKADEMIK

Petunjuk Pengisian:

Pernyataan di bawah ini berkaitan dengan alasan Anda berkuliah. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama dan berikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom angka yang paling menggambarkan diri Anda. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jawablah secara jujur sesuai keadaan Anda yang sebenarnya.

Keterangan Skala:

- 1 = Sangat Tidak Sesuai
- 2 = Tidak Sesuai
- 3 = Netral / Cukup Sesuai
- 4 = Sesuai
- 5 = Sangat Sesuai

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Karena jika saya hanya lulusan SMA, kelak saya tidak akan mendapatkan pekerjaan dengan gaji tinggi.					
2	Karena saya merasakan kesenangan dan kepuasan ketika belajar hal-hal baru.					
3	Karena saya pikir pendidikan di kampus akan membantu saya untuk lebih mempersiapkan diri pada karier yang telah saya pilih.					
4	Karena perasaan semangat yang saya rasakan ketika saya menyampaikan ide-ide saya kepada orang lain.					
5	Sejujurnya, saya tidak tahu; saya merasa bahwa saya hanya menyalakan waktu di kampus.					
6	Karena kesenangan yang saya rasakan ketika mendorong diri saya untuk melampaui batas kemampuan dalam studi saya.					

7	Untuk membuktikan pada diri saya sendiri bahwa saya mampu menyelesaikan gelar pendidikan saya.					
8	Agar kelak saya mendapatkan pekerjaan yang lebih baik atau bergengsi.					
9	Karena kesenangan yang saya rasakan ketika saya mengetahui hal baru yang belum pernah saya lihat sebelumnya.					
10	Karena pada akhirnya pendidikan ini akan membuat saya mampu memasuki dunia kerja pada bidang yang saya sukai.					
11	Karena kesenangan yang saya rasakan ketika membaca tulisan dari penulis yang menarik.					
12	Dulu saya punya alasan yang baik untuk kuliah; namun, sekarang saya bertanya-tanya apakah saya harus melanjutkannya.					
13	Karena kesenangan yang saya rasakan ketika saya sedang berusaha melampaui kemampuan saya pada salah satu pencapaian pribadi saya.					
14	Karena fakta bahwa ketika saya sukses di kampus, saya merasa menjadi orang yang penting.					
15	Karena saya ingin menjalani kehidupan yang mapan di masa depan.					
16	Karena kesenangan yang saya rasakan dalam menambah pengetahuan saya tentang hal-hal yang menarik bagi saya.					
17	Karena kuliah akan membantu saya membuat keputusan yang lebih baik mengenai orientasi karier saya.					
18	Karena kesenangan yang saya rasakan ketika saya benar-benar tenggelam dalam materi atau buku yang ditulis oleh penulis tertentu.					

19	Saya tidak dapat memahami kenapa saya kuliah dan sejujurnya, saya tidak peduli.					
20	Karena kepuasan yang saya rasakan ketika saya sedang berusaha menyelesaikan tugas akademik yang sulit.					
21	Untuk menunjukkan kepada diri saya sendiri bahwa saya adalah orang yang cerdas.					
22	Agar kelak saya mendapatkan bayaran/gaji yang lebih baik.					
23	Karena studi saya memungkinkan saya untuk terus belajar tentang banyak hal yang menarik minat saya.					
24	Karena saya percaya bahwa beberapa tahun tambahan dalam pendidikan akan meningkatkan kompetensi saya di dunia kerja.					
25	Karena perasaan puas dan luar biasa yang saya rasakan ketika membaca tentang berbagai macam subjek yang menarik.					
26	Saya tidak tahu; saya tidak mengerti apa yang sebenarnya sedang saya lakukan di kampus.					
27	Karena kampus memberikan kesempatan agar saya dapat merasakan kepuasan pribadi saat saya berusaha mencapai hasil terbaik dalam studi saya.					
28	Karena saya ingin membuktikan pada diri saya sendiri bahwa saya bisa sukses dalam pendidikan saya.					

Lampiran IV Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN					
Nama		: D Silvi Ade Aryani			
NIM		: KHGC22081			
Pembimbing		: Bapak. Wahyudin			
Judul		: Hubungan self-compassion dengan Motivasi Mahasiswa SI Keperawatan dalam Proses Penusunan Skripsi			
No	Tanggal		Materi yang dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
1.			Judul	ada	W
2.			Bab 1	Kevisi jurnal keperawatan di ttt	W
3.			Bab 2	ada jurnal keperawatan Bab 3	W
4.			Bab 3	ada Open kuantitatif Validitas dan Cron di keperawatan	W

No	Tanggal		Materi yang dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
5				Lab III Lilut Qubiana	W
6.				Revisi Sirop Drot	W
7.				Revisi proposal	W
8				Revisi Sirop	W

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : D silvi Ade Aryani

NIM : KHG522081

Pembimbing : Tanti Suryawanti S.Kep., Ners., M.H. Kes.

Judul : Hubungan Self Compassion dengan Motivasi Mahasiswa Ns Keperawatan dalam Proses Penyusunan Skripsi.

No	Tanggal		Materi yang Dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
1			Usulan topik		
2			Acc judul		
3	22/5	26	Bab I.	Tujuan diperbaiki lanjut bab II.	
4	24/5	26	Bab I - II	ACC kerangka konsep diperbaiki	
5	04/6	26	Bab III	Sample diperbaiki siap kan draft.	

No	Tanggal		Materi yang Dikemukakan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
6.	07/	26.		Revisi proposal	f.
7.	28/	3-26		Bab 16, Interpretasi foto peranti Bab 5, peranti	f.
8.	31/	3-26		Bab 16, ACC 5 ACC Grafikan draft	f.
9.				Buat abstrak.	
9	10/	08-26		ACC Siang Skripsi	f.

Lampiran V Surat Perizinan



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2025
Kampus I : Jl. Subyadinate No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut – Jawa Barat
Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : /IKKHG/AK/VII/2026
Lampiran : -
Perihal : **Persetujuan Izin Penelitian**

Kepada Yth.
D. Silvi Ade Aryani
Di
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan izin penelitian mahasiswa pada tanggal 20 Juli 2026 tentang permohonan izin penelitian, kami menyatakan bahwa pada prinsipnya memberikan izin penelitian kepada :

1. Nama Mahasiswa : D.Silvi Ade Aryani
2. NIM : KHGC22081
3. Program Studi : S1 Keperawatan
3. Topik/Judul : Hubungan Self Compassion Dengan Motivasi Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi Di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
4. Data Yang Dibutuhkan : -

Pelaksanaan penelitian agar tetap memperhatikan ketentuan dan tata tertib yang berlaku di Instansi kami. Data dan informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik sesuai dengan tujuan penelitian yang telah disampaikan.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terima kasih

Garut, 23 Juli 2026
Hormat kami,
Rektor


Dr. Iwan Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 043298.1003.027

Lampiran VI Kode Etik Penelitian



Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

Surat Layak Etik Research Ethics Approval

No:006064/KEP STIKes Karsa Husada Garut/2026



Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	: D Silvi Ade Aryani
Peneliti Anggota <i>Member Investigator</i>	: -
Nama Lembaga <i>Name of The Institution</i>	: STIKes Karsa Husada Garut
Judul <i>Title</i>	: Hubungan self-compassion dengan motivasi mahasiswa S1 keperawatan dalam penyusunan skripsi di Institut kesehatan karsa husada garut <i>The Relationship Between Self-Compassion and Motivation Among Undergraduate Nursing Students in Thesis Writing at the Karsa Husada Garut Institute of Health Sciences</i>

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal pemberian, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selanjutnya penelitian, agar dilaporkan. The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk modifikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KIDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut, kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu dilaporkan, ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personal penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.

Masa berlaku:
23 July 2026 - 23 July 2027

23 July 2026
Chair Person



Andhika Lungguh Perwata

gener eticity dij/TEPP/622/2026-07-23

Lampiran VII Tabulasi Data

Self Compassion

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17
3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	5	2	2	4	1
5	4	3	3	5	4	4	2	5	3	1	3	3	3	3	3	2
3	4	4	2	5	2	5	1	5	5	1	4	3	4	4	4	3
3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3
2	3	3	1	2	4	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	3	5	5	4	5	1	4	1	3	4	5	3	5	2	4
4	2	4	2	4	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	1
3	1	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3
3	3	2	5	5	3	4	3	3	4	4	3	5	4	4	4	2
4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	2
3	3	3	5	5	3	4	5	5	3	5	5	5	4	3	4	2
3	4	5	5	3	4	5	2	3	5	3	3	4	3	4	4	5
4	2	2	5	4	4	5	2	2	3	4	4	4	2	3	2	3
3	3	4	2	4	2	3	4	2	1	3	2	3	4	2	5	4
3	2	3	3	3	4	3	1	3	4	1	4	3	2	3	2	4
2	5	4	3	4	4	4	2	5	4	4	3	4	4	4	2	3
3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3
2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3
4	5	4	2	5	2	4	2	5	5	2	5	3	4	3	3	4
5	5	1	5	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	1	5	1
3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4
4	3	4	4	5	4	5	2	4	4	5	3	3	4	3	5	4
5	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3
2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	4	3	3	3	2	4
2	3	3	1	4	1	3	1	3	3	3	3	1	3	2	2	3
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4
5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3
3	5	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	5	2	5
5	5	2	4	4	3	1	3	4	4	2	2	2	3	4	3	3
3	5	2	5	4	5	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3
3	2	5	1	4	1	5	2	3	4	1	4	1	4	4	1	4
4	4	4	5	2	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3
5	5	3	5	5	5	4	3	5	4	4	5	4	1	1	3	3
3	3	4	3	5	2	5	1	5	4	3	3	3	5	5	1	5
4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17
5	4	3	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3
3	4	2	4	3	2	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3
3	2	4	2	3	2	5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	4	2	3	3	2	4
3	2	4	4	5	2	3	1	4	3	4	2	3	3	3	2	3
2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
5	4	3	5	5	4	2	4	5	2	4	4	4	5	3	3	2
3	1	4	4	3	3	4	1	4	3	4	5	3	4	3	3	3
4	4	4	4	4	3	5	3	3	5	4	3	3	3	4	4	4
3	2	3	2	4	3	3	1	4	2	3	3	4	3	5	5	5
3	5	4	5	5	5	4	3	4	4	4	3	5	3	4	3	3
4	5	1	5	1	4	3	4	4	2	5	1	4	3	4	4	1
4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	5	3	2	3	3	3	3
3	5	3	5	3	5	2	3	3	3	3	2	1	3	5	2	3
3	5	3	5	3	5	2	3	3	3	5	2	1	3	5	5	3
5	4	2	5	2	5	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4
4	5	2	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3
5	3	4	2	4	3	4	2	5	3	3	3	1	4	4	2	5
3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
3	3	4	3	5	3	5	1	2	4	4	4	3	3	5	2	3
3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	4	3	4	4	3	4
5	5	5	2	3	3	5	2	3	4	3	3	1	3	4	3	3
2	3	4	3	2	2	4	1	4	4	3	4	2	3	2	1	2
3	2	1	1	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	1	3
5	4	1	5	3	5	2	2	2	2	3	3	5	4	2	4	3
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5
5	4	1	5	4	4	2	5	4	1	5	3	4	1	1	5	2
5	5	4	5	1	2	4	2	1	2	3	1	5	3	3	5	4
5	5	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3
2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	3
5	4	3	5	5	4	3	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3
2	2	4	3	3	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
2	2	4	1	4	3	2	3	3	2	4	4	2	4	4	2	4
4	4	5	1	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4
2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	3	3
5	2	4	3	3	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17
5	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2
4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2
5	2	4	2	3	4	3	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
3	3	3	2	5	4	5	5	5	4	1	3	3	3	5	1	5
3	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3
5	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
5	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
3	2	3	2	4	2	3	3	3	4	2	5	2	3	4	1	5
3	1	3	1	1	1	3	1	3	5	3	3	1	5	3	1	4
4	3	5	1	4	3	5	3	5	5	1	5	2	4	4	2	4
5	2	4	2	4	2	3	2	4	4	1	3	2	3	4	2	4
5	1	4	3	4	1	4	2	4	5	3	3	4	4	2	3	4
3	5	1	5	5	5	4	5	5	2	5	4	3	5	3	4	1
4	5	2	4	2	5	2	4	2	2	5	2	4	2	2	4	3
3	2	4	4	4	4	3	5	5	4	4	5	3	4	4	1	3
5	4	4	5	5	5	5	3	5	2	5	2	5	3	4	3	2
5	5	4	4	3	4	3	5	3	1	3	3	4	4	4	4	3
5	5	1	5	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	1	5	1
5	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
5	3	3	3	3	2	2	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
5	5	4	3	5	4	4	4	5	5	5	4	2	3	4	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
3	5	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	5	3	2
3	3	3	2	5	4	5	5	5	4	1	3	3	3	5	1	5
3	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3
5	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
5	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
3	2	3	2	4	2	3	3	3	4	2	5	2	3	4	1	5
3	1	3	1	1	1	3	1	3	5	3	3	1	5	3	1	4
4	3	5	1	4	3	5	3	5	5	1	5	2	4	4	2	4
5	2	4	2	4	2	3	2	4	4	1	3	2	3	4	2	4
5	1	4	3	4	1	4	2	4	5	3	3	4	4	2	3	4
3	5	1	5	5	5	4	5	5	2	5	4	3	5	3	4	1
4	5	2	4	2	5	2	4	2	2	5	2	4	2	2	4	3
3	2	4	4	4	4	3	5	5	4	4	5	3	4	4	1	3
5	4	4	5	5	5	5	3	5	2	5	2	5	3	4	3	2
5	5	4	4	3	4	3	5	3	1	3	3	4	4	4	4	3
5	5	1	5	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	1	5	1
5	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4
5	3	3	3	3	2	2	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4

X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	Jumlah	Mean	Kategori	Kode
4	2	3	2	3	5	2	2	4	81	83,7	Rendah	1
4	1	3	3	3	3	5	5	3	86		Tinggi	2
1	4	1	1	4	4	2	1	4	81		Rendah	1
2	3	3	3	3	3	2	3	3	70		Rendah	1
2	1	3	1	3	1	3	3	3	55		Rendah	1
3	4	3	3	3	3	3	3	3	79		Rendah	1
5	1	4	4	4	3	5	5	3	98		Tinggi	2
1	3	2	2	3	3	2	3	3	68		Rendah	1
3	3	3	2	4	3	5	3	4	87		Tinggi	2
4	2	4	4	4	4	4	4	4	95		Tinggi	2
3	5	4	3	3	3	3	4	4	103		Tinggi	2
5	3	3	3	4	3	5	5	5	103		Tinggi	2
3	3	2	2	4	5	3	3	4	94		Tinggi	2
2	3	4	4	5	5	5	3	4	90		Tinggi	2
1	5	1	2	4	3	3	3	2	75		Rendah	1
2	3	3	3	3	4	1	3	4	74		Rendah	1
5	3	2	3	4	3	4	1	4	90		Tinggi	2
2	3	2	3	3	3	2	2	3	71		Rendah	1
1	3	2	2	2	2	2	2	3	62		Rendah	1
2	3	3	4	4	4	5	3	4	94		Tinggi	2
5	1	5	5	1	1	5	5	1	78		Rendah	1
2	4	2	3	4	5	5	4	4	92		Tinggi	2
3	3	2	3	3	4	3	3	3	93		Tinggi	2
2	4	2	3	3	4	2	2	4	75		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	3	75		Rendah	1
1	4	1	4	3	3	4	1	5	67		Rendah	1
4	4	4	4	4	4	5	4	4	107		Tinggi	2
3	3	3	3	3	4	3	3	4	82		Rendah	1
4	3	2	3	3	3	4	3	3	84		Tinggi	2
3	3	2	2	3	4	4	1	2	85		Tinggi	2
4	4	2	4	3	4	4	3	4	86		Tinggi	2
4	4	3	5	4	4	4	3	3	98		Tinggi	2
1	4	1	3	4	3	4	2	5	76		Rendah	1
4	3	4	3	3	3	4	4	2	89		Tinggi	2
3	5	3	3	5	5	5	5	5	104		Tinggi	2
3	3	3	3	3	3	4	1	4	87		Tinggi	2
3	4	4	5	3	4	5	3	3	100		Tinggi	2
4	3	3	4	4	2	3	2	2	80		Rendah	1
3	3	3	5	3	3	4	3	3	90		Tinggi	2

2	3	2	3	3	3	4	2	3	83		Rendah	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	79		Rendah	1
3	1	2	5	3	3	5	5	1	78		Rendah	1
2	3	3	3	4	4	3	3	3	79		Rendah	1
3	3	4	4	2	2	4	2	2	77		Rendah	1
2	4	2	3	2	3	5	1	4	78		Rendah	1
4	5	4	5	4	3	5	3	4	101		Tinggi	2
3	3	2	2	5	5	4	1	5	85		Tinggi	2
2	3	2	3	3	3	4	2	4	90		Tinggi	2
2	4	2	3	5	3	5	3	3	85		Tinggi	2
5	1	3	5	3	5	5	3	3	100		Tinggi	2
4	1	3	3	3	3	5	4	3	84		Tinggi	2
2	3	2	3	3	3	3	3	3	74		Rendah	1
3	5	2	3	1	4	3	3	3	81		Rendah	1
3	5	2	3	1	4	3	3	3	86		Tinggi	2
4	4	4	3	4	3	5	5	3	95		Tinggi	2
2	3	5	3	3	3	5	3	3	85		Tinggi	2
1	2	2	3	3	4	3	2	4	81		Rendah	1
3	3	2	3	4	4	3	3	4	84		Tinggi	2
3	3	4	4	3	3	3	3	3	81		Rendah	1
2	2	2	1	4	3	4	2	3	80		Rendah	1
2	4	3	2	4	3	2	3	3	80		Rendah	1
1	5	3	3	3	3	3	3	3	84		Tinggi	2
1	1	3	1	3	3	2	2	3	65		Rendah	1
2	1	1	1	2	3	3	1	3	54		Rendah	1
5	1	3	3	3	3	3	5	3	84		Tinggi	2
5	5	4	5	5	5	5	5	5	124		Tinggi	2
5	2	4	4	3	3	5	4	3	89		Tinggi	2
4	4	2	2	4	4	2	2	4	83		Rendah	1
2	4	2	4	3	2	2	2	4	80		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	4	78		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	4	78		Rendah	1
4	3	2	2	4	4	2	2	4	78		Rendah	1
4	2	4	4	2	2	4	4	2	87		Tinggi	2
2	4	2	2	4	4	2	2	4	78		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	4	76		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	4	82		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	4	83		Rendah	1
2	3	3	2	4	4	2	2	4	78		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	4	81		Rendah	1
4	4	2	2	4	4	2	2	4	79		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	4	82		Rendah	1

3	2	2	3	2	3	3	2	3	69		Rendah	1
2	2	4	4	2	3	3	3	3	81		Rendah	1
3	1	3	5	5	5	5	1	3	91		Tinggi	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	88		Tinggi	2
2	4	2	2	4	4	2	2	4	81		Rendah	1
2	4	2	4	2	2	3	3	3	80		Rendah	1
3	4	1	4	3	4	4	3	2	79		Rendah	1
1	3	2	1	3	3	1	1	3	60		Rendah	1
1	1	2	5	4	5	3	5	4	90		Tinggi	2
2	3	2	2	4	4	2	2	4	76		Rendah	1
3	2	2	3	4	3	2	2	2	79		Rendah	1
4	3	3	5	4	5	4	3	4	100		Tinggi	2
3	2	3	4	3	1	5	4	2	81		Rendah	1
2	4	1	4	4	4	5	3	4	93		Tinggi	2
5	5	4	1	3	5	5	5	5	105		Tinggi	2
3	4	2	5	2	3	4	4	3	92		Tinggi	2
5	1	5	5	1	1	5	5	1	78		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	4	81		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	3	3	3	80		Rendah	1
4	3	3	3	3	3	5	5	3	100		Tinggi	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	82		Rendah	1
2	3	3	4	3	3	3	3	3	82		Rendah	1
3	1	3	5	5	5	5	1	3	91		Tinggi	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	88		Tinggi	2
2	4	2	2	4	4	2	2	4	81		Rendah	1
2	4	2	4	2	2	3	3	3	80		Rendah	1
3	4	1	4	3	4	4	3	2	79		Rendah	1
1	3	2	1	3	3	1	1	3	60		Rendah	1
1	1	2	5	4	5	3	5	4	90		Tinggi	2
2	3	2	2	4	4	2	2	4	76		Rendah	1
3	2	2	3	4	3	2	2	2	79		Rendah	1
4	3	3	5	4	5	4	3	4	100		Tinggi	2
3	2	3	4	3	1	5	4	2	81		Rendah	1
2	4	1	4	4	4	5	3	4	93		Tinggi	2
5	5	4	1	3	5	5	5	5	105		Tinggi	2
3	4	2	5	2	3	4	4	3	92		Tinggi	2
5	1	5	5	1	1	5	5	1	78		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	4	81		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	3	3	3	80		Rendah	1
4	3	3	3	3	3	5	5	3	100		Tinggi	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	82		Rendah	1
2	3	3	4	3	3	3	3	3	82		Rendah	1
3	1	3	5	5	5	5	1	3	91		Tinggi	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	88		Tinggi	2
2	4	2	2	4	4	2	2	4	81		Rendah	1
2	4	2	4	2	2	3	3	3	80		Rendah	1
3	4	1	4	3	4	4	3	2	79		Rendah	1
1	3	2	1	3	3	1	1	3	60		Rendah	1
1	1	2	5	4	5	3	5	4	90		Tinggi	2
2	3	2	2	4	4	2	2	4	76		Rendah	1
3	2	2	3	4	3	2	2	2	79		Rendah	1
4	3	3	5	4	5	4	3	4	100		Tinggi	2
3	2	3	4	3	1	5	4	2	81		Rendah	1
2	4	1	4	4	4	5	3	4	93		Tinggi	2
5	5	4	1	3	5	5	5	5	105		Tinggi	2
3	4	2	5	2	3	4	4	3	92		Tinggi	2
5	1	5	5	1	1	5	5	1	78		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	2	2	4	81		Rendah	1
2	4	2	2	4	4	3	3	3	80		Rendah	1

Motivasi

X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X1 0	X1 1	X1 2	X1 3	X1 4	X1 5	X1 6	X1 7	X1 8	X1 9	X2 0
3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	5	2	4	2	3	3	3	3
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	5	4	5	4	3	5	5	3	4	3	1	5	5	5	4	4	3	3	4
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	1	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	5	5	5	4	3	5	2	4	5	5	4	3	2	4	4	4	4	4	3
4	3	4	4	3	3	5	4	3	4	3	2	3	2	5	3	4	2	4	4
4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	3	5	4	3	4	3	4	4	4	4
3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	2	4
3	5	5	5	5	5	5	3	4	2	4	5	5	3	3	5	4	4	4	2
3	4	4	4	5	3	5	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	5	5	5
3	3	4	4	3	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3
3	3	3	4	5	4	5	3	3	3	3	3	4	3	5	4	3	3	4	3
2	1	4	4	3	2	2	3	3	2	1	5	4	5	5	5	5	4	2	3
2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	5	1	3	2	3	2	2	5
1	5	5	5	4	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	3	5	3
3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3
3	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	1	3	3	3	4	4	3	3	4
1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	2	1	5
5	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5
4	4	4	4	5	3	5	4	3	5	4	5	3	3	5	4	5	2	5	3
3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4
3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	4
3	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	2	4	2	2
3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4
4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	3	4	2
2	3	4	3	4	3	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3
2	4	3	3	4	3	5	5	3	3	3	2	4	4	5	4	4	3	3	5
2	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	3	5	3
3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4
5	4	4	4	2	4	5	5	5	4	4	1	4	5	5	4	4	4	1	3
2	2	2	3	5	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3
2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5
3	4	5	4	4	3	5	5	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3
1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4
4	5	5	4	3	3	5	5	5	4	3	2	4	4	5	4	5	2	4	4

X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X1 0	X1 1	X1 2	X1 3	X1 4	X1 5	X1 6	X1 7	X1 8	X1 9	X2 0
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3
3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3
2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	5	5	4	4	2	4
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3
2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	2	1	4	3	3	3	1	3
3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3
4	5	5	4	3	3	5	4	4	3	4	3	3	5	5	5	5	3	4	3
3	5	5	5	5	4	4	3	5	3	5	3	4	3	3	4	3	4	5	4
2	2	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3
3	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	5	3	5	4	5	3
3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	5	3
3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	3	4	3	5	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	3	4	3	5	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	5	3	4	3	4	3
3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	5	5	3	3	5	4	5	5	4	1	5	5	5	5	5	4	2	5
4	5	4	4	2	5	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	3	5	5	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
2	3	5	3	3	4	5	5	5	5	5	3	3	3	5	3	5	3	4	3
1	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
1	4	3	3	5	3	4	3	3	3	3	4	4	2	5	4	4	4	5	4
4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
2	4	4	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5
4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
4	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5	1	5	4	4	4	4	4	2	4
5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4	4	4	3	4
1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
1	5	5	5	2	5	5	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
2	4	4	4	1	4	5	5	5	5	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4
2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
2	4	5	5	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
3	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5

X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X1 0	X1 1	X1 2	X1 3	X1 4	X1 5	X1 6	X1 7	X1 8	X1 9	X2 0
4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	5	3	5	3
2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
3	4	5	3	4	2	5	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5	5	3
3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	5	3
2	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	3
2	5	5	5	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
3	4	4	4	4	3	5	5	5	4	3	4	3	3	4	5	5	3	4	4
3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	3	5
3	4	4	4	5	4	4	5	5	5	3	2	4	5	5	4	4	4	2	5
4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
4	5	3	4	1	4	5	3	4	5	3	2	5	4	5	3	4	5	2	3
2	4	4	3	1	1	5	3	3	1	1	5	3	1	5	2	4	2	4	2
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	5	4	3	5	3	5	4	4	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5
3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	4	3	3	5	3
3	5	5	4	4	3	5	5	3	4	3	5	1	3	5	3	4	3	5	4
1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1
3	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5
2	5	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	5	5	3	3	3	5
3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	1	3
3	4	5	3	4	2	5	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	5	5
3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	3	5
2	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5
2	5	5	5	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
3	4	4	4	4	3	5	5	5	4	3	4	3	3	4	5	5	3	4	2
3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	2	3	2
3	4	4	4	5	4	4	5	5	5	3	2	4	5	5	4	4	4	2	5
4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4
4	5	3	4	1	4	5	3	4	5	3	2	5	4	5	3	4	5	2	3
2	4	4	3	1	1	5	3	3	1	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	5	4	3	5	3	5	4	4	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5
3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	4	3	3	5	3
3	5	5	4	4	3	5	5	3	4	3	5	1	3	5	3	4	3	5	4
1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1
3	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5
2	5	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4

X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	Jumlah	Mean	Kategori	Kode
3	3	2	4	5	3	2	3	84	101,25	1	Rendah
5	5	5	5	5	5	5	5	137		2	Tinggi
4	4	2	2	5	1	2	4	102		2	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	4	89		1	Rendah
5	5	2	2	5	1	2	2	116		2	Tinggi
3	3	3	3	3	4	3	3	85		1	Rendah
4	4	4	4	4	5	3	5	111		2	Tinggi
3	5	4	5	3	4	3	4	100		1	Rendah
4	4	4	4	3	4	3	5	110		2	Tinggi
4	4	4	4	4	2	4	4	104		2	Tinggi
2	2	4	4	5	5	3	3	109		2	Tinggi
3	5	3	5	3	5	3	5	103		2	Tinggi
4	4	5	4	3	4	3	4	104		2	Tinggi
4	4	4	4	4	4	3	5	103		2	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	2	88		1	Rendah
3	4	3	3	4	4	4	4	89		1	Rendah
5	4	5	5	3	4	3	5	120		2	Tinggi
3	4	3	3	3	4	4	4	97		1	Rendah
3	3	3	3	3	4	3	3	87		1	Rendah
4	4	5	5	4	4	3	3	103		2	Tinggi
3	3	3	3	2	1	2	3	101		1	Rendah
5	5	3	4	4	2	4	3	117		2	Tinggi
4	4	4	4	4	5	5	5	115		2	Tinggi
3	4	4	4	4	3	3	4	95		1	Rendah
4	4	4	4	3	2	4	3	91		1	Rendah
2	2	2	4	2	2	2	2	98		1	Rendah
3	3	4	5	4	5	4	4	103		2	Tinggi
3	4	3	3	3	4	3	3	94		1	Rendah
4	5	4	4	3	4	3	4	103		2	Tinggi
3	5	4	5	5	4	4	5	107		2	Tinggi
5	4	5	4	3	4	5	5	117		2	Tinggi
3	3	4	5	4	4	3	4	103		2	Tinggi
2	2	4	2	3	2	4	4	100		1	Rendah
3	3	3	3	3	4	3	3	80		1	Rendah
5	5	5	5	5	5	4	5	130		2	Tinggi
3	5	4	4	5	4	5	4	106		2	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	83		1	Rendah
3	2	3	3	3	3	3	3	84		1	Rendah
4	5	5	5	5	4	5	5	106		2	Tinggi
2	2	2	2	2	3	2	4	99		1	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	83		1	Rendah

X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	Jumlah	Mean	Kategori	Kode
3	3	3	3	3	3	3	3	84		1	Rendah
3	3	4	3	4	3	4	3	94		1	Rendah
3	3	4	3	4	4	3	4	100		1	Rendah
4	4	4	4	4	2	4	4	100		1	Rendah
5	5	5	5	5	5	5	5	135		2	Tinggi
1	4	3	4	5	4	4	4	88		1	Rendah
5	5	5	5	5	4	5	4	108		2	Tinggi
3	3	5	5	5	4	4	5	114		2	Tinggi
1	3	4	4	4	5	4	5	110		2	Tinggi
4	3	3	4	3	4	4	4	90		1	Rendah
3	4	5	2	4	2	5	3	98		1	Rendah
5	4	4	4	3	5	3	4	96		1	Rendah
5	5	4	5	4	5	4	4	104		2	Tinggi
3	3	4	3	3	3	3	3	85		1	Rendah
5	5	5	5	3	4	5	5	106		2	Tinggi
3	3	4	4	3	4	3	5	98		1	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	88		1	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	5	86		1	Rendah
5	5	5	5	5	4	5	5	122		2	Tinggi
4	4	4	4	4	3	4	4	105		2	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	84		1	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	84		1	Rendah
4	4	3	3	3	3	3	3	102		2	Tinggi
3	3	4	4	3	4	4	3	105		2	Tinggi
5	5	5	5	5	5	5	5	132		2	Tinggi
2	5	5	5	5	5	5	5	108		2	Tinggi
4	4	4	2	2	2	3	2	97		1	Rendah
2	4	2	2	2	2	2	3	102		2	Tinggi
4	4	4	2	4	2	2	4	99		1	Rendah
4	4	4	2	4	2	2	2	98		1	Rendah
4	2	2	2	2	1	4	2	98		1	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	105		2	Tinggi
4	4	4	4	5	1	5	5	118		2	Tinggi
4	4	4	4	2	2	4	2	96		1	Rendah
4	4	4	2	5	1	2	2	99		1	Rendah
4	4	2	4	2	2	2	4	96		1	Rendah
5	5	3	3	2	3	3	2	100		1	Rendah
4	4	4	4	4	2	4	4	100		1	Rendah
4	4	4	4	4	2	2	2	99		1	Rendah
5	5	5	5	4	2	4	4	119		2	Tinggi
2	3	4	3	3	4	3	5	94		1	Rendah

X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	Jumlah	Mean	Kategori	Kode
4	4	4	4	2	2	2	4	98		1	Rendah
5	4	4	4	5	5	4	5	105		2	Tinggi
3	5	5	4	4	5	4	3	104		2	Tinggi
3	3	2	2	2	1	2	2	100		1	Rendah
4	4	4	3	2	1	3	2	98		1	Rendah
3	2	2	3	2	3	2	3	99		1	Rendah
5	5	5	5	5	1	5	5	126		2	Tinggi
5	4	4	5	5	1	4	4	113		2	Tinggi
4	4	2	2	4	2	3	3	98		1	Rendah
5	4	3	2	2	2	4	2	98		1	Rendah
2	4	2	4	4	2	4	5	83		1	Rendah
2	2	3	2	3	3	3	2	76		1	Rendah
5	5	5	5	4	1	3	5	119		2	Tinggi
5	5	4	4	3	5	4	5	122		2	Tinggi
4	5	4	5	3	5	4	5	112		2	Tinggi
1	1	1	1	1	5	1	1	44		1	Rendah
5	5	5	5	5	1	5	5	122		2	Tinggi
4	4	4	4	2	2	2	2	96		1	Rendah
5	5	5	5	5	4	5	4	108		2	Tinggi
4	4	4	4	4	2	2	2	99		1	Rendah
4	3	4	4	3	3	4	4	94		1	Rendah
5	4	4	5	5	5	5	5	105		2	Tinggi
5	5	5	4	3	5	5	3	106		2	Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	121		2	Tinggi
2	2	4	2	4	1	2	2	94		1	Rendah
2	4	2	2	2	2	4	5	100		1	Rendah
2	2	2	2	2	1	2	2	99		1	Rendah
5	4	4	5	5	1	4	4	113		2	Tinggi
4	4	4	2	2	2	4	2	98		1	Rendah
5	2	3	2	2	2	2	4	96		1	Rendah
5	4	5	4	4	5	4	5	109		2	Tinggi
2	2	3	2	3	3	3	2	76		1	Rendah
5	5	5	5	4	1	3	5	119		2	Tinggi
5	5	4	4	3	5	4	5	122		2	Tinggi
4	5	4	5	3	5	4	5	112		2	Tinggi
1	1	1	1	1	5	1	1	44		1	Rendah
5	5	5	5	5	1	5	5	122		2	Tinggi
2	4	2	4	4	2	4	4	98		1	Rendah

Lampiran VIII Output SPSS

Frequency Table

Self Compassion					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	68	56,7	56,7	56,7
	Tinggi	52	43,3	43,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Motivasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	64	53,3	53,3	53,3
	Tinggi	56	46,7	46,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Crosstabs

Case Processing Summary							
		Cases				Total	
		Valid		Missing			
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Self Compassion	* Motivasi	120	100,0%	0	0,0%	120	100,0%

Self Compassion * Motivasi Crosstabulation

Count

		Motivasi		
		Rendah	Tinggi	Total
Self Compassion	Rendah	56	12	68
	Tinggi	8	44	52
Total		64	56	120

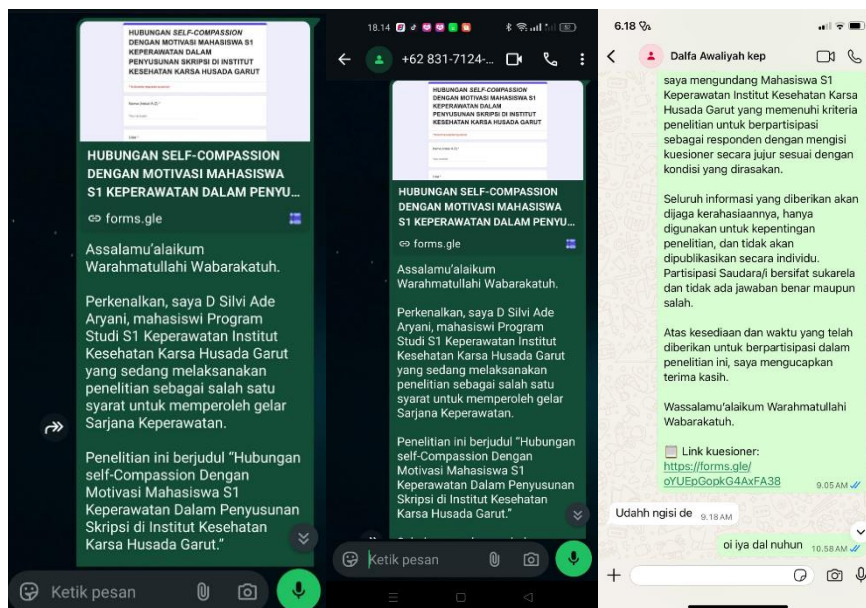
Chi-Square Tests

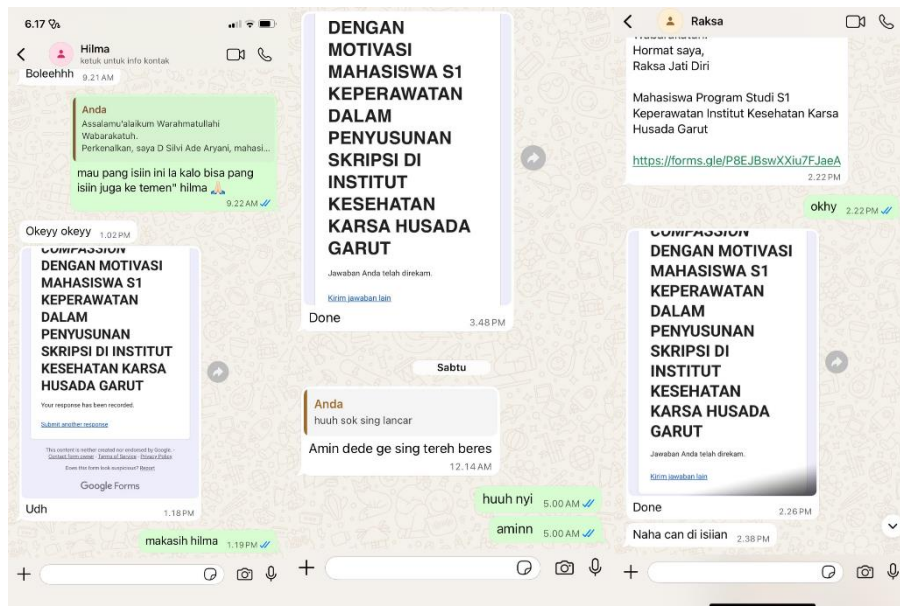
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	53,096 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	50,440	1	,000		
Likelihood Ratio	57,796	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	52,654	1	,000		
N of Valid Cases	120				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 24,27.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran IX Dokumentasi





Lampiran X Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : D SILVI ADE ARYANI
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Garut, 19 Agustus 2003
Agama : Islam
Status : Mahasiswa
Alamat : Kp. Lampuyang RT/Rw 002/012 Kec.Des.Karangpawitan
Kab.Garut Jawa Barat
Motto : "Walaupun terlahir bukan dari kedua orang tua yang mempunyai gelar sarjana, Puji tuhan saya bisa menjadi sarjana"
"Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri sendiri"

B. Riwayat Pendidikan

1. TK
2. SDN III karangpawitan
3. SMP Islam AL-Jauhari
4. MA Al- Jauhari
5. Institut Karsa Husada Garut