



## Hubungan Antara Self-Compassion dan Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa

### *The Relationship Between Self-compassion And Healthy Lifestyle In Students*

Sekar Rizki Nabila<sup>1</sup>, Zulfa Febriani<sup>1</sup>

<sup>2</sup>Universitas YARSI, Cempaka Putih, Jakarta Timur, Indonesia

Email: [sekarrizki.22@gmail.com](mailto:sekarrizki.22@gmail.com).

**KATA KUNCI**  
**KEYWORDS**  
**ABSTRAK**

*Self-compassion, Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa*

*Self-compassion, Healthy Lifestyle, Students*

Mahasiswa saat ini memiliki beberapa masalah dalam menerapkan gaya hidup sehat seperti tingkat asupan gizi yang kurang baik, aktifitas fisik yang rendah, mudah stres. Mahasiswa perlu menerapkan gaya hidup sehat agar memperoleh kesehatan tubuh dan mental yang optimal. Salah satu faktor untuk meningkatkan gaya hidup sehat adalah *self-compassion* karena *self-compassion* mengacu pada cara sehat yang berhubungan langsung dengan dirinya sendiri. Penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada mahasiswa. Partisipan adalah 170 mahasiswa berdomisili di kota-kota besar di Indonesia yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian dengan uji korelasi *spearman* menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dan signifikan dengan gaya hidup sehat pada dimensi hubungan interpersonal, pertumbuhan spiritual, dan manajemen stres, dan tidak berkorelasi dengan dimensi nutrisi, tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik.. Keterbatasan pada penelitian ini adalah perlu upaya promosi kesehatan dengan meningkatkan rasa *self-compassion* mahasiswa baik melalui praktisi maupun akademisi, serta edukasi kesehatan secara holistik.

**ABSTRACT**

*Students currently have several problems in implementing a healthy lifestyle such as poor nutritional intake, low physical activity, easy stress. Students need to adopt a healthy lifestyle in order to obtain optimal physical and mental health. One of the factors to improve a healthy lifestyle is self-compassion because self-compassion refers to a healthy way that is directly related to oneself. This study aims to determine the significance of the relationship between self-compassion and a healthy lifestyle in college students. The participants were 170 students domiciled in big cities in Indonesia who were selected by accidental sampling technique. The results of the research using the Spearman correlation test showed that self-compassion was positively and significantly correlated with a healthy lifestyle on the dimensions of interpersonal relationships, spiritual growth, and stress management, and not correlated with the dimensions of nutrition, health responsibility and physical activity. Limitations of this study are health promotion efforts are needed by increasing student self-compassion both through practitioners and academics, as well as holistic health education*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah aset unggul warga negara Indonesia yang usianya berkisar 18-25 tahun dan dikategorikan pada tahap remaja akhir sampai masa dewasa awal (Rahayu, 2020). Pada fase ini, perkembangan fisik dan mental berada pada fase optimal dan menjaga serta memperhatikan kesehatan fisik dan mental ini merupakan komitmen jangka panjang untuk menjaga fungsi tubuh kemudian hari (Umara., 2021). Dengan demikian, mahasiswa perlu menerapkan gaya hidup sehat agar memperoleh kesehatan tubuh dan mental yang optimal (Ratnasari, 2008). Gaya hidup sehat merupakan perilaku maupun persepsi individu untuk meningkatkan aktualisasi diri, pemenuhan kebutuhan individu, serta kesehatan fisik dan mental. Termasuk di dalamnya adalah kebutuhan nutrisi, aktivitas fisik, manajemen stres, hubungan interpersonal, tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri, dan perkembangan spiritual (Walker, 1995).

Sayangnya, seringkali mahasiswa tidak menerapkan cara yang tepat agar dapat meningkatkan kesehatan dan memperpanjang hidup (Levesque dkk. dalam Terry dan Leary, 2011). Persoalan nutrisi, aktivitas fisik, kecemasan, stres, dan depresi berisiko dialami mahasiswa. Hal ini dibuktikan dari penelitian asupan gizi makro pada mahasiswa di Manado yang menunjukkan bahwa sebanyak 73,4% mahasiswa memiliki tingkat asupan karbohidrat yang kurang, sebanyak 66% kurang asupan lemak, dan sebanyak 48,9% kurang asupan protein (Mawitjere dkk. 2021). Selain itu, penelitian Serly dkk (2015) terhadap 166 mahasiswa di Riau menunjukkan bahwa hanya 23 mahasiswa yang memiliki asupan gizi yang baik. Mahasiswa juga masih lebih banyak melakukan aktivitas fisik yang ringan (44.0%) seperti belajar dan mengendarai sepeda motor dibandingkan berjalan atau berolah raga.

Dalam hal stres dan depresi, penelitian Hendra dkk. (2020) menunjukkan sebanyak 78 mahasiswa

keperawatan di Indonesia memiliki rata-rata tingkat depresi dan kecemasan berada dalam kategori sedang. Salah satu stresor yang mempengaruhinya adalah akademik. Zuama (2014) menyebutkan masalah akademik diantaranya adalah nilai IPK rendah, kurikulum yang terlalu berat dan mengalami perubahan, peraturan akademik yang ketat, *deadline* tugas yang padat, hambatan dalam pelaksanaan tugas akhir, dan tuntutan dari keluarga. Stres akademik ini menurut Henriques (2014) juga menjadi suatu masalah kesehatan mental yang cukup serius bagi mahasiswa.

Kurangnya asupan gizi, kurangnya aktivitas fisik dan manajemen stres dapat menurunkan kesehatan dan kualitas hidup (Terry dan Leary, 2011). Jika mahasiswa memperoleh asupan gizi yang berlebih tanpa diiringi dengan aktivitas fisik maka akan terjadi penumpukan lemak yang menyebabkan obesitas. Sedangkan asupan gizi yang rendah mengakibatkan kurangnya kebutuhan nutrisi pada tubuh sehingga menyebabkan *underweight* (Serly dkk, 2015). Selain itu, dampak stres yang tidak dikelola dengan baik dapat membuat seseorang mudah marah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, sakit kepala, dan mudah tersinggung (Suranadi, 2012).

Banyak faktor yang berkaitan dengan gaya hidup sehat, namun yang paling utama adalah faktor internal individu. Faktor individual ini meliputi kognisi dan emosi terkait kesehatan, motivasi serta keyakinan akan kemampuan menampilkan perilaku sehat (Sarafino & Smith, 2017). Faktor individual menurut penulis menjadi penting juga karena menurut Neff (2003a), menjaga kesehatan diri berhubungan dengan rasa kasihan pada diri sendiri (*self-compassion*) misalnya rasa kasihan pada diri sendiri membuat seseorang lebih menjaga kesehatannya. *Self-compassion* juga merupakan salah satu faktor yang baru-baru ini diidentifikasi paling menonjol dalam keterlibatan seseorang dengan gaya hidup yang mempromosikan kesehatan (Holden dkk, 2020).

*Self-compassion* merupakan suatu sikap positif terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau penderitaan dengan tidak menghakimi dirinya sendiri, dapat menerima kelebihan serta kekurangan diri dan mengakui bahwa kesulitan juga akan dirasakan pada orang lain (Neff, 2003a). *Self-compassion* dapat secara bersamaan meningkatkan perilaku sehat dengan memunculkan emosi positif yang memberikan motivasi untuk mencapai tujuan kesehatan, dan keinginan untuk menjaga kesehatan tubuh (Phillips dan Hine, 2019). *Self-compassion* dapat memproses rasa sakit, kesulitan dan emosi negatif dengan cara yang lebih efektif dan memungkinkan tindakan yang dilakukan mengarah pada pengalaman emosional yang lebih seimbang dan sehat, serta pilihan untuk mengubah diri sendiri dan lingkungan di sekitar (Holden, dkk 2020).

Penelitian Holden, dkk (2020) terhadap warga Amerika berusia 20-70 tahun menunjukkan bahwa komponen *self-compassion* sangat berkorelasi positif dengan perilaku peningkatan kesehatan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membuat kesehatan fisik yang lebih baik (Friis, Consedine, & Johnson, 2015) dan keterlibatan yang lebih besar dalam peningkatan perilaku kesehatan (Rahimi dkk, 2018). Pada penelitian Gedik (2019) terhadap 423 mahasiswa di Turki menunjukkan bahwa gaya hidup yang mempromosikan kesehatan berpengaruh positif terhadap kebaikan diri, kemanusiaan, perhatian dan welas asih. Selain itu, hasil penelitian Karinda (2020) pada mahasiswa UMM menunjukkan bahwa *self-compassion* yang tinggi dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademis dan meningkatkan kesejahteraan diri. Penelitian Neely dkk (2009) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan mahasiswa dan dapat mengurangi emosi negatif dan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan pentingnya *self-*

*compassion* terhadap keterlibatan seseorang pada gaya hidup sehat.

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada mahasiswa. Penelitian ini, diharapkan dapat memberi informasi ilmiah dalam ilmu psikologi khususnya bidang psikologi kesehatan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai pentingnya *self-compassion* terhadap gaya hidup sehat.

*Self-compassion* adalah sikap positif pada diri sendiri ketika sedang menghadapi kegagalan atau penderitaan dalam hidup dan tidak menyalahkan diri sendiri, dapat menerima kelebihan serta kekurangan diri dan mengakui bahwa kesulitan akan dirasakan pada orang lain. *Self-compassion* memerlukan tiga komponen utama yang saling berinteraksi yaitu, self-kindness (kebaikan pada diri) vs self-judgment (menghakimi diri), common humanity (rasa kemanusiaan) vs isolation (isolasi), mindfulness (kesadaran) vs over-identification (identifikasi berlebihan) (Neff, 2003b).

Menurut Walker (1985), gaya hidup sehat adalah perilaku maupun persepsi individu untuk meningkatkan aktualisasi diri, pemenuhan kebutuhan individu, serta kesehatan fisik dan mental. Menurut Walker, Sechrist dan Pander (1995) gaya hidup sehat terdapat 6 dimensi yaitu, nutrisi, aktivitas fisik, tanggung jawab kesehatan, pertumbuhan spiritual, management stress, dan hubungan interpersonal.

Penelitian ini memiliki 6 hipotesis diantaranya, pertama adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada dimensi nutrisi pada mahasiswa. Kedua, adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada dimensi aktivitas fisik pada mahasiswa. Ketiga, adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-*

*compassion* dan gaya hidup sehat pada dimensi tanggung jawab kesehatan pada mahasiswa. Keempat, adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada dimensi pertumbuhan spiritual pada mahasiswa. Kelima, adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada dimensi management stress pada mahasiswa. Keenam, adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada dimensi hubungan interpersonal pada mahasiswa.

#### **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode analisis dan mengumpulkan data – data yang berupa angka sebagai bahan penelitian yang utama lalu dikelola secara statistik (Azwar, 2013). Penelitian ini juga memakai pendekatan kuantitatif korelasi yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada mahasiswa.

Berdasarkan tujuan penelitian dan landasan teori yang telah dijelaskan, maka variabel-variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah: variabel 1: *Self-compassion* dan variabel 2: Gaya hidup sehat. Dalam penelitian ini, akan mengukur *self-compassion* menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003b). Definisi operasional gaya hidup sehat adalah semakin tinggi skor total SCS maka semakin baik *self-compassion* yang dilakukan oleh individu. Sebaliknya jika semakin rendah skor total SCS maka semakin rendah *self-compassion* yang dilakukan oleh individu.

Dalam penelitian ini, gaya hidup sehat akan diukur menggunakan alat ukur *The Health-Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP II) yang dikembangkan oleh Walker (1995). Definisi operasional gaya hidup sehat adalah semakin tinggi skor pada masing-masing dimensi maka semakin baik gaya hidup sehat yang dilakukan oleh

individu. Sebaliknya jika semakin rendah skor pada masing-masing dimensi maka semakin rendah gaya hidup sehat yang dilakukan oleh individu.

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang berdomisili di kota besar di Indonesia yang berusia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Pengambilan data akan dilakukan secara online menggunakan google form.

Proses pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi JASP. Beberapa teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: Analisis uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah sampel dapat terdistribusi normal. Perhitungan ini menggunakan *Saphiro-Wilk*. Jika nilai W (nilai p) lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  maka uji normalitas terpenuhi. Sedangkan jika nilai W lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  maka data tidak terdistribusi dengan normal.

Analisis korelasi untuk menguji hipotesis dan menguji adanya hubungan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada mahasiswa. Apabila datanya terdistribusi secara normal, maka akan menggunakan teknik korelasi *pearson*. Sedangkan jika alat ukur tidak terdistribusi normal maka teknik yang digunakan ialah korelasi *spearman*.

#### **ANALISIS & HASIL**

Data pada Tabel 1 nilai tertinggi sebesar 3,30 pada variabel *self-compassion*. Sedangkan pada masing-masing dimensi gaya hidup sehat nilai rata-rata tertinggi yaitu 3,16 pada dimensi spiritual growth dan nilai rata-rata terendah yaitu 2,32 pada dimensi health responsibility.

Uji normalitas data menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $p < .001$ . Artinya skor rata-rata dari variabel *self-compassion* dan masing-masing dimensi gaya hidup sehat tidak terdistribusi dengan normal. Dengan demikian, untuk melakukan uji korelasi, penelitian ini menggunakan uji korelasi *spearman*.

Tabel 1 Deskriptif Skor *Self-compassion* dan Gaya Hidup Sehat

	Max	Min	SD	M
<b><i>Self-compassion Scale</i></b>	5	2	0.58	3.30
<b><i>Health-Promoting Lifestyle Profile II</i></b>				
<i>Interpersonal Relationship</i>	4.00	2.00	0.56	3.09
<i>Nutrition</i>	4.00	1.00	0.58	2.35
<i>Health Responsibility</i>	4.00	1.00	0.67	2.32
<i>Physical Activity</i>	4.00	1.00	0.68	2.36
<i>Stress Management</i>	4.00	1.00	0.57	2.88
<i>Spiritual Growth</i>	4.00	1.00	0.56	3.16

Uji kolerasi Spearman terhadap variabel-variabel penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi 2 tailed dari dimensi *interpersonal relationship*, *spiritual growth*, dan *stress management* sebesar  $<.001$  yang berarti berkorelasi signifikan. Dengan demikian hipotesis ke 4, 5 dan 6 dapat diterima karena hasil menunjukan bahwa terdapat hubungan yang rendah dan sedang antara *self-compassion* dan dimensi *interpersonal relationship*, *spiritual growth* dan *stress management*. Sedangkan arah hubungan adalah positif, maka semakin tinggi skor *self-compassion* maka semakin tinggi pula skor ketiga dimensi gaya hidup sehat tersebut. Maka semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka semakin baik gaya hidup sehat pada ketiga dimensi tersebut.

Sementara itu, nilai signifikansi 2 tailed dari dimensi *nutrition* sebesar  $p=0,15$ , *health responsibility* sebesar  $p=0,75$  dan *physical activity* sebesar  $p=0,15$ . Dengan demikian hipotesis ke 1, 2 dan 3 tidak dapat diterima karena ketiga dimensi

tersebut tidak berkorelasi dengan *self-compassion*. Artinya, tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan gaya hidup sehat pada dimensi *nutrition*, *health responsibility* dan *physical activity* (Tabel 2).

Berdasarkan hasil perhitungan uji beda, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nutrisi dengan status ekonomi sosial dengan nilai sig  $<0,05$ . Sedangkan *self-compassion* dan kelima dimensi gaya hidup sehat yaitu *interpersonal relationship*, *health responsibility*, *physical activity*, *stress management*, *spiritual growth* dengan status ekonomi pada mahasiswa tidak terdapat perbedaan yang signifikan, dengan nilai sig  $>0,05$ .

### DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan *self-compassion* dengan masing-masing dimensi gaya hidup sehat mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dengan hubungan rendah dan

Tabel 2 Korelasi variabel penelitian dengan skor HPLP II

Variabel	<i>Self-compassion</i>	
	r	p
<b><i>Health-Promoting Lifestyle Profile II</i></b>		
<i>Interpersonal Relationship</i>	0.32	$<.001$
<i>Nutrition</i>	0.11	0.15
<i>Health Responsibility</i>	0.02	0.79
<i>Physical Activity</i>	0.11	0.15
<i>Stress Management</i>	0.25	$<.001$
<i>Spiritual Growth</i>	0.49	$<.001$

sedang antara *self-compassion* dan tiga dimensi gaya hidup sehat yaitu dimensi *interpersonal relationship*, *spiritual growth* dan *stress management*. Maka semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka semakin baik gaya hidup sehat pada ketiga dimensi tersebut. Dengan demikian hipotesis ke 4, 5 dan 6 dapat diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gedik (2019), dengan sampel mahasiswa di Turki. Menurut Crocker dan Canevello, (2008) *self-compassion* berhubungan dengan hubungan interpersonal pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan seseorang dengan *self-compassion* tinggi akan lebih penuh kasih sayang dalam lingkup pertemanan dan lebih memberikan dukungan sosial pada teman sebaya. Manusia cenderung memiliki sifat seperti menyembunyikan konflik yang dihadapi, menyembunyikan perasaan cemas, kecewa, sedih dan lain sebagainya (Kadarsih, (2009). Menurut Hornstein dan Truesdell dalam Kadarsih (2009) perasaan seperti ini membuat individu membuat batasan kepada orang lain. Namun jika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka akan memahami diri, mengakui adanya rasa bersalah. Maka seseorang akan mampu memperbaiki diri,

mampu mengatasi masalah, memahami bahwa orang lain memiliki perasaan dan keinginan (Suharno., 2008). Sehingga akan menjalankan hubungan atau interaksi yang baik kepada lingkungan sosial. Adanya hubungan antara *self-compassion* dan dimensi *spiritual growth* dari gaya hidup sehat sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Akin dan Akin (2015), dengan sampel mahasiswa di Turki dan penelitian yang dilakukan oleh Birnie dkk. (2010) pada sampel usia dewasa di Kanada. Pertumbuhan spiritual berfokus pada kemampuan individu dalam tercapainya tujuan hidup, dan memaksimalkan kesejahteraan hidup. Menurut Kavari, (2005) jika seseorang gagal mencapai suatu tujuan dalam hidupnya, mereka akan menyalahkan diri sendiri, kecewa, merasa hidupnya selalu dalam kesulitan. Kesalahan dari pemikiran tersebut, menjadikan seseorang menyangka bahwa hidup hanya mengandalkan materi, namun mereka lupa bahwa kehidupan yang hakiki didapat dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan (Sejati, 2016). Dengan adanya hubungan antara individu dan Tuhannya serta selalu beribadah kepada Allah (Sejati, 2016), dapat menjadikan seseorang lebih menerima kekurangan diri, lebih

Tabel 3 Analisis uji beda

Variabel	Kelompok	p
<i>Self-compassion</i>	Status Ekonomi	0,22
<i>Interpersonal Relationship</i>	Status Ekonomi	0.19
<i>Nutrition</i>	Status Ekonomi	0.02*
<i>Health Responsibility</i>	Status Ekonomi	0.30
<i>Physical Activity</i>	Status Ekonomi	0.68
<i>Stress Management</i>	Status Ekonomi	0.44
<i>Spiritual Growth</i>	Status Ekonomi	0.27

\*p < 0,05

menyanyangi diri sendiri (Neff, 2003b). Menurut Akin dan Akin (2015), *self-compassion* dan perkembangan spiritual berfungsi sebagai strategi regulasi yang mengubah emosi dan pikiran negatif menjadi penerimaan diri serta memberikan perasaan suka cita dan kenyamanan.

Adanya hubungan antara *self-compassion* dan dimensi *stress management* dari gaya hidup sehat sejalan dengan penelitian Mahurin dan Beck (2021) pada sampel ibu menyusui dan Allen dan Leary (2010). Menurut Darmawanti, (2012) jika individu mengalami stres yang ringan maka ia cenderung mengatasinya dengan cara yang pernah dilakukan pada situasi sebelumnya. Namun jika tingkatan stres meningkat, maka individu akan menghasilkan strategi *coping* yang baru. Pada penelitian Allen dan Leary (2010), *self-compassion* pada seseorang dapat meningkatkan strategi *coping* sehingga individu tidak memperbesar masalah yang terjadi. Menurut Chishima (2018) tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi menjadikan individu menerima kegagalan yang dialami dan menggunakan manajemen stres yang tepat untuk menangani stres. Selain itu, *self-compassion* dapat menurunkan stres dengan melawan efek dari situasi yang sulit (Neff, 2003b).

Hasil analisis antara *self-compassion* dan tiga dimensi gaya hidup sehat yang lainnya yaitu dimensi *nutrition*, *health responsibility* dan *physical activity* menunjukkan korelasi yang tidak signifikan. Artinya tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan ketiga gaya hidup sehat yang dimiliki mahasiswa. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Braun (2016) serta Phillips dan Hine (2019) yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan perilaku makan. *Self-compassion* sebagai kepedulian terhadap diri sendiri terhadap keberlangsungan hidup. Adanya kepedulian diri dapat mencegah individu makan tidak teratur serta mendorong upaya untuk mengurangi gangguan makan atau mengelola kondisi kesehatan (Pardede,

dkk., 2022; Phillips dan Hine 2019). Sedangkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, tidak adanya korelasi dari kedua variabel tersebut. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan dimensi nutrisi tidak selalu berkorelasi. Menurut Dewi dkk. (2020), terdapat faktor selain *self-compassion* yang berdampak pada nutrisi yaitu faktor pengetahuan. Semakin banyak pengetahuan tentang asupan gizi yang baik maka akan berpengaruh pada nutrisi yang dikonsumsi tersebut. Bahkan sejak anak bersekolah dasar sudah diajarkan untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi dengan mengenalkan “4 sehat 5 sempurna” yaitu nasi, lauk (daging, ayam, tempe, ikan), sayur (brokoli, wortel, bayam, dll), buah (semangka, melon, jeruk, dll), dan susu (Ziveria, 2022). Dengan bertambahnya usia dan perkembangan zaman, makanan juga sudah mulai beraneka ragam dalam bentuk olahan dan makanan cepat saji seperti ayam goreng tepung bumbu, burger, sosis, dsb. Makanan tersebut pada dasarnya dari olahan ayam, daging serta sayuran, namun makanan tersebut belum tentu baik bagi tubuh (Suswanti, 2013; Soviyati & Nurjannah, 2019). Jika makanan tersebut dikonsumsi setiap hari akan menyebabkan obesitas karena memiliki kandungan kalori dan lemak yang berlebih (Pamelia, 2018). Namun, masyarakat seperti tidak menyadari bahwa kandungan gizi pada makanan cepat saji tersebut bisa berdampak buruk bagi kesehatan (Suswanti, 2013). Hal itu dapat pula terjadi pada mahasiswa, makan makanan olahan atau cepat saji dan mengabaikan tentang asupan gizi yang dikonsumsi.

Tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan dimensi *health responsibility* dari gaya hidup sehat tidak sejalan pada penelitian yang dilakukan oleh Holden dkk. (2021) pada sampel komunitas. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung terlibat dalam berbagai perilaku yang meningkatkan kesehatan yang selanjutnya dapat meningkatkan kesehatan fisik

(Rahimi dkk., 2018; Homan & Sirois, 2017). Namun berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, tidak ada korelasi dari kedua variabel tersebut. Pada dasarnya mahasiswa mengetahui pentingnya untuk menjaga kesehatan dari segala jenis penyakit namun mereka tidak menerapkannya dengan baik. Mahasiswa rentan mengalami masalah mengenai perilaku berisiko seperti merokok, meminum alkohol, seks dan lain-lain dapat memberikan efek negatif pada kesehatan mahasiswa (Sani, 2021). Tetapi banyak juga mahasiswa yang tidak mengomsumsi rokok, alkohol, seks dan lain-lain, hal ini dikarenakan terdapat faktor etika pada tanggung jawab kesehatan yang menyangkut pilihan atau keputusan mahasiswa dalam mengambil sebuah tindakan (Minkler, 1999).

Tidak adanya hubungan antara *self-compassion* dan dimensi *physical activity* dari gaya hidup sehat tidak sejalan dengan penelitian Wong dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan berhubungan dengan aktivitas fisik. Selain itu, aktivitas fisik mendorong individu untuk fokus pada kondisi tubuh, sehingga bisa meningkatkan perhatian kesadaran dan kasih sayang diri (Mothes dkk., 2014). Penelitian Wong dkk, (2021) menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan aktivitas fisik mungkin dipengaruhi beberapa faktor salah satunya kebiasaan dan pengetahuan mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi tubuh (Firdaus, 2015). Sejak duduk di bangku sekolah dasar hingga SMA, siswa diajarkan untuk melakukan olahraga dengan rutin (Burhaein, 2017; Junaedi, 2015). Menurut Purba, (tanpa tahun) pembelajaran olahraga hanya berdasarkan perintah oleh guru bukan inisiatif sendiri dan siswa tidak didorong untuk melakukan olahraga dengan rutin, bahkan saat di sekolah pelajaran olahraga hanya 1-2 jam dalam seminggu. Siswa hanya diminta duduk dan mendengarkan guru dan mengerjakan tugas. Hal ini menjadikan individu tidak terbiasa melakukan aktivitas fisik meskipun sangat

mengetahui pentingnya aktivitas fisik. Menurut Amalia (2012) tingkat aktivitas fisik pada generasi muda di Indonesia cenderung rendah, pada hari senin hingga jumat aktivitas yang sering dilakukan individu adalah kuliah. Pada hari libur individu lebih memilih melakukan aktivitas fisik ringan, sedangkan untuk aktivitas fisik sedang dan berat jarang dilakukan. Aktivitas fisik juga berkaitan dengan perubahan *body mass index* (BMI), semakin tinggi atau rendahnya aktifitas fisik pada seseorang maka akan berpengaruh pada hasil BMI (Wahyuningsih, dkk 2018). Pada penelitian ini, terdapat 35,7% partisipan yang berat badannya di atas normal yang dapat mengindikasikan kurangnya aktivitas fisik.

Penelitian ini melakukan uji beda menggunakan uji statistik *independent samples t-test* untuk mengetahui perbedaan antara *self-compassion* dengan status ekonomi mahasiswa. Berdasarkan hasil uji beda, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan antara *self-compassion* dengan status ekonomi mahasiswa. Artinya status ekonomi tidak mempengaruhi *self-compassion* pada mahasiswa. Hasil uji beda juga dilakukan pada keenam dimensi gaya hidup sehat dengan status ekonomi mahasiswa. Terdapat perbedaan yang signifikan antara dimensi nutrisi dengan status ekonomi. Menurut Rosidati, (2014), adanya persediaan makanan yang baik dan bergizi dipengaruhi adanya faktor status ekonomi. Faktor status ekonomi yang tinggi akan mendapatkan persediaan makanan yang baik lebih banyak dibandingkan dengan status ekonomi rendah. Sedangkan pada kelima dimensi gaya hidup sehat yaitu *interpersonal relationship, health responsibility, physical activity, stress management, spiritual growth* dengan status ekonomi pada mahasiswa tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya status ekonomi tidak mempengaruhi kelima dimensi gaya hidup sehat pada mahasiswa.

Penelitian ini telah memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *self-compassion*

dan tiap dimensi gaya hidup sehat. Namun hasil penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu distribusi data yang tidak normal sehingga perlu diperhatikan ketika melakukan generalisasi kepada populasi penelitian yang sama dengan ciri khas yang berbeda, misalnya mahasiswa dengan kondisi kesehatan khusus, remaja *difabel*, remaja/mahasiswa sekolah keatlitian, dsb. Keterbatasan lain pada hasil penelitian ini yaitu terdapat faktor lain yang mungkin berhubungan dengan variabel gaya hidup sehat seperti faktor pengetahuan dan etika.

### SIMPULAN

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis ke 4, 5 dan 6 bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan gaya hidup sehat pada dimensi hubungan interpersonal, pertumbuhan spiritual, dan manajemen stress. Namun hipotesis ke 1, 2 dan 3 ditolak karena dimensi nutrisi, tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan self-compassion.

### SARAN

Saran Teoritis dalam penelitian ini yaitu memiliki keterbatasan yaitu pada tiga dimensi gaya hidup sehat yaitu nutrisi, tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik terdapat data yang tidak berkorelasi dengan self-compassion. Pada penelitian selanjutnya dapat meneliti kembali antara self-compassion dan gaya hidup sehat pada mahasiswa terutama pada dimensi gaya hidup sehat yaitu nutrisi, tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik.

Saran Praktis dalam penelitian ini yaitu bagi Universitas untuk membuat program atau kebijakan seperti program penerapan gaya hidup sehat, penyuluhan mengenai gaya hidup sehat dan self-compassion pada mahasiswa dan lain-lain, agar lebih menerapkan self-compassion dan gaya hidup sehat dengan baik. Disarankan untuk dosen atau praktisi agar dapat mengarahkan atau memberi pengetahuan untuk menerapkan gaya hidup sehat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah & Zalyana. (2011). *Hadis Tarbawi*, Yogyakarta: Nusa Media Yogyakarta.
- Allen, A., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Amalia, S. N. dan L. (2012). Pengetahuan Gizi , Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecukupan Gizi. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(3), 151–156.
- Andi Sani, S. (2021). Perilaku Berisiko Terhadap Kesehatan Pada Mahasiswa IKM Angkatan 2018 Universitas Negeri Manado Tahun 2020. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 75-83.
- Angkawijaya, Y. F. (2017). Peran perguruan tinggi sebagai agen perubahan moral bangsa (Studi kasus peran konsep diri terhadap karakter mulia pada mahasiswa di Universitas X Surabaya). *Widyakala: Journal of Pembangunan Jaya University*, 4(1), 36-42.
- Arimitsu, K. (2014). Development and validation of the Japanese version of the self-compassion scale. *Japanese Journal of Psychology*.
- Asiyah, S. N. (2013). *Psikologi kesehatan*. 71.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diperoleh pada tanggal 05 Mei 2021.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26(5), 359-371. doi: 10.1002/smi.1305
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117–131. doi:10.1016/j.bodyim.2016.03.003
- Brown, R. C. (2013). Moral responsibility for (un) healthy behaviour. *Journal of Medical Ethics*, 39(11), 695-698.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Chairunnisa, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran self-compassion dan spiritualitas terhadap depresi pada ibu

- hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 14-36.
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9(6), 1907–1915. <https://doi.org/10.1007/s1267-018-0933-0>.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575. Diperoleh pada tanggal 18 Juni 2022 dari
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575.
- Darmawan, A. A. K. N. (2015). Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 29–39.
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 2(2), 102-107.
- de Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Derose, K. P., Han, B., Williamson, S., & Cohen, D. A. (2018). Gender disparities in park use and physical activity among residents of high-poverty neighborhoods in Los Angeles. *Women's Health Issues*, 28(1), 6-13.
- Dewi, N., Maemunah, N., & Putri, R. M. (2020). Gambaran Asupan Nutrisi Dimasa Pandemi Pada Mahasiswa. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 369-382.
- DI MASA, G. H. S. R. (2021). Pandemi: Bagaimana peran keluarga?. *Tinjauan pandemi Covid-19 dalam psikologi perkembangan*, 125.
- Education, V. C. (2020). Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter.
- Eureka, A. N. (2019). Pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stress pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2019 (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Eynel Andjani, K. (2015). *Studi Deskriptif Self-compassion Terapis Applied Behavior Analysis (ABA) Di Pusat Terapi Our Dream* (Doctoral dissertation).
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating behaviors*, 14(2), 207-210.
- Firdaus, A., Zubaidi, A., & Sapputri, A. (2021). Berdamai dengan diri sendiri, kapan ini dilakukan?. Adelina, F., Rahayu, P., Kamal, S., Nurramadan, W., & Hadi, C. (2017). Belas kasih diri (Self-Compassion) dan Pengorbanan (Altruism) pada Suku Tengger.
- Firdaus, M. L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kurangnya Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri 1 Bandung (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Fitrahanefi, M. N. (2014). Hubungan karakteristik mahasiswa, pengetahuan, dan sikap terhadap perilaku gaya hidup sehat Mahasiswa S1 Reguler aktif Universitas Indonesia Tahun 2014. *Universitas Indonesia: Skripsi*.
- Fitri, R., Asniar, A., & Jannah, S. R. (2021). Determinan Gaya Hidup Sehat Remaja Boarding School dan Non Boarding School. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 282-294.
- Frannanda, H. I., Hasanuddin, W. S., & Hayati, Y. (2018). Hedonisme Dalam Novel Metropop Cewek Matre Karya Alberthiene Endah. *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 5(2), 103-113.
- Friis, A. M., Consedine, N. S., & Johnson, M. H. (2015). Does kindness matter? Diabetes, depression, and self-compassion: Aselective review and

- research agenda. (Report). *Diabetes Spectrum*, 28(4), Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari 252–257. doi:10.2337/diaspect.28.4.252
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89.
- Gedik, Z. (2019). Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology, health & medicine*, 24(1), 108-114.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Your self from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press
- Ghorbani, N., Watson, P.J. Chen, Z, Norballa, F. (2012). Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships With Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118. DOI: 10.1080/10508619.2011.638601.
- Ghozali, Imam. 2005. Aplikasi Analisis Multivariate dengan SPSS. Semarang: Badan Penerbit UNDIP. Diperoleh pada tanggal 21 Mei 2021.
- Gratia, A. A., & Septiani, A. (2014). Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Psychological Well-being Dan Dampaknya Pada Auditor KAP (Studi Empiris pada Auditor Kantor Akuntan Publik di Jawa Tengah Dan DIY) (Doctoral dissertation, Fakultas Ekonomika dan Bisnis).
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di Kabupaten Malang pada masa pandemi COVID-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Hasanah, U. (2019). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Healthy Lifestyle Melalui Program Literasi Hidup Sehat. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 24-34.
- Hendra, A., Heryanti, B. R., & Perdani, A. L. (2020). Gambaran tingkat depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa junior Keperawatan di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 6(2), 95-100.
- Henriques, G. (2014). The college student mental health crisis. *Psychology Today*.
- Heriani, I., Hamid, A., Megasari, I. D., & Munajah, M. (2020). Konsep kesehatan lingkungan dalam hukum kesehatan dan perspektif hukum islam. *Prosiding Penelitian Dosen UNISKA MAB*.
- Hidayat, D. (2011). Permasalahan mahasiswa. Kopertis.
- Holden, C. L., Rollins, P., & Gonzalez, M. (2020). Does how you treat yourself affect your health? The relationship between health-promoting behaviors and self-compassion among a community sample. *Journal of health psychology*, 1359105320912448.
- Hornstein, G. A., & Truesdell, S. E. (1988). Development of intimate conversation in close relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(1), 49-64.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Junaedi, A. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3).
- Kadarsih, R. (2009). Teori penetrasi sosial dan hubungan interpersonal. *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi dan Dakwah*, 10(1), 53-66.
- Kamali, A. S. M. A., Sadeghi, R., Tol, A., & Yaseri, M. (2016). Reliability and validity of Kurdish language version of health promoting lifestyle profile II among Kurdish healthcare providers Kurdish version of HPLP-II. *Archives of Iranian medicine*, 19(12), 0-0.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self-compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Kavari, K. (2005). Ciri-ciri Kecerdasan Spiritual dalam Diri Manusia. *Bandung: Mizan*.
- kavariKhan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. Second International Conference on Computer Research and Development. <http://dx.doi.org/10.1109/ICCRD.2010.62>. 2010.

- Khomeini, I. (2002). Sistem Pemerintahan Islam. *Zahra Publishing House*.
- Lestari, (2019). Pentingnya menjaga kesehatan. *Impindonesia*.
- Listyandini, R. A., & Akmal, S. A. (2015). Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi. *Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila*.
- Lu, C., Stolk, R. P., Sauer, P. J. J., Sijtsma, A., Wiersma, R., Huang, G., & Corpeleijn, E. (2017). Factors of physical activity among Chinese children and adolescents: a systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0486-y>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5), 499-520.
- Mahurin-Smith, J., & Beck, A. (2021). Caregivers' Experiences of Infant Feeding Problems: The Role of Self-Compassion and Stress Management. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 30(4), 1856-1865.
- Mawitjere, M. C., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran asupan zat gizi makro mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan social masa pandemic covid-19. *KESMAS*, 10(2).
- Minkler, M. (1999). Personal responsibility for health? A review of the arguments and the evidence at century's end. *Health Education & Behavior*, 26(1), 121-141
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of stress management*, 11(2), 132.
- Mothes, H., Klaperski, S., Seelig, H., Schmidt, S., & Fuchs, R. (2014). Regular aerobic exercise increases dispositional mindfulness in men: A randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 7(2), 111-119. <http://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.02.003>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motiv Emot*, 33, 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). *New York: Guilford Press*.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5/1, 1-12.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K., & Knox, M. C. (2016). Self-compassion. *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*, 37, 1-8.
- Neff, K.D., Pisitsungkagarm, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and selfconstrual in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *IKESMA*, 14(2), 144-153.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2013). Human Development (Psikologi Perkembangan). *Salemba humanika*, 19. Diperoleh pada tanggal 21 April 2021
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 56-63.

- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., Simamora, M., & Parapat, M. (2022). Self-Efficacy, Self-Compassion, and Dietary Compliance Of Diabetes Mellitus Patients. *Tour Health Journal*, 1(1), 14-24.
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2019). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health psychology review*, 1-27.
- Purba, J. P. (tanpa tahun) Sistem Pendidikan Jasmani Dan Olahraga China.
- Puspita, R. W. (2009). *Gaya hidup pada mahasiswa penderita hipertensi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahayu, D. D. (2020). Analisis Pencapaian Tugas perkembangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang (Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang).
- Rahimi-Ardabili, H., Reynolds, R., Vartanian, L. R., McLeod, L. V. D., & Zwar, N. (2018). A systematic review of the efficacy of interventions that aim to increase self-compassion on nutrition habits, eating behaviours, body weight and body image. *Mindfulness*, 9(2), 388–400. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari doi:10.1007/s12671-017-0804-0
- Rahmatullah, A. S. (2017). Konsepsi Pendidikan Kasih Sayang dan Kontribusinya terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 5(1), 29-52.
- Ratnasari, A. (2008). Komunikasi Kesehatan: Penyebaran Informasi Gaya Hidup Sehat. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 1-12.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0898010111423421>
- Rosidati, C. (2014). Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sabrian, F. (2015). Hubungan Gaya Hidup dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau (Doctoral dissertation, Riau University). Diperoleh pada tanggal 22 Februari 2022 dari
- Sejati, S. (2016). Perkembangan Spiritual Remaja dalam Perspektif Ahli. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utama Gender dan Anak*, 1(1).
- Sejati, S. (2016). Perkembangan Spiritual Remaja dalam Perspektif Ahli. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utama Gender dan Anak*, 1(1).
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalia, Y. (2015). Hubungan body image, asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 (Doctoral dissertation, Riau University).
- Siswati, F.N.R.H. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Mediapsi*, 3, (2), 22-28
- Soviyati, E., & Nurjannah, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(1), 28-33.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, SH (2020). Reliabilitas dan validitas skala belas kasihan versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Jurnal Psikologi Pribumi Indonesia*, 7 (2), 177-191.
- Suharno, A. (2008). Memahami Diri Sendiri Untuk Membangun Rasa Percaya Diri Dengan Cepat Dalam Berbagai Situasi. *Majalah lontar*, 22(1 April).
- Suranadi, L. (2012). Manajemen stres mahasiswa baru. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2), 942-947.
- Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012.
- Sutanto, S., & Tanmas, J. (2020). Self-compassion Untuk Mahasiswa. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan*

- Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 3, 766-771.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, 10(3), 352-362.
- Triana, Y. (2020). Hubungan Self-compassion dengan subjective well-being pada Mahasiswa perantau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri sultan Syarif kasim Riau).
- Umara, E. L. (2021). Pentingnya menjaga kesehatan di musim pandemi covid-19. Institut Ilmu Kesehatan Surya Mitra Husada
- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1), 28-45.
- Wahyuningsih, R., Candri, N. P. A., & Faridha, S. N. A. (2018). The Effect Of Nutrition Education And Gymnastics Creations Of Sasak (Rudat Dance) Against Weight Change, Bmi, And Lipid Profile To Overweight Students At Nutrition Department Of Politeknik Kesehatan Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(2), 124-133.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing research*.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). Health promotion model-instruments to measure health promoting lifestyle: Health-promoting lifestyle profile [HPLP II](Adult version).
- Wibawa, N. A. K., & Wideasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas xii sma negeri di Denpasar menjelang ujian nasional berdasarkan strategi coping stres. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 138-150.
- Wong, M. Y. C., Chung, P. K., & Leung, K. M. (2021). The relationship between physical activity and self-compassion: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 12(3), 547-563.
- Wulandari, H. (2019). Peran Self-compassion dan Regulasi Emosi terhadap Stres pada Guru Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang Menjalani Pengobatan Rawat Jalan di Rsud Kabupaten Purbalingga (Doctoral dissertation, Tesis. Tidak Diterbitkan. Program Studi Psikologi Universitas).
- Wulandari, R., & Rahmi, A. (2018). Relasi Interpersonal dalam Psikologi Komunikasi. *Islamic Communication Journal*, 3(1), 56-73.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5), 499-520.
- Ziveria, M. (2022). Kegiatan Penyuluhan 4 Sehat 5 Sempurna SD MI Amiroh Jakarta. *ABDIMAS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1-4.
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Kreatif*, 17(2).
- Zuchairini, A. (2008). Human Relation Dalam Perspektif Islam. *HUNAF: Jurnal Studia Islamika*, 5(2), 189-200.