

DAFTAR PUSTAKA

- Afidayani, K., Khairani, W., & Laasara, N. (2023). The effect of coloring art therapy on academic anxiety of midwifery final year students: Pengaruh terapi seni mewarnai terhadap kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir jurusan kebidanan. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 12(2), 78–86. <https://doi.org/10.29238/caring.v12i2.2141>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-compassion, stress, and coping*. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). *Self-compassion and well-being among older adults*. *Self and Identity*, 11(4), 428–453. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Anang, M. K., & Wijaya, Z. C. (2024). *Pengaruh motivasi belajar terhadap kecemasan akademik mahasiswa*. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 2(5), 1040–1047. <https://doi.org/10.60076/njms.v2i5.928>
- Apriansyah, T., Harahap, D. P., Zulfikar, M., Syafrizal, S., & Pahrurrazi, P. (2024). *Peranan dosen pembimbing akademik dalam meningkatkan self-esteem mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i1.14316>
- Apsari, R. B., & Utomo, A. W. B. (2024). *Hubungan antara self-compassion dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Klinis*, 3(1), 22–33. <https://doi.org/10.31326/jipk.v3i1.3580>
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-3). Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-3). Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-3, Cetakan ke-25). Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Candra, A. T., & Mislan. (2022). *Analisis faktor psikologis mahasiswa program studi PJKR dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 223–230. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/46091>
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). *Predicting student depression with measures of general and academic anxieties. Frontiers in Education*, 4, Article 11. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00011>
- Chhabra, S. (2026). Self-compassion as a buffer between academic stress and anxiety among university students. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 8(2).
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Farrasia, N., Wati, V. K., & Sari, N. D. I. (2023). *Korelasi antara kecemasan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Journal of Health Science and Prevention*, 7(2), 105–111. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v7i2.1035>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (Edisi ke-9). Semarang, Indonesia: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giyati, A. N., & Wibhowo, C. (2023). *Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal (The relationship between self-compassion and emotion regulation with stress among early adults). PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.4879>
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Hafsah, M. I., & Ama, R. G. T. (2024). *Peran dukungan sosial keluarga dan optimisme terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir*. Prosiding Seminar Nasional Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

- Hidayati, R. (2015). *Pengaruh kecemasan akademik (academic anxiety) terhadap prestasi belajar mahasiswa. Jurnal Psikologi*, 10(2), 160–165. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2896>
- Istiantoro, D. (2018). *Identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 626–636. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/12533>
- Istighfari, W., Fitriyana, Y., & Santoso, M. B. (2023). *Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada mahasiswa akhir. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 14(1), 74–82. <https://doi.org/10.23887/jibk.v14i1.61474>
- Jamain, R. R., Zahidah, A. N., & Syammari, S. (2026). *Profil tingkat kecemasan akademik mahasiswa akhir ditinjau dari jenis kelamin. Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 18(1). <https://doi.org/10.26418/jvip.v18i1.96527>
- Janah, S. H. M., Supriyati, Hutasuhut, A. F., & Setiawati, O. R. (2022). *Hubungan optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati yang sedang menempuh skripsi. Medula*, 12(3), 396–402. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/6330>
- Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia. (2015). *Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*. <https://peraturan.go.id>
- Laduniyyah, M., & Suyanti. (2022). *Hubungan kecemasan akademik dan efikasi diri dengan keberhasilan belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 33–39. <http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/>
- Lohani, S., Rana, R. C. S., Saklani, H., & Singh, A. J. (2025). *Validity and reliability of the Academic Anxiety Scale: A study of Central University students in Uttarakhand. Journal of Mountain Research*, 21(1), 59–70. <https://doi.org/10.51220/jmr.v20-i1.7>
- Mahajan, R. (2015). *Academic anxiety and academic achievement. Journal of Education and Learning*, 4(1), 76–83. <https://doi.org/10.5539/jel.v4n1p94>
- Mirawdali, S., Morrissey, H., & Ball, P. (2018). *Academic anxiety and its effects on academic performance. International Journal of Current Research*, 10(6),

70017–70026. <https://www.journalcra.com/article/academic-anxiety-and-its-effects-academic-performance>

- Muryono, S., Ningrum, A. P., Hafifah, H., Nabila AS, A. S., Brawijayanti, G., & Valentino, L. P. (2025). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa: Literatur review. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 36–45.
- Nabila, J., Syahputra, Y. T., & Maryana. (2025). *Pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa umum*. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3). <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i3.1866>
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2015). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York, NY: William Morrow. <https://self-compassion.org/the-book/>
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). *Self-compassion: The science of being kind to yourself*. *The Psychologist*, 30(2), 26–30. <https://www.bps.org.uk/psychologist/self-compassion-science-being-kind-yourself>
- Novitria, V., & Khoirunnisa, E. (2022). *Peran self-compassion dan psychological well-being terhadap kecemasan akademik mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(1), 1–14. <https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/view/17847>
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York, NY: Rosen Publishing Group.
- Permata, K. A., & Wideasavitri, P. N. (2019). *Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1–10. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47172>
- Permatasari, R., Ervina, I., & Nur'aini, S. (2020). *Gambaran career indecision pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Jember*. <https://repository.unmuhjember.ac.id/>
- Pristiwanti, R., Safitri, A., & Hermawati, F. (2024). *Peran pendidikan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di era revolusi industri 4.0*. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.36418/japendi.v5i1.3382>

- Puspita, D. A., Setiadi, D. K., & Inriyana, R. (2025). *Hubungan antara self-compassion dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 8(1), 31–47. <https://doi.org/10.31000/jiki.v8i1.13917>
- Putri, G. A. H., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2024). *Hubungan antara self-compassion dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 9(1), 32–43. <https://doi.org/10.20961/jpc.v9i1.90491>
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). *Pengertian pendidikan. Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 7911–7915. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9498>
- Riska, R., Sutja, A., & Lubis, M. A. (2024). *Pengaruh kecemasan akademik terhadap keaktifan belajar pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi (Skripsi)*. Repository Universitas Jambi. <https://repository.unja.ac.id/>
- Saragih, U. K., & Harahap, A. C. P. (2024). *Pengaruh kecemasan akademik dan situasi akademik terhadap self-regulated learning siswa sekolah menengah pertama (SMP). G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1048–1059. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5674>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, N. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Sujadi, E. (2022). *Mindfulness, self-compassion, resilience, and academic anxiety among college students: A structural equation modeling approach. Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), 122–139. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v18i2.1624>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). *Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 105–113. <https://doi.org/10.24036/00387kons2021>

- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2022). *Harapan dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(2), 76–85. <https://doi.org/10.37058/jc.v7i2.4839>
- Tondani, A. F., Rahmawati, A. N., & Triana, N. Y. (2024). *Hubungan kecemasan akademik dengan prestasi belajar siswa kelas VIII*. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(3), 1239–1246. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i3.2707>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. (2012). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5336*. <https://peraturan.go.id>
- Wilianaza, L. N., & Suhana. (2023). *Pengaruh self compassion terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir*. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 697–704. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7313>
- Yolandari, S., Rahman, K. A., & Yusra, A. (2026). The effect of self control on academic anxiety among guidance and counseling students of the 2024 and 2025 cohorts at Universitas Jambi. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 5(1), 1370–1377
- Yudhianto, K. A. (2023). Peran self-compassion terhadap kecemasan pada siswa SMK kelas 3 yang menghadapi ujian akhir kelulusan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, 7(2), 1807–1811. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5110>