

Gambaran Tingkat *Mindful Self-care* (Perawatan Diri Penuh Perhatian) Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Nina Fitriyani¹, Eka Wahyuni²

[1] UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia [2] Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Abstrak

Mindful self-care is a process that involves awareness and careful assessment of one's internal needs and external demands. The implications of self-care activities that are deliberately carried out specifically can meet needs and demands by providing services for one's well-being. The transition from adolescence to adulthood can be marked by dramatic life changes, such as during college as a student at a university. Students aged 18 and over may face various academic, social, and emotional pressures that can affect their physical and psychological well-being. This research is descriptive quantitative research with the type of survey to see an overview of the level of mindful self-care in college students. This research was conducted on 75 Islamic Guidance and Counseling Study Program students at the Da'wah Faculty of UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. The study results showed that 36% were in the low category, 40% were in the medium category, and 24% were in the high category. Based on this, the average value obtained is 3.76, which indicates that mindful self-care for students of the Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin Banten State Islamic University, is in the medium category.

Keywords: mindful self-care; Islamic Guidance and Counseling; Students

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-07-06 | Published: 2022-08-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i1.5583>

Vol 13, No 1 (2023) Page: 261 - 269

(*) Corresponding Author: Nina Fitriyani, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia, Indonesia, Email: ghozali@umsida.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Perawatan diri penuh perhatian atau *mindful self-care* merupakan sebuah proses yang melibatkan kesadaran dan penilaian penuh perhatian terhadap kebutuhan internal dan tuntutan eksternal seseorang. Implikasi kegiatan perawatan diri yang sengaja dilakukan secara khusus dapat memenuhi kebutuhan dan tuntutan dengan cara memberikan

layanan untuk kesejahteraan pribadi seseorang (C. P. Cook-Cottone, 2015a). Perawatan diri juga dianggap sebagai praktek kontemporer yang dapat didefinisikan sebagai proses sehari-hari untuk menyadari dan memperhatikan fisiologis dan emosional dasar seseorang, termasuk pembentukan rutinitas harian, hubungan dan lingkungan yang diperlukan untuk memperkenalkan praktik perawatan diri (Norcross & VandenBos, 2007). Seperti yang dikatakan oleh Rechtschaffen (2014) yaitu "*caring for your self is always good idea*" merawat diri sendiri merupakan hal yang baik untuk individu. Perawatan diri sebagai dasar dari kesejahteraan fisik dan emosional individu.

Perawatan diri (*self-care*) merupakan proses sehari-hari untuk menyadari dan lebih memperhatikan dasar fisiologis individu (Norcross & Vanden Bos (2007). Kebutuhan emosional termasuk untuk membentuk hubungan, rutinitas sehari-hari dan lingkungan yang diperlukan untuk *self-care*. *Self-care* juga sering didefinisikan sebagai kegiatan dan ranah yang meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang yang mencakup fisik, psikologis, emosi, waktu luang, dan spiritual (Bloomquist et al., 2019). Tujuan dari *self-care* adalah sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan diri dan juga mampu meredakan stress serta mengatasi tantangan yang mungkin dialami oleh mahasiswa (Acker, 2018). Pentingnya *mindful self-care* pada mahasiswa dapat menjadi sebuah pelindung bagi dirinya dengan mencegah timbulnya gejala kesehatan mental, mencegah kelelahan kerja/sekolah dan meningkatkan produktivitas kerja/sekolah (C. P. Cook-Cottone, 2015b).

McCusker et al (2015) juga berpendapat bahwa penerapan *mindful self-care* diyakini dapat meningkatkan stabilitas fisiologis dan mendukung regulasi emosi. Dalam *mindful self-care* terdapat beberapa aspek yaitu kesadaran penuh (*mindful awareness*), relaksasi penuh perhatian (*mindful relaxation*), perawatan fisik (*physical care*), mengasihani diri dan tujuan (*self-compassion and purpose*), hubungan yang mendukung (*supportive relationships*), dan struktur yang mendukung (*supportive structure*) (C. P. Cook-Cottone, 2015b). Menurut Feng et al. (2019) manfaat *mindful self-care* bagi mahasiswa adalah dapat menimbulkan efek yang positif pada tekanan fisik dan psikologis serta memiliki manfaat tambahan pada ketahanan kesehatan tubuh. Kemudian manfaat *mindful self-care* juga dapat menyeimbangkan tuntutan internal maupun eksternal yang memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis. Kedua faktor tersebut menunjukkan bahwa *mindful self-care* dapat meningkatkan kualitas hidup mengenai kesehatan diri individu. Hal itu, tentu saja memberikan dampak yang positif untuk mahasiswa jika dilakukan secara rutin disela-sela waktu padatnya aktivitas, mulai dari melaksanakan dan mengerjakan tugas akademik, menjalin hubungan baik dengan teman sebaya, melakukan hobi yang disenangi hingga melaksanakan tugas sebagai anggota keluarga di dalam rumah.

Sesuai dengan hal tersebut, *mindful self-care* sangat penting dilakukan bagi para mahasiswa, karena terlalu banyak beban tugas akademik yang menyebabkan kelelahan (C. P. Cook-Cottone, 2017), belum lagi mahasiswa yang mengikuti kegiatan non akademik seperti menjadi anggota organisasi yang mengharuskan mahasiswa mengatur waktu antara akademik dan berorganisasi. Menurut Sabbah et al., (2013) pada tahap transisi dari remaja ke masa dewasa dapat ditandai dengan perubahan hidup yang dramatis seperti masa kuliah sebagai mahasiswa di sebuah universitas. Mahasiswa yang berusia 18 tahun ke atas memungkinkan menghadapi berbagai tekanan akademis, sosial dan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologisnya. Menurut pendapa tSani et al., (2012) dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi peningkatan stress dikalangan mahasiswa kedokteran yaitu sebanyak 71,9%. Pada saat

mahasiswa tidak memiliki kesejahteraan fisik dan psikologisnya maka dapat dimungkinkan akan mengalami masalah, perasaan putus asa, kelelahan dan merugikan diri sendiri seperti disosiasi, gangguan citra tubuh, ketidakpuasan terhadap tubuh, gangguan makan hingga masalah penggunaan narkoba (Homan & Tylka, 2014).

Perawatan diri sadar (*mindful self-care*) sangat penting untuk kesejahteraan dan kualitas hidup di masa normal baru dan memiliki makna khusus dalam konteks pandemi COVID-19. Selain itu, rutinitas perawatan diri dapat membantu mengelola peningkatan beban trauma emosional dan menghindari kelelahan. Selain tidur yang cukup, makanan yang sehat, berbagai asupan suplemen dan vitamin, praktik pikiran dan tubuh untuk mengurangi stress juga sangat dibutuhkan (Alschuler et al., 2020).

Mindfulness adalah tentang kesadaran kognisi dan emosi seseorang dan kesadaran eksternal lingkungan seseorang (Richards et al., 2010). *Mindful self-care* dipandang sebagai sebuah perlindungan dengan mencegah timbulnya gejala kesehatan mental, mencegah kelelahan kerja/sekolah dan meningkatkan produktivitas kerja/sekolah (C. P. Cook-Cottone, 2015b). Seperti yang dikatakan oleh Rechtschaffen (dalam Cook-Cottone, 2017) "*Caring for your self is always a good idea*" yang dimaksud adalah selalu merawat diri sendiri merupakan ide yang baik. Selanjutnya menurut Norcross & VandenBos (2007) *mindful self-care* dimulai dengan kesadaran diri dan pemantau diri individu itu sendiri. Jika individu tidak memiliki kesadaran diri maka ia akan sulit untuk memperhatikan dan memperdulikan tubuh juga dirinya sendiri.

Mindful self-care merupakan sebagai proses harian untuk menyadari dan memperhatikan kebutuhan fisiologis dan emosional dasar seseorang termasuk membentuk rutinitas, hubungan, dan lingkungan seseorang sebagaimana diperlukan untuk mempromosikan perawatan diri. *Mindful self-care* atau perawatan diri sadar mengenai perawatan diri dan menambahkan komponen kesadaran dengan penuh perhatian. *Mindful self-care* juga merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan sehari-hari untuk merawat dan menghargai dirinya dengan penuh perhatian. *Mindful self-care* dipandang sebagai pekerjaan dasar yang diperlukan untuk kesejahteraan fisik dan emosional. Perawatan diri dikaitkan dengan kesejahteraan fisik yang positif, kesejahteraan emosional dan kesehatan mental (C. Cook-Cottone, 2015).

Mindful self-care mencakup faktor internal dan eksternal pada diri individu. Faktor internal di antaranya; kesadaran diri (sadar terhadap apa yang dirasakannya), kasih sayang terhadap diri (mengaku ikesulitan yang dialami), dan kegiatan fisik (makan makanan yang sehat, minum yang cukup, olahraga dan istirahat. Sedangkan faktor eksternal termasuk membangun hubungan yang baik dengan keluarga, membangun hubungan baik di lingkungan masyarakat dan menetapkan batasan pribadi dalam budaya (C. Cook-Cottone, 2015). Kemudian Hotchkiss & Leshner (2018) berpendapat bahwa *mindful self-care* sebagai kegiatan yang positif untuk membantu mengelola stress yang mencakup istirahat yang cukup, makan makanan yang sehat, rutin berolahraga dan kegiatan positif lainnya. Adanya *mindful self-care* berawal dari *mindfulness based stress reduction* (MBSR) dan *dialectic behaviour therapy* (DBT), *mindful self-care* adalah bagian integrasi dari perhatian dan penerapan yang ditunjukkan dalam konseptualisasi perawatan diri tradisional (Norcross & VandenBos, 2007)

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *mindful self-care* adalah kegiatan positif yang berhubungan dengan kesadaran kognitif individu untuk mengatasi gejala stress yang dialami dan meningkatkan produktivitas dalam kehidupan individu sehari-hari.

METHOD

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan masalah dalam penelitian yang sedang terjadi berdasarkan pada karakteristik usia responden, jenis kelamin responden, pekerjaan responden dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini juga bertujuan untuk mendapatkan gambaran *mindful self-care* mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling islam UIN sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2020 sebanyak 691 mahasiswa, dan penelitian ini melibatkan sebanyak 156 mahasiswa sebagai sampel, yang terdiri dari 101 mahasiswa perempuan dan 50 mahasiswa laki-laki, berusia 17 – 20 tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling* yaitu mahasiswa semester 1 dan 3 berasal dari kelas yang diambil secara acak, yaitu 5 kelas dari 15 kelas mahasiswa BKI. Kelas yang dipilih adalah kelas A dan B semester 1 (61 orang), dan kelas A B & C semester III (95 orang).

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data responden dilakukan dengan menggunakan *platform google form*, hal ini dipilih karena kondisi pada masa Pandemi Covid-19 yang terjadi dan tidak memungkinkan untuk mengambil data secara langsung.

Pada penelitian ini peneliti mengadaptasi instrument MSCS (*Mindful Self-Care Scale*) yang dikembangkan oleh Catherine Cook-Cottone, 2015. Desain adaptasi yang dipilih adalah *forward translation*. Dalam hal ini instrumen diterjemahkan sebanyak dua kali (Inggris- Indonesia dan Indonesia Inggris) serta dilakukan oleh dua orang ahli penerjemah yang memiliki kualifikasi sesuai dengan bidangnya.

Kemudian setelah proses tersebut telah dilaksanakan, maka langkah selanjutnya adalah menyatukan kedua hasil terjemahan ke dalam bahasa target yaitu Bahasa Indonesia dan langkah akhirnya adalah dilakukan *judgment* ahli. *Judgment* ahli didapatkan instrumen yang siap digunakan yang telah di adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia sebanyak 36 butir item dengan skala pengukuran. Dalam *Mindful Self-Care Scale* terdapat lima skala pengukuran yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Skala Pengukuran

Penilaian	
Pilihan	Skor
Tidak Pernah	1
Jarang	2
Kadang-Kadang	3
Sering	4
Sangat Sering	5

Setelah diadaptasi dilakukan pengujian validitas dengan menggunakan aplikasi *SPSS for Windows Reliase 24*. Dalam penelitian ini pengujian validitas hanya dilakukan terhadap 38 orang mahasiswa dan *mindful self-care scale* (MSCS) memiliki butir pernyataan sebanyak 36 item. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai r_{hitung} (*Corrected Item-Total Correlation*) $> r_{tabel}$ sebesar 0,320 dan nilai signifikansi (Sig) $< \alpha$ (α).

Kemudian peneliti juga melakukan uji reliabilitas instrument untuk melihat tingkat kecermatan dalam pengukuran suatu alat penelitian yang didasarkan pada nilai keterpercayaan atau konsistensi dari instrumen yang akan digunakan. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan bantuan aplikasi *SPSS for Windows Reliase 24*. Dapat dikatakan reliable apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6. Hasil uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,902 dari 36 item yang diujikan. Jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari nilai 0,6 maka dapat dikatakan reliabel. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.905	36

Prosedur Penelitian

Sebelum pengisian instrumen *mindful self-care scale (MSCS)*, responden diberitahu mengenai tujuan penelitian ini dan diminta untuk mengisi secara jujur sesuai dengan diri responden. Selain itu, peneliti juga memastikan kerahasiaan atas informasi yang diberikan responden serta wajib mengisi secara lengkap identitas mereka.

Analisis Data

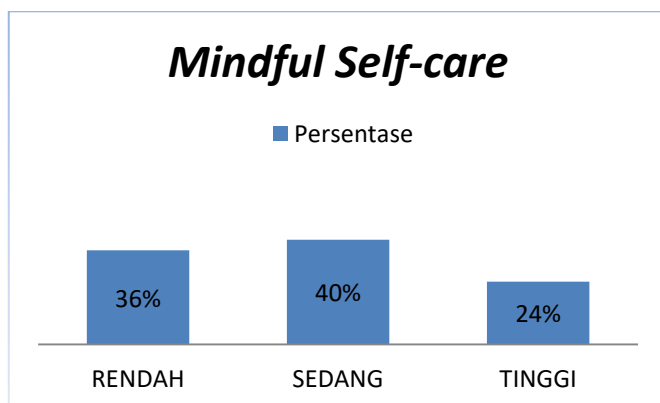
Analisis data menggunakan *Microsoft excel* yang hasilnya dideskripsikan secara rinci sesuai data kuantitatif yang didapatkan dari hasil perhitungan tersebut, sehingga diperoleh kesimpulan yang berarti sesuai dengan tujuan penelitian ini.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan menggunakan instrument *mindful self-care scale (MSCS)* yang sudah di adaptasi, dan menyebar ulang kuesioner dengan jumlah responden sebanyak 75 orang mahasiswa diperoleh sebesar 36% dalam kategori rendah, sebesar 40% berada dalam kategori sedang, dan sebesar 24% berada dalam kategori tinggi. Kemudian peneliti menghitung nilai rata-rata *mindful self-care* menggunakan *Microsoft excel* dengan rumus rata-rata menghasilkan skor sebesar 3,76 yang menunjukkan bahwa *mindful self-care* pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten berada dalam kategori sedang. Hasil tersebut dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Gambar 1. Tingkat *Mindful Self-care* pada Mahasiswa



Mindful self-care memiliki enam aspek dengan proporsi yang berbeda-beda pada setiap aspeknya yang meliputi kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah. Hasil penelitian dari enam aspek tersebut dapat dijelaskan antara lain: pada aspek *mindful relaxation* terdapat 25% atau 19 mahasiswa yang memiliki kategori tinggi, 52% atau 39 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 23% atau 17 mahasiswa dalam kategori rendah. Aspek *physical care* terdapat 15% atau 11 mahasiswa dengan kategori tinggi, 67% atau 50 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 19% atau 14 mahasiswa dengan kategori rendah. Aspek *self-compassion and purpose* terdapat 20% atau 15 mahasiswa dengan kategori tinggi, 57% atau 43 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 23% atau 17 mahasiswa dengan kategori rendah. Aspek *supportive relationships* terdapat 25% atau 19 mahasiswa dengan kategori tinggi, 57% atau 43 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 17% atau 13 mahasiswa dengan kategori rendah. Aspek *supportive structure* terdapat 24% atau 18 mahasiswa dengan kategori tinggi, 55% atau 41 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 21% atau 16 mahasiswa dengan kategori rendah. Aspek *mindful awareness* terdapat 31% atau 23 mahasiswa dengan kategori tinggi, 49% atau 37 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 20% atau 15 mahasiswa dengan kategori rendah.

RESULT AND DISCUSSION

Memelihara kondisi internal diri, terdiri atas *physical care* dan *self-compassion purpose* dapat mempengaruhi aspek emosional dan aspek kognitif diri. Secara khusus, ketika tubuh menerima nutrisi, hidrasi dan olahraga yang cukup dapat memberikan dukungan positif untuk diri. Kemudian *self-compassion* merupakan praktik yang dapat memelihara emosional diri, dan *purpose* dapat membantu dalam menyelaraskan pengalaman kognitif dengan cara yang positif dan kreatif. Selanjutnya *supportive relationships* dan *supportive structure* merupakan praktik yang sesuai dengan pengalaman dari luar diri, mampu memberikan pemahaman dalam memelihara hubungan yang positif, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan menyeimbangkan berbagai tuntutan eksternal. *Mindful awareness* dan *mindful relaxation* merupakan praktik keterpusatan yang dapat mempengaruhi keadaan internal maupun eksternal diri secara integratif, selaras, dan dapat mengendalikan diri (Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. 2017).

Di antara enam aspek *mindful self-care* ini, dukungan social telah lama dikenal sebuah efek positif pada pencegahan stress fisik dan psikologis, serta memiliki manfaat tambahan untuk Kesehatan individu (Broadhead et al., 1983). Keterkaitan antara

hubungan yang mendukung dan kesejahteraan psikologis ini juga dijelaskan dalam penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan bahwa struktur pendukung yang mengukur interaksi dengan individu merupakan lingkungan dan faktor eksternal seperti menyeimbangkan tuntutan eksternal, jadwal yang dapat diatur, memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis. Kedua domain yang mendukung hubungan dan struktur pendukung menunjukkan kebutuhan dari lingkungan siswa untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa (Feng, 2019).

Mindful self-care atau perawatan diri penuh perhatian yang telah dianalisis tersebut sebagai seperangkat praktik yang mendukung perwujudan positif yang dapat membuat kesadaran welasasih diri menjadi berkelanjutan. Dari enam aspek dari *mindful self-care* ini terdapat empat aspek yang paling sering dipraktikkan juga yang memiliki hubungan kuat dalam mengurangi kelelahan yaitu struktur yang mendukung (*supportive structure*), welasasih diri dan tujuan (*self-compassion and purpose*), kesadaran penuh perhatian (*mindful awareness*), dan hubungan yang mendukung (*supportive relationships*). Terdapat penjelasan untuk hasil tersebut adalah kesempatan untuk mempraktikkan beberapa strategi perawatan diri penuh perhatian ini yaitu relaksasi penuh perhatian (*mindful relaxation*), welasasih diri dan tujuan (*self-compassion and purpose*), dan hubungan yang mendukung (*supportive relationships*). Praktik tersebut lebih mudah dan sering digunakan dari strategi lainnya untuk melatih pikiran dan tubuh. Sebaliknya peluang untuk melakukan Latihan perawatan fisik (*physical care*), dan latihan relaksasi penuh perhatian (*mindful relaxation*) jarang digunakan karena membutuhkan lebih banyak waktu dan tingkat kedisiplinan (Hotchkiss, 2018).

CONCLUSION

Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa gambaran tingkat *Mindful Self-care* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dari 75 responden mahasiswa program studi bimbingan dan konseling islam. Dengan hasil penelitian dari enam aspek tersebut dapat dijelaskan antara lain: pada aspek *mindful relaxation* sedang, Aspek *physical* dengan kategori sedang, Aspek *self-compassion and purpose* dengan kategori sedang, Aspek *supportive relationships* dengan kategori sedang, Aspek *supportive structure* dengan kategori sedang, Aspek *mindful awareness* dengan kategori sedang. Hal tersebut tentunya perlu diperhatikan khusus kepada mahasiswa usia 17 tahun keatas, karena dengan memiliki *mindful self-care* yang baik dapat melindungi diri dari munculnya gejala psikis yang dapat mempengaruhi kondisi tubuh yang dirasakan serta juga memediasi antara dampak stress pada kesejahteraan psikologis. Dalam temuan ini juga penulis merekomendasikan lebih banyak intervensi yang berbasis kesadaran yang ditargetkan pada mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih positif.

ACKNOWLEDGEMENT

Para peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten atas kesempatan yang telah diberikan untuk menjadikan responden dalam penelitian ini. Dan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mensupport dalam penyelesaian penelitian ini.

REFERENCE

- Acker, G. M. (2018). Self-care practices among social workers: do they predict job satisfaction and turnover intention? *Social Work in Mental Health*, 16(6), 710–724. <https://doi.org/10.1080/15332985.2018.1494082>
- Alschuler, L., Weil, A., Horwitz, R., Stamets, P., Chiasson, A. M., Crocker, R., & Maizes, V. (2020). Integrative considerations during the COVID-19 pandemic. *Explore (New York, Ny)*.
- Bloomquist, K. R., Wood, L., Friedmeyer-Trainor, K., & Kim, H.-W. (2019). Self-care and professional quality of life: Predictive factors among MSW practitioners. *Advances in Social Work*.
- Cook-Cottone, C. (2015). Embodied self-regulation and mindful self-care in the prevention of eating disorders. *Eating Disorders*, 24(1), 98–105. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1118954>
- Cook-Cottone, C. P. (2015a). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 14, 158–167.
- Cook-Cottone, C. P. (2015b). Mindfulness and Yoga for Self-Regulation. In *Mindfulness and Yoga for Self-Regulation*. <https://doi.org/10.1891/9780826198631>
- Cook-Cottone, C. P. (2017). *Mindfulness and yoga in schools: A guide for teachers and practitioners*. Springer Publishing Company.
- Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2017). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness*, 9(1), 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>
- Feng, X., Mosimah, C. I., Sizemore, G., Goyat, R., & Dwibedi, N. (2019). Impact of mindful self-care and perceived stress on the health related quality of life among young-adult students in West Virginia. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 26–36. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1470953>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101–108.
- Hotchkiss, J. T. (2018). Mindful Self-Care and Secondary Traumatic Stress Mediate a Relationship Between Compassion Satisfaction and Burnout Risk Among Hospice Care Professionals. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 35(8), 1099–1108. <https://doi.org/10.1177/1049909118756657>
- Hotchkiss, J. T., & Leshner, R. (2018). Factors Predicting Burnout Among Chaplains: Compassion Satisfaction, Organizational Factors, and the Mediators of Mindful Self-Care and Secondary Traumatic Stress. *The Journal of Pastoral Care & Counseling: JPCC*, 72(2), 86–98. <https://doi.org/10.1177/1542305018780655>
- McCusker, J., Cole, M. G., Yaffe, M., Strumpf, E., Sewitch, M., Sussman, T., Ciampi, A., Lavoie, K., Platt, R. W., & Belzile, E. (2015). A randomized trial of a depression self-care toolkit with or without lay telephone coaching for primary care patients with chronic physical conditions. *General Hospital Psychiatry*, 37(3), 257–265.
- Norcross, J. C., & VandenBos, G. R. (2007). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. Guilford Publications.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Rechtschaffen, D. (2014). *The way of mindful education: Cultivating well-being in teachers and students*. WW Norton & Company.

- Richards, K., Campenni, C., & Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling, 32*(3), 247–264.
- Sabbah, I., Sabbah, H., Khamis, R., Sabbah, S., & Droubi, N. (2013). *Health related quality of life of university students in Lebanon: Lifestyles behaviors and socio-demographic predictors.*
- Sani, M., Mahfouz, M. S., Bani, I., Alsomily, A. H., Alagi, D., Alsomily, N. Y., & Asiri, S. (2012). Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Med J, 1*(1), 19–25.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.*
- Sulistyawati, W., Wahyudi, W., & Trinuryono, S. (2022). Analisis Motivasi Belajar Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Blended Learning Saat Pandemi Covid-19 (Deskriptif Kuantitatif Di SMAN 1 Babadan Ponorogo). *Kadikma, 13*(1), 68–73.