



Research Article

## ***Self-compassion* sebagai prediktor perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa**

**Adum Sekar Fatimah Azzaro, Kartika Nur Fathiyah**

Departmen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta;

Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281

[adumfaz@gmail.com](mailto:adumfaz@gmail.com)

### Article Information

Submitted: 20 – 03 – 2024

Accepted: 20 – 06 – 2024

Published: 20 – 06 – 2024

### ABSTRAK

*Self-compassion* menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan perilaku promosi kesehatan. Namun begitu, ditemukan bahwa perilaku promosi kesehatan mental mahasiswa rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self-compassion* mampu memprediksi perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa di UNY. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis survei. Sampel penelitian menggunakan metode *unrestricted self-selected survey sampling* dan diperoleh partisipan penelitian sebanyak 406 mahasiswa aktif S1 angkatan 2019-2022 di UNY. Instrumen penelitian menggunakan *Self-Compassion Scale* dan *Health Promoting Lifestyle Profile II*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana pada masing-masing variabel. Hasil regresi menunjukkan bahwa *self-compassion* memprediksi perilaku promosi kesehatan secara signifikan ( $\beta = 0,439$ ,  $p < ,001$ ). *Self-compassion* juga ditemukan mampu memprediksi seluruh dimensi perilaku promosi kesehatan.

**Kata Kunci:** mahasiswa; perilaku promosi kesehatan; *self-compassion*

### ABSTRACT

Previous studies have shown self-compassion is one of the important factors in increasing health promoting behavior, but students are still found to have low health promoting behavior. This research aims to determine whether self-compassion can predict health promoting behavior among students at UNY. The research sample used the unrestricted self-selected survey sampling method and obtained 406 active undergraduate students from 2019-2022 as research participants at UNY. The research instruments used are the Self-Compassion Scale and the Health Promoting Lifestyle Profile II. Data analysis used descriptive analysis and simple linear regression analysis on each variable. The regression results was found that self-compassion significantly predicted health promoting behavior ( $\beta = 0,439$ ,  $p < ,001$ ). Self-compassion was also found to predict all dimensions of health promotion behavior.

**Keywords:** student; health promoting behavior; *self-compassion*

## PENDAHULUAN

Problematika kesehatan semakin meningkat pada masyarakat global. Kondisi ini tidak terlepas dari tren gaya hidup tidak sehat selama 20 tahun terakhir (Huston, 2022; Vaquero-Abellan & Martínez, 2022). Tren gaya hidup tidak sehat mengakibatkan munculnya perilaku seperti mengkonsumsi makanan berlebih terutama ketika stres (American Psychological Association [APA], 2023), makanan yang mengandung gula, bahkan makanan cepat saji atau *fast food* (AlTamimi et al., 2022). Perilaku ini juga tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang sehat. Sebanyak 67,2% masyarakat kurang mengkonsumsi buah dan sayur (Smith et al., 2022). Perilaku hidup konsumtif

tersebut masih diperparah dengan perilaku merokok sebanyak 36,7% pria dan 7,8% wanita merokok (World Health Organization [WHO], 2022), mengkonsumsi alkohol (Vaduganathan et al., 2022), kurang melakukan aktivitas fisik (WHO, 2022), dan kurang tidur (Chattu et al., 2018).

Perilaku tidak sehat dapat dijumpai di berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Banyak penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki perilaku yang tidak sehat (Al Jauziyah et al., 2021; Budiman & Hamdan, 2021; Memon et al., 2021; Sok et al., 2020; Mithra et al., 2018; Vadeboncoeur et al., 2015). Mahasiswa kurang mengkonsumsi buah dan sayur, lebih banyak mengkonsumsi makanan berlemak, makanan yang mengandung gula dan kalori yang tinggi, serta minuman ringan (Al Jauziyah et al., 2021; Mithra et al., 2018). Selain kurang mengkonsumsi makanan yang sehat, banyak mahasiswa kurang melakukan aktivitas fisik (Memon et al., 2021; Vadeboncoeur et al., 2015), merokok, mengkonsumsi alkohol, dan melakukan hubungan seksual tidak sehat (Sok et al., 2020; Budiman & Hamdan, 2021). Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sitoayu dan Rahayu (2019) pada mahasiswa dengan usia 18-25 tahun, sebanyak 69,3% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Perilaku yang tidak sehat ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Secara fisik, perilaku tidak sehat dapat menyebabkan risiko penyakit obesitas (Mitic et al., 2021), infeksi menular seksual (Sok et al., 2020), kanker, hipertensi, dan diabetes (Nagheer et al., 2017). Secara mental, perilaku tidak sehat dapat menyebabkan risiko gangguan depresi (Hasanah et al., 2020), kecemasan, dan stres (Fauziyyah et al., 2021).

Banyaknya masalah kesehatan semakin menunjukkan pentingnya untuk menerapkan perilaku promosi kesehatan. Perilaku promosi kesehatan adalah tindakan yang digunakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta mencegah permasalahan lebih lanjut dari suatu penyakit (Mokadem, 2013). Perilaku promosi kesehatan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan mental dan fisik, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Chafjiri et al., 2018; Samiei et al., 2018). Terdapat banyak faktor yang dapat mendukung penerapan perilaku promosi kesehatan. Salah satu faktor yang baru-baru ini telah diidentifikasi sebagai faktor penting dalam perilaku promosi kesehatan adalah *self-compassion* (Bluth & Neff, 2018; Dunne et al., 2018; Sirois et al., 2015). *Self-compassion* adalah sikap untuk berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami peristiwa negatif (Neff, 2003). Sikap ini ditunjukkan dengan tidak menghindar dari peristiwa negatif, tidak menghakimi kekurangan diri atau peristiwa negatif, dan melihat peristiwa negatif sebagai bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003).

*Self-compassion* berperan dalam meningkatkan perilaku sehat (Neely et al., 2009). Perilaku sehat ini, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, menjaga waktu tidur, dan manajemen stres (Sirois et al., 2015). Begitu pula hasil penelitian *self-compassion* yang dilakukan pada mahasiswa, aspek *self-compassion* yang berupa kebaikan diri (*self-kindness*) berpengaruh terhadap keterlibatan mahasiswa untuk merawat dirinya dengan melakukan perilaku sehat (Gedik, 2019). Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung terlibat dalam perilaku promosi kesehatan (Sirois & Hirsch, 2019), seperti melakukan aktivitas fisik atau makan makanan bergizi (Chiuve et al., 2006, sebagaimana dikutip dalam Phillips & Hine, 2021).

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan *self-compassion* dapat berpengaruh terhadap perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa, masih banyak dijumpai fenomena masalah kesehatan pada mahasiswa seperti pemaparan sebelumnya. Selain itu, mahasiswa di Indonesia juga ditemukan memiliki perilaku promosi kesehatan yang rendah, terlebih pada aspek tanggung jawab kesehatan dan aktivitas fisik (Atikah, 2017). Padahal, beberapa hasil penelitian lain menunjukkan mahasiswa memiliki *self-compassion* tinggi (Rahayu & Ediati, 2022; Karinda, 2020). Hal ini juga cukup selaras dengan hasil studi lapangan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa di UNY. Sebagian besar 18 dari 30 (60%) mahasiswa memiliki *self-compassion* sedang. Namun demikian, peneliti juga menemukan sebagian besar 6 dari 14 (43%) mahasiswa memiliki perilaku promosi kesehatan yang rendah. Kondisi ini cukup berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berpotensi dalam meningkatkan perilaku promosi kesehatan.

Kesenjangan hasil penelitian tersebut dapat dipengaruhi oleh sedikitnya hasil penelitian yang mengaitkan *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa khususnya di Indonesia. Akibatnya, belum banyak ditemukan hasil penelitian yang dapat mendukung hasil penelitian sebelumnya. Sejauh yang ditemukan oleh peneliti, terdapat dua peneliti yang mengaitkan kedua variabel tersebut pada mahasiswa, yaitu Hedo dan Katmini (2022) serta Yani (2018). Hanya saja, penelitian yang dilakukan oleh Hedo dan Katmini (2022) lebih berfokus pada remaja, meskipun terdapat beberapa partisipan penelitian yang berstatus sebagai mahasiswa. Penelitian dari Yani (2018) pun lebih berfokus pada partisipan dengan usia 18-29 tahun dengan jenis partisipan yang beragam, yaitu, pelajar, mahasiswa, dan pekerja. Dua penelitian tersebut belum melakukan penelitian yang lebih spesifik pada mahasiswa.

Adanya potensi dari *self-compassion* dalam meningkatkan perilaku promosi kesehatan dan didukung dengan hasil penelitian yang memadai dapat mewujudkan ekosistem hidup sehat di Indonesia. Perwujudan ekosistem hidup sehat ini selaras dengan cita-cita SDGs Indonesia pada poin ke-3 yakni, “mewujudkan kehidupan yang sehat dan sejahtera bagi seluruh penduduk semua usia”. Melihat kondisi demikian, untuk menguji kesenjangan dan relevansi dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self-compassion* mampu memprediksi perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa UNY.

## **METODE PENELITIAN**

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis survei. Variabel yang digunakan pada penelitian ini, yaitu *self-compassion* dan perilaku promosi kesehatan.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu penelitian ini dilaksanakan mulai dari Bulan Februari hingga Juli 2023.

*Populasi dan sampel penelitian*

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 angkatan 2019 – 2022 yang secara aktif berkuliah di UNY. Sampel penelitian diperoleh partisipan sebanyak 406 mahasiswa UNY dengan. Partisipan penelitian lebih banyak diikuti oleh mahasiswa perempuan, yaitu sebanyak 86,7% dan 13,3% laki-laki. Dari delapan fakultas, partisipan paling banyak dari Fakultas Ilmu Matematika dan Pengetahuan Alam (FMIPA) 35% dan diikuti Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) 25,6% serta Fakultas Ilmu Sosial, Hukum, dan Ilmu Politik (FISHIPOL) 11,6%. Berdasarkan angkatan masuk kuliah (2019 – 2022), partisipan paling banyak dari angkatan masuk kuliah di tahun 2021 sebanyak 33,3% dan diikuti angkatan 2022 sebanyak 26,6%.

*Teknik pengumpulan data instrumen*

Pengumpulan data penelitian dilakukan menggunakan bantuan *google form* yang disebar secara daring melalui media sosial whatsapp, twitter, dan instagram. Penyebaran dilakukan dengan mengirimkan *brodacast* berisi *link google form*. Kuesioner ini juga disebar secara luring dengan memberikan *scan (QR Code)* kepada mahasiswa yang dijumpai diberbagai fakultas untuk mengisi *link google form* penelitian.

*Instrumen penelitian*

Instrumen pada penelitian menggunakan modifikasi instrumen *self-compassion scale* yang diadaptasi oleh Sugianto, et.al. (2020). Instrumen ini bersifat unidimensi (Deniz et al., 2008). Instrumen terdiri dari 26 item yang tersebar ke dalam 3 aspek ukur. Setiap aspek ukur memiliki kutub positif dan negatif, yaitu mengasihi diri (*self-kindness*) versus menghakimi diri (*self-judgment*), kemanusiaan universal (*common humanity*) versus isolasi (*isolation*), dan *mindfulness* versus over identifikasi (*overidentification*) (Neff, 2003). Namun, instrumen hasil modifikasi dari penelitian ini hanya terdiri dari 12 item dengan 3 aspek, yaitu mengasihi diri (*self-kindness*), kemanusiaan universal (*common humanity*), dan *mindfulness*. Tiga aspek lainnya (menghakimi diri atau *self-judgment*, isolasi atau *isolation*, dan over identifikasi atau *overidentification*) tereliminasi karena memiliki reliabilitas yang tidak sesuai dengan kriteria. Item pada instrumen ini, seperti “Ketika saya mengalami kesulitan, saya peduli dengan diri sendiri”, “Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika sedang sedih”. Reliabilitas *self-compassion scale* sebesar 0,843

Tabel 1. Instrumen *Self-Compassion Scale*

No	Aspek	Indikator	Nomor item berdasarkan instrumen asli	Jumlah item
1	Mengasihi diri ( <i>self-kindness</i> )	Sikap memberikan kasih sayang kepada diri sendiri	5, 12, 19	4
		Sikap penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri.	23	
2	Kemanusiaan universal ( <i>common humanity</i> )	Pandangan individu terhadap situasi yang sulit	3, 7, 10, 15	4
		Manajemen emosi	9, 22	
3	<i>Mindfulness</i>	Sikap terbuka ketika mengalami kesulitan dalam hidup	14, 17	4
		<b>TOTAL</b>		

Instrumen kedua menggunakan modifikasi instrumen *Health Promoting Lifestyle Profile II* versi Indonesia (HPLP II-vI) yang diadaptasi Destiana (2018). Instrumen bersifat multidimensi (Tanjani et al., 2016) yang terdiri dari 6 dimensi dengan 52 item. Dimensi dalam instrument meliputi tanggung jawab terhadap kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, perkembangan spiritual, hubungan interpersonal, dan manajemen stres (Walker et al., 1995). Instrumen hasil modifikasi dalam penelitian terdiri dari 51 item, satu item dari dimensi manajemen stres tereliminasi karena memiliki reliabilitas yang tidak sesuai dengan kriteria. Item dalam instrumen ini, seperti “Saya mendiskusikan masalah dan kekhawatiran dengan orang-orang terdekat, saya memilih makanan rendah lemak dan rendah kolesterol”. Reliabilitas skala *Health Promoting Lifestyle Profile II* sebesar 0,933.

Tabel 2. Instrumen *Health Promoting Lifestyle Profile II*-versi Indonesia

No	Dimensi	Indikator	Nomor item berdasarkan instrumen asli	Jumlah item
1	Tanggung jawab terhadap kesehatan	Memperhatikan kesehatan diri	3, 33	9
		Edukasi kepada diri terkait kesehatan	9, 39, 45	
		Mencari bantuan pada pihak profesional	15, 21, 27, 51	
2	Aktivitas fisik	Melakukan berbagai aktivitas fisik atau olahraga	4, 10, 16, 22, 28, 34	8
		Memantau denyut nadi ketika melakukan olahraga	40, 46	
3	Nutrisi	Mengonsumsi makanan yang penting untuk kesehatan	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 50	9
		Pengetahuan tentang konsumsi makanan	44	
4	Perkembangan spiritual	Keterbukaan dengan berbagai pilihan untuk menjadi individu yang lebih baik	6, 36, 42, 52	9
		Upaya untuk mencapai tujuan hidup	12, 18, 30	
		Perasaan terhubung dengan alam semesta	24, 48	
5	Hubungan interpersonal	Penggunaan komunikasi untuk mencapai rasa keintiman dan kedekatan dengan orang lain	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49	9
6	Manajemen stres	Identifikasi sumber fisik yang dapat digunakan untuk mengelola stress	5, 11, 35,	7
		Identifikasi sumber daya psikologis yang dapat digunakan untuk mengelola stress	17, 23, 29, 41	
			<b>TOTAL</b>	<b>51</b>

#### *Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana. Sebelum melakukan uji analisis regresi, dilakukan uji normalitas dan linieritas. Uji normalitas pada penelitian ini dengan formula *Kolmogorov-Smirnov Test* dan data dikatakan normal apabila memiliki signifikansi ( $p > 0,05$ ) (Setiawati, 2017). Uji linieritas pada penelitian ini dilihat dari *indikator linearity* yang tertera pada hasil *test for linearity* dan data dapat dikatakan linier apabila memiliki signifikansi ( $p < 0,05$ ) (Widhiarso, 2010). Teknik analisis dilakukan dengan bantuan program software IBM SPSS *Statistic* versi 26.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan partisipan mahasiswa S1 UNY sebanyak 406. Tabel 3. menunjukkan persebaran demografi partisipan dilihat dari jenis kelamin, fakultas, dan angkatan masuk kuliah.

Tabel 3. Karakteristik Demografi

Aspek Demografi		N	%	
Jenis Kelamin	Wanita	352	86,7%	
	Laki-laki	54	13,3%	
Fakultas	FBSB	53	12,8%	
	FEB	32	7,9%	
	FIKK	2	0,5%	
	FIPP	104	25,6%	
	FISHIPOL	42	11,6%	
	FMIPA	142	35%	
	FT	20	4,9%	
	FV	7	1,7%	
	Angkatan	2019	110	27,1%
		2020	53	13,1%
2021		135	33,3%	
2022		108	26,6%	

### *Gambaran self-compassion dan perilaku kesehatan pada mahasiswa UNY*

Tabel 4. menunjukkan hasil kategorisasi dari *self-compassion*. Skor *self-compassion* pada mahasiswa UNY paling banyak berada di kategori sedang 171 (42,1%). Adapun tabel 5. menunjukkan gambaran perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa UNY. Mahasiswa memiliki perilaku promosi kesehatan paling banyak pada kategori sedang 146 (35,8%).

Tabel 4. Kategorisasi *Self-compassion*

Kategori	N	(%)
Sangat Rendah	24	5,9
Rendah	95	23,4
Sedang	171	42,1
Tinggi	94	21,2
Sangat Tinggi	22	5,4
<b>Total</b>	<b>406</b>	<b>100%</b>

Tabel 5. Kategorisasi Perilaku Promosi Kesehatan

Kategori	N	(%)
Sangat Rendah	23	5,6
Rendah	115	28,2
Sedang	146	38,8
Tinggi	96	23,5
Sangat Tinggi	26	6,4
<b>Total</b>	<b>406</b>	<b>100%</b>

### *Hasil uji hipotesis*

Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas dan linieritas. Tabel 6. menunjukkan hasil uji normalitas antara *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan dan *self-compassion* dengan dimensi perilaku promosi kesehatan. Hasil uji normalitas menunjukkan, empat dimensi berdistribusi dengan normal ( $p > 0,05$ ) dan dua dimensi tidak berdistribusi dengan normal ( $p < 0,05$ ), yaitu tanggung jawab terhadap kesehatan dan perkembangan spiritual. Meski data dimensi tanggung jawab kesehatan dan perkembangan spiritualitas tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis regresi sederhana tetap dilakukan dengan menggunakan *bootstrap*.

Tabel 6. Hasil uji normalitas *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
SC x PPK	,031	406	,200
SC x TJK	,064	406	,000
SC x AF	,035	406	,200
SC x N	,039	406	,151
SC x PS	,045	406	,050
SC x HI	,028	406	,200
SC x MS	,040	406	,115

Keterangan (SC: *Self-Compassion*, PPK: Perilaku Promosi Kesehatan) dan dimensi perilaku promosi kesehatan (TJK: Tanggung jawab kesehatan, AF: Aktivitas fisik, N: Nutrisi, PS: Perkembangan spiritual, HI: Hubungan Interpersonal, MS: Manajemen Stres)

Selain uji normalitas dilakukan uji linieritas. Tabel 7. menunjukkan hasil uji linieritas antara *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan. Hasil uji linieritas antara *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan dan *self-compassion* dengan dimensi perilaku promosi kesehatan menunjukkan, bahwa seluruh indikator *linearity* memiliki signifikansi (*sig.*) sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ).

Tabel 7. Hasil uji linieritas *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan

Variabel	Linearity	
	F	Sig.
SC x PPK	100,775	,000
SC x TJK	16,649	,000
SC x AF	40,169	,000
SC x N	25,214	,000
SC x PS	156,822	,000
SC x HI	91,759	,000
SC x MS	119,680	,000

Keterangan (SC: *Self-Compassion*, PPK: Perilaku Promosi Kesehatan) dan dimensi perilaku promosi kesehatan (TJK: Tanggung jawab kesehatan, AF: Aktivitas fisik, N: Nutrisi, PS: Perkembangan spiritual, HI: Hubungan Interpersonal, MS: Manajemen Stres)

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Adapun hasil uji hipotesis ini ditunjukkan pada tabel 8. Berdasarkan tabel 8., diperoleh hasil sebagai berikut:

1. *Self-compassion* secara signifikan memprediksi perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa ( $b = 0,439$ ,  $t(404) = 12,988$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 96,666$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,193$ .
2. *Self-compassion* secara signifikan memprediksi dimensi aktivitas fisik ( $b = 0,298$ ,  $t(404) = 6,365$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 39,355$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,089$ .

3. *Self-compassion* secara signifikan memprediksi dimensi nutrisi ( $b = 0,245$ ,  $t(404) = 9,573$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 25,801$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,06$ .
4. *Self-compassion* secara signifikan memprediksi dimensi hubungan interpersonal ( $b = 0,430$ ,  $t(404) = 11,380$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 91,743$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,185$ .
5. *Self-compassion* secara signifikan memprediksi dimensi manajemen stres, ( $b = 0,473$ ,  $t(404) = 9,363$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 116,599$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,224$ .
6. Hasil analisis regresi linier sederhana melalui metode *bootstrapping* 5000 sampel menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu memprediksi dimensi tanggung jawab kesehatan. Perbedaannya, *BCa 95% CI* [0,079, 0,229], signifikan dengan kekuatan regresinya ( $b = 0,439$ ,  $t(404) = 12,988$ ,  $p < ,001$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 96,666$ ,  $p < ,001$ ) dengan  $R^2 = 0,193$ .

Hasil analisis regresi linier sederhana melalui metode *bootstrapping* 5000 sampel menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu memprediksi dimensi perkembangan spiritual. Perbedaannya, *BCa 95% CI* [0,311, 0,434], signifikan dengan kekuatan regresinya ( $b = 0,525$ ,  $t(404) = 9,573$ ,  $p < ,000$ ). Persamaan regresi yang signifikan juga ditemukan ( $F(1,404) = 153,643$ ,  $p < ,000$ ) dengan  $R^2 = 0,276$ .

Tabel 8. Hasil uji hipotesis pada *self-compassion* dengan perilaku promosi kesehatan

Variabel	R <sup>2</sup>	F	dF	B	P
SC x PPK	,193	96,66	1, 404	,43	,000
SC x TJK	,04	16,62	1, 404	,199	,000
SC x AF	,089	39,35	1, 404	,298	,000
SC x N	,06	25,80	1, 404	,245	,000
SC x PS	,276	153,6	1, 404	,525	,000
SC x HI	,185	91,74	1, 404	,430	,000
SC x MS	,224	116,5	1, 404	,473	,000

#### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan *self-compassion* secara signifikan memprediksi perilaku promosi kesehatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Hedo dan Katmini (2022), Gedik (2019), Yani (2018), Bluth dan Neff (2018), Dunne et al., (2018), Sirois et al., (2015), serta Terry dan Leary (2011). Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung terlibat dalam berbagai perilaku promosi kesehatan (Sirois & Hirsch, 2019). Perilaku sehat ini, seperti makan buah dan sayur setiap hari, mempertahankan berat badan ideal, melakukan pemeriksaan fisik secara berkala, olahraga, mengurangi merokok, dan melakukan pengobatan (Biber & Ellis, 2019). Perilaku sehat dapat dipengaruhi oleh pengaturan diri. Pengaturan diri yang baik salah satunya dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu memperlakukan diri mereka dengan kasih sayang atau perhatian kepada diri sendiri, seperti merawat diri dengan baik ketika berada di situasi yang sulit saat menghadapi masalah kesehatan (Terry & Leary, 2011). Dalam hal ini, *self-compassion* membantu individu untuk mengurangi emosi-emosi negatif yang mengganggu pengaturan diri (Sirois et al., 2015; Terry & Leary, 2011). Kemudian, *self-compassion* meningkatkan kesadaran diri bahwa setiap orang dapat



melakukan kesalahan atau gagal dalam mencapai tujuan (Sirois, 2015). Adanya pengaturan diri yang baik pada akhirnya dapat memunculkan emosi positif yang memberikan motivasi individu untuk mencapai kesehatan (Sirois et al., 2015; Terry & Leary, 2011). Kondisi tersebut memiliki dampak positif bagi individu, yaitu membantu individu menetapkan tujuan untuk hidup sehat, tidak memaksakan diri untuk mencapai hidup sehat (misalnya, diet ketat), dan membuat tujuan hidup sehat yang berorientasi pada pertumbuhan serta kesejahteraan pribadi (Terry & Leary, 2011).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan *self-compassion* secara signifikan memprediksi seluruh dimensi dari perilaku promosi kesehatan dan prediksi paling besar pada dimensi perkembangan spiritual. Di Indonesia, spiritualitas merupakan hal yang penting karena Indonesia merupakan salah satu negara yang religius (Gallup International, 2016, sebagaimana dikutip dalam Arung & Aditya, 2021). Selain dianggap sebagai hal yang penting, spiritualitas berhubungan dengan aktualisasi diri, aktualisasi diri adalah kebutuhan naluriah manusia untuk menjadi yang terbaik dengan memanfaatkan kemampuannya (van Dierendonck, 2012). Aktualisasi diri dapat diwujudkan dengan menjalani kehidupan yang baik untuk memiliki hidup bermakna, tetapi tidak melanggar aturan-aturan dalam masyarakat (Thomas, 2005). Oleh karena itu, mahasiswa pun memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi karena banyak partisipan memilih indikator spiritualitas, antara lain keyakinan terhadap Tuhan dan keyakinan terhadap makna serta tujuan hidup (Fajria, 2018).

*Self-compassion* mampu memprediksi dimensi manajemen stres. Hasil ini didukung dengan penelitian dari Allen dan Leary (2010), individu yang menyayangi dirinya cenderung lebih mudah untuk menjaga kesehatan salah satunya dengan mengatasi stres. Upaya untuk mengatasi stres disebut dengan *coping*, yakni usaha yang dilakukan individu untuk memenuhi tuntutan dalam diri maupun lingkungan yang melebihi kemampuan diri dengan melibatkan perubahan pada kognitif maupun perilaku (Folkman et al., 1986). *Self-compassion* dapat mendorong mahasiswa memiliki coping yang adaptif (Matud et al., 2020). Coping adaptif ini, seperti tidak terlalu merenungkan masalah secara berlebihan (ruminasi), tidak menyalahkan diri sendiri, tidak menghindar dari masalah, dan tidak menyangkal keadaan (Stutts et al., 2018). *Self-compassion* juga mampu memprediksi dimensi hubungan interpersonal. Individu yang menyayangi dirinya cenderung memiliki hubungan yang saling percaya dan mendukung satu sama lain (Neff & Beretvas, 2012). Hal ini dikarenakan mereka cenderung lebih mampu memahami kebutuhan diri dan terbuka untuk berhubungan dengan orang lain (Neff & Beretvas, 2012). Oleh karena itu, individu yang menyayangi dirinya cenderung mampu menyeimbangkan antara kemandirian dan keterhubungan menjadi salah satu faktor penting untuk membentuk hubungan yang sehat (Deci & Ryan, 2000).

Selain itu, *self-compassion* mampu memprediksi dimensi aktivitas fisik, nutrisi, dan tanggung jawab terhadap kesehatan. Hanya saja, prediksi *self-compassion* terhadap tiga dimensi ini cukup kecil. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa sebenarnya mampu memahami pentingnya perilaku sehat namun tidak menunjukkan perilaku tersebut (Zambrano Bermeo et al., 2023). Kondisi demikian juga dapat dipengaruhi oleh kegiatan kuliah yang padat, ketersediaan makanan sehat yang terbatas, maupun kondisi finansial (Zambrano Bermeo et al., 2023). Oleh karena itu, tidak mudah bagi mahasiswa menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Ross Bevens et al., 2017).

Berdasarkan data demografi, mahasiswa UNY memiliki *self-compassion* sedang. Mahasiswa UNY juga memiliki aspek *self-compassion* dengan kategori sedang pada seluruh aspek, yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Temuan ini memiliki kesamaan dengan penelitian dari Hedo dan Katmini (2022) serta Setiani (2021). Mahasiswa memungkinkan untuk memiliki *self-compassion* sedang karena pada masa *emerging adulthood* mahasiswa lebih berfokus pada pengembangan diri melalui pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman (Arnett, 2004). Mahasiswa yang mengembangkan *self-compassion* cenderung akan mengambil inisiatif, merencanakan perilaku, dan mencari dukungan untuk mencapai tujuan (Arikkatt & Mohanan, 2020).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa UNY memiliki perilaku promosi kesehatan sedang. Selain itu, mahasiswa juga memiliki kategori sedang pada beberapa dimensi perilaku promosi kesehatan, kecuali dimensi aktivitas fisik yang berada pada kategori tinggi. Hasil ini berbeda dengan penelitian Yani (2018), bahwa partisipan penelitian memiliki kategori tinggi pada seluruh dimensi perilaku promosi kesehatan. Kondisi ini dapat terjadi karena adanya *individual differences* (perbedaan-perbedaan individu) yang dapat mempengaruhi perilaku sehat (Saklofske et al., 2007). Perbedaan ini, seperti pengetahuan, kebiasaan gaya hidup, hubungan interpersonal, faktor sosial dan ekonomi, serta kesejahteraan emosi (Berg, 2017 sebagaimana dikutip dalam Zambrano et al., 2023).

Hasil penelitian ini mampu menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa. Namun demikian, hasil penelitian ini juga tidak terlepas dari kekurangannya yang ada, yaitu waktu pengambilan data yang kurang tepat. Hal ini dikarenakan peneliti mengambil data pada saat mahasiswa sedang menjalani minggu tenang sebelum UAS, akibatnya tidak banyak mahasiswa yang datang ke kampus dan tidak banyak mahasiswa yang merespon ketika diminta untuk mengisi *link google form penelitian* yang disebar di media sosial. Selain itu, peneliti hanya melihat gambaran perilaku promosi kesehatan secara general. Hal ini mengakibatkan hasil penelitian ini tidak terfokus pada salah satu dimensi dari perilaku promosi kesehatan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mengaitkan variabel *self-compassion* dengan salah satu atau beberapa dimensi dari perilaku promosi kesehatan, sehingga dapat memberikan hasil penelitian yang lebih spesifik dan menawarkan solusi-solusi yang lebih relevan dengan masalah kesehatan pada mahasiswa. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan sampel mahasiswa yang tidak hanya tertuju di salah satu universitas, namun bisa dengan mahasiswa di berbagai daerah tertentu atau di seluruh Indonesia.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menemukan *self-compassion* secara signifikan memprediksi perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa UNY. *Self-compassion* juga secara signifikan mampu memprediksi seluruh dimensi dari perilaku promosi kesehatan dan prediksi paling besar pada dimensi perkembangan spiritual. Temuan lain di dalam penelitian ini, yakni *self-compassion* dan perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa UNY berada pada kategori sedang.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Al Jauziyah, S. S., Nuryanto., Tsani, A. F. A., et al. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72-81.
- 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>
- AlTamimi, J. Z., Alshwaiyat, N. M., Alkhalidy, H., et al. (2022). Prevalence of fast-food intake among a multi-ethnic population of young men and its connection with sociodemographic determinants and obesity. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 14933. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214933>
- American Psychological Association. (2023). *Stress and eating*. Diakses pada 31 Maret 2023, dari <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/eating>
- Arikkat, R. M., & Mohanan, S. A. (2020). Self-compassion and eudaimonic well-being in young adults: the mediating role of personal growth initiative. *Indian Journal of Positive Psychology* 2020, 11(2), 105-109.
- Arnett, J. J. (2004). *Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach* (2<sup>nd</sup> ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh spiritualitas terhadap subjective well being mahasiswa tingkat akhir. *Indonesia Journal of The Psychology of Religion* 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.24854/ijpr399>
- Atikah, A. R. (2017). *Pengaruh distress psikologis terhadap health promoting behavior mahasiswa indonesia*. Skripsi S1, tidak diterbitkan. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: a systematic review. *Journal of Health Psychology*, 24(14), 2060–2071. <https://doi.org/10.1177/1359105317713361>
- Budiman, V. R., & Hamdan, S. R. (2021). Stres akademik dan perilaku merokok mahasiswa. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 58-62. <http://dx.doi.org/10.29313/v7i1.25558>
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605–608. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
- Chafjiri, R. T., Shirinkam, F., & Karimi, H. (2018). Investigating the effect of education on health-promoting lifestyle among the elderly of ramsar in 2017. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(3), 612-617. Doi: 10.4103/jfmpe.jfmpe\_306\_17

- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., et al. (2018). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deniz, M. E., 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. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Destiana, A. K. (2018). *Uji validitas dan reliabilitas health promoting lifestyle profile ii pada pasien dengan penyakit kardiovaskuler di puskesmas depok yogyakarta*. Skripsi S1, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Dunne, S., Sheffield, D., & Chilcot, J. (2018). Brief report: self-compassion, physical health, and the mediating role of health-promoting behaviours. *Journal of health psychology*, 23(7), 993–999. <https://doi.org/10.1177/1359105316643377>
- Fajria, A. R. (2018). Hubungan antara spiritualitas dan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2014 fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(8), 396-404.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113-123.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., et al. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Gedik, Z. (2019) Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology, Health & Medicine*, 24(1), 108-114. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1503692>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jima*, 8, 299-306.
- Hedo, D. J. P. K., & Katmini. (2022). To love yourself: psychological approach to predict healthy lifestyle behaviour in adolescents. *KEMAS*, 18(2), 225-233.
- Huston, P. (2022). A sedentary and unhealthy lifestyle fuels chronic disease progression by changing interstitial cell behaviour: a network analysis. *Frontiers in physiology*, 13, 904107. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.904107>

- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., et al. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: a gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., et al. (2021). Sleep and physical activity in university students: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101482. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101482>
- Mithra, P., Unnikrishnan, B., Thapar, R., Kumar, N., Hegde, S., Mangaldas Kamat, A., Kulkarni, V., Holla, R., Darshan, B. B., Tanuj, K., Guddattu, V., & Kumar, A. (2018). Snacking behaviour and it's determinants among college-going students in coastal south india. *Journal of nutrition and metabolism*, 6785741. <https://doi.org/10.1155/2018/6785741>
- Mitic, N., Popovic, L., Milic, M., et al. (2021). Prevalence of overweight and obesity among students of university in pristina/kosovska mitrovica, according to different anthropometric indices. *Iranian Journal of Public health*, 50(9), 1919–1921. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i9.7078>
- Mokadem, N. M., (2013) Health promoting lifestyle behaviors among women at high risk for cardiovascular disease. *Med. J. Cairo. Univ*, 81(1), 83-88.
- Nagheer, D., Irving, R. and Younger-Coleman, N. (2017). Overview of the prevalence and associated risk, factors of lifestyle diseases in university students. *International Journal of Clinical Medicine*, 8, 344-352. <https://doi.org/10.4236/ijcm.2017.85032>
- Neff K. D., Beretvas S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- 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>
- Neely, M., Schallert, D., Mohammed, S., et al. (2009). Self-kindness when facing stress: the role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88 –97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 113–139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2021). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367.
- Ross, A., Bevans, M., Brooks, A. T., Gibbons, S., & Wallen, G. R. (2017). Nurses and health-promoting behaviors: knowledge may not translate into self-care. *AORN Journal*, 105(3), 267–275. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.12.018>

- Samiei Siboni, F., Alimoradi, Z., & Atashi, V. (2018). Health-promoting lifestyle: a considerable contributing factor to quality of life in patients with hypertension. *American journal of lifestyle medicine*, 15(2), 191–199. <https://doi.org/10.1177/1559827618803853>
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 491–502. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.006>
- Setiani, I. B. (2021). Self-compassion mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling pada masa pandemi covid-19. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 1-8.
- Setiawati, F, A. (2017). *Statistika terapan*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2019). Self-compassion and adherence in five medical samples: the role of stress. *Mindfulness*, 10(1), 46–54. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0945-9>
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 34(6), 661–669. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- Sirois F. M. (2015). A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Preventive Medicine Reports*, 2, 218–222. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.03.006>
- Sitoayu, L., & Rahayu, P. (2019). Hubungan asupan vitamin (b6, b12, asam folat), olahraga dan kualitas tidur pada mahasiswa universitas esa unggul tahun 2016. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 73-82. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i1.1442>
- Smith, L., López Sánchez, G.F., Veronese, N. et al. (2022). Fruit and vegetable intake and non-communicable diseases among adults aged  $\geq 50$  years in low- and middle-income countries. *J Nutr Health Aging* 26, 1003–1009. <https://doi.org/10.1007/s12603-022-1855-z>
- Sok, S., Pal, K., Tuot, S., et al. (2020). Health behaviors among male and female university students in cambodia: a cross-sectional survey. *Journal of Environmental and Public Health*, 6740236. <https://doi.org/10.1155/2020/6740236>
- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., & Hufnagle, A. S. (2018). A Longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17(6), 609–626. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S, H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. doi: 10.24854/jpu02020-33
- Tanjani, P. T., Azadbakht, M., Garmaroudi, G., Sahaf, R., & Fekrizadeh, Z. (2016). Validity and reliability of health promoting lifestyle profile ii in the iranian elderly. *International Journal of Preventive Medicine*, 7(74). <https://doi.org/10.4103/2008-7802.182731>

- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Thomas, T. (2005). *Spirituality in the mother zone: staying centered, finding god*. Mahwah, New Jersey: Paulist Press.
- Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? *BMC Obesity*, 2, 22. <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>
- Vaduganathan, M., Mensah, G., Turco, J., et al. (2022). The global burden of cardiovascular diseases and risk. *J Am Coll Cardiol*, 80(25), 2361–2371. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.11.005>
- van Dierendonck, D. (2012). Spirituality as an essential determinant for the good life, it's importance relative to self-determinant psychological needs. *Journal Of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum On Subjective Well-Being*, 13(4), 685–700. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9286-2>
- Vaquero-Abellan, M., ez, F, G., & Martínez, P, A. (2022). Chapter 1 - The importance of healthy lifestyles in helping achieving wellbeing. *Fertility, Pregnancy, and Wellness*, 1-19. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818309-0.00020-4>
- 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).
- Widhiarso, W. (2010). *Membuat kategori skor hasil pengukuran dari skala*. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- World Health Organization. (2022). *World health statistics 2022: monitoring health for the sdgs*. Diakses pada 22 Maret 2023, dari <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
- World Health Organization. (2022). *Tobacco*. Diakses pada 22 Maret 2023, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco#:~:text=Over%2080%25%20of%20the%20world's,7.8%25%20of%20the%20world's%20women>
- Yani, A. R. (2018). *Hubungan antara perilaku mempromosikan kesehatan dan belas kasih diri pada dewasa muda*. Skripsi S1, tidak diterbitkan. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Zambrano Bermeo, R. N., Estrada Gonzalez, C., & Guerra, E. D. P. H. (2023). Influence of personal factors on health-promoting behavior in college students: a structural equation modeling approach. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 1259–1270. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S401870>