

Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir

Dini Aulia Puspita, Diding Kelana Setiadi, Ria Inriyana*

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia,
Kampus Daerah Sumedang, Jl. Desa Licin, Cimalaka, Kabupaten Sumedang Jawa Barat 45353.

*Email: riainriyana@upi.edu

Diterima: 5 Mei 2025

Disetujui: 8 Juni 2025

Abstrak

Latar Belakang: Banyak mahasiswa mengalami ketidaksiapan menghadapi tugas akhir sehingga menimbulkan kecemasan. Salah satu komponen yang berperan dalam meningkatkan ketahanan dan kesehatan mental yaitu dengan *self-compassion*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian ini berjumlah 125 mahasiswa dengan teknik *proportional cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur *self-compassion* dan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) untuk mengukur kecemasan. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. **Hasil:** Temuan penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan ($r = -0,674$, $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi *self-compassion*, maka akan semakin rendah terjadi kecemasan. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan antara *self-compassion* mahasiswa laki-laki dan perempuan ($t = 4,279$, $p < 0,001$), dengan nilai *mean* 93,174 untuk mahasiswa laki-laki dan 77,174 untuk mahasiswa perempuan. **Simpulan:** Peningkatan *self-compassion* dapat membantu mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan untuk merancang program yang mendukung pengembangan *self-compassion* dikalangan mahasiswa, agar meningkatkan kesejahteraan mental selama penyusunan tugas akhir.

Kata Kunci: Kecemasan; Mahasiswa; *Self-compassion*; Tugas akhir.

Rujukan Artikel Penelitian:

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 (JIKI)*. Vol. 8 (1): 31-47.

The Relationship Between Self-Compassion and Anxiety in Students Who Are Compiling Their Final Assignments

Abstract

Background: Many students experience unpreparedness for the final project, causing anxiety. One of the components that plays a role in increasing resilience and mental health is self-compassion. **Objective:** This study aims to find out the relationship between self-compassion and anxiety in students who are preparing their final project. **Methods:** This study uses a quantitative descriptive method with a correlational design. The sample of this study amounted to 125 students with proportional cluster random sampling technique. Data collection was carried out using the Self-Compassion Scale (SCS) instrument to measure self-compassion and Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) to measure anxiety. Data analysis was carried out using the Pearson Product Moment correlation test. **Results:** The findings showed a significant negative relationship between self-compassion and anxiety ($r = -0.674$, $p < 0.001$), which means that the higher the self-compassion, the lower the incidence of anxiety. In addition, there was a significant difference between male and female self-compassion ($t = 4.279$, $p < 0.001$), with a mean score of 93.174 for male students and 77.174 for female students. **Conclusion:** Increased self-compassion can help reduce anxiety in students who are preparing their final projects. Therefore, educational institutions are advised to design programs that support the development of self-compassion among students, in order to improve mental well-being during the preparation of final projects.

Keywords: Anxiety; Final project; Self-compassion; Students.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan tahap akhir dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk membina lulusan yang berakhlak mulia dan membentuk individu yang teladan (Harsono, 2008; Nurpratiwi, 2021). Salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa adalah penyelesaian tugas akhir atau skripsi, yang merupakan syarat penting untuk mendapatkan gelar sarjana (Sugiharno et al., 2022). Banyak mahasiswa mengalami ketidaksiapan dalam menghadapi tugas akhir, yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh faktor internal, seperti rasa malas dan kurang motivasi, serta faktor eksternal, seperti tuntutan akademik dan tekanan dari orang tua^(4,6).

Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2023 prevalensi kecemasan di dunia tahun 2019 mengalami peningkatan sebesar 301 juta (World Health Organization, 2023). Sedangkan menurut data *Riskesdas* tahun 2018 prevalensi kecemasan di Indonesia dialami oleh sebagian besar remaja berusia lebih dari 15 tahun yaitu mencapai 37.000 atau 4,7% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun tugas akhir dengan melibatkan 70 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, ditemukan bahwa tingkat

kecemasan yang dialami mahasiswa tergolong tinggi. Sebanyak 38 mahasiswa (54,2%) kecemasan kategori sangat tinggi, 25 mahasiswa mengalami kecemasan kategori tinggi (35,7%), 5 mahasiswa mengalami kecemasan kategori sedang (7,1%), dan 1 mahasiswa mengalami kecemasan kategori rendah (1,4%)(Bukit & Widodo, 2022).

Kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik dan psikis pada mahasiswa(Akhnaf et al., 2022). Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan ditandai dengan gejala fisik seperti pusing, berkeringat, gemetar, dan detak jantung yang cepat. Sedangkan gejala psikis ditandai dengan perasaan takut, tegang, dan gelisah (Akhnaf et al., 2022; Nevid et al., 2003). Kecemasan yang tidak teratasi akan berdampak pada fisik mahasiswa seperti *migrain*, *maag*, diare, siklus haid tidak lancar, dan inflamasi kulit. Selain itu, dampak psikis yang terjadi pada mahasiswa seperti gelisah, khawatir, tertekan, sering menangis, sedih, dan *overthinking* (Diah et al., 2020). Mahasiswa yang mengalami kecemasan berat tidak hanya berdampak pada fisik dan psikis tetapi juga berdampak buruk terhadap performa akademik dan tingkat kelulusan mahasiswa(Ramadhan, 2019).

Salah satu konsep penting yang dapat diterapkan dalam mengatasi kecemasan yaitu dengan *self-compassion* (Wilianaza & Suhana, 2023). *Self-compassion* adalah sikap peduli dan perhatian terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kekurangan, ditandai dengan kebaikan pada diri sendiri daripada kritik (K. Neff, 2003b). Sikap ini mengakui penderitaan, kekurangan, dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia (K. Neff, 2011). *Self-compassion* dianggap sebagai faktor pelindung yang meningkatkan ketahanan dan berkontribusi pada kesehatan mental positif (Eryılmaz et al., 2024; Karinda, 2020).

Penelitian mengenai *self-compassion* dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka akan berdampak terhadap kepuasan hidup yang lebih baik, hubungan sosial, kecerdasan emosional, dan memperoleh hasil yang lebih optimal dalam mencapai target serta mengurangi kecemasan, depresi, ruminasi, kritik terhadap diri sendiri, rasa malu, *burnout*, dan ketakutan akan kegagalan (Amaranggani et al., 2021). Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan pada populasi umum Spanyol menyebutkan bahwa kecemasan dapat teratasi jika individu mempunyai *self-compassion* yang tinggi. Hal ini karena *self-compassion* dapat berdampak pada kecemasan melalui peningkatan ketahanan psikologis (Pérez-Aranda et al., 2021). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian

yang membahas mengenai peran *self-compassion* terhadap kecemasan pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi umumnya memiliki kecemasan yang rendah. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Individu yang mempunyai *self-compassion* menunjukkan perilaku kebaikan dan kepedulian terhadap diri mereka sendiri bahkan dalam keadaan yang sulit (Yudhianto, 2023).

Meskipun *self-compassion* telah menjadi topik penelitian yang semakin berkembang dalam bidang psikologi, keperawatan, dan pendidikan. Namun hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Selain itu, terbatasnya penelitian mengenai perbedaan *gender* dalam *self-compassion* menjadi salah satu kebaruan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, serta memberikan wawasan baru mengenai perbedaan *gender* dalam *self-compassion*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Penelitian ini dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang yang sedang menyusun tugas akhir. Dengan populasi penelitian sebanyak 181 mahasiswa angkatan 2021 yang sedang menyusun tugas akhir. Perhitungan sampel penelitian dihitung menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kepercayaan 95% dan batas toleransi kesalahan sampel 5%, sehingga didapatkan sampel sebesar 25 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional cluster random sampling*. Variabel penelitian mencakup *self-compassion* sebagai variabel independen diukur menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff tahun 2003. Sedangkan kecemasan sebagai variabel dependen diukur menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder* (AGD-7) yang dikembangkan oleh Spitzer RL et al tahun 2006 .

Kemudian data akan dianalisis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel *self-compassion* dengan kecemasan. Selain itu, analisis *Independents Samples T-Test* digunakan untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* mahasiswa laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *online* yang dibagikan melalui *WhatsApp* secara *person contact*. Hasil data penelitian akan dianalisis dengan perangkat lunak statistik seperti JASP versi 0.18.3. Penelitian ini sudah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Islam Malang dengan No.47/KEPK/RSI-U/X/2024.

HASIL DAN BAHASAN

Hasil

Hasil penelitian mencakup analisis uji univariat, uji bivariat, dan uji beda. Berikut adalah hasil yang diperoleh:

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden
Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir (n=125)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	23	18,4
Perempuan	102	81,6
Usia		
20	13	10,4
21	73	58,4
22	36	28,8
23	2	1,6
24	1	0,8
Program Studi		
S1 Keperawatan	52	41,6
PGSD	49	39,2
PGSD Penjas	21	16,8
Industri Pariwisata	3	2,4

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan sebagian besar responden pada penelitian ini yaitu perempuan dengan total sebanyak 102 mahasiswa atau 81,6%. Kemudian berdasarkan usia, setengahnya responden berusia 21 tahun atau 58,4%. Sedangkan

berdasarkan program studi hampir setengah responden berasal dari program studi S1 Keperawatan dengan total sebanyak 52 mahasiswa atau 41,6%.

Tabel 2. Deskriptif Data Variabel *Self-compassion* Dan Kecemasan (n=125)

	<i>Mo</i>	<i>Med</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Variance</i>	<i>Range</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>
<i>Self-Compassion</i>	85	82	80,096	17,321	300,023	74	44	118
Kecemasan	12	12	11,312	4,944	24,442	21	0	21

Berdasarkan tabel 2 di atas, deskriptif data pada variabel *self-compassion* menunjukkan nilai *mean self-compassion* mahasiswa adalah 80,096 dengan median 82 dan modus 85, yang semuanya berada pada kategori sedang. Standar deviasi sebesar 17,321 menunjukkan adanya variasi yang sedang dalam *self-compassion* antar responden. Kemudian memiliki rentang skor yang cukup luas, yaitu 74 dengan skor minimum 44 dan maksimum 118 yang menunjukkan adanya perbedaan individu yang signifikan.

Sedangkan pada variabel kecemasan, nilai *mean* kecemasan mahasiswa adalah 11,312, dengan median dan modus masing-masing sebesar 12, yang menunjukkan dominasi kategori kecemasan sedang dikalangan responden. Standar deviasi sebesar 4,944 mengindikasikan adanya variasi tingkat kecemasan antar mahasiswa, meskipun variansi sebesar 24,442 menunjukkan penyebaran data yang masih dalam rentang sedang. Rentang skor kecemasan adalah 21, dengan skor terendah 0 dan tertinggi 21. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat variasi tingkat kecemasan dikalangan mahasiswa, mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi *Self-Compassion* dan Kecemasan (n=125)

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)
<i>Self-Compassion</i>	Rendah	1,0-2,49	31	24,8
	Sedang	2,5-3,5	61	48,8
	Tinggi	3,51-5,0	33	26,4
Kecemasan	Risiko Rendah	0-4	10	8
	Ringan	5-9	38	30,4
	Sedang	10-14	41	32,8
	Berat	15-21	36	28,8

Berdasarkan tabel 3 di atas, pada variabel *self-compassion* hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya responden berada dalam kategori sedang, yaitu 61

mahasiswa (48,8%) dengan rentang skor 2,5-3,5. Hal ini menunjukkan hampir setengahnya mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam bersikap positif terhadap diri sendiri, meskipun masih ada sebagian mahasiswa dengan *self-compassion* rendah yang membutuhkan perhatian khusus.

Sedangkan pada variabel kecemasan, hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya responden mengalami kecemasan dalam kategori sedang dengan total sebanyak 41 mahasiswa atau 32,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan yang signifikan selama menyusun tugas akhir, dengan sebagian kecil berada pada tingkat kecemasan yang rendah.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas dan Korelasi *Self-Compassion* Dan Kecemasan

Variabel	Statistic	df	<i>p-value</i>	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	0.983	125	0.127	Normal
Kecemasan	0.980	125	0.065	Normal

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan kecemasan memiliki distribusi yang normal. Hasil analisis uji normalitas distribusi *self-compassion* pada *Shapiro-Wilk* = 0,983 dengan *p-value* = 0.127 dan distribusi skor kecemasan = 0,980 dengan *p-value* = 0,065. Temuan penelitian menunjukkan bahwa skor untuk *self-compassion* dan kecemasan memiliki distribusi normal. Hal ini dikarenakan *p-value* setiap variabel > 0,05 yang ditunjukkan oleh koefisien normalitas *Shapiro-Wilk*.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Antara *Self-Compassion* Dan Kecemasan

Variabel	R	r^2	<i>p</i>	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> - Kecemasan	- 0,674	0,454	<0,001	Berkorelasi

Berdasarkan tabel 5, pengujian hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Dengan nilai koefisien korelasi *r Pearson* sebesar -0,674 dan *p-value* < 0,001 yang menunjukkan bahwa meningkatnya *self-compassion* pada mahasiswa berkorelasi dengan berkurangnya tingkat kecemasan. Nilai *r* -0,674 termasuk dalam keeratan kategori kuat karena berada dalam rentang 0,60 - 0,799. Dampak variabel

independen terhadap variabel dependen diukur dengan nilai r kuadrat (r^2) sebesar 0,454, yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap kecemasan sebesar 45,4%, sedangkan 54,6% sisanya disebabkan oleh faktor-faktor lain.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas *Self-Compassion* Dan Jenis Kelamin

F	df1	df2	p
1.978	1.000	123.000	0.162

Berdasarkan tabel 6 di atas, hasil uji homogenitas menunjukkan varians *self-compassion* pada kedua kelompok bersifat homogen dengan nilai *p-value* sebesar 0,162 dalam uji *Levene's*, yang menunjukkan nilai $p > 0,05$ sehingga asumsi homogenitas varians dapat terpenuhi.

Tabel .7 Hasil Uji ANOVA- *Self-Compassion*

Variabel	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Jenis Kelamin	4820.750	1	4820.750	18.311	< .001
Residuals	32382.098	123	263.269		

Berdasarkan hasil analisis ANOVA, terdapat perbedaan yang signifikan dalam *self-compassion* antara kelompok laki-laki dan perempuan. Nilai *Sum of Squares* untuk faktor jenis kelamin menunjukkan kontribusi yang cukup besar terhadap keseluruhan variasi dalam data. Nilai *F* statistik yang tinggi yaitu 18.311 dan *p-value* < 0,001 menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Hasil ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik dalam *self-compassion* antara kedua kelompok.

Tabel 8. Hasil *Independent Samples T-Test Self-Compassion* Dan Jenis Kelamin

	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
<i>Self-Compassion</i>	4.279	123	< 0,001	0,988	0,273

Berdasarkan table 8 di atas, hasil *Independent Samples T-Test* menunjukkan variabel *self-compassion* mempunyai nilai *t* sebesar 4,279, derajat kebebasan (*df*) sebesar 123, dan nilai $p < 0,001$. Nilai *Cohen's d* sebesar 0,988 menunjukkan besaran dampak yang cukup besar. Selain itu, nilai *SE Cohen's d* sebesar 0,273 menunjukkan hasil yang tepat.

Hasil ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* berbeda secara signifikan antara mahasiswa kelompok laki-laki dan perempuan.

Bahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa angkatan 2021 UPI Kampus Daerah Sumedang yang sedang menyusun tugas akhir, menunjukkan hampir setengahnya memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori sedang. Mahasiswa dengan *self-compassion* sedang cenderung lebih mampu menerima diri, memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan tidak terjebak dalam pola pikir negatif saat menghadapi kegagalan. Sedangkan pada mahasiswa dengan *self-compassion* rendah lebih rentan terhadap tekanan emosional. Mereka sering merasa terisolasi, mengkritik diri sendiri, dan membesar-besarkan masalah yang dapat memperburuk kecemasan selama penyusunan tugas akhir.

Temuan ini sejalan dengan penelitian di FKIP UNTIRTA yang menunjukkan hampir sebagian besar mahasiswa FKIP UNTIRTA yang memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori sedang pada mahasiswa sedang menyusun tugas akhir (Andiany & Khairun, 2024). Ditujukan dengan kemampuan mereka dalam mengelola stres dan kecemasan melalui dukungan emosional yang seimbang pada diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memandang kegagalan sebagai hal yang wajar cenderung lebih memahami dan melihat kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri, sehingga meningkatkan kesejahteraan (Karinda, 2020). Temuan ini juga didukung oleh teori Neff tahun 2003 tentang tiga komponen utama *self-compassion* yang meliputi kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran akan kebersamaan, dan perhatian penuh (K. Neff, 2003a). Sedangkan individu dengan *self-compassion* rendah lebih menunjukkan tiga komponen negatif *self-compassion* yaitu menghakimi diri sendiri, isolasi, dan identifikasi berlebihan (K. D. Neff, 2011).

Berdasarkan temuan di atas, *self-compassion* pada mahasiswa berada dalam kategori sedang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Secara internal, mahasiswa mungkin masih berusaha membangun kepercayaan diri dan mengembangkan keterampilan untuk mengatur emosi mereka dengan baik, terutama saat menghadapi tekanan akademik yang meningkat selama proses penyusunan tugas akhir. Secara

eksternal, dukungan dari keluarga, teman, atau dosen pembimbing mungkin belum maksimal dalam membantu mereka menghadapi tantangan dengan cara yang positif. Ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar dapat memotivasi mahasiswa untuk bekerja keras, tetapi di sisi lain, hal itu sering membuat mereka sulit untuk bersikap baik pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari pentingnya *self-compassion*, tetapi belum bisa menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan jika dilihat dari tingkat kecemasan, hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya mahasiswa mengalami kecemasan sedang. Ditandai dengan gejala seperti gelisah dan cemas yang berlangsung beberapa hari tanpa mengganggu aktivitas akademik dan mahasiswa dapat mengontrol rasa gelisah yang dirasakan. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecemasan berat mengalami gejala seperti cemas berlebihan, mudah marah, dan sulit merasa tenang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan hampir setengahnya mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir mengalami kecemasan sedang yang ditandai dengan perasaan takut, cemas, dan khawatir (Akhnaf et al., 2022; Fariza, 2023). Temuan ini juga sejalan dengan teori Stuart et al yang menjelaskan bahwa kecemasan sedang ditandai dengan gangguan konsentrasi, sementara kecemasan berat ditandai dengan gangguan persepsi dan komunikasi (Stuart et al., 2006).

Berdasarkan hasil penelitian hampir setengahnya mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh adanya tekanan akademik yang cukup signifikan, namun masih dapat diatasi dengan mekanisme koping yang mereka miliki. Mahasiswa sering menghadapi tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas akhir, batas waktu yang ketat, dan harapan tinggi dari lingkungan sekitar yang secara bersamaan dapat meningkatkan kecemasan. Pada tingkat ini, mereka masih mampu mengendalikan gejala yang muncul karena masih mendapat dukungan sosial dari teman atau keluarga, serta kemampuan untuk memanfaatkan strategi adaptif seperti manajemen waktu atau relaksasi. Hal ini menunjukkan bahwa secara psikologis mereka masih bisa menjalani aktivitas akademik meskipun berada di bawah tekanan. Namun, mereka tetap memerlukan perhatian agar kecemasan mereka tidak menjadi lebih parah.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang

menyusun tugas akhir dengan rentang kecerdasan berada dalam kategori kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka akan semakin rendah kecemasannya. Pada penelitian lain juga ditemukan hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir (Aswandi, 2022). Penelitian mengenai dampak *mindfulness* dan *self-compassion* terhadap kecemasan dan depresi juga mendukung temuan ini yang menunjukkan terdapat korelasi negatif antara kecemasan dengan *self-compassion* (Pérez-Aranda et al., 2021).

Mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah, terutama saat menghadapi tekanan akademik (Bahri et al., 2024). Sikap belas kasih terhadap diri sendiri membantu mahasiswa mengelola emosi negatif selama penyusunan tugas akhir (Vanessa & Ferdian, 2023). *Self-compassion* berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres dan kecemasan, memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ditengah tuntutan akademik ^(22, 31).

Dengan meningkatnya *self-compassion*, mahasiswa dapat mengembangkan sikap yang lebih baik dalam menghadapi tantangan yang dapat mengurangi kecemasan mereka (Wilianaza & Suhana, 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi kecemasan dikalangan mahasiswa, terutama saat menghadapi tekanan akademik. Dengan mengembangkan sikap *self-compassion*, mahasiswa dapat menghadapi kegagalan dengan lebih positif dan mengelola emosi negatif sehingga dapat mengurangi kecemasan. Institusi pendidikan perlu mempertimbangkan penerapan program yang mendukung pengembangan *self-compassion*, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan atau intervensi yang mengajarkan keterampilan pengelolaan diri dan cara menghadapi kecemasan.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kemampuan lebih besar untuk *self-compassion* dibandingkan perempuan. Temuan didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan *self-compassion* bervariasi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan (Prabawa, 2022; Sartika et al., 2024)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki lebih mampu untuk tetap sadar dan menerima perasaan tanpa terjebak dalam emosi negatif, serta memiliki *self-judgment* yang rendah. Sehingga membantu mereka mengelola kecemasan dengan lebih efektif. Sebaliknya, perempuan cenderung lebih menilai diri mereka sendiri dengan kritis dan terlibat dalam pengalaman emosional yang dapat menghambat perkembangan *self-compassion* mereka. Temuan ini sejalan dengan teori Neff tahun 2003 yang menunjukkan bahwa faktor *gender* mempengaruhi *self-compassion*, dimana perempuan biasanya lebih kritis terhadap diri mereka sendiri dan menunjukkan *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Tekanan norma sosial dan budaya yang lebih besar terhadap perempuan untuk memenuhi ekspektasi tertentu, membuat mereka lebih rentan terhadap ketidakpuasan dan penilaian diri (K. Neff, 2003a). Sebaliknya, laki-laki lebih sering diajarkan untuk mengutamakan kemandirian dan ketangguhan yang berkontribusi pada *self-compassion* yang lebih tinggi (K. D. Neff et al., 2019; Yarnell et al., 2019).

Pada mahasiswa laki-laki dan perempuan kemungkinan *self-compassion* dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Lingkungan yang mendorong laki-laki untuk bersikap tangguh dan mandiri memberikan mereka kesempatan untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik. Sebaliknya, perempuan sering menghadapi tekanan sosial yang meningkatkan kritik diri dan kerentanan terhadap emosi negatif, dengan faktor perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan yang sangat berpengaruh pada kecemasan. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mengembangkan program kesehatan mental yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* dikalangan mahasiswa perempuan melalui pelatihan dan *workshop*. Dengan mempertimbangkan faktor *gender* dalam kebijakan kesejahteraan mahasiswa dapat menciptakan lingkungan yang terbuka, dimana semua mahasiswa merasa dihargai dan didukung untuk mengembangkan potensi mereka tanpa terbebani oleh tekanan sosial yang berlebihan.

Adapun pengaruh *self-compassion* terhadap kecemasan sebesar 45,4%. Sementara itu, sisanya sebesar 54,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain *self-compassion*. Pada penelitian lain menunjukkan *self-compassion* memiliki dampak sebesar 49,9% terhadap kecemasan masa depan (Wilianaza & Suhana, 2023). Selain itu, *self-compassion* juga berkontribusi sebesar 38,1% terhadap kecemasan sosial (Aswandi, 2022). Faktor

lain yang dapat menyebabkan kecemasan meliputi psikoanalitik, interpersonal, perilaku, biologis, jenis kelamin, usia, pendidikan, lingkungan, ancaman integritas fisik, dan ancaman sistem diri (Stuart, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian pustaka yang telah dijelaskan, penelitian ini mendukung dan melengkapi studi sebelumnya dengan menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kecemasan. Oleh karena itu, peningkatan *self-compassion* dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa yang menyusun tugas akhir. Institusi pendidikan perlu mempertimbangkan penerapan program yang mendukung pengembangan *self-compassion*, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi. Hal ini dapat dilakukan dengan program *screening* kesehatan mental rutin untuk mengidentifikasi mahasiswa dengan kecemasan tinggi dan memberikan dukungan, seperti pelatihan *self-compassion* melalui *workshop* atau seminar. Pembentukan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang fokus pada kesejahteraan mental juga dapat menjadi solusi efektif untuk memberikan dukungan emosional dan mengatasi tekanan akademik, menciptakan lingkungan belajar lebih positif dan produktif.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan. Mahasiswa laki-laki memiliki *self-compassion* lebih tinggi dibandingkan perempuan. Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah tingkat kecemasan, sehingga hipotesis dalam penelitian dinyatakan diterima. Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain lamanya waktu pelaksanaan akibat kesulitan pengumpulan data karena keterlibatan mahasiswa dalam P2MB, kampus mengajar, dan magang. Desain *cross-sectional* juga membatasi kesimpulan sebab-akibat antara *self-compassion* dan kecemasan. Penelitian selanjutnya disarankan lebih memperluas kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan, menggunakan pendekatan dan karakteristik yang beragam, serta mengembangkan intervensi *self-compassion* yang lebih terarah. Pendekatan kualitatif melalui wawancara juga direkomendasikan untuk pemahaman yang lebih mendalam.

RUJUKAN

Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada

- Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Andiany, H., & Khairun, D. (2024). Self Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Untirta. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 7–16. <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>
- Aswandi, A. (2022). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Bahri, M., Kholidin, F. I., & Yandri, H. (2024). The impact of self compassion and emotion regulation on social anxiety in college students Marlistiani Bahri, Farid Imam Kholidin, Hengki Yandri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 65–76.
- Bukit, E. br, & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Jurnal of Courseling and Personal Development*, 4(1), 44–49. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Diah, D. N., Lubis, F. Y., Witriani, W., Psikologi, F., & Padjadjaran, U. (2020). *Efek Moderasi Resiliensi terhadap Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Perfectionism and Anxiety in Working on Mini Thesis*. 6(2), 178–190. <https://doi.org/10.22146/gamajop.55349>
- Eryilmaz, A., Kurtulus, H. Y., & Yildirim, M. (2024). A cross-sectional and longitudinal study on the mediation effect of positive and negative affects in the relationship between self-compassion and resilience in early adolescents. In *Children and Youth Services Review*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107669>
- Fariza, Y. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir

- Dalam Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 [Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. In *Unissula Institutional Repository* (Issue Januari). <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26983>
- Harsono. (2008). *Pengelolaan Perguruan Tinggi*. Pustaka Pelajar.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022* (F. Sibuea (ed.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Neff, K. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2003b). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2011). Self-Compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself. In *Harper Collins Publisher*. Harper Collins.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., de Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. In *Psychological Assessment* (Vol. 31, Issue 1, pp. 27–45). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/pas0000629>
- Nevid, J. s, Beverly, S. a R., & Greene. (2003). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Nurpratiwi, H. (2021). Membangun Karakter Mahasiswa Indonesia Melalui Pendidikan Moral. *Jipsindo*, 8(1), 29–43. <https://doi.org/10.21831/jipsindo.v8i1.38954>
- Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A., López-del-Hoyo, Y., & Montero-Marin, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of

- resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2).
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>
- Prabawa, A. F. (2022). Psychological Well-Being Dan Self-Compassion Mahasiswa Di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 70–80.
- Putri, Q. A. S. (2019). Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau) [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. In *Skripsi*. [http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without bab 4 %2B lampiran.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/24799/1/without%20bab%204%20lampiran.pdf)
- Ramadhan, A. F. (2019). *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal Dengan Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Universitas Lampung.
- Sartika, M., Naraha, H. C., & Afiati, N. S. (2024). *Self-Compassion Sebagai Upaya Mengasihi Diri : Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin dan Jenis Perguruan Tinggi*. 250, 190–200.
- Spitzer RL, Kroenke K, Williams JW, & Löwe B. (2006). A brief measure for assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.
- Stuart, G. . (2013). *Principle and Practice of Psikatric Nursing* (S. Louis (ed.); 9th ed.). Mosbytle.
- Stuart, G. W., Kapoh, R. P., & Yudha, E. K. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.
- Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Tóth-Király, I., & Neff, K. D. (2021). Is Self-Compassion Universal? Support for the Measurement Invariance of the Self-Compassion Scale Across Populations. *Assessment*, 28(1), 169–185. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- Vanessa, S. R., & Ferdian, F. R. (2023). PREDIKSI SELF-COMPASSION TERHADAP PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisi Kecemasan Mahasiswa Dalam

- Menyelesaikan Skripsi. : : *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(Mei), 14–18.
- 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>
- World Health Organization. (2023). *Anxiety Disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- 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), 2598–9944. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5110/http>