

**KONTRIBUSI *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN
SOSIAL DOSEN PEMBIMBING TERHADAP KECEMASAN
AKADEMIK MAHASISWA PERGURUAN TINGGI NEGERI
TINGKAT AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI
KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Maysa Ayu Raddina

NIM. 220401110157

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

**KONTRIBUSI *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL DOSEN
PEMBIMBING TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA
PERGURUAN TINGGI NEGERI TINGKAT AKHIR YANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Maysa Ayu Raddina

NIM. 220401110157

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

**KONTRIBUSI *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL DOSEN
PEMBIMBING TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA
PERGURUAN TINGGI NEGERI TINGKAT AKHIR YANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG**


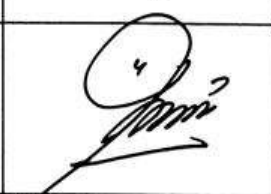
SKRIPSI

Oleh

Maysa Ayu Raddina

NIM. 220401110157

Telah disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tandatangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Muhammad Arif Furqon, M.Psi.,</u> <u>Psikolog</u> NIP. 199006142023211023		20/04 ²⁶
Dosen Pembimbing 2 <u>Drs. Zainul Arifin, M.Ag</u> NIP. 196506061994031003		20/04 ²⁶

Malang, 22 April 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Cina Hidayati, M.A
NIP. 198610092015032002






**KONTRIBUSI *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL DOSEN
PEMBIMBING TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA
PERGURUAN TINGGI NEGERI TINGKAT AKHIR YANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Oleh

Maysa Ayu Raddina
NIM. 220401110157

telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
pada tanggal, 11 Mei 2026

Susunan Dewan Penguji	Tandatangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama <u>Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si</u> NIP. 197804292006041001		18/05 ²⁶
Ketua Penguji <u>Drs. Zainul Arifin, M.Ag</u> NIP. 196506061994031003		20/05 ²⁶
Sekretaris Penguji <u>Muhammad Arif Furqon, M.Psi.</u> Psikolog NIP. 199006142023211023		21/05 ²⁶

Disahkan oleh,
Dewan

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001



NOTA DINAS I

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**KONTRIBUSI *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL DOSEN
PEMBIMBING TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA
PERGURUAN TINGGI NEGERI TINGKAT AKHIR YANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Maysa Ayu Raddina

NIM : 220401110157

Program : S1 Psikologi

Peneliti berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb

Malang, 20 April 2026
Dosen Pembimbing I,


Muhammad Arif Furgon, M.Psi., Psikolog

NIP. 199006142023211023

NOTA DINAS II

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**KONTRIBUSI *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL DOSEN
PEMBIMBING TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA
PERGURUAN TINGGI NEGERI TINGKAT AKHIR YANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Maysa Ayu Raddina
NIM : 220401110157
Program : S1 Psikologi

Peneliti berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb

Malang, 20 April 2026
Dosen Pembimbing II,


Drs. Zainul Arifin, M.Ag

NIP. 196506061994031003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maysa Ayu Raddina

NIM : 220401110157

Program : S1 Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang peneliti buat dengan judul **Kontribusi *Self Compassion* Dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi di Kota Malang**, adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak bena, makar peneliti bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 20 April 2026

Peneliti



Maysa Ayu Raddina

NIM. 220401110157

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S. Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta pengorbanan yang tiada henti dalam setiap langkah peneliti.

Kepada keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama proses penyelesaian studi.

Serta kepada teman-teman yang telah memberikan bantuan, motivasi, dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa peneliti nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Penelitian ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Muh. Arif Furqon., M. Psi selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
5. Drs. Zainul Arifin, M.Ag selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
6. Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini
7. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
8. Seluruh responden yang telah berkenan berpartisipasi, meluangkan waktu, serta memberikan kontribusi melalui jawaban yang diberikan, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

9. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil. Akhirnya, peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Malang, 20 April 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS I.....	iv
NOTA DINAS II.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
ABSTRAK	xx
<i>ABSTRACT</i>	xxi
المخلص.....	xxii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	19
D. Rumusan Masalah	20
E. Tujuan Penelitian	20
F. Manfaat Penelitian	21
1. Manfaat Teoritis.....	21
2. Manfaat Praktis	21
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	22
A. Kecemasan Akademik.....	22
1. Pengertian Kecemasan Akademik	22
2. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik.....	24

3.	Karakteristik Kecemasan Akademik.....	25
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	26
5.	Tingkat Kecemasan.....	28
B.	<i>Self Compassion</i>	30
1.	Pengertian <i>Self Compassion</i>	30
2.	Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	31
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	32
C.	Dukungan Sosial	34
1.	Pengertian Dukungan Sosial	34
2.	Aspek-Aspek Dukungan Sosial	37
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	38
4.	Sumber Dukungan Sosial.....	39
D.	Perspektif Islam Kecemasan Akademik	41
1.	Telaah Teks Psikologi.....	41
2.	Telaah Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik	46
E.	Perspektif Islam <i>Self Compassion</i>	60
1.	Telaah Teks Psikologi.....	60
2.	Telaah Teks Al-Qur'an <i>Self Compassion</i>	67
F.	Perspektif Islam Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	81
1.	Telaah Teks Psikologi Dosen Pembimbing	81
2.	Telaah Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	88
G.	Kontribusi <i>Self Compassion</i> Terhadap Kecemasan Akademik.....	105
H.	Kontribusi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik	106
I.	Kontribusi <i>Self Compassion</i> dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik.....	108
J.	Kerangka Konseptual.....	111

	K. Hipotesis.....	111
BAB III	: METODE PENELITIAN	112
	A. Desain Penelitian.....	112
	B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	112
	C. Definisi Operasional	113
	D. Populasi dan Sampel	114
	E. Alat Pengumpulan Data	120
	F. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	125
	1. Uji Validitas Alat Ukur	125
	2. Uji Reliabilitas Alat Ukur	134
	G. Teknik Analisis Data.....	136
	1. Analisis Deskriptif	136
	2. Uji Asumsi Klasik.....	137
	3. Uji Hipotesis	139
BAB IV	: HASIL DAN PEMBAHASAN	143
	A. Pelaksanaan Penelitian	143
	1. Waktu dan Tempat Penelitian	143
	2. Jumlah Subjek Penelitian.....	143
	3. Jumlah Data yang Dianalisis.....	144
	4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	146
	5. Hambatan Penelitian	147
	B. Hasil Penelitian	147
	1. Uji Deskriptif	147
	2. Uji Asumsi Klasik.....	165
	3. Uji Hipotesis	168
	C. Pembahasan.....	171
	1. Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang	171
	2. Tingkat <i>Self Compassion</i> Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan	

	Skripsi Di Kota Malang	175
3.	Tingkat Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang	180
4.	Kontribusi <i>Self Compassion</i> Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang	184
5.	Kontribusi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang	187
6.	Kontribusi <i>Self Compassion</i> Dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang	190
BAB V	: PENUTUP.....	197
	A. Simpulan	197
	B. Keterbatasan Penelitian.....	199
	C. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya.....	200
	1. Saran Bagi Lembaga	200
	2. Saran Bagi Subjek Penelitian.....	200
	3. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya	201
	DAFTAR PUSTAKA	202
	LAMPIRAN.....	223

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Analisis Komponen Kecemasan Akademik	43
Tabel 2.2	Sampel Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik	46
Tabel 2.3	Analisis Makna Mufrodhat Kecemasan Akademik	50
Tabel 2.4	Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik	53
Tabel 2.5	Inventarisasi Tabulasi Teks Al-Qur'an	54
Tabel 2.6	Analisis Komponen Self Compassion.....	64
Tabel 2.7	Sampel Teks Al-Qur'an Self Compassion	67
Tabel 2.8	Analisis Makna Mufrodhat Self Compassion	71
Tabel 2.9	Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Self Compassion	75
Tabel 2.10	Inventarisasi Tabulasi Teks Al-Qur'an Self Compassion.....	76
Tabel 2.11	Analisis Komponen Dukungan Sosial Dosen Pembimbing.....	85
Tabel 2.12	Sampel Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	88
Tabel 2.13	Analisis Makna Mufrodhat Dukungan Sosial Dosen Pembimbing ...	93
Tabel 2.14	Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	96
Tabel 2.15	Inventarisasi Tabulasi Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	97
Tabel 3.1	Jumlah Mahasiswa Per-Universitas	115
Tabel 3.2	Jumlah Sampel Per-Universitas	119
Tabel 3.3	Penentuan Nilai Skala	121
Tabel 3.4	Blueprint Skala Kecemasan Akademik.....	122
Tabel 3.5	Blueprint Skala Self Compassion.....	123
Tabel 3.6	Blueprint Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing.....	124
Tabel 3.7	Validitas Skala Kecemasan Akademik	126
Tabel 3.8	Blueprint Skala Kecemasan Akademik Setelah Uji Validitas	128
Tabel 3.9	Validitas Skala Self Compassion	129
Tabel 3.10	Blueprint Skala Self Compassion Setelah Uji Validitas	130
Tabel 3.11	Validitas Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	131
Tabel 3.12	Blueprint Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Setelah Uji Validitas	132

Tabel 3.13	Tingkatan Reliabilitas	134
Tabel 3.14	Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik	134
Tabel 3.15	Hasil Uji Reliabilitas Skala Self Compassion	135
Tabel 3.16	Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing .	135
Tabel 3.17	Kategorisasi	137
Tabel 3.18	Kriteria Koefisien Determinasi	142
Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi Negeri	145
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	145
Tabel 4.3	Deskripsi Skor Empirik.....	148
Tabel 4.4	Kategorisasi Data Kecemasan Akademik	148
Tabel 4.5	Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Kecemasan Akademik	150
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Kecemasan Akademik	151
Tabel 4.7	Kategorisasi Data Self Compassion	153
Tabel 4.8	Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Self Compassion.....	155
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Self Compassion.....	156
Tabel 4.10	Kategorisasi Data Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	158
Tabel 4.11	Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing.....	159
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	161
Tabel 4.13	Faktor Utama Pembentuk Variabel Kecemasan Akademik.....	163
Tabel 4.14	Faktor Utama Pembentuk Variabel Self Compassion.....	163
Tabel 4.15	Faktor Utama Pembentuk Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	164
Tabel 4.16	Hasil Uji Normalitas.....	165
Tabel 4.17	Hasil Uji Linieritas Variabel Self Compassion.....	166
Tabel 4.18	Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	166

Tabel 4.19 Hasil Uji Multikolinearitas.....	167
Tabel 4.20 Hasil Uji Heteroskedastisitas	167
Tabel 4.21 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	168
Tabel 4.22 Hasil Uji T.....	169
Tabel 4.23 Hasil Uji F.....	170
Tabel 4.24 Hasil Koefisien Determinasi	171

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pola Teks Psikologi Kecemasan Akademik	42
Gambar 2.2	Peta Konsep Teks Psikologi Kecemasan Akademik	44
Gambar 2.3	Pola Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik	49
Gambar 2.4	Peta Konsep Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik	58
Gambar 2.5	Pola Teks Psikologi Self Compassion	63
Gambar 2.6	Peta Konsep Teks Self Compassion	65
Gambar 2.7	Pola Teks Al-Qur'an Self Compassion	70
Gambar 2.8	Peta Konsep Teks Al-Qur'an Self Compassion	79
Gambar 2.9	Pola Teks Psikologi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	84
Gambar 2.10	Peta Konsep Teks Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	86
Gambar 2.11	Pola Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	92
Gambar 2.12	Peta Konsep Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing.....	103
Gambar 2.13	Kerangka Konseptual	111
Gambar 4.1	Diagram Kategorisasi Kecemasan Akademik	149
Gambar 4.2	Diagram Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Kecemasan Akademik	153
Gambar 4.3	Diagram Kategorisasi Self Compassion.....	154
Gambar 4.4	Diagram Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Self Compassion	157
Gambar 4.5	Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	158
Gambar 4.6	Diagram Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing	162

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	223
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas	231
Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas	233
Lampiran 4. Hasil Output Analisis Data	234
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	237
Lampiran 6. Data Jumlah Populasi	244
Lampiran 7. Kuesioner.....	249
Lampiran 8. Hasil Turnitin	253

ABSTRAK

Raddina, Maysa Ayu. 220401110157. 2026. Kontribusi *Self Compassion* Dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog

Drs. Zainul Arifin, M.Ag

Kata Kunci: *Self Compassion*, Dukungan Sosial Dosen Pembimbing, Kecemasan Akademik

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kecemasan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi. Kecemasan tersebut muncul akibat berbagai tuntutan akademik dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, yaitu *self-compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik, *self-compassion*, dan dukungan sosial dosen pembimbing, serta menguji kontribusi kedua variabel tersebut terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimen. Populasi penelitian berjumlah 32.729 mahasiswa dari empat perguruan tinggi negeri di Kota Malang, dengan sampel sebanyak 395 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik quota sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala psikologis dan dianalisis dengan regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kecemasan akademik, *self-compassion*, dan dukungan sosial dosen pembimbing berada pada kategori sedang. Secara parsial, *self-compassion* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan akademik ($Beta = -571$; $Sig = 0,000 < 0,05$), demikian pula dukungan sosial dosen pembimbing ($B = -679$; $Sig = 0,000 < 0,05$). Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik ($Sig F = 0,000 < 0,05$) dengan nilai Adjusted R Square sebesar 0,755. Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing, maka semakin rendah kecemasan akademik mahasiswa.

ABSTRACT

Raddina, Maysa Ayu. 220401110157. 2026. *The Contribution of Self-Compassion and Supervisor Social Support to Academic Anxiety Among Final-Year Undergraduate Students at Public Universities in Malang*. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Advisors: Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psychologist

Drs. Zainul Arifin, M.Ag

Keywords: *Self-compassion, Thesis supervisor social support, Academic anxiety*

This study is motivated by the high level of academic anxiety experienced by final-year students during the process of completing their undergraduate thesis. This anxiety arises due to various academic demands and is influenced by both internal and external factors, namely self-compassion and supervisor social support. This study aims to determine the levels of academic anxiety, self-compassion, and supervisor social support, as well as to examine the contribution of these two variables to academic anxiety among final-year students at public universities in Malang City.

This study employed a quantitative approach with a non-experimental design. The population consisted of 32,729 students from four public universities in Malang, with a sample of 395 respondents determined using the Slovin formula and quota sampling technique. Data were collected using psychological scales and analyzed using multiple linear regression.

The results indicate that academic anxiety, self-compassion, and supervisor social support are generally at a moderate level. Partially, self-compassion has a negative and significant effect on academic anxiety ($Beta = -571$; $Sig = 0.000 < 0.05$), as well as supervisor social support ($Beta = -679$; $Sig = 0.000 < 0.05$). Simultaneously, both variables significantly influence academic anxiety ($Sig F = 0.000 < 0.05$) with an Adjusted R Square value of 0.755. This means that higher self-compassion and supervisor social support are associated with lower levels of academic anxiety.

الملخص

رادينا، مايسا آيو. ٢٠٢٦. ٢٢٠٤٠١١١٠١٥٧. إسهام التعاطف مع الذات والدعم الاجتماعي من المشرف في القلق الأكاديمي لدى طلبة السنة النهائية في الجامعات الحكومية بمدينة مالانغ. رسالة البكالوريوس. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ

المشرفان: محمد عارف فرقون، الماجستير في علم النفس، أخصائي نفسي
د. زين العارفين، الماجستير في الدراسات الإسلامية

الكلمات المفتاحية : القلق الأكاديمي، الأكاديمي المشرف من الاجتماعي الدعم، الذاتي التعاطف

العلمية الرسالة إعداد أثناء النهائية السنة طلبة لدى الأكاديمي القلق مستوى ارتفاع من الدراسة هذه تنطلق الأكاديمي المشرف من الاجتماعي والدعم الذات مع التعاطف مثل، وخارجية داخلية بعوامل القلق هذا ويتأثر من الاجتماعي والدعم، الذات مع والتعاطف، الأكاديمي القلق مستوى على التعرف إلى الدراسة هذه وتهدف مدينة في الحكومية الجامعات طلبة لدى الأكاديمي القلق على المتغيرات هذه تأثير تحليل وكذلك، المشرف

أربع من طالبًا ٣٢,٧٢٩ الدراسة مجتمع بلغ تجريبي غير بتصميم الكمي المنهج الدراسة هذه استخدمت العينة وتقنية سلوفين معادلة باستخدام مبحوثًا ٣٩٥ من مكونة عينة اختيار وتم، مالانج في حكومية جامعات المتعدد الخطي الانحدار تحليل باستخدام تحليلها وتم، نفسية مقاييس باستخدام البيانات جمعت. الحصصية

يقع المشرف من الاجتماعي والدعم، الذات مع والتعاطف، الأكاديمي القلق مستوى أن الدراسة نتائج أظهرت القلق على إحصائيًا دال وبشكل سلبي يؤثر الذات مع التعاطف أن تبين كما. المتوسط المستوى في عام بشكل المشرف من الاجتماعي الدعم وكذلك، (Beta = -571؛ Sig = 0.000 < 0.05) الأكاديمي (Sig = -679؛ Sig = 0.000 < 0.05) الأكاديمي القلق على معنويًا تأثيرًا المتغيران يؤثر، متزامن وبشكل. بلغت معدلة تحديد معامل بقيمة (F = 0.000 < 0.05) الذات مع التعاطف زيادة أن على يدل مما، 0.755 الأكاديمي القلق مستوى انخفاض إلى تؤدي المشرف من الاجتماعي والدعم

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang secara resmi terdaftar dan sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi (Pamungkas, 2020:37). Pada hakikatnya, mahasiswa memiliki peran penting sebagai agen perubahan sekaligus generasi penerus yang diharapkan mampu membawa kemajuan bagi bangsa dan negara (Sihombing, 2020:104). Dalam perjalanan studinya, setiap mahasiswa pada akhirnya akan sampai pada tahap akhir pendidikan, yaitu menjadi mahasiswa tingkat akhir. Umumnya, mahasiswa di tahap ini telah menuntaskan sebagian besar mata kuliah dan sedang berfokus pada proses penyusunan tugas akhir seperti melakukan penelitian dan penulisan skripsi (Maulidha & Salehuddin, 2021:60). Penyusunan skripsi menuntut kesiapan dan semangat yang tinggi, sebab bagi sebagian mahasiswa proses ini sering kali dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan (Safitri & Khoirunnisa, 2024:1384).

Skripsi merupakan tahapan akhir yang harus ditempuh oleh mahasiswa sebelum memperoleh gelar sarjana (Machmudati & Diana, 2017:108). Penulisan skripsi adalah bentuk karya ilmiah yang menuntun mahasiswa untuk mengkaji dan menilai secara kritis berbagai fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia berdasarkan bidang keilmuannya masing-masing. Selain itu, penyusunan skripsi memiliki peran penting bagi tenaga pendidik maupun mahasiswa karena dapat menunjukkan sejauh mana tingkat pemahaman dan penguasaan mahasiswa terhadap ilmu yang telah dipelajari selama masa perkuliahan (Wakhyudin & Putri, 2020:15). Meskipun menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari dunia akademik, proses penyusunan skripsi kerap menimbulkan rasa cemas yang cukup tinggi pada mahasiswa (Utami et al., 2025:1351).

Kecemasan tersebut umumnya dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang berhadapan dengan berbagai tugas akhir, terutama dalam penyusunan skripsi. Kondisi ini muncul karena mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam menentukan rumusan masalah, memilih judul penelitian, serta mengerjakan bagian-bagian lain dalam skripsi (Aida, 2024:173). Kecemasan yang muncul selama proses penyusunan skripsi termasuk dalam kategori *academic anxiety* atau kecemasan akademik (Habibullah et al., 2019:37). *Academic anxiety* merujuk pada kondisi emosional berupa rasa cemas yang berlebihan terhadap berbagai tuntutan akademis di lingkungan pendidikan (Situmorang, 2018:101). Kecemasan akademik menjadi salah satu persoalan signifikan yang dapat memengaruhi mahasiswa dalam menjalankan tanggung jawab akademiknya, terutama ketika mereka memasuki tahap penyusunan skripsi (Lusi et al., 2023:92).

Kondisi kecemasan tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman yang berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi serta kesulitan dalam memecahkan masalah selama proses penulisan skripsi. Akibatnya, penyusunan skripsi menjadi terhambat dan tidak berjalan secara optimal (Widigda & Setyaningrum, 2018:191) Proses penyusunan skripsi yang membutuhkan banyak waktu dan tenaga sering kali menimbulkan perasaan terbebani pada mahasiswa. Oleh karena itu, skripsi dapat dikategorikan sebagai salah satu sumber stres atau pemicu kecemasan bagi mahasiswa. Apabila tingkat kecemasan tersebut berlebihan, dampaknya bisa bersifat negatif, seperti munculnya tekanan psikologis yang berakibat pada menurunnya kualitas hasil belajar dan kecenderungan untuk menghindari tugas. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh penurunan kemampuan dalam memusatkan perhatian, berkonsentrasi, serta mengingat informasi (Situmorang, 2017:33).

Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi biasanya muncul karena berbagai tekanan, seperti kesulitan menentukan topik penelitian, mencari sumber referensi yang relevan, menghadapi dosen pembimbing, hingga persiapan menghadapi ujian akhir

skripsi. Situasi tersebut kerap menimbulkan perilaku yang tidak rasional serta respons emosional yang negatif (Syam & Gismin, 2025:334). Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam kegiatan akademik juga cenderung mengalami penurunan konsentrasi, berkurangnya motivasi, serta hasil belajar yang kurang optimal (Khairunnisa & Surawan, 2025:1603).

Fenomena yang terjadi di Indonesia, bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik karena skripsi. Penelitian yang dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta memperlihatkan bahwa sebanyak 85 mahasiswa (35,8%) berada pada kategori kecemasan tinggi, 141 mahasiswa (59,2%) berada dalam kategori kecemasan sedang, dan hanya 12 mahasiswa (5%) yang tergolong memiliki kecemasan rendah (Wardani et al., 2023:4360). Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian lainnya yang menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan akademik berdasarkan aspek-aspek tertentu. Pada aspek reaksi perilaku, sebanyak 55 mahasiswa (31,07%) termasuk dalam kategori kecemasan rendah, 80 mahasiswa (45,20%) berada pada kategori sedang, dan 42 mahasiswa (23,73%) tergolong memiliki kecemasan tinggi. Sementara itu, pada aspek reaksi pemikiran ditemukan bahwa 60 mahasiswa (33,9%) memiliki kecemasan rendah, 80 mahasiswa (45,2%) berada dalam kategori sedang, dan 37 mahasiswa (20,0%) menunjukkan tingkat kecemasan tinggi (20,0%) (Simanullang, 2024:1239).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Sumatera Barat mengalami tingkat kecemasan yang tergolong tinggi dalam proses penyusunan skripsi. Dari keseluruhan responden, terdapat 3 mahasiswa (4,76%) yang berada pada kategori sangat tinggi, 20 mahasiswa (22,62%) berada dalam kategori tinggi, 38 mahasiswa (45,24%) termasuk dalam kategori cukup tinggi, 19 mahasiswa (23,81%) tergolong rendah, serta 4 mahasiswa (3,57%) menunjukkan tingkat kecemasan sangat rendah (Marianto, 2022:12). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian lain yang mengungkapkan bahwa sebagian

besar mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 41 orang (70,7%), sedangkan 10 orang (17,2%) termasuk dalam kategori tinggi dan 7 orang (12,1%) berada pada kategori rendah (Mansur et al., 2022:497). Penelitian lainnya juga menunjukkan hasil serupa, di mana selama proses penyusunan skripsi, 52,4% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, 22,2% berada pada tingkat sedang, 15,9% mengalami kecemasan sangat tinggi, 7,9% berada pada kategori rendah, dan 1,6% tergolong sangat rendah (Anwar & Djudiyah, 2021:3).

Kondisi serupa juga ditemukan dalam penelitian lain yang dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi tergolong cukup tinggi. Sebanyak 3 mahasiswa (5,7%) termasuk dalam kategori kecemasan sangat berat, 32 mahasiswa (60,4%) berada pada kategori berat, dan 18 mahasiswa (33,9%) tergolong sedang (Susilo & Eldawaty, 2021:109). Menariknya, tidak ada satu pun mahasiswa yang masuk dalam kategori ringan maupun yang sama sekali tidak mengalami kecemasan. Temuan ini semakin menegaskan bahwa tekanan akademik yang muncul selama penyusunan skripsi merupakan kondisi nyata yang hampir dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa tingkat akhir.

Fenomena serupa juga tampak pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Malang yang tengah menempuh tahap penyusunan skripsi. Mengingat bahwa kota Malang telah lama dikenal sebagai salah satu tujuan kota pendidikan (Regina & Soeaidy, 2015:62). Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa perguruan tinggi negeri tidak terlepas dari konstruksi sosial yang telah terbentuk sejak awal memasuki dunia perkuliahan, dikarenakan menurut Mailoa (dalam Lacosta & Sarajar, 2024:1696) masyarakat cenderung memandang perguruan tinggi negeri sebagai institusi dengan tingkat seleksi yang ketat dan susah, sehingga keberhasilan menempuh pendidikan di

perguruan tinggi negeri sering dikaitkan dengan keunggulan kemampuan akademik individu.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan salah satu narasumber mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Ketika peneliti menanyakan kepada narasumber berinisial R, “apakah ada perasaan cemas yang muncul karena status kamu sebagai mahasiswa perguruan tinggi negeri?”, kemudian narasumber menjawab, “Iya sih, soalnya dari awal banyak orang sekitar nganggep kalau masuk negeri itu berarti lebih pintar karena harus lewat tes kayak UTBK. Jadi banyak orang mikir kalo kuliah atau skripsi pasti bisa diselesaikan dengan gampang dan lebih cepet gitu. Padahal kenyataannya kan tetap susah juga ya may, jadi ekspektasi sama anggapan kayak gitu kadang bikin aku tuh ngerasa cemas, takut kalau ternyata nggak bisa sesuai sama yang mereka bayangkan”.

Permasalahan yang berkaitan dengan penyusunan skripsi pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Malang bahkan sempat mencuat ke publik, salah satunya melalui pemberitaan mengenai kasus bunuh diri yang berkaitan dengan skripsi. Seorang mahasiswa semester 9 di salah satu perguruan tinggi negeri di kota Malang nekat bunuh diri dengan menceburkan diri di aliran sungai Brantas korban berinisial MAS (24) bunuh diri karena depresi. Kasat Reskrim Polres Malang AKP Gandha Syah Hidayat mengatakan kepada wartawan bahwa *"dari keterangan keluarga diketahui korban diduga mengalami depresi. Karena skripsi yang tidak bisa diselesaikan. Yang bersangkutan itu sudah kuliah di salah satu kampus negeri di Malang, semester 9. Itu disampaikan oleh keluarga"*. Belum dapat menyelesaikan bangku kuliah diduga mendorong korban bunuh diri (Aminudin, 2024).

Selain itu, kasus lainnya yang terjadi di Kota Malang yaitu terjadi pada seorang mahasiswa berinisial NFR berusia 25 tahun yang diketahui masih berstatus sebagai mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Berdasarkan hasil penyelidikan dan keterangan dari pihak keluarga, mahasiswa tersebut diduga mengalami tekanan yang cukup berat berkaitan

dengan proses studinya, khususnya skripsi yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaiannya hingga bertahun-tahun. Kondisi tersebut turut memengaruhi keadaan psikologis yang bersangkutan (Rinanda, 2025).

Meskipun tidak semua mahasiswa mengalami kecemasan akademik hingga berujung pada tindakan bunuh diri seperti yang diberitakan, hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada 23 September 2025 terhadap salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang semester 7 yang sedang mengerjakan skripsi. Ketika peneliti menanyakan kepada narasumber berinisial R, “pernah nggak kamu merasa lebih nyaman menghindari orang lain karena sedang sibuk atau cemas dengan skripsi?”, kemudian narasumber menjawab, “pernah ya pas kayak pulang kemarin gitu ya terus kek takut ditanya aja kayak kamu kapan lulus nya skripsi nya udah nyampe mana itu kayak pertanyaan yang ga perlu ditanyakan”.

Selain itu peneliti juga menanyakan kepada narasumber, “ketika merasa cemas, apakah kamu pernah memilih menghindar dari pembahasan tentang skripsi?”, kemudian narasumber menjawab, “pernah, misal kayak liat orang eh itu sempro loh itu udah nyampe ini kayak bisa gak sih bahas yang lain gitu loh soalnya itu membuat sangat cemas kayak kok aku belum gitu, mending diem-diem udah sempro gitu”. Pernyataan narasumber diatas sejalan dengan yang dikemukakan oleh Astuti & Winarti (2024:565) yang menyatakan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir dapat memunculkan berbagai respons psikologis, termasuk pada aspek psikomotor.

Bentuk reaksi tersebut dapat berupa perasaan gelisah, tangan gemetar, gugup, berbicara dengan cepat tanpa koordinasi, serta kecenderungan untuk menarik diri dan menghindar. Perilaku menghindar yang tampak pada narasumber merupakan manifestasi dari reaksi psikomotor, di mana individu berusaha menjauh dari sumber kecemasan guna mengurangi tekanan yang dirasakan.

Selain itu, wawancara pra-penelitian juga peneliti lakukan pada 20 September 2025 terhadap salah satu mahasiswa Universitas Brawijaya semester 7 yang sedang mengerjakan skripsi. Ketika peneliti menanyakan kepada narasumber berinisial T, “apakah kamu merasa lebih sensitif ketika ada hal-hal yang berkaitan dengan skripsi? dan kalau iya bisa ceritakan contohnya”, kemudian narasumber menjawab, “maksudnya kayak misalkan ada temen aku tuh lagi ngerjain skripsi aku itu kayak gimana gitu?”, kemudian peneliti menambahkan, “atau ada yang mention skripsi gitu sekecil itu gitu”, selanjutnya narasumber menjawab, “iya pasti kaya misalkan aku belum kelar semua gitu loh temen aku tuh ada beberapa yang semprom kan aku belum gitu jadi itu menurut aku agak sensitif juga sih,” kemudian peneliti kembali bertanya, “berarti lumayan ketrigger ya?”, dan narasumber menjawab, “iya”.

Pernyataan narasumber diatas sejalan dengan yang dikemukakan oleh Khoirunnisak et al., (2024:544) bahwa kecemasan yang tinggi dapat membuat mahasiswa lebih sensitif termasuk dalam konteks penyusunan skripsi. Selain fenomena tersebut, wawancara pra-penelitian juga peneliti lakukan pada 20 September 2025 terhadap salah satu mahasiswa Universitas Negeri Malang semester 9 yang sedang mengerjakan skripsi. Saat peneliti menanyakan kepada narasumber berinisial Z, “apakah kamu sering mengalami gejala fisik, seperti jantung berdebar, nafas cepat, atau berkeringat, ketika memikirkan skripsi?”, narasumber menjawab, “kadang, deg-deg an itu agak kenceng biasanya, cuman kalo keringat ga sampe keringat dingin enggak, nafas cepat enggak, cuma deg-deg an aja yang banget gitu”.

Pernyataan narasumber diatas sejalan dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Hikmah & Mufqi (2025:137) yang menjelaskan bahwa bentuk reaksi emosional akibat kecemasan pada mahasiswa dapat tampak melalui gejala fisik seperti jantung berdebar, tubuh gemetar, munculnya rasa panik dan tegang, serta munculnya keringat dingin. Selain itu, saat peneliti bertanya, “bagaimana kualitas tidurmu saat ada tenggat atau revisi skripsi?”, kemudian narasumber menjawab, ”ya udah pasti bisa gak tidur semaleman bisa fokus ngerjain skripsi

itu, kalo ndak mood ya ndak mood sekalian, tapi kualitas tidurnya jadi terganggu”.

Adanya temuan dari berita dan hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan peneliti tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan permasalahan nyata yang dialami oleh mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Dari pemberitaan mahasiswa berinisial MAS (24) dan NFR (25) yang bunuh diri menunjukkan bahwa tekanan akademik akibat penyusunan skripsi dapat berdampak serius bagi mahasiswa. Kecemasan dapat berakibat fatal dan sangat berbahaya terutama bagi mahasiswa, salah satunya yaitu tindakan bunuh diri (Margaret & Suparman, 2024:1477).

Selanjutnya pada wawancara terhadap salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang semester 7 yang sedang mengerjakan skripsi juga menunjukkan adanya kecenderungan perilaku menghindar akibat kecemasan akademik. Perilaku menghindar yang ditunjukkan narasumber menjadi penting untuk diperhatikan karena mencerminkan bentuk nyata dari tekanan psikologis yang dialami mahasiswa, sekaligus menandakan bahwa kecemasan akademik tidak hanya berdampak pada pikiran, tetapi juga pada perilaku sosial mereka. Menurut Hikmah & Mufqi (2025:138) kecemasan juga dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup mahasiswa, baik dalam ranah akademik maupun dalam hubungan sosial yang mereka jalani.

Selain itu, hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan peneliti terhadap salah satu mahasiswa Universitas Brawijaya semester 7 yang sedang mengerjakan skripsi juga menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan sensitivitas terhadap hal-hal yang berkaitan dengan skripsi. Sensitivitas yang dialami narasumber tersebut menjadi hal penting untuk diperhatikan. Adanya berbagai persoalan yang dihadapi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi dapat memunculkan reaksi emosional sebagai bentuk ketidaknyamanan terhadap tekanan dan hambatan yang mereka rasakan (Azizah, 2021:215).

Selain fenomena tersebut, hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada pada terhadap salah satu mahasiswa Universitas Negeri Malang semester 9 yang sedang mengerjakan skripsi juga menunjukkan adanya menunjukkan adanya reaksi emosionalitas dan gangguan pada kualitas tidurnya akibat kecemasan akademik. Menurut Putri & Sulistyowati (2024:106) kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh serta mendukung aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, ketika kualitas tidur terganggu, berbagai dampak negatif dapat muncul. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang menjadi salah satu faktor penyebab gangguan tidur memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur yang dialami mahasiswa.

Kecemasan yang dirasakan oleh individu, apabila tidak diatasi dapat menimbulkan dampak negatif dan gangguan psikologis, menghambat proses pengerjaan skripsi, mengganggu produktivitas dan kesejahteraan mental mahasiswa (Hikmah & Mufqi, 2025:133). Kondisi ini memperlihatkan bahwa kecemasan akademik merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian serius, khususnya pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Malang yang tengah berjuang menyelesaikan skripsinya. Selain itu, menurut Sudaryat et al., (2020:124) terbatasnya jumlah kursi yang disediakan perguruan tinggi negeri dan kompleksitas proses seleksi menyebabkan tekanan yang berdampak pada kondisi fisik maupun mental individu, sehingga relevan dijadikan konteks penelitian mengenai kecemasan akademik.

Oleh karena itu, penelitian mengenai kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya memahami faktor-faktor yang berpotensi berkontribusi terhadap kecemasan akademik. Untuk memahami faktor-faktor yang berpotensi berkontribusi terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, perlu diperhatikan peran faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang berperan adalah *self-compassion*.

Sesuai pendapat dari Prameswari et al., (2023:671) bahwa dalam menghadapi masalah yang menimbulkan kecemasan, mahasiswa membutuhkan

self-compassion. Selain faktor internal, faktor eksternal juga memiliki peran penting, salah satunya adalah dukungan sosial dari dosen pembimbing. Jaringan kerja sama yang dialami mahasiswa antara dirinya dengan dosen pembimbing merupakan sumber dukungan sosial juga (Astuti & Hartati, 2013:79). Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Widigda & Setyaningrum (2018:191) bahwa bagi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi tidak terlepas dari peranan seorang dosen pembimbing. Maka, dengan adanya dosen pembimbing akan lebih mempermudah mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Melihat adanya kontribusi faktor internal dan eksternal terhadap kecemasan akademik saat proses penyusunan skripsi, menarik untuk diteliti seberapa besar kontribusi faktor internal dan eksternal terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di kota Malang. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian dan pemberitaan lokal yang telah dijelaskan sebelumnya, kecemasan terkait penyusunan skripsi terlihat nyata di kalangan mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir di kota Malang dan memberikan dampak yang signifikan sehingga menjadikan subjek dan lokasi ini relevan untuk diteliti lebih lanjut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, terlihat bahwa kecemasan akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup menonjol di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Padahal seharusnya mahasiswa tingkat akhir memiliki kebahagiaan ketika mereka memasuki tingkat akhir dalam perkuliahan mereka (Syahputra & Kinanti, 2023:2). Namun, kenyataannya banyak mahasiswa justru mengalami kecemasan dalam menghadapi proses penyusunan skripsi. Hal tersebut terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Qonita et al., (2024:48) terhadap mahasiswa Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ) yang sedang mengerjakan skripsi. Dari hasil pengukuran tingkat kecemasan, diketahui bahwa sebanyak 4 mahasiswa berada pada kategori kecemasan ringan, 9 mahasiswa termasuk

dalam kategori sedang, dan 14 mahasiswa tergolong memiliki tingkat kecemasan berat.

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Majdi & Mulyana (2023:56) terhadap mahasiswa STAI Darul Kamal NW Kembang Kerang, Nusa Tenggara Barat, juga menunjukkan kondisi serupa. Dari total 40 responden yang sedang mengerjakan skripsi, tidak ada satu pun mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan ringan. Sebanyak 19 mahasiswa termasuk dalam kategori kecemasan sedang, sementara 21 mahasiswa lainnya tergolong memiliki kecemasan berat. Temuan ini memperlihatkan bahwa kecemasan akademik saat penyusunan skripsi merupakan persoalan yang nyata.

Padahal, salah satu keterampilan yang seharusnya dikuasai oleh mahasiswa di pendidikan tinggi adalah kemampuan dalam mengerjakan laporan tertulis sekaligus menyiapkan hasil kajian penelitian. Dalam proses pembuatan laporan tersebut, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk melaksanakan penelitian, tetapi juga harus mampu menyajikan hasil kajiannya tersebut melalui proses penulisan. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Deasyanti & Nuruzdah (2017:102) 5 dari 10 mahasiswa mengalami kendala pada proses menulis skripsi dan salah satu kendala yang dialami adalah kecemasan.

Nevid (dalam Hendriana, 2023:213) menjelaskan bahwa rasa cemas merupakan kondisi yang wajar dialami oleh setiap individu dan tidak selalu membawa dampak buruk. Dalam beberapa situasi, kecemasan justru dapat menjadi dorongan yang menstimulasi seseorang untuk bertindak secara lebih positif. Hidayat (dalam Hendriana, 2023:213) mengungkapkan bahwa bagi mahasiswa, kecemasan yang bersifat adaptif dapat memunculkan semangat dan motivasi dalam mengerjakan skripsi agar hasil yang diperoleh lebih maksimal. Sebaliknya, ketika kecemasan bersifat maladaptif, hal tersebut dapat menghambat proses penyusunan skripsi. Mahasiswa menjadi enggan menulis, kehilangan dorongan untuk melanjutkan, bahkan memilih menunda hingga enggan menyelesaikan tugas akhirnya. Keadaan ini tentu bertolak belakang

dengan tuntutan akademik yang mengharuskan mahasiswa menyelesaikan studinya sesuai waktu yang telah ditetapkan.

Secara ideal, jenjang pendidikan S1 dirancang untuk diselesaikan dalam kurun waktu sekitar empat tahun atau delapan semester sesuai dengan sistem kredit semester yang berlaku (Febriani & Fikry, 2023:1476). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu menyelesaikan kuliahnya dalam waktu yang telah ditentukan. Salah satu faktor penghambatnya adalah kecemasan. Temuan ini terlihat pada salah satu responden penelitian berinisial NJ dalam penelitian yang dilakukan oleh Tanjaya & Basaria (2024:5449). Narasumber tersebut memperlihatkan gejala kecemasan karena merasa tertinggal dibandingkan rekan-rekannya yang telah lebih dahulu menyelesaikan skripsi. Kondisi tersebut pada akhirnya memperburuk motivasinya untuk memulai dan menuntaskan tugas akhir.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Sepriadi (2023:17) terhadap mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang telah menempuh perkuliahan selama lima hingga tujuh tahun atau sekitar sepuluh hingga empat belas semester mengalami kecemasan akademik dalam proses penyusunan skripsi. Temuan tersebut diperoleh melalui hasil wawancara dan pengisian angket oleh 36 responden. Dari jumlah tersebut, sebanyak 29 mahasiswa tergolong memiliki tingkat kecemasan berat, sedangkan 7 lainnya berada pada kategori kecemasan sedang. Penelitian ini juga mengungkap bahwa kecemasan akademik menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap lamanya waktu penyelesaian skripsi. Fakta tersebut menegaskan bahwa kecemasan akademik merupakan hambatan nyata yang kerap dihadapi mahasiswa pada fase akhir studinya.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Fachrozie et al., (2021:517) terhadap 64 mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda, fakultas pertanian, program studi teknologi hasil pertanian angkatan 2013–2015 yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian skripsi, menunjukkan bahwa

tingkat kecemasan yang tinggi menjadi salah satu faktor penghambat utama. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan beberapa mahasiswa yang bahkan memutuskan untuk tidak melanjutkan proses penyusunan skripsi karena rasa cemas yang berlebihan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Jeremy et al., (2021:8) pada mahasiswa program studi pendidikan matematika FKIP-UKI Jakarta angkatan 2016 juga memperlihatkan fenomena serupa. Beberapa responden mengaku bahwa kecemasan menjadi penyebab utama keterlambatan dalam penyelesaian skripsi. Data penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami keterlambatan hingga satu semester. Sebanyak 22,22% mahasiswa belum mengikuti seminar proposal dan belum menyelesaikan skripsi, 40,74% telah mengikuti seminar proposal namun belum menyelesaikan skripsinya, sedangkan 37,03% lainnya telah berhasil menyelesaikan seminar proposal dan tugas akhir.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi merupakan masalah nyata yang cukup mengganggu. Kenyataan menunjukkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan sehingga menghambat proses penulisan dan penyelesaian skripsi. Fakta tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya berdampak pada proses belajar, tetapi juga berpotensi menghambat kelancaran penyelesaian studi, sehingga menjadi permasalahan penting yang perlu diteliti lebih lanjut. Melihat fenomena kecemasan akademik tersebut, penting untuk menelusuri faktor yang berperan dalam memengaruhi kecemasan akademik mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari internal mahasiswa sendiri maupun dari lingkungan eksternal.

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi kecemasan akademik yaitu *self compassion*. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Karinda (dalam Andiany et al., 2024:8) bahwa *self compassion* memiliki manfaat dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan individu. Menurut Neff (dalam Istighfari et al., 2023:282) *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri

merupakan sikap seseorang untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan dan kepedulian ketika menghadapi kesulitan, serta mampu menerima keterbatasan atau kekurangan yang dimiliki. Dengan kata lain, *self compassion* mencerminkan kecenderungan untuk bersikap lembut kepada diri sendiri alih-alih terjebak dalam pikiran negatif maupun kritik yang berlebihan terhadap diri sendiri.

Self-compassion mengacu pada sikap terbuka dan penuh kasih terhadap diri sendiri ketika individu menghadapi penderitaan, kesalahan, maupun kegagalan. Individu yang memiliki *self-compassion* tidak cenderung bersikap keras atau mengkritik diri secara berlebihan, melainkan mampu merespons pengalaman tersebut dengan sikap yang lebih pengertian terhadap diri (Prasetyo et al., 2025: 150). Dalam konteks ini, *self-compassion* dapat dipahami berkaitan dengan bagaimana individu berinteraksi dan merespons dirinya sendiri secara lebih positif.

Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi umumnya mengalami kecemasan dalam kadar yang lebih rendah (Karinda, 2020:241). Hal ini memperlihatkan bahwa kemampuan mengelola diri dari dalam melalui *self-compassion* menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa mengontrol kecemasan akademik selama menjalani proses penyusunan skripsi. Selain itu, bagi mahasiswa tingkat akhir keberadaan *self-compassion* semakin relevan mengingat fase ini sarat tekanan akademik dan emosional. Dengan memahami bahwa penulisan skripsi merupakan bagian dari proses belajar yang tak lepas dari tantangan maupun kegagalan, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu menaklukkan rasa takut akan kegagalan serta menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tuntutan akademik (Andiany et al., 2024:10).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prameswari et al., (2023:677) terhadap 142 mahasiswa tingkat akhir di sejumlah perguruan tinggi wilayah DKI Jakarta juga menunjukkan hasil serupa. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat

kecemasan yang dialami mahasiswa selama proses penulisan skripsi. Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih stabil dan menunjukkan tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki *self-compassion* rendah.

Meskipun *self-compassion* memiliki peran penting dalam menekan kecemasan akademik, kenyataannya tidak semua mahasiswa menunjukkan tingkat kemampuan tersebut secara optimal. Hal tersebut terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Suryanata et al., (2025:5) yang mengungkap bahwa sebagian besar mahasiswa masih berada pada kategori sedang dalam hal *self-compassion* yang menandakan kemampuan mereka untuk memperlakukan diri dengan baik masih tergolong moderat. Namun, masih terdapat kecenderungan mahasiswa melakukan penilaian negatif terhadap diri sendiri (*self-judgment*) serta merasa terisolasi saat menghadapi tekanan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan welas asih terhadap diri belum berkembang sepenuhnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Andiany et al., (2024:11) juga memperlihatkan bahwa *self-compassion* mahasiswa secara umum belum mencapai tingkat optimal. Misalnya, pada mahasiswa semester 8 sebagian besar berada pada kategori sedang, sementara jumlah mahasiswa dengan tingkat rendah masih lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki tingkat tinggi. Pola serupa juga tampak pada mahasiswa semester 10, 12, dan 14, yang memperlihatkan bahwa meskipun tidak sepenuhnya berada pada tingkat rendah, kemampuan mereka untuk mempertahankan *self-compassion* yang kuat dan konsisten masih belum maksimal.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa belum memiliki tingkat *self-compassion* yang cukup kuat untuk menghadapi tekanan akademik yang mereka alami. Padahal, rendahnya *self-compassion* dapat membawa dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Salah satu konsekuensi yang sering muncul adalah penurunan kesejahteraan mental yang

ditandai dengan meningkatnya tingkat kecemasan serta gejala depresi. Mahasiswa dengan *self-compassion* rendah umumnya lebih mudah merasa tidak berharga dan kesulitan dalam mengatasi tekanan yang muncul baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari (Abdullah & Rinaldi, 2024:365).

Beban akademik yang ditanggung mahasiswa tingkat akhir dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila mereka tidak memiliki kemampuan *self-compassion* dalam diri. Tekanan mental akibat berbagai kesulitan selama proses penyusunan tugas akhir dapat berujung pada stres, depresi, hingga keputusan yang membuat sebagian mahasiswa memilih menyerah dan tidak menuntaskan skripsinya, bahkan dalam kasus ekstrem dapat memunculkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Oleh karena itu, tingkat *self-compassion* yang tinggi menjadi hal penting bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi proses penyelesaian tugas akhir (Setiani, 2021:7). Dengan demikian, *self-compassion* sangat bermanfaat terutama bagi mahasiswa tingkat akhir dalam mengurangi kecemasan yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Namun, selain faktor internal seperti kemampuan individu dalam menerima dan memahami diri sendiri, kecemasan akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial memiliki peranan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir, terutama ketika mereka berada pada tahap penyusunan tugas akhir (Lestari & Wulandari, 2021:95). Bentuk kecemasan yang muncul selama proses penulisan skripsi pun beragam, mulai dari gangguan tidur, detak jantung yang meningkat saat hendak menemui dosen, rasa takut ketika harus mengikuti bimbingan, hingga perasaan bersalah karena belum mampu mencapai target penyelesaian skripsi (Bukit & Widodo, 2022:2). Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi unsur penting dalam membantu individu meredakan gejala kecemasan yang muncul. Dukungan sosial tersebut bisa diwujudkan melalui pemberian informasi, bantuan praktis, maupun

perhatian emosional yang membuat individu merasa diperhatikan dan dihargai, sehingga menurut Rahmawati (dalam Wardani et al., 2023:4359) tingkat kecemasannya dapat menurun.

Perjalanan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir juga tidak lepas dari peran dukungan moral dan emosional yang datang dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan selama proses penulisan kepada mahasiswa dan bantuan yang diberikan tersebut merupakan dukungan sosial (Andriyani et al., 2022:267). Dukungan sosial sendiri dapat diartikan sebagai bentuk pertolongan yang berasal dari orang-orang terdekat dalam lingkungan individu, salah satunya adalah dosen pembimbing akademik (Mansyur, 2022:61). Secara umum, dosen pembimbing berfungsi sebagai pendamping akademik yang memberikan arahan, dukungan, serta bantuan dalam bimbingan sepanjang proses penyusunan karya akhir (Sulasteri et al., 2019:99).

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiharno et al., (2022:1193) di PSD3KN Poltekkes Kemenkes Jayapura memberikan temuan bahwa dukungan sosial dari dosen pembimbing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial dari dosen pembimbing berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi. Meskipun dukungan sosial dosen pembimbing memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi, beberapa mahasiswa justru mengalami kecemasan dalam proses bimbingan yang membuat hubungan dengan dosen pembimbing menjadi kurang efektif.

Hal tersebut terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Saragih & Hidayat (2025:37) di mana salah satu informan mengaku membutuhkan waktu lebih dari dua semester untuk menyelesaikan Bab I karena merasa cemas ketika hendak berkonsultasi. Ada pula mahasiswa yang mengungkapkan kehilangan motivasi, merasa putus asa, bahkan sempat berpikir untuk berhenti mengerjakan skripsinya. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa menjadi pasif, enggan

bertanya, dan cenderung menghindari sesi bimbingan, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hasil skripsi yang dihasilkan. Padahal, proses bimbingan merupakan bentuk dukungan penting yang semestinya membantu mahasiswa memahami arah penelitian serta mengatasi hambatan yang muncul selama penyusunan skripsi.

Kondisi tersebut diperkuat oleh temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Marjan et al., (2018:87) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa selama proses bimbingan skripsi masih tergolong tinggi. Berdasarkan hasil data penelitian, diketahui bahwa sebanyak 7,4% mahasiswa berada pada kategori kecemasan sangat tinggi, 33% termasuk kategori tinggi, 48,1% tergolong sedang, dan 11,1% berada pada kategori rendah. Menariknya, tidak ada satupun mahasiswa yang termasuk dalam kategori kecemasan sangat rendah.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Widigda & Setyaningrum, 2018:195) pada mahasiswa Universitas Riau Kepulauan jurusan Pendidikan Matematika yang sedang mengerjakan skripsi diketahui bahwa sebagian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan gejala kecemasan yang berkaitan dengan konsultasi dengan dosen pembimbing. Mereka cenderung merasa gugup, takut, atau ingin segera menyelesaikan sesi konsultasi ketika harus bertemu dosen. Beberapa mahasiswa bahkan memilih menunda waktu bimbingan hingga menit-menit terakhir agar tidak terlalu lama berada di hadapan dosen pembimbing. Rasa cemas tersebut juga membuat sebagian dari mereka enggan datang ke kampus atau menghindari pertemuan dengan dosen jika tidak dirasa mendesak.

King (dalam Sofia et al., 2025:607) menjelaskan bahwa bantuan dan dukungan dari orang lain seperti dosen pembimbing dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan kecemasan akademik yang muncul dalam proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, dukungan sosial yang diberikan oleh dosen pembimbing berperan penting dalam membantu mahasiswa

mengelola kecemasan akademik yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan serta berbagai fenomena yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dipahami bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu hambatan utama yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Sejumlah penelitian memang telah membahas mengenai kontribusi *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik. Ketiga variabel ini memiliki keterkaitan yang penting untuk menggambarkan serta memahami kondisi mahasiswa semester akhir, khususnya dalam menghadapi kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi. Meskipun demikian, penelitian yang menelaah ketiga variabel ini secara bersamaan, khususnya pada mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang, masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *self-compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan untuk mengkaji kontribusi *self-compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yaitu mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, dan Politeknik Negeri Malang yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi. Pembatasan ruang lingkup ini dilakukan agar penelitian lebih terfokus dan hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir di kota Malang yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi secara lebih spesifik dan jelas. Sementara

itu, batasan istilah dalam penelitian ini meliputi tiga variabel utama, yaitu *self-compassion*, dukungan sosial dosen pembimbing, dan kecemasan akademik.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang?
2. Bagaimana tingkat *self compassion* mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang?
3. Bagaimana tingkat dukungan sosial dosen pembimbing mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang?
4. Seberapa besar kontribusi *self compassion* terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang?
5. Seberapa besar kontribusi dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang?
6. Seberapa besar kontribusi *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang
2. Mengetahui tingkat *self compassion* mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang
3. Mengetahui tingkat dukungan sosial dosen pembimbing mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang

4. Mengetahui seberapa besar kontribusi *self compassion* terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang
5. Mengetahui seberapa besar kontribusi dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang
6. Mengetahui seberapa besar kontribusi *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah pengetahuan dalam bidang psikologi melalui perluasan wawasan dan referensi mengenai *self-compassion*, dukungan sosial dosen pembimbing, dan kecemasan akademik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji variabel-variabel tersebut.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa, dosen pembimbing, serta pihak perguruan tinggi mengenai pentingnya memperhatikan faktor-faktor seperti *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing selama proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa dalam memahami kondisi psikologis dirinya serta mengembangkan strategi yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan akademik. Bagi dosen pembimbing, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai peran dukungan sosial dalam proses bimbingan skripsi. Selain itu, bagi pihak perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang kebijakan atau program pendampingan akademik yang lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Akademik

1. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan atau dalam bahasa Inggris disebut *anxiety*, berasal dari bahasa Latin *angustus* yang berarti sempit atau kaku, serta *ango* atau *anci* yang bermakna mencekik (‘Aqobah & Rhamadian, 2022:35). Menurut Nevid (dalam Susilowati & Dikiyah, 2019:100) kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh munculnya rangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta kekhawatiran atau ketakutan akan kemungkinan terjadinya peristiwa buruk di masa mendatang. Stuart (dalam Noorrahman & Pratikto, 2022:217) menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional yang ditandai oleh adanya rasa khawatir yang tidak spesifik dan meluas serta berkaitan dengan munculnya perasaan tidak pasti dan ketidakberdayaan pada individu. Selain itu, menurut Asmariyah et al., (2021:3) kecemasan merupakan bentuk ketakutan dan disertai dengan perasaan tidak yakin, lemah, terasing, serta munculnya kegelisahan dan ketidaknyamanan dalam diri individu.

Epstein (dalam Prasetyaningtyas et al., 2022:109) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi ketika individu merasa terancam akibat adanya rasa takut terhadap suatu permasalahan yang menurut persepsinya belum dapat diselesaikan. Kecemasan yang dialami individu dalam menjalani berbagai aktivitas di lingkungan pendidikan disebut sebagai kecemasan akademik (Azyz et al., 2019:20). Menurut Valiante & Pajares (dalam Hidayatillah et al., 2022:228) kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh munculnya ketegangan dan rasa takut terhadap hal-hal yang akan terjadi dalam hal akademik. Perasaan tersebut sering kali menghambat individu dalam menjalankan berbagai tugas serta aktivitas yang berkaitan dengan konteks akademik. Menurut Ottens

(Kholilulloh & Hardew, 2025:1479) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan keadaan psikologis yang ditandai oleh terganggunya proses berpikir, munculnya respons perilaku tertentu, serta reaksi fisiologis sebagai akibat dari kekhawatiran yang berlebihan.

Calhoun dan Acocella (dalam Rengkung et al., 2025:216) menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah bentuk ketakutan, baik yang memiliki dasar maupun tidak, yang muncul bersamaan dengan meningkatnya reaksi emosional terhadap berbagai tantangan atau ancaman yang bersumber dari lingkungan pendidikan. Selain itu, Aristawati et al., (2020:74) menyatakan bahwa kecemasan akademik merupakan bentuk gangguan psikologis yang kerap muncul pada diri mahasiswa, kondisi tersebut berkaitan dengan munculnya rasa khawatir terhadap ancaman atau tekanan yang bersumber dari lingkungan pendidikan, termasuk interaksi dengan dosen maupun tuntutan dari mata kuliah atau pelajaran tertentu.

Menurut Sobur (dalam Azyz et al., 2019:30) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan yang dialami oleh individu maupun kelompok yang ditandai dengan munculnya perasaan gelisah sebagai bentuk penilaian atau opini, serta disertai aktivasi sistem saraf autonom dalam merespon adanya ancaman yang tidak jelas. Selain itu, menurut Cania et al., (2023:440) kecemasan akademik dapat dipahami sebagai kondisi yang dialami oleh beberapa mahasiswa, khususnya pada semester akhir, yang ditandai oleh munculnya perasaan takut dan khawatir dalam proses penyelesaian tugas akhir. Perasaan tersebut muncul ketika mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti menentukan judul penelitian, mencari referensi bacaan, berinteraksi dengan dosen pembimbing, serta menghadapi ujian skripsi.

Menurut Novitria & Khoirunnisa (2022:12) kecemasan akademik pada mahasiswa muncul sebagai respons terhadap rasa takut dan kekhawatiran ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam konteks perkuliahan.

Kondisi ini mendorong timbulnya perasaan gelisah yang berkaitan dengan pencapaian hasil belajar, serta munculnya pikiran-pikiran negatif mengenai kemungkinan kegagalan atau dampak buruk dari kinerja maupun tugas akademik yang telah dikerjakan. Berdasarkan berbagai pengertian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang muncul akibat adanya rasa takut, khawatir, dan tegang terhadap situasi yang berkaitan dengan tuntutan akademik.

2. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Menurut Holmes (dalam Nurhidayatullah & Alam, 2025:847) kecemasan akademik terdiri dari beberapa aspek, diantaranya yaitu:

a. *Mood* (Psikologis)

Pada aspek *mood* (psikologis), kecemasan ditunjukkan melalui perasaan khawatir, tegang, panik, dan takut. Individu yang mengalami kecemasan cenderung merasa was-was, gelisah, gugup, tidak aman, sulit merasa tenang, serta mudah tersinggung, yang dalam kondisi tertentu dapat mengarah pada perasaan tertekan.

b. Kognitif

Pada aspek kognitif, kecemasan ditandai dengan munculnya kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai kemungkinan masalah, sehingga individu mengalami kesulitan berkonsentrasi, mengambil keputusan, merasa bingung, dan mengalami gangguan dalam mengingat.

c. Somatik

Secara somatik, kecemasan tampak melalui reaksi fisik yang terbagi menjadi dua bentuk, yaitu gejala langsung dan gejala yang muncul akibat kecemasan yang berlangsung lama. Gejala langsung meliputi keringat berlebih, sesak napas, detak jantung meningkat, tekanan darah naik, pusing,

dan ketegangan otot. Apabila kecemasan berlangsung terus-menerus, individu dapat mengalami peningkatan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, serta rasa mual.

d. Motorik

Pada aspek motorik, kecemasan terlihat dari gangguan gerak tubuh, seperti tangan gemetar, suara yang tidak stabil, serta sikap yang terburu-buru.

3. Karakteristik Kecemasan Akademik

Ottens (dalam Izzah & Indrijati, 2024:43) menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat dilihat melalui empat karakteristik, yakni:

a. *Patterns of anxiety-engendering mental activity*

Pada karakteristik ini, individu menunjukkan pola pikir, persepsi, dan pandangan yang berfokus pada kesulitan akademik yang dihadapi. Terdapat tiga bentuk aktivitas mental yang terlibat. Pertama, kekhawatiran, di mana individu cenderung menjebak diri dalam kegelisahan dengan menganggap bahwa segala sesuatu yang dilakukan adalah kesalahan. Kedua, dialog diri yang maladaptif, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan kritik terhadap diri sendiri, menyalahkan diri, serta mengalami kepanikan yang dapat menimbulkan perasaan cemas, menurunkan kepercayaan diri, dan menghambat kemampuan dalam memecahkan masalah. Ketiga, rendahnya keyakinan terhadap diri dan dunia sekitar, di mana individu dengan kecemasan akademik memiliki keyakinan yang keliru mengenai permasalahan yang dihadapi, seperti cara menilai diri, memotivasi diri, serta strategi dalam mengatasi kecemasan.

b. *Misdirected attention*

Individu dengan kecemasan akademik cenderung mudah mengalami gangguan konsentrasi ketika menghadapi tugas akademik. Perhatian tersebut dapat teralihkan oleh faktor eksternal, seperti perilaku siswa lain, jam, atau suara tertentu, maupun faktor internal, seperti rasa cemas, lamunan, dan reaksi fisik.

c. *Psychological distress*

Pada kondisi ini, individu menunjukkan respons perilaku yang disertai dengan perubahan fisik ketika menghadapi situasi akademik, seperti ketegangan otot, berkeringat, detak jantung yang meningkat, dan tangan gemetar. Selain itu, individu juga mengalami tekanan emosional berupa perasaan tidak nyaman atau kecewa dalam berbagai aspek.

d. *Inappropriate behaviours*

Individu dengan kecemasan akademik cenderung menampilkan perilaku yang tidak adaptif dalam menghadapi kesulitan akademik. Salah satu bentuk perilaku yang umum muncul adalah penghindaran, seperti menunda atau menghindari pelaksanaan tugas akademik.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Nevid, Rathus, dan Greene (dalam Setiawan & Musslifah, 2023:95) menjelaskan bahwa munculnya kecemasan dipengaruhi oleh empat faktor, antara lain yaitu:

a. Faktor Sosial Lingkungan

Faktor pertama adalah faktor sosial lingkungan, yang mencakup paparan individu terhadap peristiwa yang bersifat mengancam atau

traumatis, pengamatan terhadap respons takut yang ditunjukkan oleh orang lain, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

b. Faktor Biologis

Faktor ini meliputi adanya predisposisi genetik, ketidakaturan dalam fungsi neurotransmitter, serta abnormalitas pada jalur otak yang berperan dalam memberikan sinyal bahaya atau menghambat perilaku tertentu. Dengan demikian, faktor genetik dan ketidakseimbangan zat kimia di dalam otak menjadi salah satu unsur yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan.

c. Faktor Perilaku (*Behavioral*)

Faktor ini berkaitan dengan terbentuknya hubungan antara stimulus yang bersifat aversif dengan stimulus yang sebelumnya netral, munculnya rasa lega setelah individu melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimulus yang ditakuti, serta terbatasnya kesempatan untuk menghilangkan kecemasan akibat perilaku penghindaran terhadap situasi yang menimbulkan rasa takut.

d. Faktor Kognitif dan Emosional

Faktor ini mencakup konflik psikologis yang belum terselesaikan, pola pikir maladaptif seperti kecenderungan memprediksi ancaman secara berlebihan, keyakinan yang bersifat irasional atau merugikan diri sendiri, sensitivitas yang tinggi terhadap ancaman, sensitivitas terhadap kecemasan, kesalahan dalam menginterpretasikan sinyal-sinyal tubuh, serta rendahnya efikasi diri. Selain faktor-faktor tersebut, kontrol diri juga menjadi salah satu aspek yang turut memengaruhi tingkat kecemasan pada individu.

5. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (dalam Mirani et al., 2021: 649), kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa tingkatan antara lain yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan merupakan tingkat kecemasan paling dasar yang umum dialami individu dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, kecemasan bersifat adaptif karena dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar. Individu cenderung mengalami peningkatan kesadaran, fokus, serta motivasi, sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap aktivitas, termasuk dalam proses belajar dan produktivitas. Pada kondisi ini, individu masih memiliki persepsi yang luas dan mampu merespons situasi secara tepat. Meskipun terdapat rasa tegang atau khawatir, individu tetap mampu berpikir secara jernih dan mengambil keputusan secara rasional. Gejala yang muncul umumnya berupa peningkatan energi, kewaspadaan, serta kelelahan ringan, namun perilaku masih sesuai dengan situasi yang dihadapi.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang ditandai dengan mulai menyempitnya lapang persepsi individu. Perhatian individu menjadi lebih terfokus pada hal-hal tertentu yang dianggap penting atau mengancam, sementara aspek lain cenderung terabaikan. Pada tahap ini, fungsi kognitif masih berjalan, tetapi menjadi lebih terbatas dan selektif. Individu masih mampu berpikir dan bertindak, meskipun tidak seoptimal sebelumnya. Gejala yang muncul dapat berupa meningkatnya ketegangan, iritabilitas, penurunan kesabaran, serta kesulitan untuk tetap tenang. Selain itu, dapat muncul respons fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, sakit kepala, serta perilaku gelisah seperti mondar-mandir. Meskipun demikian, kecemasan pada tahap ini masih dapat dikendalikan dengan dukungan yang tepat.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat menggambarkan kondisi di mana individu mengalami penyempitan persepsi yang lebih signifikan. Individu cenderung hanya mampu memusatkan perhatian pada satu aspek tertentu dan mengalami kesulitan untuk mengalihkan fokus. Kemampuan berpikir logis dan menyelesaikan masalah mengalami penurunan yang cukup drastis, bahkan dapat disertai kebingungan. Pada kondisi ini, individu sering kali membutuhkan bantuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Gejala yang muncul meliputi kesulitan berpikir jernih, rasa takut yang berlebihan, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta berbagai respons fisik seperti berkeringat, gemetar, dan ketegangan otot. Kondisi ini mulai mengganggu fungsi psikososial secara nyata sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut.

d. Panik

Tingkat kecemasan tertinggi adalah panik, yang ditandai dengan munculnya rasa takut yang sangat intens hingga individu kehilangan kendali terhadap dirinya sendiri. Pada tahap ini, individu mengalami gangguan dalam proses berpikir, emosi, maupun perilaku. Kemampuan untuk berpikir logis dan berinteraksi dengan lingkungan menjadi sangat terbatas, bahkan hampir hilang. Individu tidak mampu merespons instruksi sederhana dan dapat mengalami disorientasi terhadap situasi di sekitarnya. Gejala yang muncul antara lain gangguan pernapasan, jantung berdebar, wajah pucat, serta perilaku tidak terarah seperti berteriak atau panik berlebihan. Dalam beberapa kasus, kondisi ini dapat disertai gejala yang lebih serius seperti halusinasi. Oleh karena itu, kecemasan pada tingkat panik memerlukan penanganan segera karena berpotensi membahayakan individu maupun lingkungan sekitarnya.

B. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Istilah *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri berakar dari kata *compassion*, yang berasal dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein*, yang bermakna menderita atau mengalami. Konsep ini berkembang dari ajaran filsafat Buddha dan secara umum diartikan sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri (Karinda, 2020:236). Menurut Neff (dalam Wiffida et al., 2022:21) *self-compassion* merupakan sikap memahami diri secara utuh serta memperlakukan diri dengan kebaikan saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kesalahan. Sikap ini mencakup kemampuan untuk tidak menghakimi kekurangan maupun kelemahan diri, menerima ketidaksempurnaan dan kegagalan sebagai bagian alami dari pengalaman manusia, serta menyadari bahwa penderitaan merupakan sesuatu yang wajar dialami setiap individu.

Menurut Germer (dalam Prastya et al., 2020:91) *self-compassion* merupakan bentuk penerimaan diri yang muncul ketika seseorang menghadapi penderitaan atau kesulitan dalam hidupnya. Dalam keadaan tersebut, individu berusaha memahami dirinya dengan penuh kelembutan tanpa terjebak dalam sikap menyalahkan diri. Sementara itu, menurut Werner, Jazaieri, & Goldin (dalam Karinda, 2020:238) menekankan bahwa *self-compassion* merupakan bentuk orientasi diri yang berfokus pada penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri. Selain itu, menurut Gilbert (dalam Irawan & Pohan, 2025:4) *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk menenangkan diri saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau tidak sesuai harapan.

Menurut Reyes (dalam Karinda, 2020:237) menjelaskan bahwa *self-compassion* mencerminkan kemampuan seseorang untuk tetap mencintai dan memperlakukan dirinya dengan kebaikan, bahkan ketika sedang berada dalam keadaan sulit. Selain itu, *self-compassion* juga mencakup

pemahaman bahwa pengalaman menghadapi kesulitan merupakan bagian yang wajar dari kehidupan manusia (Renggani & Wideasavitri, 2018: 420). *Self-compassion* juga dapat dipahami sebagai bagian dari aspek intrapersonal yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan dirinya sendiri secara positif. Melalui komunikasi internal tersebut, individu mampu mengelola emosi serta mengubah pikiran negatif menjadi lebih adaptif (Rizki et al., 2023:127).

Berdasarkan berbagai pandangan para ahli yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kasih sayang, penerimaan, dan pemahaman yang mendalam ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, maupun ketidaksempurnaan diri. Konsep ini menekankan pentingnya sikap lembut terhadap diri sendiri, tanpa menghakimi kelemahan pribadi, serta menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia.

2. Aspek-Aspek *Self Compassion*

Menurut Neff (dalam Sugianto et al., 2020:179) *self compassion* terdiri dari beberapa aspek antara lain yaitu:

a. *Self-kindness vs self-judgement*

Self-kindness mencerminkan sikap lembut dan penuh kasih terhadap diri sendiri, termasuk keyakinan bahwa setiap orang berhak mendapatkan cinta, perhatian, dan kebahagiaan meskipun sedang berada dalam situasi yang sulit. Sikap ini berlawanan dengan *self-judgement*, yaitu kecenderungan untuk mengkritik, menyalahkan, dan memandang diri secara negatif.

b. *Common humanity vs isolation*

Melalui *common humanity*, seseorang dapat memandang bahwa kegagalan maupun kesulitan hidup dari sudut pandang yang lebih luas sehingga ia mampu menyadari bahwa apa yang dialaminya merupakan bagian alami dari kehidupan manusia pada umumnya. Sebaliknya, perasaan

terisolasi muncul ketika individu menganggap bahwa dirinya satu-satunya yang mengalami penderitaan, sehingga merasa terpisah dari orang lain dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya.

c. *Mindfulness vs over-identification*

Mindfulness memungkinkan seseorang untuk menyadari dan menerima pengalaman sebagaimana adanya tanpa berlebihan atau menyangkalnya sehingga mampu merespons situasi dengan cara yang lebih bijak dan realistis. Sebaliknya, *over-identification* terjadi ketika individu terlalu larut dalam emosi negatif sehingga kehilangan kendali atas pikirannya yang dapat menyebabkan sulit melihat solusi atau mengelola situasi secara rasional.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Menurut Neff (dalam Karinda, 2020:239), terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi tingkat *self-compassion* pada individu, antara lain sebagai berikut:

a. Jenis kelamin

Faktor gender berperan dalam membentuk tingkat *self-compassion* seseorang. Perempuan umumnya memiliki kecenderungan untuk berpikir dan merasakan lebih mendalam dibandingkan laki-laki, yang membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan serta depresi. Kondisi ini tidak terlepas dari peran sosial dan konstruksi budaya yang melekat pada perempuan, seperti tuntutan untuk bersikap sensitif dan empatik. Akibatnya, perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah karena lebih sering terjebak dalam pemikiran negatif atau penyesalan terhadap peristiwa masa lalu.

b. Budaya

Latar belakang budaya juga menjadi faktor penting dalam pembentukan *self-compassion*. Masyarakat dengan budaya kolektivistik, seperti di negara-negara Asia, umumnya menjunjung tinggi nilai kebersamaan, kepedulian terhadap sesama, serta hubungan sosial yang saling bergantung. Sebaliknya, masyarakat Barat yang berbudaya individualistik lebih menekankan pada kemandirian dan pencapaian pribadi. Karena *self-compassion* mengandung unsur kesadaran akan keterhubungan manusia secara umum, konsep ini lebih mudah berkembang dalam budaya yang menekankan interdependensi. Namun demikian, masyarakat Asia sering kali lebih kritis terhadap diri sendiri, sehingga tingkat *self-compassion* mereka tidak selalu lebih tinggi dibandingkan masyarakat Barat.

c. Usia

Tingkat *self-compassion* juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Neff menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia, individu cenderung memiliki pandangan yang lebih dewasa dalam menerima dirinya. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan Erikson, yang menyebutkan bahwa individu mencapai tahap integritas pada masa dewasa akhir, yaitu fase ketika seseorang lebih mampu berdamai dengan kekurangan serta pengalaman hidupnya. Dengan demikian, semakin bertambah usia, semakin besar pula kemungkinan seseorang memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih matang dan stabil.

d. Kepribadian

Kepribadian juga merupakan faktor yang memengaruhi tingkat belas kasih diri individu. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah dimensi kepribadian *big five*. Berdasarkan pengukuran menggunakan NEO-FFI, belas kasih diri memiliki hubungan dengan dimensi neurotisisme, *agreeableness*, *ekstraversi*, dan *conscientiousness*. Individu dengan

kepribadian ekstrasversi cenderung memiliki motivasi sosial yang tinggi, mudah menjalin hubungan, dan lebih terbuka terhadap pengalaman baru, sehingga lebih mampu menerima diri. Dimensi *agreeableness* berkaitan dengan orientasi sosial yang membantu individu bersikap lebih baik terhadap diri sendiri dan memandang pengalaman negatif sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum. Sementara itu, *conscientiousness* mencerminkan tingkat keteraturan dan disiplin diri, yang memungkinkan individu mengendalikan perilaku dan responsnya dalam menghadapi permasalahan.

e. Peran orang tua

Lingkungan keluarga, khususnya pola asuh orang tua, memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan *self-compassion*. Individu yang tumbuh dalam keluarga yang penuh kritik atau disfungsi umumnya memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. Pola asuh yang keras dan sering memberikan kritik dapat menumbuhkan sikap menyalahkan diri saat dewasa. Anak yang sering menyaksikan orang tua mengkritik dirinya sendiri ketika gagal juga berpotensi meniru perilaku tersebut. Dengan demikian, dukungan emosional dan penerimaan dari orang tua sejak dini berperan penting dalam membentuk kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kasih sayang di kemudian hari.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Dewi et al., 2023:106) Dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk kenyamanan emosional, perhatian, rasa dicintai, penghargaan, serta bantuan yang diterima seseorang dari orang lain, baik secara individu maupun dalam kelompok. Selain itu Dahlem, Zimet, dan Farley (dalam Kusumaningrum, 2018:112) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan yang berasal dari lingkungan terdekat individu, seperti keluarga, teman, maupun orang-orang yang

dianggap signifikan dalam kehidupannya. Penerimaan dukungan sosial menunjukkan bahwa individu merasa diakui dan mendapatkan penerimaan dari lingkungannya.

Sementara itu, menurut Santrock (dalam Aristya & Rahayu, 2018:78) dukungan sosial dapat dimaknai sebagai bentuk komunikasi dan interaksi yang terjadi antara individu dengan orang-orang yang dicintai dan dihargainya. Dukungan ini mencakup pemberian informasi, tanggapan, serta rasa saling menghormati dalam hubungan yang didasari oleh keterikatan emosional dan ketergantungan satu sama lain. Dukungan sosial juga dapat dipahami sebagai bentuk pertolongan atau bantuan yang diberikan oleh orang lain yang memiliki hubungan sosial dekat dengan individu penerima bantuan (Hidayati et al., 2023:180).

Menurut Bastaman (dalam Ismiriyam & Musta'in, 2022:163) dukungan sosial merupakan suatu bentuk bantuan yang muncul dari kehadiran individu-individu di sekitar seseorang yang secara personal memberikan nasihat, motivasi, serta arahan, dan membantu menemukan solusi ketika individu tersebut menghadapi permasalahan atau kesulitan dalam menjalani aktivitasnya. Dukungan sosial juga merujuk pada berbagai bentuk bantuan dan penerimaan yang diperoleh individu dari lingkungan terdekat, seperti pemberian nasihat, dorongan, serta arahan ketika menghadapi permasalahan kehidupan. Kehadiran dukungan tersebut membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, serta mendapatkan pertolongan, sehingga membentuk persepsi positif terhadap dirinya dan situasi yang sedang dihadapi (Noorrahman et al., 2023:1753).

Menurut Dianto (2017:43) dukungan sosial merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu yang muncul dari kodrat manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia saling membutuhkan kehadiran, perhatian, dan bantuan satu sama lain untuk dapat menjalani kehidupan secara seimbang. Tanpa adanya dukungan

sosial, individu akan mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan hidup, sehingga kualitas kehidupan yang dijalani pun cenderung menurun.

Menurut Ibda (2023:155) dukungan sosial dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap keberadaan orang-orang di sekitarnya yang dapat diandalkan ketika ia membutuhkan bantuan. Dukungan ini juga berkaitan dengan tingkat kepuasan individu terhadap bantuan yang diterima, khususnya sejauh mana ia memandang bahwa kebutuhan dan harapannya dapat terpenuhi. Dukungan sosial yang dirasakan merujuk pada fungsi bantuan yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki makna penting dalam kehidupan individu, seperti orang tua, anggota keluarga, teman, guru, kerabat, maupun tetangga.

Menurut Amelia et al., (2022:64) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dalam menghadapi permasalahan hidup, baik melalui nasihat, perhatian, kasih sayang, maupun bimbingan, serta dapat pula berupa pemberian barang atau jasa yang berasal dari keluarga maupun teman. Semakin besar dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kualitas kehidupan individu.

Menurut Rahama & Izzati (2021:96) dukungan sosial dapat diartikan sebagai persepsi individu terhadap ketersediaan sumber daya dukungan yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya. Menurut Maimunah (2020:276) dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk relasi yang bersifat membantu ketika individu berada dalam situasi sulit atau menghadapi permasalahan, baik melalui pemberian informasi maupun bantuan secara langsung. Adanya dukungan tersebut membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang mencakup kenyamanan emosional, perhatian, penghargaan, serta pertolongan yang diterima

individu dari lingkungan sosialnya, baik dari keluarga, teman, maupun orang lain yang memiliki hubungan dekat. Dukungan ini tidak hanya berupa bantuan nyata, tetapi juga mencerminkan adanya hubungan positif yang memberikan rasa dihargai, diterima, dan diperhatikan.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (dalam Wibhowo & Sanjaya, 2022: 53) dukungan sosial terdiri dari empat aspek, antara lain yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan ini merupakan bentuk perhatian, empati, dan kasih sayang yang diberikan kepada individu sebagai upaya untuk menumbuhkan perasaan aman, diterima, dan dicintai. Bentuk dukungan ini tidak hanya sebatas ungkapan simpati, tetapi juga melibatkan keterlibatan emosional seperti mendengarkan dengan tulus, menunjukkan kepedulian, dan memberikan rasa nyaman ketika seseorang sedang mengalami kesulitan.

b. Dukungan instrumental

Dukungan ini berkaitan dengan pemberian bantuan secara langsung yang bersifat konkret dan nyata, baik berupa sumber daya, fasilitas, maupun tenaga yang dapat digunakan individu untuk memenuhi kebutuhannya. Aspek ini berfokus pada bentuk dukungan yang praktis dan dapat dirasakan manfaatnya secara langsung, seperti menyediakan bantuan fisik atau dukungan dalam penyelesaian tugas tertentu.

c. Dukungan informasi

Dukungan ini merujuk pada pemberian saran, arahan, atau pengetahuan yang relevan untuk membantu individu dalam membuat keputusan maupun menghadapi situasi tertentu. Informasi tersebut bisa bersumber dari lingkungan sosial terdekat seperti keluarga, rekan, maupun dari pihak profesional yang memiliki kapasitas dalam bidangnya.

d. Dukungan penghargaan

Dukungan ini ditunjukkan melalui pemberian persetujuan serta penilaian positif terhadap gagasan, usaha, atau perasaan individu. Bentuk dukungan tersebut berperan dalam memberikan umpan balik dan informasi yang membantu seseorang menilai serta memahami dirinya secara lebih baik.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (dalam Sakinah, 2018:191) faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yang diterima individu antara lain yaitu:

a. Potensi Penerima Dukungan

Individu akan lebih berpeluang memperoleh dukungan sosial apabila individu menunjukkan sikap terbuka dan mampu membangun hubungan yang baik dengan lingkungannya. Hal ini termasuk kemampuan bersosialisasi, kesediaan membantu orang lain yang memerlukan pertolongan, serta keberanian untuk mengungkapkan bahwa dirinya membutuhkan bantuan atau dukungan ketika menghadapi kesulitan. Beberapa individu terkadang tidak memiliki keberanian yang cukup untuk meminta bantuan, merasa perlu bersikap mandiri agar tidak merepotkan orang lain, atau merasa canggung untuk berbagi permasalahan dengan orang di sekitarnya. Selain itu, ada pula yang tidak mengetahui kepada siapa harus meminta pertolongan. Kondisi tersebut dapat menghambat seseorang dalam memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya.

b. Potensi Penyedia Dukungan

Faktor ini berkaitan dengan pihak-pihak penyedia dukungan yang mengacu pada orang-orang terdekat individu yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial. Ketika seseorang tidak memperoleh dukungan sosial, hal tersebut dapat terjadi karena penyedia dukungan sedang berada dalam kondisi yang tidak memungkinkan, misalnya sedang tidak memiliki sumber daya yang sesuai dengan kebutuhan penerima atau

kurang menyadari bahwa ada individu di sekitarnya yang membutuhkan bantuan.

c. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Faktor ini mencerminkan hubungan sosial yang dimiliki seseorang dengan lingkungan sekitarnya. Struktur jaringan sosial ini dapat dilihat dari beberapa aspek, seperti jumlah orang yang sering berinteraksi dengan individu, seberapa sering hubungan tersebut terjalin, siapa saja yang termasuk dalam jaringan sosialnya, serta tingkat kedekatan dan rasa saling percaya yang terbentuk di antara mereka.

4. Sumber Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (dalam Tunggadewi & Indriana, 2017:314) mengelompokkan sumber dukungan sosial ke dalam beberapa kategori. Pertama, dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang di sekitar individu yang tergolong non-profesional (*significant others*), seperti keluarga, teman dekat, atau rekan kerja. Kedua, dukungan sosial juga dapat bersumber dari kalangan profesional, seperti psikolog atau dokter yang memiliki peran dalam memberikan bantuan dari aspek klinis maupun psikologis. Ketiga, dukungan sosial juga dapat bersumber dari kelompok sosial (*social support groups*) yaitu komunitas atau kelompok yang diikuti.

Menurut Zimet dkk (dalam Muflihah & Savira, 2020:203) sumber dukungan sosial terdiri dari tiga dukungan yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari orang-orang signifikan di sekitar individu. Dukungan keluarga mencakup bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga, baik secara emosional, instrumental, maupun dalam pemecahan masalah, karena keluarga merupakan lingkungan terdekat yang berperan penting dalam kesejahteraan individu. Dukungan teman meliputi bantuan yang muncul dari hubungan pertemanan yang dapat memberikan rasa nyaman dan penguatan saat individu menghadapi tekanan atau kesulitan. Sementara itu, dukungan dari orang-orang signifikan, seperti

pasangan, tetangga, atau dosen, mencerminkan bentuk perhatian dan keterlibatan sosial yang membantu individu merasa diterima, dihargai, dan didukung oleh lingkungannya.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada umumnya memerlukan dukungan sosial dan dukungan sosial tersebut dapat bersumber dari orang-orang yang memiliki kedekatan dengan mahasiswa ataupun dari individu yang terlibat langsung dalam kegiatan akademik yang mereka jalani dan salah satunya adalah dari dosen pembimbing (Astuti & Hartati, 2013:79). Dukungan sosial yang diberikan oleh dosen pembimbing tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatasi hambatan akademik, tetapi juga berperan dalam meredakan beban emosional yang muncul selama proses penyusunan skripsi (Hianto & Shanti, 2018:53). Oleh karena itu, dosen diharapkan tetap memberikan dukungan sosial karena sumber dukungan sosial dari dosen pembimbing memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa khususnya saat menghadapi tantangan dalam penyusunan skripsi (Ramadhani, 2014:5).

Menurut Halawa & Akbar (2025:1523) dosen pembimbing memiliki peran yang krusial dalam memberikan berbagai dukungan sosial kepada mahasiswa. Dukungan sosial tersebut tidak hanya terbatas pada aspek akademik melalui arahan dan bimbingan yang terstruktur, tetapi juga mencakup dukungan emosional yang membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, dosen pembimbing dapat dipandang sebagai salah satu sumber dukungan sosial yang penting, karena kehadiran dan perhatiannya mampu memberikan rasa aman, dorongan, serta motivasi bagi mahasiswa untuk menyelesaikan studinya dengan lebih baik.

D. Perspektif Islam Kecemasan Akademik

1. Telaah Teks Psikologi

a. Sampel Teks Kecemasan Akademik

Menurut Nevid (dalam Susilowati & Dikiyah, 2019:100) kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh munculnya rangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta kekhawatiran atau ketakutan akan kemungkinan terjadinya peristiwa buruk di masa mendatang.

Stuart (dalam Noorrahman & Pratikto, 2022:217) menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional yang ditandai oleh adanya rasa khawatir yang tidak spesifik dan meluas serta berkaitan dengan munculnya perasaan tidak pasti dan ketidakberdayaan pada individu.

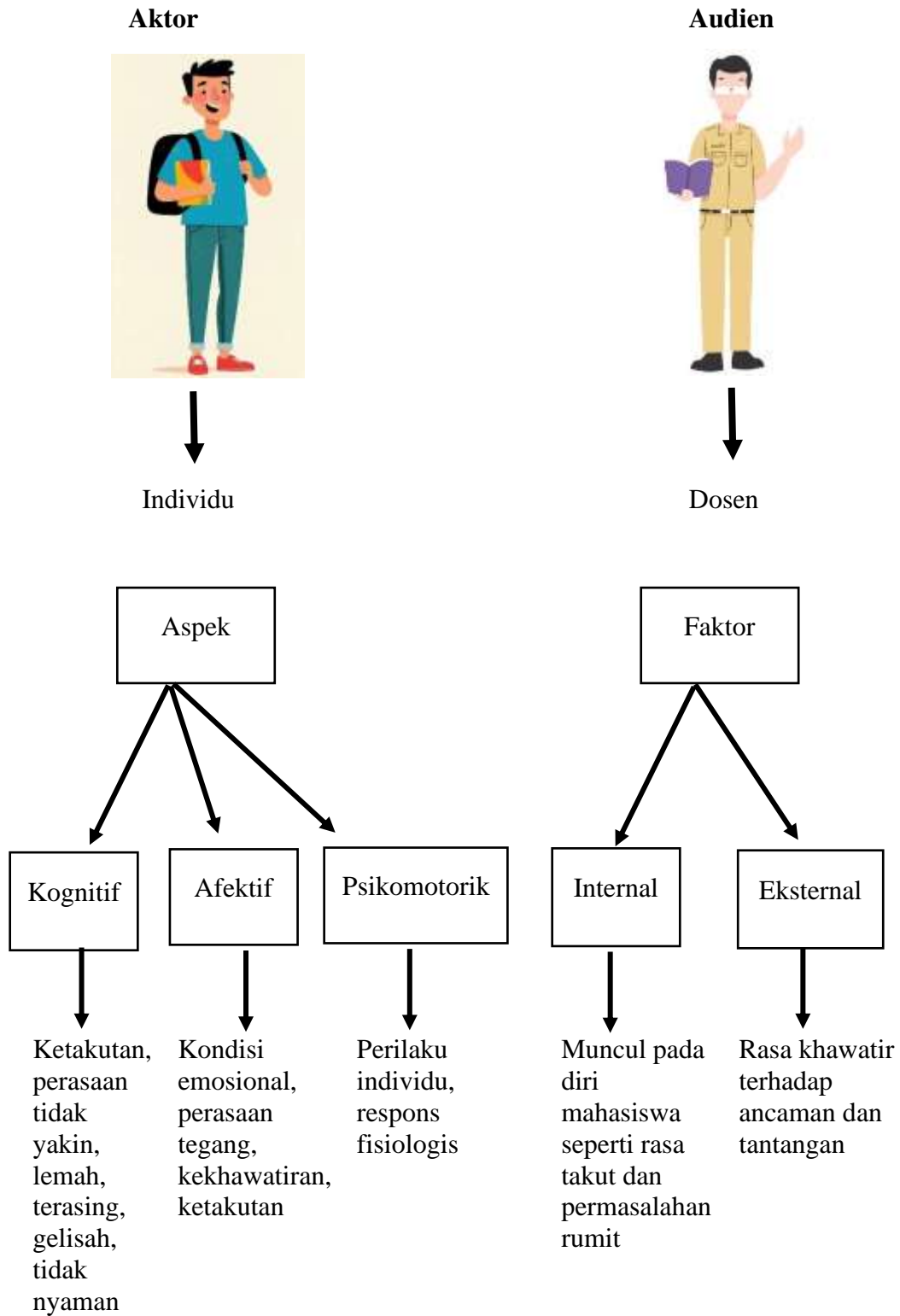
Selain itu, menurut Asmariyah et al., (2021:3) kecemasan merupakan bentuk ketakutan dan disertai dengan perasaan tidak yakin, lemah, terasing, serta munculnya kegelisahan dan ketidaknyamanan dalam diri individu.

Epstein (dalam Prasetyaningtyas et al., 2022:109) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi ketika individu merasa terancam akibat adanya rasa takut terhadap suatu permasalahan yang menurut persepsinya belum dapat diselesaikan.

Kecemasan yang dialami individu dalam menjalani berbagai aktivitas di lingkungan pendidikan disebut sebagai kecemasan akademik (Azyz et al., 2019:20).

Menurut Ottens (dalam Kholilulloh & Hardew, 2025:1479) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan keadaan psikologis yang ditandai oleh terganggunya proses berpikir, munculnya respons perilaku tertentu, serta reaksi fisiologis sebagai akibat dari kekhawatiran yang berlebihan.

b. Pola Teks Psikologi Kecemasan Akademik



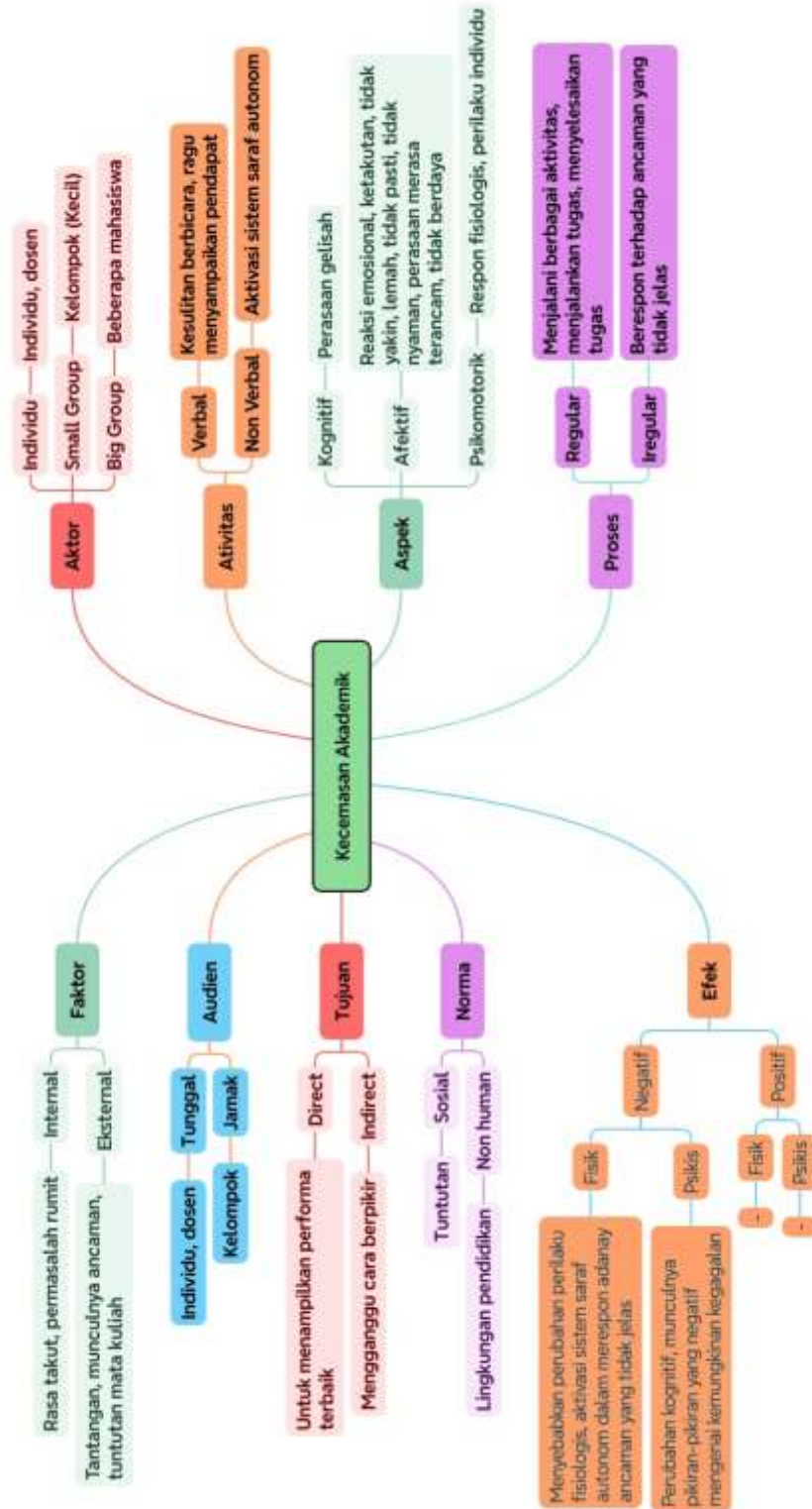
Gambar 2. 1 Pola Teks Psikologi Kecemasan Akademik

c. Analisis Komponen Kecemasan Akademik

Tabel 2. 1 Analisis Komponen Kecemasan Akademik

No	Komponen	Kategori	Deskripsi Teks Psikologi
1	Aktor	Individu	Individu, dosen
		Small Group	Kelompok (Kecil)
		Big Group	Beberapa mahasiswa
2	Aktivitas	Verbal	Kesulitan berbicara, ragu menyampaikan pendapat
		Nonverbal	Aktivasi sistem saraf autonom
3	Aspek	Kognitif	Perasaan gelisah
		Afektif	Reaksi emosional, ketakutan, tidak yakin, lemah, tidak pasti, tidak nyaman, perasaan merasa terancam, tidak berdaya
		Psikomotorik	Respons fisiologis, serta perilaku individu
4	Proses	Regular	Menjalani berbagai aktivitas, menjalankan tugas, menyelesaikan tugas
		Iregular	berespon terhadap ancaman yang tidak jelas
5	Faktor	Internal	Rasa takut, permasalahan rumit
		Eksternal	Tantangan, munculnya ancaman, tuntutan mata kuliah
6	Audien	Tunggal	Individu, dosen
		Jamak	Kelompok
7	Tujuan	Direct	Untuk menampilkan performa terbaik
		Indirect	Mengganggu cara berpikir
8	Norma	Sosial	Tuntutan
		Non human	Lingkungan pendidikan
9	Efek	Fisik	Perilaku, fisiologis
		Psikis	Perubahan kognitif

d. Peta Konsep Teks Psikologi Kecemasan Akademik



Presented with amalia

Gambar 2. 2 Peta Konsep Teks Psikologi Kecemasan Akademik

e. Rumusan Konsep Teks Psikologi Simpulan

1) Rumusan General

Secara general, kecemasan akademik dalam teks psikologi dapat dipahami sebagai fenomena yang melibatkan berbagai unsur yang saling berkaitan. Fenomena ini mencakup keterlibatan aktor dalam lingkup individu maupun kelompok, yang ditampilkan melalui aktivitas verbal dan nonverbal. Kecemasan juga mencerminkan keterpaduan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta berlangsung dalam proses yang dapat bersifat teratur maupun tidak teratur. Selain dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, kecemasan akademik turut berkaitan dengan audiens tunggal maupun jamak, memiliki tujuan langsung dan tidak langsung, berada dalam bingkai norma sosial dan budaya, serta menimbulkan dampak baik secara fisik maupun psikis.

2) Rumusan Partikular

Secara partikular, kecemasan akademik dalam teks psikologi dapat dialami oleh individu maupun kelompok, khususnya beberapa mahasiswa dalam lingkungan pendidikan. Kecemasan tersebut muncul dalam bentuk kesulitan mengekspresikan pendapat secara verbal serta respons nonverbal berupa aktivasi sistem saraf autonom. Secara psikologis, kondisi ini ditandai oleh perasaan gelisah, ketakutan, dan ketidakpastian yang memengaruhi cara berpikir, disertai perubahan perilaku dan respons fisiologis. Kecemasan berkembang dalam proses menjalani aktivitas akademik dan dipengaruhi oleh faktor internal serta tuntutan eksternal, sehingga meskipun bertujuan mendorong performa, secara tidak langsung dapat mengganggu fungsi kognitif individu. Dari berdasar 2 kesimpulan ini maka kata kunci kecemasan itu terletak pada komponen aspek baik kognitif afektif psikomotorik yang diperjelas indikatornya dari faktor internal maupun eksternal.

2. Telaah Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik

a. Sampel Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik

Berdasar kata kunci kecemasan akademik perspektif psikologi maka masing-masing aspek dapat disimilarisasikan dengan term-term Islam (Al-Qur'an dan Hadist) sebagaimana tabel berikut ini:

Tabel 2. 2 Sampel Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik

No	Perspektif Psikologi	Perspektif Islam	Surah
1.	Takut	خَوْف	Al-Baqarah: 38, Al-Baqarah: 62, Ali 'Imran: 175, An-Nur: 55
2.	Khawatir	فَلَق / خَشْيَةٌ	Al-Baqarah: 77, Thaha: 46, Al-Ahzab: 39, Fatir: 28
3.	Tidak yakin	شَكَّ	Yunus: 36, Ibrahim: 9, Saba': 54, Al-Jatsiyah: 32
4.	Lemah	ضَعْف	An-Nisa': 28, Ar-Rum: 54, Al-Anfal: 66, Al-Hajj: 73
5.	Tidak sanggup	لَا تُطِيق	Al-Baqarah: 286, Al-A'raf: 134, Al-Mu'minun: 62
6.	Gelisah	جَزُوع	Al-Ma'arij: 19–21, Al-Anbiya': 37
7.	Tegang	ضَيْق	Al-An'am: 125, Hud: 12, An-Nahl: 127, Al-Hijr: 97

Dalam naskah ini diambil 3 sampel indikator kecemasan akademik dalam perspektif Islam yaitu tidak sanggup (لَا تُطِيقُ), khawatir (خَشِيَّةٌ / قَلَقٌ), dan takut (خَوْفٌ).

1) Surah Al-Baqarah Ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا
طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

2) Surah Thaha Ayat 46

قَالَ لَا تَخَافَا إِنَّنِي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى

Artinya: Dia (Allah) berfirman, “Janganlah kamu berdua khawatir! Sesungguhnya Aku bersama kamu berdua. Aku mendengar dan melihat.

3) Surah Al-Baqarah Ayat 38

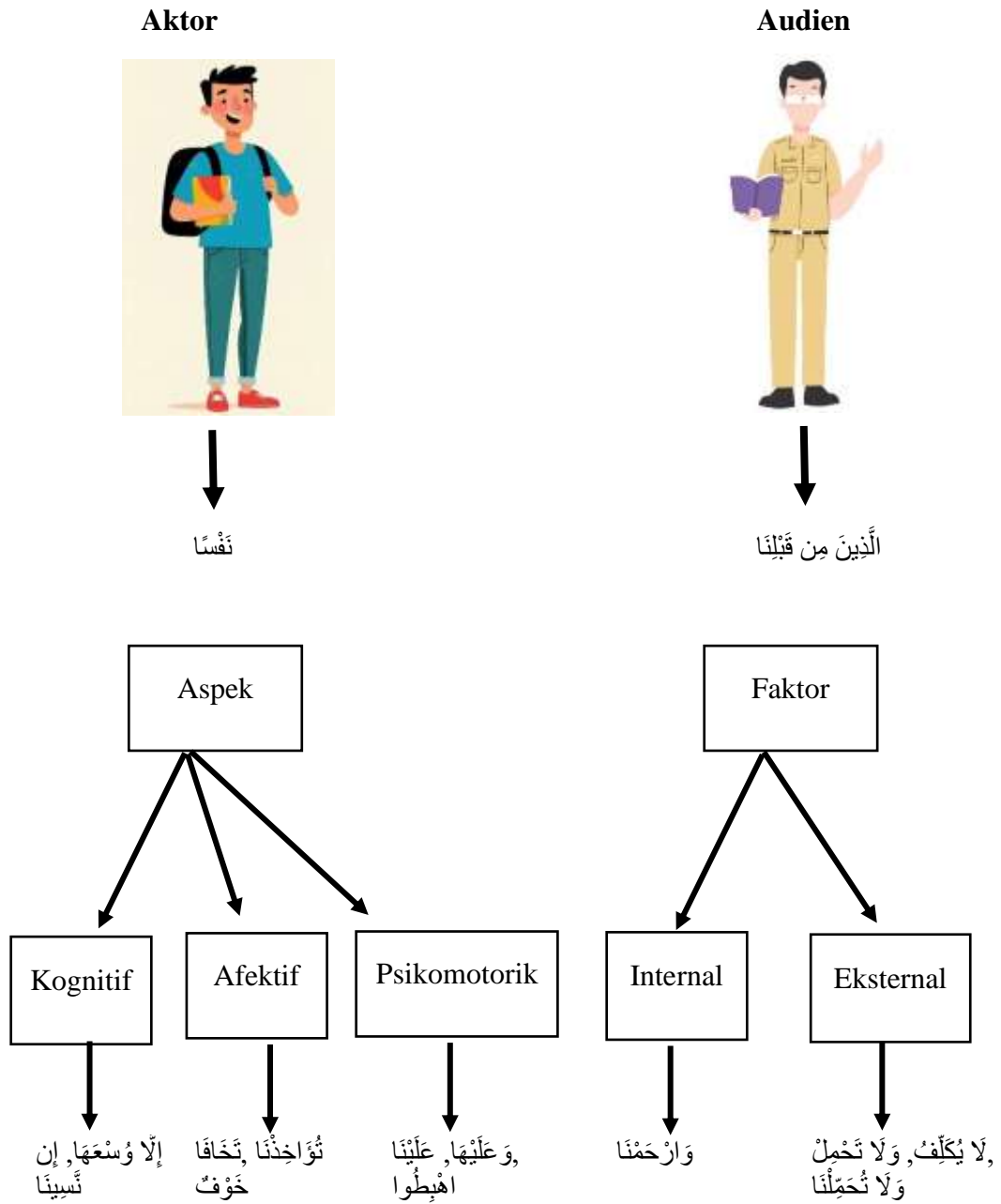
قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ

Artinya: Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.”

Ketiga ayat tersebut dapat dipahami sebagai gambaran kondisi emosional yang sering dialami individu, termasuk dalam konteks akademik. Surah Al-Baqarah ayat 286 menunjukkan bahwa perasaan tidak sanggup merupakan bagian dari keterbatasan manusia, sehingga wajar apabila individu merasa terbebani ketika menghadapi tuntutan tertentu. Dalam dunia akademik, kondisi ini dapat muncul ketika mahasiswa merasa tekanan tugas, target akademik, atau tuntutan penyelesaian studi melebihi kemampuan yang dirasakan. Ayat ini memberikan pemahaman bahwa setiap beban memiliki batas kesanggupan, sehingga perasaan tidak sanggup tidak selalu mencerminkan kelemahan, melainkan bagian dari proses menghadapi tanggung jawab.

Selain itu, Surah Thaha ayat 46 dan Surah Al-Baqarah ayat 38 menggambarkan bentuk kecemasan lain, yaitu rasa khawatir dan takut. Rasa khawatir sering muncul ketika individu menghadapi ketidakpastian atau kekhawatiran terhadap hasil yang akan diperoleh, sementara rasa takut berkaitan dengan kemungkinan kegagalan atau konsekuensi yang dibayangkan. Kedua ayat tersebut menegaskan bahwa ketenangan dapat dibangun melalui keyakinan akan pendampingan dan petunjuk dari Allah. Dalam konteks akademik, pemaknaan ini dapat membantu individu mengelola kecemasan dengan lebih adaptif, sehingga tekanan yang dirasakan tidak berkembang menjadi hambatan dalam menjalani proses belajar dan penyelesaian tugas akademik.

b. Pola Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik



Gambar 2. 3 Pola Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik

c. Analisis Makna Mufrodhat Kecemasan Akademik

Tabel 2. 3 Analisis Makna Mufrodhat Kecemasan Akademik

No	Lafadz Arab	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen Psikologis	Makna Psikologis
1	لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ	Allah Tidak membebani	لَا يُحْمِلُ (tidak memikul)	يُكَلِّفُ (membebani)	Norma	Agama
3	نَفْسًا	Jiwa	ذَات (diri)	جَسَد (tubuh)	Aktor	Individu
4	إِلَّا وَسِعَهَا	Kecuali sesuai kesanggupannya	طَاقَتِهَا (kemampuannya)	عَجْزَهَا (ketidakmampuan)	Aspek	Kognitif, afektif, psikomotorik
5	لَهَا	Baginya	لِذَاتِهَا (untuk dirinya)	عَلَيْهَا (atasnya)	Efek positif	Reward
6	مَا كَسَبَتْ	Apa yang diusahakan	مَا حَقَّقَتْ (yang dicapai)	مَا أَهْمَلَتْ (yang diabaikan)	Proses	Teratur
7	وَعَلَيْهَا	Dan atasnya	عَلَى نَفْسِهَا (atas dirinya)	لَهَا (baginya)	Efek negatif	Punishment
8	مَا أَكْتَسَبَتْ	Apa yang diperbuat	مَا فَعَلَتْ (yang dilakukan)	مَا تَرَكَتْ (yang ditinggalkan)	Aktivitas-Non verbal	Punishment
9	رَبَّنَا	Wahai Tuhan kami	إِلَهْنَا (Tuhan kami)	غَيْرُنَا (bukan kami)	Proses	Regular
10	لَا تُؤَاخِذْنَا	Jangan hukum kami	لَا تُعَاقِبْنَا (jangan menghukum)	عَاقِبْنَا (hukumlah)	Proses	Iregular

11	إِنْ نَسِينَا	Jika kami lupa	إِذَا غَفَلْنَا (jika lalai)	ذَكَرْنَا (ingat)	Aspek	Kognitif
12	أَوْ أَخْطَأْنَا	Atau kami salah	زَلَلْنَا (tergelincir)	أَصَبْنَا (benar)	Aspek	Afektif
13	وَلَا تُحْمِلْ	Dan jangan Engkau bebankan	لَا تُثْقِلْ (jangan memberatkan)	إِحْمِلْ (bebankan)	Faktor	Eksternal
14	عَلَيْنَا	Atas kami	فَوْقَنَا (di atas kami)	لَنَا (untuk kami)	Aktor	Jamak
15	إِصْرًا	Beban berat	ثِقَلًا (beban)	خِفَةً (keringanan)	Efek negatif	Punishment
16	كَمَا حَمَلْتَهُ	Sebagaimana Engkau bebankan	كَمَا أُعْطِيتَ (sebagaimana Engkau memberi)	كَمَا رَفَعْتَهُ (sebagaimana meringankan)	Norma	Agama
17	عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا	Atas orang sebelum kami	السَّابِقِينَ (orang terdahulu)	الْآخِرِينَ (yang datang kemudian)	Aktor	Big group
18	وَلَا تُحْمِلْنَا	Dan jangan Engkau pikulkan	لَا تُكَلِّفْنَا (jangan membebani)	كَلَّفْنَا (bebani)	Faktor	Eksternal
19	مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ	Apa yang tak sanggup kami pikul	مَا لَا نَقْدِرُ (yang tak mampu)	مَا نَسْتَطِيعُ (yang mampu)	Efek negatif	Punishment
20	وَاعْفُ عَنَّا	Maafkan kami	صَفْحًا (ampunan)	عِقَابًا (hukuman)	Efek positif	Reward

21	وَاعْفُرْنَا	Ampuni kami	سَتْرُ (menutupi)	فَضَح (membuka aib)	Efek positif	Reward
22	وَارْحَمْنَا	Sayangi kami	لَطْف (kelembut an)	قَسْوَةٌ (kekerasan)	Efek positif	Reward
23	أَنْتَ مَوْلَانَا	Engkau pelindung kami	نَاصِرُنَا (penolong)	عَدُوْنَا (musuh)	Tujuan	Direct
24	فَانصُرْنَا	Maka tolonglah kami	أَعِنَّا (bantu kami)	خَذَلْنَا (biarkan)	Norma	Sosial
25	عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ	Terhadap kaum kafir	الْمُعَادِينَ (lawan)	الْمُؤْمِنِينَ (orang beriman)	Audien	Jamak
26	فَلْنَا	Kami berfirman	أَمَرْنَا (Kami memerinta hkan)	سَكَنْنَا (Kami diam)	Aktivitas	Verbal
27	اهْبِطُوا	Turunlah kalian	انزَلُوا (turun)	اصْعَدُوا (naik)	Aspek	Psikomoto rik
28	جَمِيعًا	Semuanya	كَافَّةً (seluruhny a)	مُنْفَرِدِينَ (sendiri- sendiri)	Audien	Jamak
29	فَمَنْ تَبِعَ	Maka siapa yang mengikuti	سَارَ وَرَاءَ (mengikut i)	أَعْرَضَ (berpaling)	Proses	Regular
30	هُدَايَ	Petunjuk- Ku	طَرِيقِي (jalan-Ku)	هَوَاهُ (hawa nafsunya)	Tujuan	Direct
31	فَلَا خَوْفَ	Maka tidak ada rasa takut	لَا فَرَعٍ (tidak takut)	خَوْفٍ (takut)	Aspek	Afektif
32	عَلَيْهِمْ	Atas mereka	أَلَيْهِمْ (pada mereka)	عَنْهُمْ (dari mereka)	Aktor	Small group

33	وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ نَ	Dan mereka tidak bersedih	لَا يَعْتَمُونَ (tidak bersedih)	يَحْزَنُونَ (bersedih)	Efek positif	Reward
34	لَا تَخَافَا	Janganlah kamu berdua takut	لَا تَجْرَعَا (jangan cemas)	خَافَا (takutlah)	Aspek	Afektif

d. Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik

Tabel 2. 4 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik

No	Komponen	Kategori	Deskripsi Lafadz Arab
1	Aktor	Individu	نَفْسًا
		Small Group	عَلَيْهِمْ
		Big Group	الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
2	Aktivitas	Verbal	وَاعْفُ عَنَّا
		Nonverbal	مَا اكْتَسَبْتَ
3	Aspek	Kognitif	إِلَّا وَسْعَهَا, إِنْ نَسِينَا
		Afektif	لَا تُؤْخِذْنَا, لَا تَخَافَا, فَلَا خَوْفَ
		Psikomotorik	وَعَلَيْهَا, عَلَيْنَا, اهْبِطُوا
4	Proses	Regular	مَا كَسَبْتَ
		Iregular	أَوْ أَخْطَأْنَا
5	Faktor	Internal	وَارْحَمْنَا
		Eksternal	لَا يُكَلِّفُ, وَلَا تَحْمِلُ, وَلَا تُحْمِلُنَا
6	Audien	Tunggal	نَفْسًا
		Jamak	عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ
7	Tujuan	Direct	أَنْتَ مَوْلَانَا
		Indirect	مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ
8	Norma	Sosial	فَانصُرْنَا

		Agama	لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ
9	Efek	Fisik	إِصْرًا
		Psikis	وَأَغْفِرَ لَنَا

e. Inventarisasi Tabulasi Teks Al-Quran

Tabel 2.5 Inventarisasi Tabulasi Teks Al-Qur'an

No	Komponen	Kategori	Deskripsi Lafadz Arab	Surah (ayat)	Jumlah
1	Aktor	Individu	نَفْسًا	2:48; 2:123; 2:286; 6:164; 39:7; 53:38; 74:38; 80:37	8
		Small Group	عَلَيْهِمْ	2:7; 2:38; 2:112; 3:112; 5:69; 10:62; 41:30; 39:61	8
		Big Group	الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا	2:94; 2:170; 3:137; 4:26; 5:104; 9:69; 22:42	7
2	Aktivitas	Verbal	وَأَغْفِ عَنَّا	2:286; 3:147; 7:155; 60:5; 66:8; 11:47; 28:16	7
		Nonverbal	مَا اكْتَسَبَتْ	2:286; 4:32; 45:15; 52:21;	7

				10:44; 41:46; 46:19	
3	Aspek	Kognitif	إِلَّا وَسَعَهَا, إِنْ تَسِينَا	2:286; 6:152; 7:42; 23:62; 64:16; 65:7	6
		Afektif	لَا تُؤَاخِذْنَا, لَا تَخَافَا, فَلَا خَوْفَ	2:286; 20:46; 2:38; 2:62; 10:62; 41:30; 46:13	7
		Psikomotorik	وَعَلَيْهَا, عَلَيْنَا, اهْبِطُوا	2:286; 2:36; 2:38; 7:24; 20:123; Sad 38:77	6
4	Proses	Regular	مَا كَسَبَتْ	2:286; 4:32; 45:15; 10:44; 41:46; 74:38	6
		Iregular	أَوْ أَخْطَأْنَا	2:286; 4:17; 33:5; 9:91; 5:95	5
5	Faktor	Internal	وَارْحَمْنَا	2:286; 7:23; 23:109; 11:47; 18:10; 71:28	6

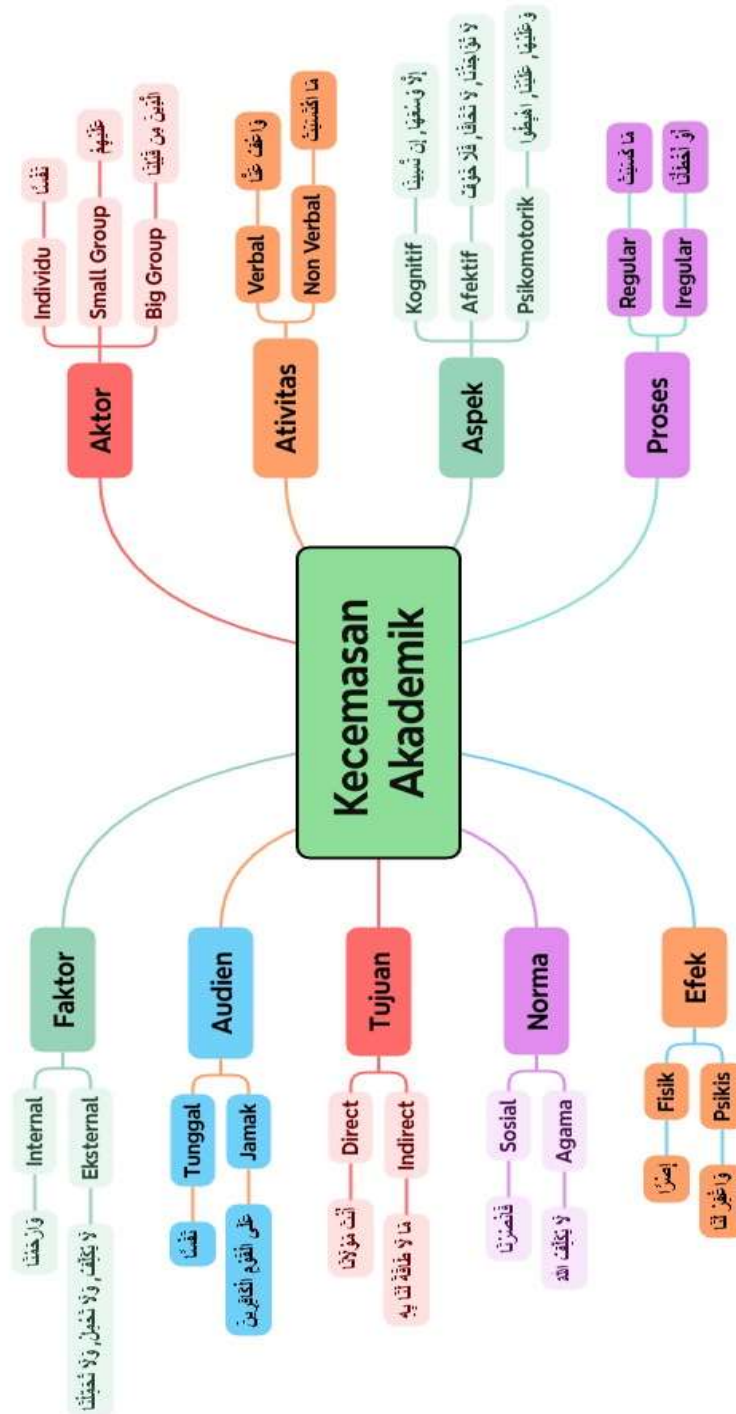
		Eksternal	لَا يُكَلِّفُ وَلَا تَحْمِيلٌ وَلَا تُحْمِلُنَا	2:286; 5:89; 64:16; 65:7; 6:152	5
6	Audien	Tunggal	نَفْسًا	2:48; 2:123; 6:164; 39:7; 53:38; 80:37	6
		Jamak	عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ	2:250; 7:47; 9:14; 28:59; 46:25	5
7	Tujuan	Direct	أَنْتَ مَوْلَانَا	2:286; 8:40; 9:51; 22:78; 47:11	5
		Indirect	مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ	2:286; 64:16; 65:7; 7:42; 23:62	5
8	Norma	Sosial	فَأَنْصُرْنَا	2:286; 7:47; 10:86; 12:110; 28:21; 26:169	6
		Agama	لَا يُكَلِّفُ اللَّهَ	2:286; 5:89; 64:16; 65:7; 22:78	5
9	Efek	Fisik	إِصْرًا	2:286; 3:81; 7:157; 22:78; 5:7	5

Psikis	وَاعْفُرْ لَنَا	2:286; 3:147; 7:155; 11:47; 60:5; 66:8	6
			121

Dengan demikian, inventarisasi tabel ini bersifat informatif, yaitu memberikan gambaran awal mengenai lafadz-lafadz Al-Qur'an yang berkaitan dengan konstruksi kecemasan akademik. Hasil ini masih bersifat tentatif dengan temuan sementara sebanyak 121 lafadz, sehingga tidak dimaksudkan sebagai representasi final, melainkan sebagai pijakan awal bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam untuk menghasilkan pemetaan lafadz yang lebih komprehensif.

Selain itu, hasil inventarisasi ini menunjukkan bahwa konstruksi kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai fenomena psikologis semata, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika spiritual dan moral individu. Keberadaan lafadz yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mengindikasikan bahwa Al-Qur'an memandang pengalaman manusia secara holistik, di mana pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan dalam merespons tekanan atau ujian kehidupan. Hal ini relevan dengan konsep kecemasan akademik yang tidak hanya muncul pada ranah kognitif, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional serta perilaku mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, keterkaitan antara faktor internal dan eksternal dalam tabel menunjukkan bahwa kecemasan merupakan hasil interaksi berbagai aspek.

f. Peta Konsep Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik



Presented with xmind

Gambar 2. 4 Peta Konsep Teks Al-Qur'an Kecemasan Akademik

g. Rumusan Konseptual Teks Islam Sebagai Temuan

1) Rumusan General

Secara general, kecemasan akademik dapat dipahami sebagai kondisi psikologis (فَلَا خَوْفٌ، وَلَا هُمْ يَخْزُونَ) yang muncul ketika individu memersepsikan tuntutan akademik sebagai beban (إِصْرًا) yang melebihi kapasitas dirinya. Hal ini tercermin dalam konsep tidak membebani (لَا يُكَلِّفُ) dan kesanggupan individu (إِلَّا وَسْعَهَا), yang menegaskan bahwa setiap beban sejatinya selaras dengan kemampuan personal (نَفْسًا). Kecemasan akademik juga berkaitan dengan kesadaran bahwa setiap usaha belajar berdampak bagi diri sendiri (لَهَا مَا كَسَبَتْ) dan setiap kesalahan membawa konsekuensi (وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ).

Dalam konteks ini, kecemasan tidak hanya bersumber dari faktor eksternal seperti tuntutan (لَا تُحْمَلُونَ) dan tekanan akademik (إِصْرًا) tetapi juga dari faktor internal berupa kekhawatiran, rasa takut akan kesalahan (إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا), serta ketidakpastian terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, kecemasan akademik merupakan hasil interaksi antara penilaian kognitif individu, respons emosional, dan tekanan lingkungan yang dirasakan secara personal maupun kolektif.

2) Rumusan Partikular

Secara partikular, kecemasan akademik tercermin dalam pengalaman individu terutama mahasiswa ketika menghadapi tugas, evaluasi, dan tuntutan akademik yang dipersepsikan berat. Individu menyadari keterbatasan dirinya sebagai jiwa (نَفْسًا) yang memiliki kapasitas tertentu (وَسْعَهَا), namun tetap mengalami kecemasan ketika lupa (نَسِينَا) atau melakukan kesalahan (أَخْطَأْنَا) dalam proses belajar.

Kecemasan ini diperkuat oleh persepsi akan beban yang dirasakan langsung (عَلَيْنَا) dan kekhawatiran menghadapi tuntutan yang dirasa

tidak sanggup dipikul (مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ). Pada saat yang sama, individu berusaha mencari ketenangan psikologis melalui harapan akan keringanan (وَلَا تَحْمِلْ), pengampunan (وَاعْفُ عَنَّا، وَاعْفِرْ لَنَا), serta perlindungan dari tekanan eksternal (أَنْتَ مَوْلَانَا فَأَنْصُرْنَا).

E. Perspektif Islam *Self Compassion*

1. Telaah Teks Psikologi

a. Sampel Teks Psikologi *Self Compassion*

Istilah *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri berakar dari kata *compassion*, yang berasal dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein*, yang bermakna menderita atau mengalami. Konsep ini berkembang dari ajaran filsafat Buddha dan secara umum diartikan sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri (Karinda, 2020:236).

Menurut Neff (dalam Wiffida et al., 2022:21) *self-compassion* merupakan sikap memahami diri secara utuh serta memperlakukan diri dengan kebaikan saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kesalahan. Sikap ini mencakup kemampuan untuk tidak menghakimi kekurangan maupun kelemahan diri, menerima ketidaksempurnaan dan kegagalan sebagai bagian alami dari pengalaman manusia, serta menyadari bahwa penderitaan merupakan sesuatu yang wajar dialami setiap individu.

Menurut Germer (dalam Prastya et al., 2020:91) *self-compassion* merupakan bentuk penerimaan diri yang muncul ketika seseorang menghadapi penderitaan atau kesulitan dalam hidupnya. Dalam keadaan tersebut, individu berusaha memahami dirinya dengan penuh kelembutan tanpa terjebak dalam sikap menyalahkan diri.

Sementara itu, menurut Werner, Jazaieri, & Goldin (dalam Karinda, 2020:238) menekankan bahwa *self-compassion* merupakan bentuk orientasi diri yang berfokus pada penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri.

Selain itu, menurut Gilbert (dalam Irawan & Pohan, 2025:4) *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk menenangkan diri saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau tidak sesuai harapan.

Menurut Reyes (dalam Karinda, 2020:237) menjelaskan bahwa *self-compassion* mencerminkan kemampuan seseorang untuk tetap mencintai dan memperlakukan dirinya dengan kebaikan, bahkan ketika sedang berada dalam keadaan sulit. Berdasarkan berbagai pandangan para ahli yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kasih sayang, penerimaan, dan pemahaman yang mendalam ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, maupun ketidaksempurnaan diri. Konsep ini menekankan pentingnya sikap lembut terhadap diri sendiri, tanpa menghakimi kelemahan pribadi, serta menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia.

Menurut Neff (dalam Karinda 2020:238) *Self compassion* menekankan kesadaran akan *common humanity*, yaitu pemahaman bahwa penderitaan dan keterbatasan diri juga dialami oleh beberapa manusia lainnya. Konsep ini lebih sesuai dengan budaya yang menekankan *interdependence*. Masyarakat Asia yang cenderung kolektivistik dan saling bergantung menunjukkan potensi belas kasih diri, namun kuatnya kecenderungan kritik diri membuat tingkat belas kasih diri pada masyarakat Asia tidak secara otomatis lebih tinggi dibandingkan masyarakat Barat.

Self-compassion berperan dalam membantu individu memahami dirinya secara lebih baik serta menumbuhkan sikap penerimaan dan kepedulian terhadap diri sendiri, sehingga individu menjadi lebih mampu menghadapi berbagai kesulitan yang sedang dialami (Wiffida et al., 2022:21).

Self-compassion dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk bersikap baik dan peduli terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai

tantangan, permasalahan, maupun kesulitan dalam kehidupan. Selain itu, *self-compassion* juga mencakup pemahaman bahwa pengalaman menghadapi kesulitan merupakan bagian yang wajar dari kehidupan manusia (Renggani & Wideasavitri, 2018: 420).

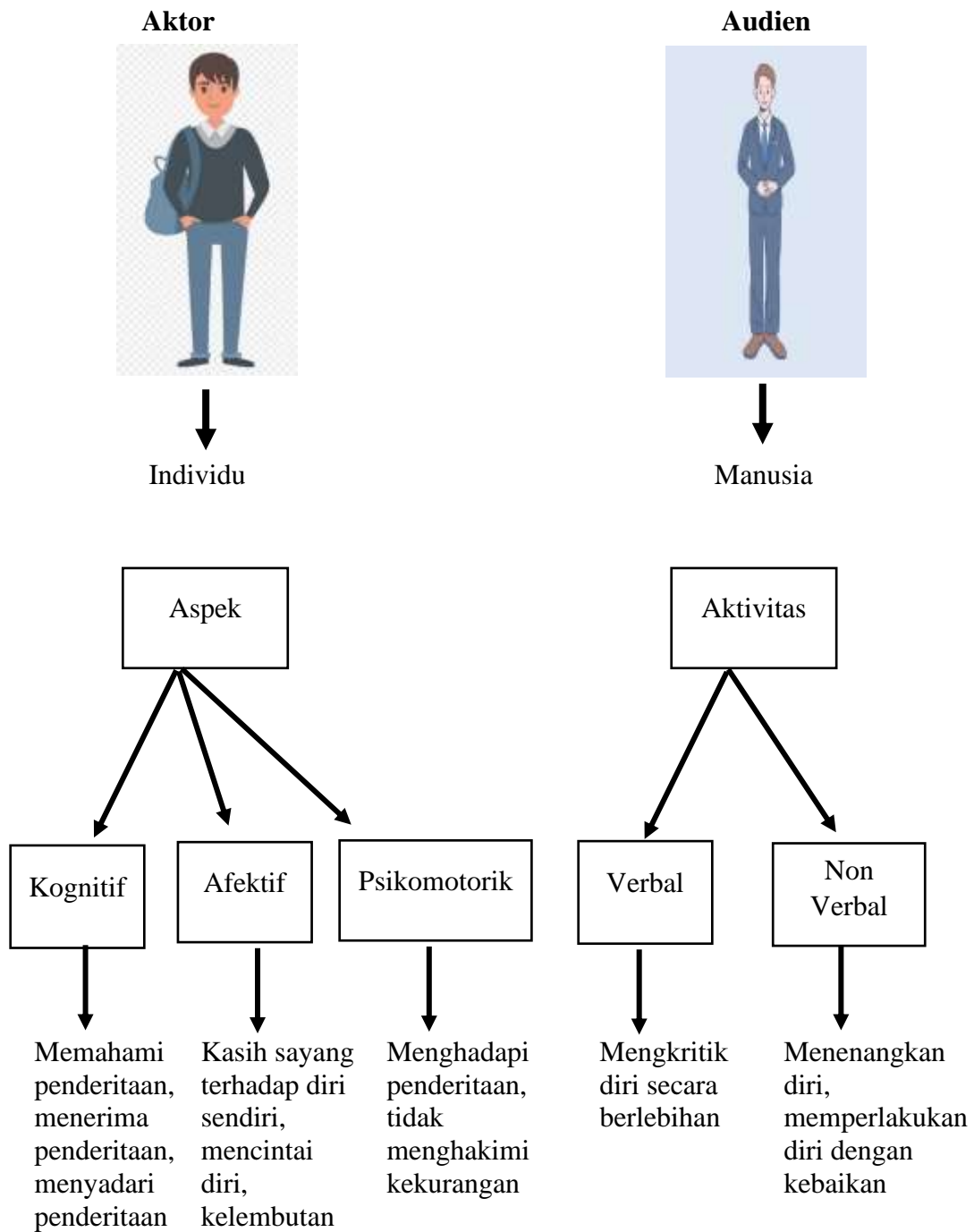
Menurut (Apsari & Utomo, 2024:27) individu dengan tingkat *self-compassion* yang baik cenderung mampu merespons rasa sakit maupun kegagalan dengan sikap emosional yang lebih sehat, ditandai oleh kemampuan bersikap hangat, menerima, dan memahami diri sendiri. Melalui *self-compassion*, pengalaman negatif tidak dipandang sebagai sesuatu yang terpisah atau harus dihindari, melainkan sebagai bagian wajar dari rangkaian pengalaman hidup manusia. Sikap ini membantu individu menjaga kesadaran diri yang seimbang, tanpa terjebak pada penilaian diri yang berlebihan terhadap kesalahan yang pernah dilakukan.

Self-compassion dapat dipahami sebagai sikap menerima diri apa adanya tanpa kecenderungan menghakimi, tidak terjebak dalam perbandingan dengan orang lain, serta mampu menumbuhkan rasa nyaman dan aman dalam diri. Tingkat *self-compassion* yang tinggi membuat individu merasa lebih diterima, baik oleh dirinya sendiri maupun oleh situasi yang sedang dihadapinya (Lim & Kartasmita, 2018: 553).

Self-compassion merupakan kapasitas individu untuk menunjukkan sikap penuh kasih dan kepedulian terhadap dirinya sendiri. Tanpa kemampuan tersebut, seseorang cenderung mengalami kesulitan untuk menumbuhkan sikap belas kasih secara tulus kepada orang lain (Nafisah et al., 2018:161).

Self-compassion adalah sikap memperlakukan diri dengan penuh kepedulian saat menghadapi kesulitan, serta menerima penderitaan, kekurangan, dan kegagalan sebagai bagian dari kehidupan (Nugraha, 2023: 191).

b. Pola Teks Psikologi *Self Compassion*



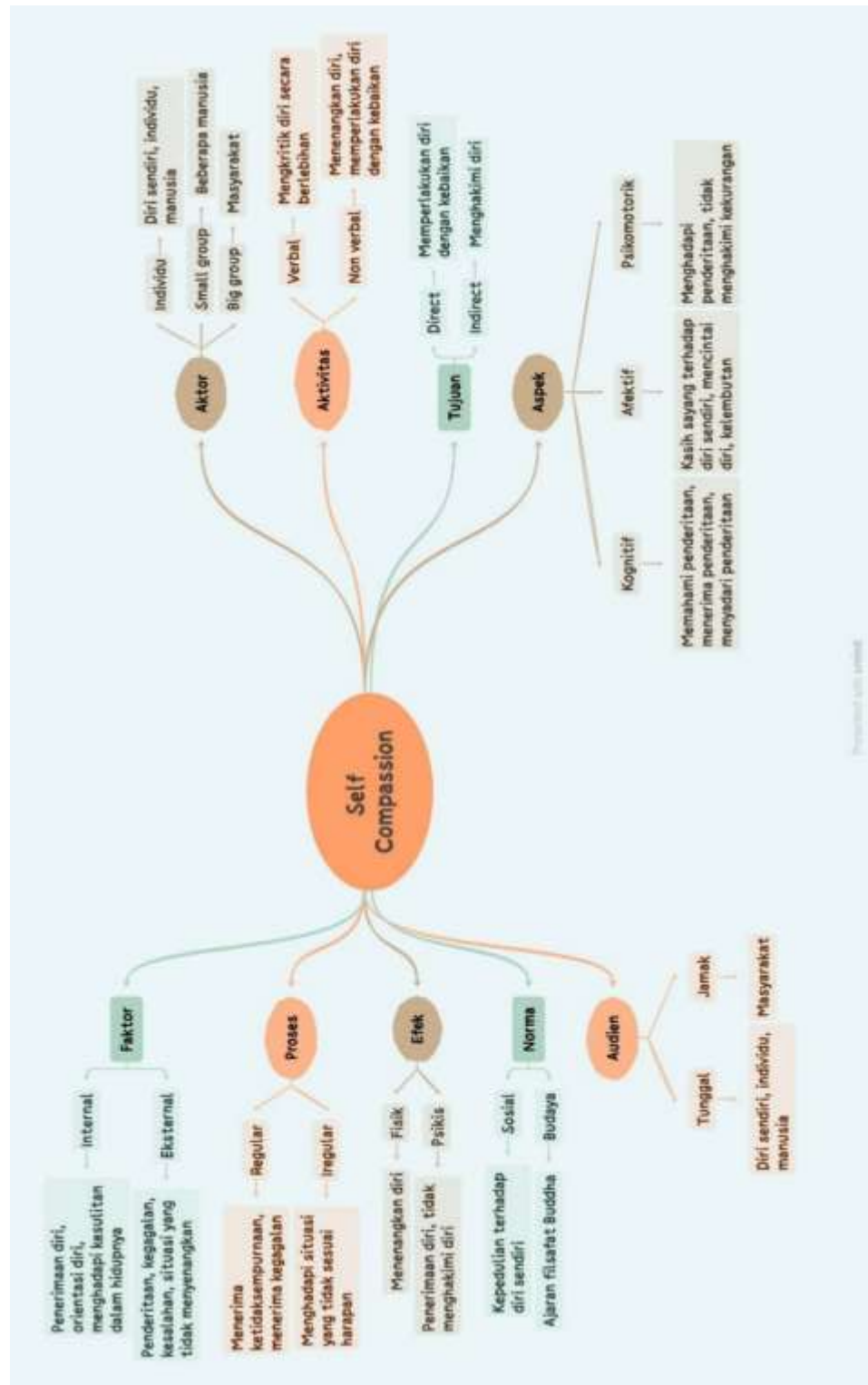
Gambar 2. 5 Pola Teks Psikologi *Self Compassion*

c. Analisis Komponen *Self Compassion*

Tabel 2. 6 Analisis Komponen *Self Compassion*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi Teks Psikologi
1	Aktor	Individu	Diri sendiri, individu, manusia
		<i>Small Group</i>	Beberapa manusia
		<i>Big Group</i>	Masyarakat
2	Aktivitas	Verbal	Mengkritik diri secara berlebihan
		Nonverbal	Menenangkan diri, memperlakukan diri dengan kebaikan
3	Aspek	Kognitif	Memahami penderitaan, menerima penderitaan, menyadari penderitaan
		Afektif	Kasih sayang terhadap diri sendiri, mencintai diri, kelembutan
		Psikomotorik	Menghadapi penderitaan, tidak menghakimi kekurangan
4	Faktor	Internal	Penerimaan diri, orientasi diri, menghadapi kesulitan dalam hidupnya
		Eksternal	Penderitaan, kegagalan, kesalahan, situasi yang tidak menyenangkan
5	Proses	Regular	Menerima ketidaksempurnaan, menerima kegagalan
		Iregular	Menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan
6	Audien	Tunggal	Diri sendiri, individu, manusia
		Jamak	Masyarakat
7	Efek	Fisik	Menenangkan diri
		Psikis	Penerimaan diri, tidak menghakimi diri
8	Tujuan	Direct	Memperlakukan diri dengan kebaikan
		Indirect	Menghakimi diri
9	Norma	Sosial	Kepedulian terhadap diri sendiri
		Budaya	Ajaran filsafat Buddha

d. Peta Konsep Teks *Self Compassion*



Gambar 2. 6 Peta Konsep Teks *Self Compassion*

e. Rumusan Konsep Teks Psikologi Simpulan

1) Rumusan General

Secara general, *self compassion* dapat dipahami sebagai fenomena psikologis yang melibatkan berbagai unsur yang saling berhubungan. Fenomena ini mencakup keterlibatan aktor pada ranah individu hingga masyarakat, yang termanifestasi melalui aktivitas verbal maupun nonverbal. *Self compassion* diri merefleksikan keterpaduan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta berlangsung melalui proses yang dapat bersifat teratur maupun tidak teratur. Selain dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, *self compassion* berkaitan dengan audiens tunggal maupun jamak, memiliki tujuan langsung dan tidak langsung, berada dalam bingkai norma sosial serta budaya, dan menimbulkan dampak baik secara fisik maupun psikis.

2) Rumusan Partikular

Secara partikular, *self compassion* tampak sebagai pengalaman yang dialami oleh individu, beberapa manusia, hingga masyarakat dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, dan keterbatasan diri. Kondisi ini muncul melalui aktivitas verbal berupa kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan, serta respons nonverbal berupa upaya menenangkan diri dan memperlakukan diri dengan kebaikan. Secara psikologis, *self compassion* ditandai oleh kemampuan memahami dan menerima penderitaan sebagai bagian dari kehidupan manusia, disertai perasaan kasih sayang, kelembutan, dan sikap tidak menghakimi diri.

Proses ini berkembang melalui penerimaan ketidaksempurnaan dan respons terhadap situasi yang tidak sesuai harapan, dipengaruhi oleh faktor internal seperti penerimaan diri serta faktor eksternal berupa pengalaman penderitaan. Dalam konteks tersebut, *self compassion* bertujuan mendorong perlakuan yang lebih baik terhadap diri sendiri

dan secara tidak langsung mengurangi kecenderungan menghakimi diri, sehingga menghasilkan ketenangan fisik dan penerimaan diri secara psikis. Dari berdasar 2 kesimpulan ini maka kata kunci *self compassion* itu terletak pada komponen aspek baik kognitif afektif psikomotorik.

2. Telaah Teks Al-Qur'an *Self Compassion*

a. Sampel Teks Al-Qur'an *Self Compassion*

Berdasar kata kunci *self compassion* perspektif psikologi maka masing-masing aspek dapat disimilarisasikan dengan term-term Islam (Al-Qur'an dan Hadist) sebagaimana tabel berikut ini:

Tabel 2. 7 Sampel Teks Al-Qur'an *Self Compassion*

No	Perspektif Psikologi	Perspektif Islam	Surah
1	Penderitaan / Ujian	فَتْنًا	Al-Baqarah: 155, Al-Ankabut: 2–3, Al-Insan: 2
2	Kasih sayang	رَحْمَةً	Al-Anbiya': 107, Az-Zumar: 53, Al-Hadid: 27
3	Mencintai diri	مَوَدَّةً	Ar-Rum: 21
4	Kelembutan	لِينٍ	Ali 'Imran: 159

Dalam naskah ini diambil 3 sampel indikator *self compassion* dalam perspektif Islam yaitu penderitaan/ujian (فَتْنًا), kasih sayang (رَحْمَةً), dan kelembutan (لِينٍ).

1) Surah Al-Ankabut Ayat 2-3

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۚ

وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ۝۳

Artinya: Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya dengan) berkata, “Kami telah beriman,” sedangkan mereka tidak

dijuji? (2). Sungguh, Kami benar-benar telah menguji orang-orang sebelum mereka. Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui para pendusta (3).

2) Surah Az-Zumar Ayat 53

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

3) Surah Ali ‘Imran Ayat 159

فِيمَا رَحِمَهُ مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّيْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.

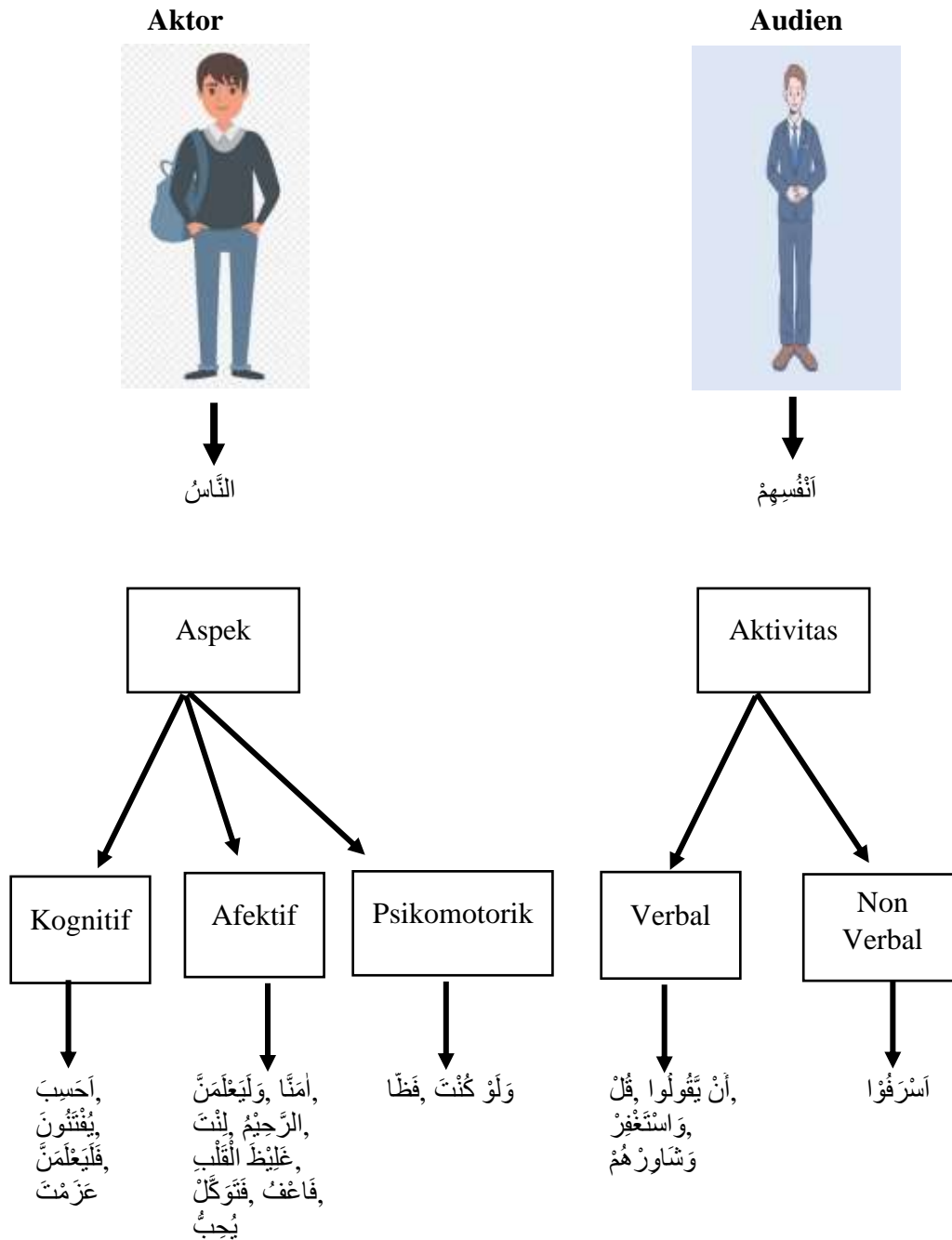
Berdasarkan ketiga ayat tersebut, konsep *self-compassion* dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai sikap batin yang mendorong individu untuk memaknai ujian hidup secara proporsional, tanpa terjebak pada sikap menyalahkan diri secara berlebihan. Surah Al-

Ankabut ayat 2–3 menegaskan bahwa ujian merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan menjadi sarana untuk menguji kejujuran serta keteguhan iman. Pemaknaan ini selaras dengan aspek *self-compassion* dalam psikologi, khususnya pada dimensi *common humanity*, yakni kesadaran bahwa penderitaan dan kesulitan merupakan pengalaman universal yang dialami setiap manusia, bukan sesuatu yang bersifat personal semata.

Selain itu, Surah Az-Zumar ayat 53 dan Ali ‘Imran ayat 159 memperkuat dimensi kasih sayang dan kelembutan sebagai fondasi penting dalam membangun sikap *self-compassion*. Ayat Az-Zumar ayat 53 menekankan larangan berputus asa dari rahmat Allah, yang menunjukkan bahwa penerimaan diri dan pengampunan terhadap kesalahan merupakan bagian dari proses penyembuhan psikologis. Sementara itu, Surah Ali ‘Imran ayat 159 menggambarkan pentingnya sikap lemah lembut yang tidak hanya ditujukan kepada orang lain, tetapi juga relevan dalam konteks relasi individu dengan dirinya sendiri. Dengan demikian, *self-compassion* dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan emosi negatif, tetapi juga sebagai sarana untuk menumbuhkan ketenangan batin, keseimbangan diri, dan ketawakalan dalam menghadapi realitas kehidupan.

Dengan mengintegrasikan ketiga ayat tersebut, dapat dipahami bahwa *self-compassion* dalam perspektif Islam tidak hanya berhenti pada penerimaan diri, tetapi juga mencakup proses refleksi spiritual yang mendalam dalam memaknai setiap pengalaman hidup. Ujian yang dihadirkan bukan sekadar bentuk kesulitan, melainkan sarana pembentukan kualitas diri, sementara rahmat Allah membuka ruang bagi individu untuk tidak terjebak dalam rasa bersalah yang berkepanjangan.

b. Pola Teks Al-Qur'an *Self Compassion*



Gambar 2. 7 Pola Teks Al-Qur'an *Self Compassion*

c. Analisis Makna Mufrodhat *Self Compassion*

Tabel 2. 8 Analisis Makna Mufrodhat *Self Compassion*

No	Lafadz Arab	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen Psikologis	Makna Psikologis
1	أَحْسِبَ	Apakah mengira	ظَنَّ (mengira)	تَيَقَّنَ (meyakini)	Aspek	Kognitif
2	النَّاسُ	Manusia	البَشَرُ (umat manusia)	غَيْرُ النَّاسِ (bukan manusia)	Aktor	Individu
3	أَنْ يُتْرَكُوا	Dibiarkan	يُحَسَّنُونَ (diabaikan)	يُتَحْتَوَى (diuji)	Proses	Iregular
4	أَنْ يَقُولُوا	Bahwa mereka berkata	يُطْفَوْنَ (mengucapkan)	يُصْمَتُونَ (diam)	Aktivitas	Verbal
5	أَمَّا	Kami beriman	صَدَّقْنَا (mempercayai)	كَفَرْنَا (mengkafirkan)	Aspek	Afektif
6	وَهُمْ	Sedangkan mereka	وَهُمْ أَنْفُسُهُمْ (mereka sendiri)	غَيْرُهُمْ (yang lain)	Aktor	Big group
7	لَا يُفْتَنُونَ	Tidak diuji	لَا يُبْتَلَوْنَ (tidak dicoba)	يُفْتَنُونَ (diuji)	Aspek	Kognitif
8	وَلَقَدْ فَتَنَّا	Sungguh Kami telah menguji	ابْتَلَيْنَا (menguji)	تَرَكْنَا (membiarkan)	Proses	Regular
9	الَّذِينَ	Orang-orang yang	الَّذِينَ كَانُوا (yang telah)	غَيْرُهُمْ (selain mereka)	Aktor	Small Group
10	مِنْ قَبْلِهِمْ	Sebelum mereka	السَّابِقِينَ (orang terdahulu)	الْآتِيِينَ (yang datang kemudian)	Audien	Jamak
11	فَأَيُّعَلْمَنَ	Maka pasti mengetahui	يَعْرِفُ (mengetahui)	يَجْهَلُ (tidak tahu)	Aspek	Kognitif

12	الَّذِينَ صَدَقُوا	Orang-orang yang jujur	الْمُخْلِصِينَ (yang tulus)	الْكَاذِبِينَ (pendusta)	Tujuan	Direct
13	وَلْيَعْلَمَنَّ	Dan pasti mengetahui	يُذْرِكُ (menyadari)	يُنْكِرُ (menyangkal)	Aspek	Afektif
14	الْكَاذِبِينَ	Orang-orang yang dusta	غَيْرِ الصَّادِقِينَ (tidak jujur)	الصَّادِقِينَ (jujur)	Tujuan	Indirect
15	قُلْ	Katakanlah	أْمُرُ (perintah)	اسْكُتْ (diam)	Aktivitas	Verbal
16	يَعْبَادِي	Wahai hamba-hamba-Ku	يَا خَلْقِي (wahai ciptaan-Ku)	أَعْدَائِي (musuh-Ku)	Aktor	Big group
17	الَّذِينَ	Orang-orang yang	الَّذِينَ كَانُوا (yang telah)	غَيْرُهُمْ (selain mereka)	Aktor	Small group
18	أَسْرَفُوا	Melampaui batas	تَجَاوَزُوا (berlebihan)	اعْتَدَلُوا (seimbang)	Aktivitas	Non verbal
19	أَنْفُسِهِمْ	Diri mereka	ذَوَاتِهِمْ (diri sendiri)	غَيْرِهِمْ (orang lain)	Aktor	Individu
20	لَا تَقْطُؤْا	Jangan berputus asa	لَا تَيْأَسُوا (jangan putus harapan)	اِقْنَطُوا (berputus asa)	Faktor	Internal
21	مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ	Dari rahmat Allah	لَطْفٍ (kelembutan)	قَسْوَةٍ (kekerasan)	Efek Positif	Reward
22	إِنَّ اللَّهَ	Sesungguhnya Allah	حَقًّا (benar-benar)	شَكًّا (ragu)	Norma	Agama
23	يَغْفِرُ	Mengampuni	يَغْفِرُ (memafkan)	يُعَاقِبُ (menghukum)	Efek Positif	Reward

24	الدُّنُوبُ	Dosa-dosa	الْخَطَايَا (kesalahan)	الطَّاعَاتِ (ketaatan)	Efek Negatif	Punishment
25	جَمِيعًا	Semuanya	كَافَّةً (seluruhnya)	بَعْضًا (sebagian)	Audien	Jamak
26	إِنَّهُ هُوَ	Sesungguhnya Dia	حَقًّا هُوَ (benar Dia)	لَيْسَ (bukan)	Faktor	Eksternal
27	الْعَفْوَرُ	Maha Pengampun	كَثِيرُ الْمَغْفِرَةِ (banyak ampunan)	شَدِيدُ الْعِقَابِ (keras hukuman)	Efek Positif	Reward
28	الرَّحِيمِ	Maha Penyayang	كَثِيرُ الرَّحْمَةِ (banyak kasih)	قَلِيلُ الرَّحْمَةِ (kurang kasih)	Aspek	Afektif
29	فَبِمَا	Maka dengan sebab	بِسَبَبِ (karena)	بَلَا سَبَبٍ (tanpa sebab)	Norma	Sosial
30	رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ	Rahmat Allah	لَطْفٍ (kelembutan)	قَسْوَةٍ (kekerasan)	Efek	Positif
31	إِنِّي	Engkau bersikap lembut	رَفَقْتُ (halus)	قَسَوْتُ (keras)	Aspek	Afektif
32	لَهُمْ	Kepada mereka	إِلَيْهِمْ (kepada mereka)	عَنْهُمْ (menjauhi)	Audien	Jamak
33	وَلَوْ كُنْتُ	Sekiranya engkau bersikap	إِذَا (jika)	لَمْ (tidak)	Aspek	Psikomotrik
34	فَطًا	Kasar	شَدِيدًا (keras)	لَيِّنًا (lembut)	Aspek	Psikomotrik
35	غَلِيظَ الْقَلْبِ	Berhati keras	قَاسِي الْقَلْبِ (keras hati)	رَقِيْقَ الْقَلْبِ (lembut hati)	Aspek	Afektif
36	لَا تَفْضُوا	Niscaya berpaling	تَفَرَّقُوا (bercerai pisah)	اجْتَمَعُوا (berkumpul)	Efek negatif	Punishment

37	مِنْ حَوْلِكَ	Dari sekitarmu	عِنْدَكَ (di dekatmu)	بَعِيدًا (jauh)	Audien	Jamak
38	فَاعْفُ	Maka maafkanlah	صَفَحَ (memafkan)	عَاقِبَ (menghukum)	Aspek	Afektif
39	عَنْهُمْ	Terhadap mereka	لَهُمْ (untuk mereka)	عَلَيْهِمْ (atas mereka)	Aktor	Small group
40	وَاسْتَغْفِرْ	Mohonkan ampun	اطْلُبِ الْمَغْفِرَةَ (minta ampun)	اتْرُكْ (tinggalkan)	Aktivitas	Verbal
41	لَهُمْ	Untuk mereka	لِأَجْلِهِمْ (demi mereka)	ضِدَّهُمْ (melawan)	Audien	Jamak
42	وَشَاوِرْهُمْ	Bermusyawarahlah	تَشَاوَرَ (berunding)	اسْتَبَدَّ (otoriter)	Aktivitas	Verbal
43	عَزَمْتُ	Engkau bertekad	أَرَدْتُ (berkeinginan)	تَرَدَّدْتُ (ragu)	Aspek	Kognitif
44	فَتَوَكَّلْ	Bertawakallah	اعْتَمِدْ (berserahlah)	خَافَ (takut berlebihan)	Aspek	Afektif
45	عَلَى اللَّهِ	Kepada Allah	إِلَى اللَّهِ (menuju Allah)	عَلَى النَّاسِ (kepada manusia)	Norma	Agama
46	إِنَّ اللَّهَ	Sesungguhnya Allah	حَقًّا اللَّهُ (benar Allah)	—	Norma	Agama
47	يُحِبُّ	Mencintai	يُرْضَى (meridhai)	يَبْغِضُ (membenci)	Aspek	Afektif
48	الْمُتَوَكِّلِينَ	Orang yang bertawakal	الْمُعْتَمِدِينَ (yang berserah)	الْقَلْبِينَ (yang cemas)	Tujuan	Direct

d. Analisis Komponen Teks Al-Qur'an *Self Compassion*

Tabel 2. 9 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an *Self Compassion*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi Lafadz Arab
1	Aktor	Individu	النَّاسِ, أَنفُسِهِمْ
		Small Group	الَّذِينَ, عَنْهُمْ
		Big Group	وَهُمْ, يُعْبَادِي, جَمِيعًا, لَهُمْ, مِنْ حَوْلِكَ
2	Aktivitas	Verbal	وَأَنْ يَقُولُوا, قُلْ, وَاسْتَغْفِرْ وَتَسْأَلُواهُمْ
		Nonverbal	أَسْرَفُوا
3	Aspek	Kognitif	وَأَحْسِبْ, يُفْتَنُونَ, فَلْيَعْلَمَنَّ عَزَمَتْ
		Afektif	وَأَمَّا, وَلْيَعْلَمَنَّ, الرَّحِيمِ, لِنْتَ, غَلِيظَ الْقَلْبِ, فَاعْفُ, فَتَوَكَّلْ, يُحِبُّ
		Psikomotorik	وَلَوْ كُنْتَ, فَطًا
4	Proses	Regular	وَأَلْفًا فَتَنَّا
		Iregular	أَنْ يُشْرِكُوا
5	Faktor	Internal	لَا تَقْطُؤَا
		Eksternal	إِنَّهُ هُوَ
6	Audien	Tunggal	النَّاسِ, أَنفُسِهِمْ
		Jamak	مَنْ قَبْلِهِمْ, جَمِيعًا, لَهُمْ, مِنْ حَوْلِكَ, لَهُمْ
7	Tujuan	Direct	الَّذِينَ صَدَقُوا, الْمُتَوَكِّلِينَ
		Indirect	الْكَاذِبِينَ
8	Norma	Sosial	فِيمَا
		Agama	إِنَّ اللَّهَ, عَلَى اللَّهِ
9	Efek	Positif	مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ, يَغْفِرُ, الْعَفْوَ
		Negatif	الدُّنُوبِ, لَأَنْفَعُوا

e. Inventarisasi Tabulasi Teks Al-Quran *Self Compassion*

Tabel 2. 10 Inventarisasi Tabulasi Teks Al-Qur'an *Self Compassion*

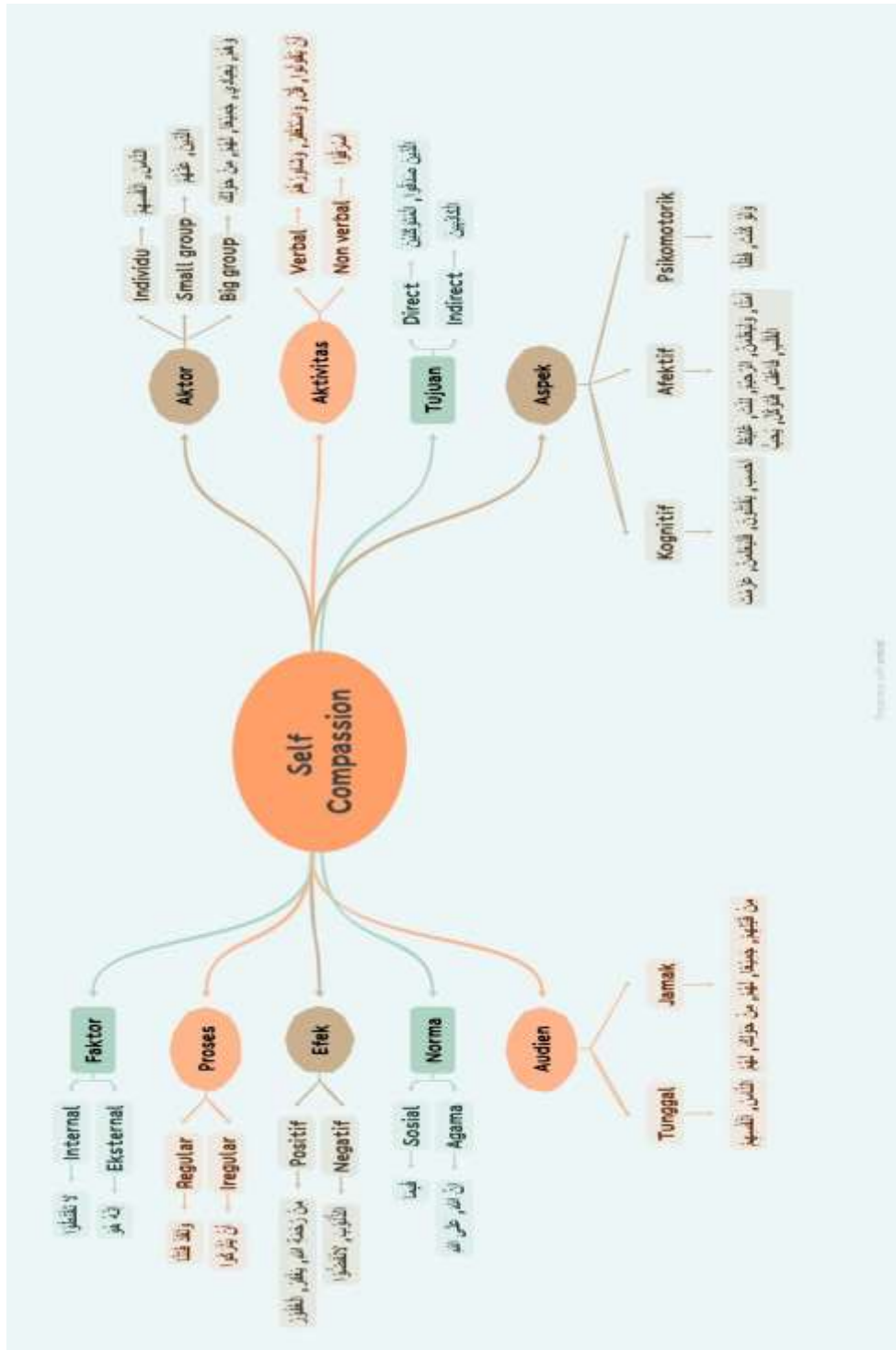
No	Komponen	Kategori	Deskripsi Lafadz Arab	Surah	Jumlah
1	Aktor	Individu	النَّاسُ, أَنفُسِهِمْ	2:21; 2:168; 3:117; 9:118; 10:57; 30:44; 39:53	7
		Small Group	الَّذِينَ, عَنْهُمْ	2:3; 2:38; 3:15; 5:65; 9:100; 29:3	6
		Big Group	وَهُمْ, لِعِبَادِي جَمِيعًا, لَهُمْ مِنْ حَوْلِكَ	2:38; 3:159; 15:49; 39:47; 50:16; 57:12; 76:22	7
2	Aktivitas	Verbal	أَنْ يَقُولُوا, قُلْ وَأَسْتَغْفِرُ وَشَاوِرْهُمْ	2:38; 3:159; 17:82; 29:2; 47:19; 73:20	6
		Nonverbal	أَسْرَفُوا	6:141; 7:31; 10:12; 39:53; 40:28; 42:27	6
3	Aspek	Kognitif	أَحْسِبَ, يُقِنُّونَ فَلْيَعْلَمَنَّ عَزَمْتَ	3:159; 29:2; 29:3; 47:31; 64:11; 75:36	6
		Afektif	أَمَّا, وَلْيَعْلَمَنَّ الرَّحِيمِ, لَئِنْ, عَلِيظَ	2:136; 3:159; 5:13; 6:54; 29:3; 42:25; 85:14; 65:3	8

			الْقَلْبِ, فَاعْفُ فَتَوَكَّلْ, يُحِبُّ		
		Psikomotorik	وَلَوْ كُنْتَ, فَطًا	3:159; 16:90; 41:34; 49:9; 64:14	5
4	Proses	Regular	وَلَقَدْ فَتَنَّا	2:155; 3:186; 7:163; 29:3; 47:31; 67:2	6
		Iregular	أَنْ يُتْرَكَوا	29:2; 19:67; 75:36; 89:15; 90:4	5
5	Faktor	Internal	لَا تَقْطُؤَا	12:87; 15:56; 39:53; 41:49; 65:3; 94:5	6
		Eksternal	إِنَّهُ هُوَ	6:12; 39:53; 42:25; 53:32; 85:14; 95:8	6
6	Audien	Tunggal	النَّاسِ, أَنْفُسِهِمْ	2:21; 3:117; 9:118; 10:57; 30:44; 39:53	6
		Jamak	مِنْ قَبْلِهِمْ, جَمِيعًا, لَهُمْ مِنْ حَوْلِكَ لَهُمْ	3:159; 9:69; 29:3; 39:47; 57:12; 76:22	6
7	Tujuan	Direct	الَّذِينَ صَدَقُوا, الْمُتَوَكِّلِينَ	3:159; 29:3; 33:23; 49:15; 65:3; 64:13	6
		Indirect	الْكَاذِبِينَ	2:10; 3:61; 29:3; 39:32; 63:1	5

8	Norma	Sosial	فَبِمَا	3:159; 4:88; 42:30; 57:22; 64:11	5
		Agama	إِنَّ اللَّهَ عَلِيُّ اللَّهِ	3:159; 14:12; 39:53; 48:3; 65:3; 95:8	6
9	Efek	Positif	مِنْ رَّحْمَةٍ اللَّهِ، يَغْفِرُ الْغُفُورُ	3:159; 6:54; 39:53; 40:7; 42:25; 85:14; 95:8, 25:70	8
		Negatif	الدُّنُوبِ، لَأَنْقَضُو ا	3:159; 39:53; 40:3; 61:5; 91:14; 66:8	6
					122

Dengan demikian, inventarisasi tabel ini bersifat informatif, yakni bertujuan memberikan gambaran dan informasi awal kepada audiens pembaca atau publik mengenai lafadz-lafadz dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan konstruksi *self compassion*. Perlu ditegaskan bahwa hasil inventarisasi ini masih bersifat tentatif dan belum bersifat mutlak, dengan jumlah temuan sementara sebanyak 122 lafadz.

f. Peta Konsep Teks Al-Qur'an *Self Compassion*



Gambar 2. 8 Peta Konsep Teks Al-Qur'an *Self Compassion*

g. Rumusan Konseptual Teks Islam Sebagai Temuan

1) Rumusan General

Secara general, *self-compassion* dapat dipahami sebagai sikap psikologis yang berakar pada kesadaran bahwa ujian, keterbatasan, dan kesalahan merupakan bagian inheren dari pengalaman manusia. Al-Qur'an menggambarkan kondisi ini melalui pertanyaan reflektif tentang penilaian diri (أَحْسِبُ) yang menunjukkan proses kognitif ketika individu memaknai penderitaan dan tekanan hidup. Penyebutan manusia secara umum (النَّاسُ) menegaskan bahwa pengalaman tersebut bersifat universal, sehingga penderitaan tidak diposisikan sebagai kegagalan personal semata, melainkan sebagai realitas yang dialami oleh setiap manusia.

Dalam perspektif ini, ujian tidak dipahami sebagai bentuk penelantaran atau hukuman individual (لَا يُفْتَنُونَ), melainkan sebagai pola kehidupan yang berulang dan sistematis (وَلَقَدْ فَتَنَّا) yang juga dialami oleh kelompok lain dan generasi sebelumnya (مِنْ قَبْلِهِمْ). Selain itu, dimensi kasih sayang Ilahi ditegaskan melalui larangan berputus asa dari rahmat Allah (لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ), yang memperkuat kerangka *self-compassion* sebagai sikap menerima keterbatasan diri tanpa kehilangan harapan. Dengan demikian, *self-compassion* dalam teks Islam memadukan penerimaan atas realitas ujian, kesadaran kolektif kemanusiaan, serta keyakinan akan adanya rahmat dan pengampunan.

2) Rumusan Partikular

Pada rumusan partikular, *self-compassion* tercermin dalam cara individu merespons ujian dan kesalahan secara internal maupun perilaku. Ujian hidup dipahami sebagai proses pembentukan diri yang tidak terpisah dari kejujuran batin (الَّذِينَ صَدَقُوا), sehingga individu didorong untuk menghadapi realitas dirinya tanpa penyangkalan.

Sebaliknya, penolakan terhadap kondisi diri (الكَانِبِينَ) justru berpotensi memperkuat konflik psikologis dan tekanan emosional.

Self-compassion juga tampak dalam regulasi afektif melalui sikap tidak berputus asa (لَا تَقْنَطُوا), penerimaan terhadap kesalahan (اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ), serta keyakinan bahwa pengampunan dan kasih sayang tetap terbuka (يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا، الْغَفُورُ الرَّحِيمُ). Pada dimensi interpersonal, kelembutan dan sikap tidak keras (لَيْسَتْ لَهُمْ) menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya berfungsi sebagai regulasi intrapersonal, tetapi juga tercermin dalam cara individu memperlakukan diri dan orang lain tanpa penghakiman berlebihan.

F. Perspektif Islam Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

1. Telaah Teks Psikologi Dosen Pembimbing

a. Sampel Teks Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Menurut Sarafino (dalam Dewi et al., 2023:106) Dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk kenyamanan emosional, perhatian, rasa dicintai, penghargaan, serta bantuan yang diterima seseorang dari orang lain, baik secara individu maupun dalam kelompok.

Selain itu Dahlem, Zimet, dan Farley (dalam Kusumaningrum, 2018:112) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan yang berasal dari lingkungan terdekat individu, seperti keluarga, teman, maupun orang-orang yang dianggap signifikan dalam kehidupannya. Penerimaan dukungan sosial menunjukkan bahwa individu merasa diakui dan mendapatkan penerimaan dari lingkungannya.

Sementara itu, menurut Santrock (dalam Aristya & Rahayu, 2018:78) dukungan sosial dapat dimaknai sebagai bentuk komunikasi dan interaksi yang terjadi antara individu dengan orang-orang yang dicintai dan dihargainya. Dukungan ini mencakup pemberian informasi, tanggapan,

serta rasa saling menghormati dalam hubungan yang didasari oleh keterikatan emosional dan ketergantungan satu sama lain.

Dukungan sosial juga dapat dipahami sebagai bentuk pertolongan atau bantuan yang diberikan oleh orang lain yang memiliki hubungan sosial dekat dengan individu penerima bantuan (Hidayati et al., 2023:180).

Menurut Bastaman (dalam Ismiriyam & Musta'in, 2022:163) dukungan sosial merupakan suatu bentuk bantuan yang muncul dari kehadiran individu-individu di sekitar seseorang yang secara personal memberikan nasihat, motivasi, serta arahan, dan membantu menemukan solusi ketika individu tersebut menghadapi permasalahan atau kesulitan dalam menjalani aktivitasnya.

Dukungan sosial juga merujuk pada berbagai bentuk bantuan dan penerimaan yang diperoleh individu dari lingkungan terdekat, seperti pemberian nasihat, dorongan, serta arahan ketika menghadapi permasalahan kehidupan. Kehadiran dukungan tersebut membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, serta mendapatkan pertolongan, sehingga membentuk persepsi positif terhadap dirinya dan situasi yang sedang dihadapi (Noorrahman et al., 2023:1753).

Menurut Dianto (2017:43) dukungan sosial merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu yang muncul dari kodrat manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia saling membutuhkan kehadiran, perhatian, dan bantuan satu sama lain untuk dapat menjalani kehidupan secara seimbang. Tanpa adanya dukungan sosial, individu akan mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan hidup, sehingga kualitas kehidupan yang dijalani pun cenderung menurun.

Menurut Ibda (2023:155) dukungan sosial dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap keberadaan orang-orang di sekitarnya yang dapat diandalkan ketika ia membutuhkan bantuan. Dukungan ini juga

berkaitan dengan tingkat kepuasan individu terhadap bantuan yang diterima, khususnya sejauh mana ia memandang bahwa kebutuhan dan harapannya dapat terpenuhi. Dukungan sosial yang dirasakan merujuk pada fungsi bantuan yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki makna penting dalam kehidupan individu, seperti orang tua, anggota keluarga, teman, guru, kerabat, maupun tetangga.

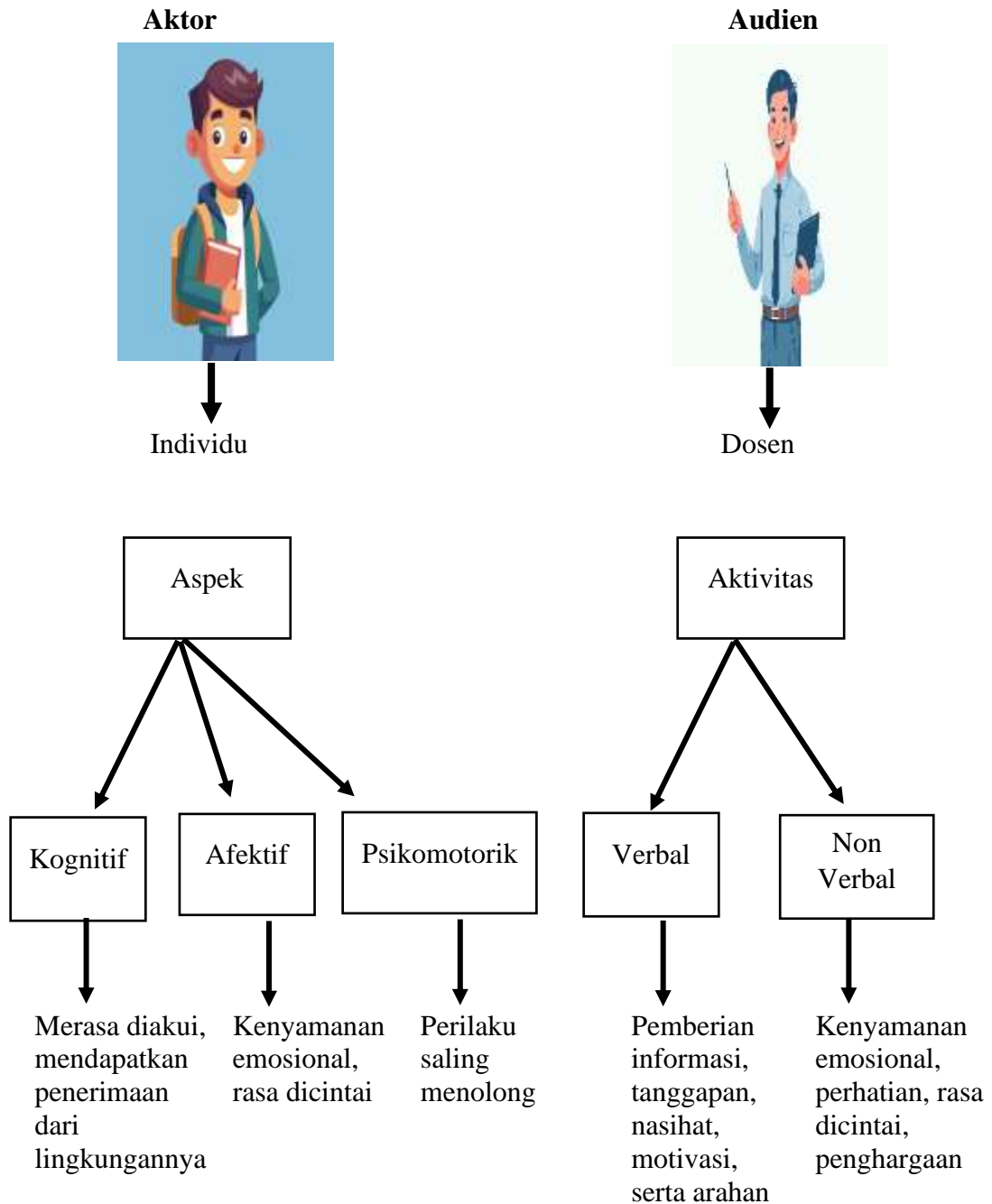
Menurut Amelia et al., (2022:64) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dalam menghadapi permasalahan hidup, baik melalui nasihat, perhatian, kasih sayang, maupun bimbingan, serta dapat pula berupa pemberian barang atau jasa yang berasal dari keluarga maupun teman. Semakin besar dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kualitas kehidupan individu.

Menurut Rahama & Izzati (2021:96) dukungan sosial dapat diartikan sebagai persepsi individu terhadap ketersediaan sumber daya dukungan yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Maimunah (2020:276) dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk relasi yang bersifat membantu ketika individu berada dalam situasi sulit atau menghadapi permasalahan, baik melalui pemberian informasi maupun bantuan secara langsung. Adanya dukungan tersebut membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai.

Dukungan sosial tidak hanya dimaknai sebagai pemberian bantuan semata, tetapi lebih pada bagaimana individu sebagai penerima menafsirkan makna dari bantuan tersebut. Hal ini berkaitan dengan kesesuaian bentuk dukungan yang diberikan, sehingga individu benar-benar merasakan manfaatnya secara nyata dan memperoleh kepuasan dari bantuan yang diterima (Kumalasari & Ahyani, 2012: 25).

b. Pola Teks Psikologi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing



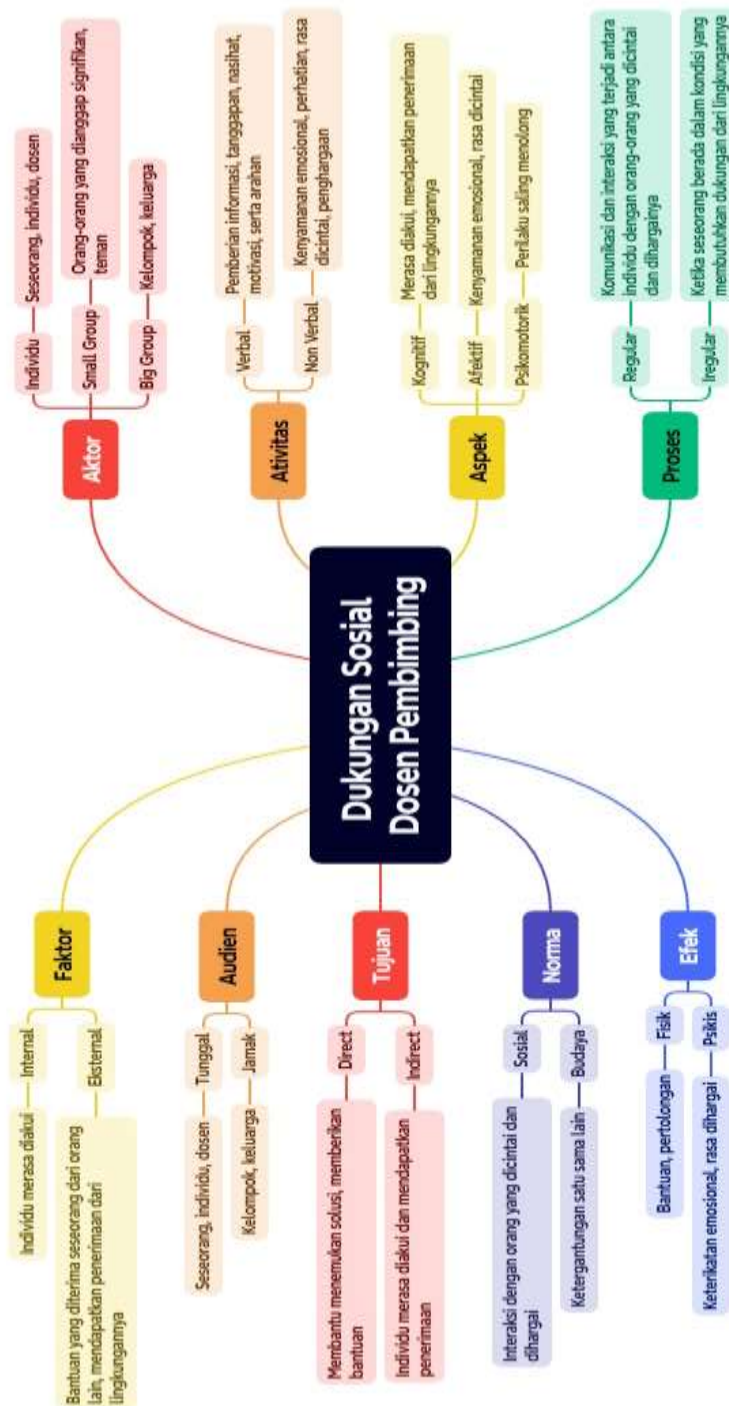
Gambar 2. 9 Pola Teks Psikologi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

c. Analisis Komponen Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Tabel 2. 11 Analisis Komponen Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

No	Komponen	Kategori	Deskripsi Teks Psikologi
1	Aktor	Individu	Seseorang, individu, dosen
		Small Group	Orang-orang yang dianggap signifikan, teman
		Big Group	Kelompok, keluarga
2	Aktivitas	Verbal	Pemberian informasi, tanggapan, nasihat, motivasi, serta arahan
		Nonverbal	Kenyamanan emosional, perhatian, rasa dicintai, penghargaan
3	Aspek	Kognitif	Merasa diakui, mendapatkan penerimaan dari lingkungannya
		Afektif	Kenyamanan emosional, rasa dicintai
		Psikomotorik	Perilaku saling menolong
4	Faktor	Internal	Individu merasa diakui
		Eksternal	Bantuan yang diterima seseorang dari orang lain, mendapatkan penerimaan dari lingkungannya
5	Proses	Regular	Komunikasi dan interaksi yang terjadi antara individu dengan orang-orang yang dicintai dan dihargainya
		Iregular	Ketika seseorang berada dalam kondisi yang membutuhkan dukungan dari lingkungannya
6	Audien	Tunggal	Seseorang, individu, dosen
		Jamak	Kelompok, keluarga
7	Efek	Fisik	Bantuan, pertolongan
		Psikis	Keterikatan emosional, rasa dihargai
8	Tujuan	Direct	Membantu menemukan solusi, memberikan bantuan
		Indirect	Individu merasa diakui dan mendapatkan penerimaan
9	Norma	Sosial	Interaksi dengan orang yang dicintai dan dihargai
		Budaya	Ketergantungan satu sama lain

d. Peta Konsep Teks Dukungan Sosial Dosen Pembimbing



Presented with urmind

Gambar 2. 10 Peta Konsep Teks Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

e. Rumusan Konsep Teks Psikologi Simpulan

1) Rumusan General

Secara general, dukungan sosial merupakan fenomena psikologis yang melibatkan berbagai komponen yang saling berkaitan. Dukungan sosial melibatkan aktor pada tingkat individu, kelompok kecil, dan kelompok besar. Fenomena ini ditampilkan melalui aktivitas verbal dan nonverbal, serta mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dukungan sosial dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, serta berlangsung melalui proses yang bersifat reguler maupun iregular.

Selain itu, dukungan sosial memiliki audiens tunggal maupun jamak, menimbulkan efek fisik dan psikis, serta diarahkan pada tujuan yang bersifat langsung dan tidak langsung. Seluruh proses dukungan sosial tersebut berada dalam bingkai norma sosial dan norma budaya yang mengatur hubungan antarindividu dalam kehidupan bermasyarakat.

2) Rumusan Partikular

Secara partikular, dukungan sosial tampak pada keterlibatan individu sebagai penerima bantuan yang berasal dari orang-orang terdekat, baik dalam relasi personal maupun kelompok. Dukungan ini hadir melalui aktivitas verbal berupa pemberian informasi, tanggapan, nasihat, motivasi, dan arahan, serta aktivitas nonverbal yang diwujudkan dalam bentuk kenyamanan emosional, perhatian, rasa dicintai, dan penghargaan.

Dalam prosesnya, dukungan sosial melibatkan aspek kognitif berupa perasaan diakui dan mendapatkan penerimaan dari lingkungan, aspek afektif yang tercermin dalam kenyamanan emosional dan rasa dihargai, serta aspek psikomotorik melalui perilaku saling menolong. Dukungan tersebut muncul sebagai respons atas kebutuhan individu terhadap bantuan lingkungan dan berfungsi tidak hanya untuk memberikan pertolongan secara langsung, tetapi juga secara tidak langsung menumbuhkan rasa penerimaan, keterikatan emosional, dan

kebermaknaan hubungan sosial. Dari berdasar 2 kesimpulan ini maka kata kunci *self compassion* itu terletak pada komponen aspek baik kognitif afektif psikomotorik serta aktivitas verbal dan non verbal.

2. Telaah Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

a. Sampel Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Berdasar kata kunci dukungan sosial dosen pembimbing perspektif psikologi maka masing-masing aspek dan aktivitas dapat disimilarisasikan dengan term-term Islam (Al-Qur'an dan Hadist) sebagaimana tabel berikut ini:

Tabel 2. 12 Sampel Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

No	Perspektif Psikologi	Perspektif Islam	Surah dan Ayat
1	Pemberian informasi	نَبِيٌّ	Al-Baqarah: 33; At-Tahrim: 3; Al-An'am: 143, Al-A'raf:62
2	Tanggapan	أَجَابَ	Ibrahim: 39; Al-Baqarah: 186; Hud: 61
3	Nasihat	وَعِظًا	Luqman: 13; An-Nisa': 63; Al-Baqarah: 232
4	Motivasi	بَيِّنَاتٍ	Al-Baqarah: 25; At-Taubah: 112; Yunus: 2
5	Arahan	أَهْدِينَا	Al-Fatihah: 6; Al-An'am: 153; Asy-Syura: 52

6	Kenyamanan emosional	سَكِينَةٌ	Al-Fath: 4; At-Taubah: 40; Al-Baqarah: 248
7	Perhatian	يَرَى	Al-Baqarah: 110; Al-Hajj: 70; Ghafir: 44
8	Rasa dicintai	يُحِبُّ	Al-Baqarah: 222; Ali 'Imran: 31; Al-Ma'idah: 54
9	Penghargaan	أَجْرٌ	Az-Zumar: 10; Ali 'Imran: 171; Al-Kahfi: 30
10	Merasa diakui	كَرَّمْنَا	Al-Isra': 70; At-Tin: 4; Al-Hujurat: 13
11	Penerimaan sosial	قَبِلَ	Al-Ma'idah: 27; At-Taubah: 102; Ali 'Imran: 35
12	Kenyamanan emosional	رَحْمَةً	Al-Anbiya: 107; Az-Zumar: 53; Al-Hadid: 9
13	Rasa dicintai	وَدُّودٌ	Al-Buruj: 14; Hud: 90; Ar-Rum: 21
14	Perilaku saling menolong	تَعَاوَنُوا	Al-Ma'idah: 2; Al-Hashr: 9; Al-Balad: 17

Dalam naskah ini diambil 3 sampel indikator dukungan sosial dosen pembimbing dalam perspektif Islam yaitu perilaku saling menolong (تَعَاوَنُوا), nasihat (وَعِظَ), dan pemberian informasi (نَبَّأَ).

1) Surah Al-Maidah Ayat 2

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَابِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا آمِينَ
الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا
نُ أَنْ صَدُّكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى
الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesucian) Allah, jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (menggangu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qalā'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula menggangu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida Tuhannya! Apabila kamu telah ber lul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian(-mu) kepada suatu kaum, karena mereka menghalang-halangi dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.

2) Surah An Nisa' Ayat 63

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا

Artinya: Mereka itulah orang-orang yang Allah ketahui apa yang ada di dalam hatinya. Oleh karena itu, berpalinglah dari mereka, nasihatilah mereka, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang membekas pada jiwanya.

3) Surah Al A'raf Ayat 62

أَيُّعُكُمْ رَسُولَتِ رَبِّي وَأَنْصَحُ لَكُمْ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

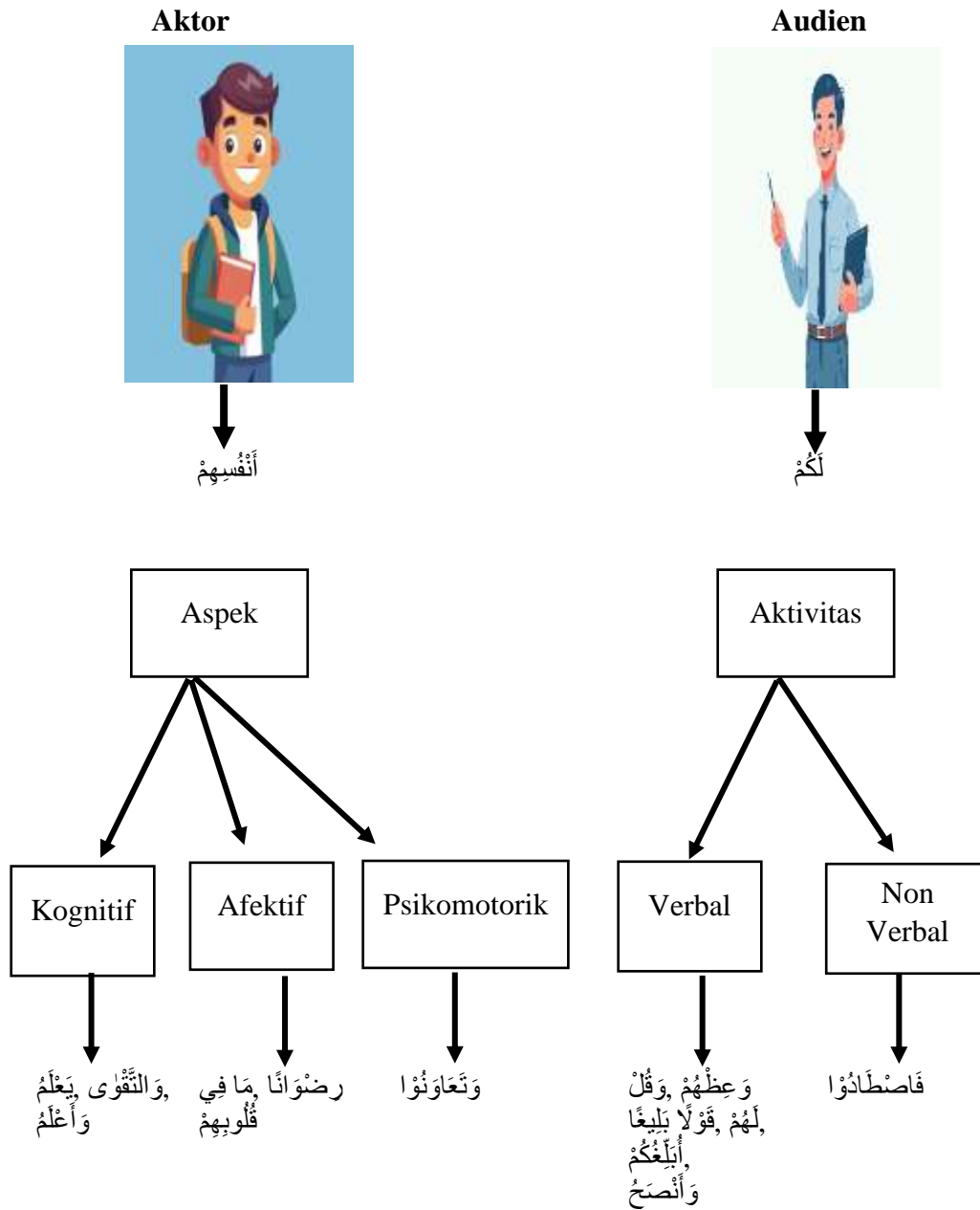
Artinya: Aku sampaikan kepadamu risalah (amanat) Tuhanku dan aku memberi nasihat kepadamu. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.

Surah Al-Maidah ayat 2 menegaskan pentingnya sikap tolong-menolong dalam kebaikan dan ketakwaan. Nilai tersebut menunjukkan bahwa dalam kehidupan sosial, individu dianjurkan untuk saling membantu ketika menghadapi kesulitan. Dalam konteks akademik, prinsip ini dapat dimaknai sebagai bentuk dukungan sosial yang diberikan dosen pembimbing kepada mahasiswa, seperti melalui bimbingan, arahan, dan pendampingan selama proses penyusunan skripsi.

Sementara itu, surah An-Nisa' ayat 63 menekankan pentingnya memberikan nasihat dengan cara yang baik dan menyentuh hati. Ayat ini menunjukkan bahwa komunikasi yang bijaksana dan penuh empati memiliki peran penting dalam membimbing individu. Dalam konteks bimbingan skripsi, nasihat yang diberikan dosen pembimbing dapat menjadi sumber motivasi dan dukungan emosional bagi mahasiswa dalam menghadapi kesulitan akademik.

Surah Al-A'raf ayat 62 menggambarkan pentingnya penyampaian informasi sebagai bagian dari proses membimbing orang lain. Dalam konteks hubungan antara dosen pembimbing dan mahasiswa, penyampaian informasi yang jelas mengenai proses penelitian dan penulisan ilmiah merupakan bentuk dukungan informasional yang dapat membantu mahasiswa memahami langkah-langkah penyusunan skripsi secara lebih terarah.

b. Pola Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing



Gambar 2. 11 Pola Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

c. Analisis Makna Mufrodhat Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Tabel 2. 13 Analisis Makna Mufrodhat Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

No	Lafadz Arab	Terjemahan	Sinonim	Antonim	Komponen Psikologis	Makna Psikologis
1	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا	Wahai orang-orang yang beriman	المُؤْمِنُونَ (orang beriman)	الْكَافِرُونَ (orang kafir)	Aktor	Big Group
2	لَا تُجْلُوا	Jangan melanggar	لَا تَنْهَكُوا (jangan melanggar)	تُجْلُوا (menghalalkan)	Norma	Sosial
3	شَعَائِرَ اللَّهِ	Syiar-syiar Allah	مَعَالِمَ الدِّينِ (tanda agama)	الْمُحَرَّمَاتِ (larangan)	Norma	Agama
4	وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ	Dan jangan bulan haram	الشَّهْرُ الْمُقَدَّسُ (bulan suci)	الشَّهْرُ الْعَادِي (bulan biasa)	Proses	Iregular
5	وَلَا الْهَدْيِ	Dan jangan hewan kurban	الْفُرْبَانِ (persembahan)	الْمَنْعِ (larangan)	Faktor	Eksternal
6	وَلَا الْآلِيَادِ	Dan jangan tanda-tanda kurban	الْعَلَامَاتِ (tanda)	إِزَالَةَ (menghilangkan)	Norma	Agama
7	وَلَا أَمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ	Orang-orang yang menuju Baitullah	قَاصِدِي الْبَيْتِ (yang menuju)	الْمَالِغِينَ (yang menghalangi)	Aktor	Small Group
8	يَبْتَغُونَ فَضْلًا	Mencari karunia	يَطْلُبُونَ (mencari)	يَرْفُضُونَ (menolak)	Tujuan	Direct
9	مِنْ رَبِّهِمْ	Dari Tuhan mereka	مِنَ اللَّهِ (dari Allah)	مِنَ النَّاسِ (dari manusia)	Norma	Agama
10	وَرِضْوَانًا	Keridaan	الْقَبُولِ (penerimaan)	السَّخَطِ (murka)	Aspek	Afektif
11	وَإِذَا خَلْتُمْ	Apabila kalian selesai	إِذَا انْتَهَيْتُمْ (jika selesai)	قَبْلَ (sebelum)	Proses	Regular
12	فَاصْطَادُوا	Maka berburu	إِصْطِيَادَ (berburu)	تَرَكَ (meninggalkan)	Aktivitas	Nonverbal

13	وَلَا يَجْرِمَنَّكَ مُ	Jangan sampai mendorong kalian	لَا يُدْفَعَنَّكُمْ (jangan mendoro ng)	يُدْفَعَنَّكُمْ (mendoron g)	Faktor	Eksternal
14	شَنَّانُ قَوْمٍ	Kebencian suatu kaum	الْبُغْضُ (kebenci an)	الْمَوَدَّةُ (kasih sayang)	Efek negatif	Punishmen t
15	أَنْ تَعْتَدُوا	Untuk berbuat melampaui batas	تَتَطَلَّمُوا (berbuat zalim)	تَعْدِلُوا (berlaku adil)	Tujuan	Indirect
16	وَتَعَاوَنُوا	Dan tolong- menolonglah	تَسَاعَدُوا (saling membant u)	تَخَادَلُوا (saling melemahk an)	Aspek	Psikomoto rik
17	عَلَى الْبِرِّ	Dalam kebajikan	الْخَيْرِ (kebaika n)	الشَّرِّ (kejahatan)	Efek	Positif
18	وَالنَّفْوَى	Dan ketakwaan	خَشْيَةَ (takut kepada Allah)	فُجُورٍ (kedurhaka an)	Aspek	Kognitif
19	وَلَا تَعَاوَنُوا	Dan jangan tolong- menolong	لَا تَتَسَاوَرُوا (jangan bekerja sama)	تَعَاوَنُوا (tolong- menolong)	Tujuan	Indirect
20	عَلَى الْإِثْمِ	Dalam dosa	الذَّنْبِ (kesalaha n)	الطَّاعَةِ (ketaatan)	Efek negatif	Punishmen t
21	وَالْعُدْوَانَ	Dan permusuhan	الْعُدْوَةَ (permusu han)	السَّلَامِ (kedamaia n)	Efek negatif	Punishmen t
22	وَاتَّقُوا اللَّهَ	Bertakwalah kepada Allah	خَافُوا اللَّهَ (takut kepada Allah)	غَفَلُوا (lalai)	Tujuan	Direct
23	إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ	Allah keras hukuman- Nya	عَظِيمِ الْعِقَابِ (berat hukuman nya)	غَفُورٍ (Maha Pengampu n)	Efek negatif	Punishmen t
24	أُولَئِكَ الَّذِينَ	Mereka itulah orang- orang yang	هُمُ الَّذِينَ (mereka yang)	غَيْرُهُمْ (selain mereka)	Aktor	Small Group
25	يَعْلَمُ اللَّهُ	Allah mengetahui	يَذْرِي (mengeta hui)	يَجْهَلُ (tidak mengetahu i)	Aspek	Kognitif

26	مَا فِي قُلُوبِهِمْ	Apa yang ada dalam hati mereka	مَا فِي نَفْسِهِمْ (isi jiwa mereka)	مَا فِي ظَاهِرِهِمْ (yang tampak luar)	Aspek	Afektif
27	فَأَعْرَضَ عَنْهُمْ	Maka berpalinglah dari mereka	تَجَنَّبَهُمْ (menjauhi)	وَاجَهُهُمْ (menghadapi)	Proses	Iregular
28	وَعِظَهُمْ	Dan nasihatilah mereka	نَصَحَهُمْ (menasihati)	أَهْمَلَهُمْ (mengabaikan)	Aktivitas	Verbal
29	وَقَالَ لَهُمْ	Dan katakanlah kepada mereka	خَاطَبَهُمْ (menyampaikan)	تَصَمَّتْ عَنْهُمْ (diam dari mereka)	Aktivitas	Verbal
30	فِي أَنفُسِهِمْ	Pada diri mereka sendiri	فِي دَاخِلِهِمْ (dalam diri)	فِي خَارِجِهِمْ (di luar diri)	Aktor	Individu
31	قَوْلًا بَلِيغًا	Perkataan yang membekas	كَلِمًا مُؤَيَّرًا (ucapan yang berpengaruh)	كَلِمًا فَارِغًا (ucapan kosong)	Aktivitas	Verbal
31	أَبْلَغُكُمْ	Aku menyampaikan kepada kalian	أَوْصَاكُمْ (menyampaikan)	أَكْتُمُكُمْ (menyembunyikan)	Aktivitas	Verbal
32	رِسَالَاتِ رَبِّي	Pesan-pesan Tuhanku	أَوْامِرُ رَبِّي (perintah Tuhanku)	أَهْوَاءُ النَّفْسِ (nafsu diri)	Norma	Agama
33	وَأَنْصَحُ لَكُمْ	Dan aku menasihati kalian	أَرْشِدُكُمْ (mengarahkan)	أُضِلُّكُمْ (menyesatkan)	Aktivitas	Verbal
34	وَأَعْلَمُ	Dan aku mengetahui	أَدْرِي (mengetahui)	أَجْهَلُ (tidak tahu)	Aspek	Kognitif
35	مِنَ اللَّهِ	Dari Allah	مِنَ عِنْدِ اللَّهِ (bersumber dari Allah)	مِنَ النَّاسِ (dari manusia)	Norma	Agama
36	مَا لَا تَعْلَمُونَ	Apa yang tidak kalian ketahui	مَا تَجْهَلُونَ (yang kalian tidak tahu)	مَا تَعْلَمُونَ (yang kalian ketahui)	Faktor	Internal
37	لَكُمْ	Kepada kalian	إِلَيْكُمْ (kepada)	عَنْكُمْ (menjauh dari)	Audiens	Jamak

d. Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Tabel 2. 14 Analisis Komponen Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

No	Komponen	Kategori	Deskripsi Lafadz Arab
1	Aktor	Individu	أَنْفُسِهِمْ
		Small Group	أَمِينِ الْبَيْتِ الْحَرَامِ, أَوْلِيكَ الَّذِينَ
		Big Group	أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا, لَكُمْ
2	Aktivitas	Verbal	وَعَظْمُهُمْ, وَقُلْ لَهُمْ, قَوْلًا بَلِيغًا أُبَلِّغُكُمْ, وَأَنْصَحُ
		Nonverbal	فَاصْطَادُوا
3	Aspek	Kognitif	وَالْتَقْوَى, يَعْلَمُ, وَأَعْلَمُ
		Afektif	رِضْوَانًا, مَا فِي قُلُوبِهِمْ
		Psikomotorik	وَتَعَاوَنُوا
4	Proses	Regular	وَإِذَا حَلَلْتُمْ
		Iregular	وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامِ, فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ
5	Faktor	Internal	مَا لَا تَعْلَمُونَ
		Eksternal	وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ, وَلَا الْهَدْيِ
6	Audien	Tunggal	أَنْفُسِهِمْ
		Jamak	أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا, لَكُمْ
7	Tujuan	Direct	يَتَّبِعُونَ فَضْلًا, وَاتَّقُوا اللَّهَ
		Indirect	أَنْ تَعْتَدُوا, وَلَا تَعَاوَنُوا
8	Norma	Sosial	لَا تُحِلُّوا, مِنْ اللَّهِ
		Agama	شَعَائِرَ اللَّهِ, مِنْ رَبِّهِمْ, رَسُولَاتِ رَبِّي, وَلَا الْقَلَابِدَ
9	Efek	Negatif	شَنَّانُ قَوْمٍ, عَلَى الْإِثْمِ, وَالْعُدْوَانِ شَدِيدُ الْعِقَابِ
		Positif	عَلَى الْبِرِّ

e. Inventarisasi Tabulasi Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Tabel 2. 15 Inventarisasi Tabulasi Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

No	Komponen	Kategori	Deskripsi Lafadz Arab	Surah (ayat)	Jumlah
1	Aktor	Individu	أَنْفُسِهِمْ	Al-Baqarah: 286; An-Nisa': 79; Az-Zumar: 53; Al-Isra': 15; Al-Hasyr: 18; Asy-Syams: 7	6
		Small Group	الَّذِينَ, عَنْهُمْ	Al-Baqarah: 38; Ali 'Imran: 159; Al-Ankabut: 2; Az-Zumar: 53; An-Nisa': 63	5
		Big Group	وَهُمْ, يُعْبَادِي, جَمِيعًا, لَهُمْ, مِنْ حَوْلِكَ	Al-Ankabut: 2; Az-Zumar: 53; Ali 'Imran: 159; Al-Baqarah: 38; Yunus: 62; Al-Hijr: 47; Al-Ma'idah: 2; Al-Hasyr: 10	8

2	Aktivitas	Verbal	أَنْ يَقُولُوا، قُلْ وَاسْتَعْفِرْ وَتَسَاوَرُ هُمْ	Al-Ankabut: 2; Az-Zumar: 53; Ali 'Imran: 159; An-Nisa': 63; Al-A'raf: 62; Ibrahim: 4; Al-Ahzab: 70	7
		Nonverba 1	أَسْرَفُوا	Az-Zumar: 53; Al- An'am: 141; Al-Isra': 27; Al-Furqan: 67; Yunus: 83	5
3	Aspek	Kognitif	أَحْسِبْ، يُفْتَنُونَ فَلْيَعْلَمَنَّ عَزَمْتُ	Al-Ankabut: 2-3; Ali 'Imran: 159; Al-Baqarah: 214; At- Taubah: 16; Muhammad: 31; Al-Insan: 2; Al-Ahzab: 10-11; Al- Hadid: 22	8
		Afektif	أَمَّا، وَأَلْيَعْلَمَنَّ الرَّحِيمِ، لِنْتَ عَلَيْطِ الْقَلْبِ فَاعْفُ، فَتَوَكَّلْ يُجِبْ	Al-Ankabut: 2-3; Az- Zumar: 53; Ali 'Imran: 159; At- Taubah: 128; Al-Baqarah:	6

				222; Al-Hujurat: 10	
	Psikomot orik	وَلَوْ كُنْتُمْ فَطًا	Ali 'Imran: 159; Al-Qalam: 4; Al-Isra': 53; Al-Furqan: 63; Luqman: 18	5	
4	Proses	Regular	وَلَقَدْ فَتَنَّا	Al-Ankabut: 3; Al-Baqarah: 155; Al-Anbiya': 35; Muhammad: 31; At-Taghabun: 15; Al-Mulk: 2	6
		Iregular	أَنْ يَتَرَكُوا	Al-Ankabut: 2; Al-Qiyamah: 36; Maryam: 71; Al-Hadid: 14; Al-Baqarah: 214	5
5	Faktor	Internal	لَا تَقْنَطُوا	Az-Zumar: 53; Yusuf: 87; Al-Hijr: 56; Fussilat: 49; Al-An'am: 54	5
		Eksternal	إِنَّهُ هُوَ	Az-Zumar: 53; Ali 'Imran: 129;	7

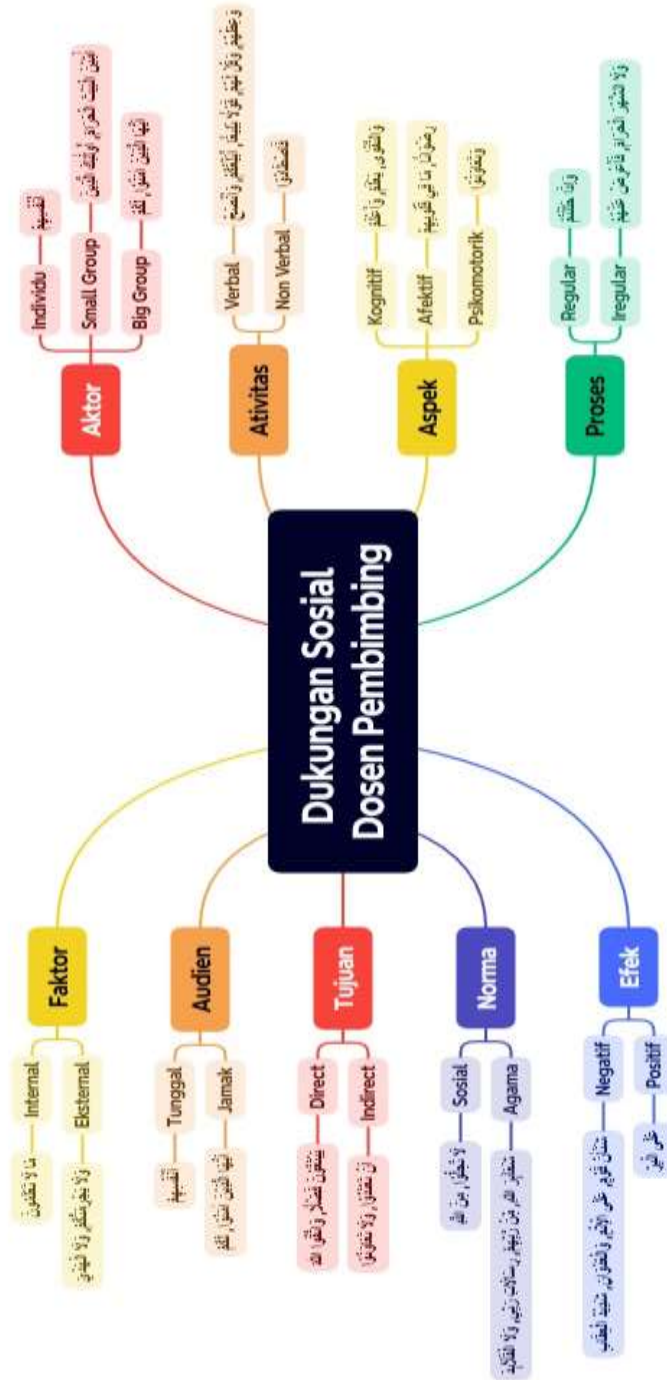
				Al-Hadid: 2; Al-Baqarah: 255; Al- Hasyr: 22; Yunus: 107; Al-An'am: 17	
6	Audien	Tunggal	النَّاسِ, أَنفُسِهِمْ	Al-Ankabut: 6 2; Az-Zumar: 53; Al-Isra': 15; An-Nisa': 79; Al- Baqarah: 286; Asy-Syams: 7	
		Jamak	مِنْ قَبْلِهِمْ, جَمِيعًا لَهُمْ, مِنْ حَوْلِكَ	Al-Ankabut: 8 3; Az-Zumar: 53; Ali 'Imran: 159; Yunus: 62; Al-Baqarah: 38; Al-Hasyr: 10; Al-Hijr: 47; Al-Anfal: 4	
7	Tujuan	Direct	الَّذِينَ صَدَقُوا الْمُتَوَكِّلِينَ	Al-Ankabut: 7 3; Ali 'Imran: 159; Al- Ma'idah: 23; At-Talaq: 3; Al-Anfal: 49; Al-Hujurat: 15; Az- Zumar: 36	

		Indirect	الْكَادِبِينَ	Al-Ankabut: 3; Ali ‘Imran: 167; At- Taubah: 77; Al- Munafiqun: 1; Al-Baqarah: 10	5
8	Norma	Sosial	فِيمَا	Ali ‘Imran: 159; Al-Isra’: 53; An-Nahl: 125; Al- Hujurat: 11; Al-Baqarah: 83; Luqman: 19	6
		Agama	إِنَّ اللَّهَ، عَلَى اللَّهِ	Az-Zumar: 53; Ali ‘Imran: 159; At-Tawbah: 51; Al- Ma’idah: 23; Ibrahim: 11; Al-Anfal: 2; At-Talaq: 3; Yunus: 84	8
9	Efek	Positif	مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ يَعْفِرُ، الْعَفْوُ	Az-Zumar: 53; Al- Baqarah: 218; Ali ‘Imran: 129; An- Nisa’: 110;	7

		Al-Furqan: 70; Al-Hijr: 49; Al-A'raf: 156	
Negatif	الدُّنُوبِ, لَانْفِضُوا	Az-Zumar: 53; Ali 'Imran: 159; Ash-Shura: 30; Al-Isra': 25; Al-Fath: 6	5
			125

Dengan demikian, inventarisasi tabel ini bersifat informatif, yakni bertujuan memberikan gambaran dan informasi awal kepada audiens pembaca atau publik mengenai lafadz-lafadz dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan konstruksi dukungan sosial dosen pembimbing. Perlu ditegaskan bahwa hasil inventarisasi ini masih bersifat tentatif dan belum bersifat mutlak, dengan jumlah temuan sementara sebanyak 125 lafadz. Oleh karena itu, temuan ini tidak dimaksudkan sebagai representasi final, melainkan sebagai pijakan awal yang membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam, sistematis, dan teliti, sehingga diharapkan mampu menghasilkan pemetaan lafadz yang lebih komprehensif dan detail pada kajian selanjutnya.

f. Peta Konsep Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing



Presented with xmind

Gambar 2. 12 Peta Konsep Teks Al-Qur'an Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

g. Rumusan Konseptual Teks Islam Sebagai Temuan

1) Rumusan General

Secara general, dukungan sosial dosen pembimbing dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipahami sebagai proses relasional yang melibatkan aktor individu dan kelompok dalam bingkai norma akademik dan moral. Keberadaan mahasiswa sebagai aktor individu ditunjukkan melalui lafadz *أَنْفُسِهِمْ*, yang menegaskan bahwa proses bimbingan berangkat dari kondisi internal mahasiswa itu sendiri. Namun, Al-Qur'an juga menempatkan individu dalam konteks kelompok yang lebih luas, sebagaimana tercermin dalam penyebutan kolektif *أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا* dan *لَكُمْ*, yang menunjukkan adanya relasi sosial dan tanggung jawab bersama dalam proses pendampingan.

Dalam relasi tersebut, dukungan sosial dosen pembimbing terutama diwujudkan melalui aktivitas verbal yang bersifat informasional dan emosional, seperti pemberian nasihat (*وَعِظُهُمْ*), komunikasi langsung (*وَقُلْنَا لَهُمْ*), serta penyampaian pesan yang bermakna (*فَوَلَا بَلِيغًا، أُبْلِغُكُمْ*) (*وَأَنْصَحُ*). Aktivitas ini tidak berdiri sendiri, tetapi diarahkan untuk membentuk pemahaman mahasiswa pada aspek kognitif (*يَعْلَمُ، وَأَعْلَمُ*) yang berorientasi pada nilai *وَالْتَّقْوَى*, sekaligus menyentuh kondisi afektif batin mahasiswa (*مَا فِي قُلُوبِهِمْ، رِضْوَانًا*). Dengan demikian, dukungan sosial dosen pembimbing secara global merupakan proses terpadu yang menyatukan komunikasi, pemahaman, dan pembinaan emosional dalam kerangka nilai sosial dan agama.

2) Rumusan Partikular

Dosen pembimbing berperan sebagai sumber dukungan yang membantu mahasiswa memahami permasalahan akademik secara rasional (*يَعْلَمُ*) sekaligus menjaga kondisi emosional mahasiswa agar tetap stabil (*مَا فِي قُلُوبِهِمْ*). Dukungan ini juga berfungsi sebagai faktor eksternal yang mengarahkan mahasiswa agar tidak terjebak pada tekanan, konflik, atau perilaku negatif (*وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ*), serta mendorong terbentuknya kerja sama yang sehat dalam proses akademik (*وَتَعَاوَنُوا*).

Tujuan langsung dari dukungan sosial tersebut adalah membantu mahasiswa mencapai orientasi akademik yang positif (بِيَتَّعُونَ فَضْلًا). Sementara itu, tujuan tidak langsungnya adalah mencegah munculnya perilaku yang melanggar batas atau merugikan diri sendiri (أَنْ تَعْتَدُوا، وَلَا تَعَاوَنُوا).

G. Kontribusi *Self Compassion* Terhadap Kecemasan Akademik

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Werner (dalam Wilianaza & Suhana, 2023:698) menunjukkan bahwa salah satu konsep penting yang dapat diterapkan untuk membantu individu mengelola kecemasan adalah melalui penerapan konsep *self-compassion*. Menurut Neff (dalam Adisyah et al., 2025:260) *self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri merupakan bentuk perhatian yang penuh pengertian serta kebaikan pada diri ketika seseorang menghadapi kesulitan, kegagalan, maupun keterbatasan pribadi. Sikap ini mencerminkan kemampuan untuk memperlakukan diri dengan empati dan penerimaan, bukan dengan sikap menyalahkan atau mengkritik diri secara berlebihan. Sejalan dengan hal tersebut, Siswati & Hadiyati (2017:24) mengemukakan bahwa *self compassion* dapat dimaknai sebagai kemampuan individu untuk menerima diri secara utuh ketika menghadapi tekanan, kesulitan, atau penderitaan dalam kehidupannya.

Peningkatan *self-compassion* dapat membantu individu menurunkan tingkat kritik terhadap diri sendiri serta mengurangi kecemasan akademik yang muncul saat menghadapi tuntutan perkuliahan (Ningrum et al., 2021:143). Dengan kemampuan untuk bersikap lebih lembut dan memahami diri sendiri di tengah tekanan, mahasiswa menjadi lebih mampu menenangkan pikiran dan menjaga kestabilan emosinya. Hal ini berdampak pada berkurangnya rasa cemas yang berlebihan terhadap tugas akademik sehingga memungkinkan individu untuk tetap fokus dan produktif dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andiany et al., (2024:12) mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan memiliki tingkat *self compassion* rendah cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis selama proses penyusunan skripsi. Rendahnya kemampuan untuk memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri di tengah tuntutan akademik membuat mereka lebih mudah merasakan kecemasan akademik yang berlebihan. Ketika individu gagal bersikap welas asih terhadap dirinya sendiri saat menghadapi kegagalan atau hambatan dalam penelitian hal tersebut dapat memperparah kecemasan akademik pada saat proses penyusunan skripsi. Berdasarkan berbagai hasil penelitian yang telah dijelaskan, dapat diketahui bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik yang muncul selama penyusunan skripsi.

H. Kontribusi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa kerap menghadapi berbagai hambatan, seperti kesulitan dalam menentukan topik penelitian yang sesuai, keterbatasan dalam memperoleh sumber referensi yang relevan, serta tantangan dalam menyesuaikan diri dengan kaidah penulisan ilmiah yang benar (Kusumawardhani, 2020:227). Beragam kendala tersebut dapat memicu munculnya sikap negatif yang berujung pada timbulnya kecemasan akademik. Salah satu faktor yang turut memengaruhi munculnya kecemasan akademik adalah dukungan sosial (Lestari & Wulandari, 2021:95). Menurut Taylor (dalam Wulanndari et al., 2024:3) dukungan sosial merupakan salah satu mekanisme yang berperan dalam mereduksi tekanan psikologis, termasuk perasaan cemas yang muncul ketika individu berada dalam situasi penuh tekanan. Sejalan dengan hal tersebut, Wardani et al., (2023:4359) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan adalah dukungan sosial yang dapat diwujudkan melalui pemberian informasi

ataupun bantuan nyata sehingga individu merasa diperhatikan dan dipedulikan yang pada akhirnya dapat membantu menurunkan tingkat kecemasannya.

Tingginya harapan terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, disertai tuntutan untuk memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh lembaga pendidikan sering kali menambah beban psikologis yang harus mereka tanggung. Pada kondisi tersebut, mahasiswa sangat memerlukan dukungan sosial karena tekanan yang muncul dapat memicu timbulnya kecemasan (Astuti & Hartati, 2013:70). Mahasiswa membutuhkan dukungan sosial yang dapat menumbuhkan rasa dihargai dan kepercayaan terhadap kemampuan diri sehingga mendorong upaya yang lebih besar dalam menghadapi berbagai kesulitan selama penyusunan skripsi (Meliala et al., 2021:93).

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Hartati (2013:74) dapat diketahui bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi salah satunya berasal dari dosen pembimbing. Dari hasil wawancara, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa dukungan informasi yang mereka dapatkan berasal dari dosen pembimbing. Dosen pembimbing dianggap sebagai sumber informasi yang sangat berharga karena memiliki pemahaman dan pengalaman yang lebih mendalam mengenai proses penulisan skripsi. Bagi mahasiswa, kehadiran dosen pembimbing menjadi sosok penting yang dapat memberikan arahan, bimbingan, serta solusi ketika mereka menghadapi kebingungan atau kesulitan dalam penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Andhika et al., (2024:349) menunjukkan bahwa dukungan emosional dan sikap terbuka dari dosen pembimbing dapat membantu menurunkan kecemasan mahasiswa, sedangkan respons yang dingin atau kurang mendukung justru menambah kecemasan mereka. Hal tersebut memperlihatkan bahwa bentuk serta kualitas dukungan sosial yang diberikan dosen pembimbing memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi. Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dijelaskan, dapat dipahami bahwa dukungan sosial, khususnya yang

diberikan oleh dosen pembimbing memiliki kontribusi yang penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi.

I. Kontribusi *Self Compassion* dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik dapat dipahami sebagai dorongan pikiran dan emosi dalam diri seseorang yang berisi rasa takut terhadap kemungkinan adanya bahaya atau ancaman di masa mendatang tanpa adanya sebab khusus (Azyz et al., 2019:24). Kondisi ini dapat mengganggu cara berpikir, menimbulkan reaksi fisik tertentu, serta memengaruhi perilaku individu. Akibatnya, individu mengalami tekanan dalam menjalankan berbagai tugas dan aktivitas yang berkaitan dengan lingkungan akademik. Selain itu, menurut Ottens (dalam Permata & Widiyasavitri, 2019:2) kecemasan akademik merupakan isu penting yang dialami oleh banyak mahasiswa. Tingkat kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, sebab mahasiswa akan mengalami tekanan psikologis yang berpengaruh pada penurunan prestasi belajar dan kecenderungan untuk menghindari tugas. Kondisi ini terjadi karena berkurangnya kemampuan dalam memusatkan perhatian, menurunnya konsentrasi, serta melemahnya daya ingat selama proses pembelajaran.

Sejumlah mahasiswa pada semester akhir sering kali mengalami kecemasan akademik dalam proses penyusunan tugas akhirnya (Cania et al., 2023:439). Hal ini muncul karena berbagai tekanan yang mereka hadapi, seperti kesulitan menentukan judul, mencari referensi bacaan, berinteraksi dengan dosen pembimbing, hingga menghadapi ujian skripsi. Beragam situasi tersebut menimbulkan rasa takut yang berlebihan, sehingga memengaruhi cara berpikir dan perilaku mahasiswa menjadi kurang rasional. Bentuk kecemasan yang muncul selama penyelesaian tugas akhir inilah yang dikenal sebagai kecemasan akademik. Kecemasan akademik dapat menimbulkan dampak negatif sebab mahasiswa berpotensi mengalami tekanan psikologis yang berujung pada

menurunnya kemampuan memperhatikan dan berkonsentrasi sehingga hasil akademik yang dicapai menjadi kurang optimal (Rengkung et al., 2025:216).

Kecemasan akademik juga dapat menimbulkan berbagai gejala, seperti kecenderungan untuk menjauh dari lingkungan sosial, kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas yang dilakukan, penurunan nafsu makan, mudah tersinggung, kesulitan mengendalikan emosi, pola pikir yang kurang rasional, serta gangguan tidur yang menyebabkan individu sulit beristirahat dengan tenang (Lianasari & Purwati, 2021:119). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik adalah *self compassion*. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine (dalam Sujadi, 2022:131) bahwa *Self-compassion* atau sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri dapat berperan sebagai strategi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, McEwan et al., & Salehzadeh Einabad et al., (dalam Skye Budayao et al., 2024:594) juga mengemukakan bahwa berbagai bentuk intervensi yang berfokus pada pengembangan *self-compassion* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada individu.

Self-compassion yang mencakup sikap baik terhadap diri sendiri dan kesadaran akan kesamaan pengalaman manusia berperan penting dalam menekan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi umumnya menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan dan depresi akademik yang lebih rendah. Neff, Hsieh, et al., ; Cheraghian et al.,; Egan et al., (dalam Skye Budayao et al., 2024:594) mengemukakan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya kecemasan akademik. Selain itu, Boyraz, Legros, & Berger (dalam Sujadi, 2022:130) mengemukakan bahwa konsep *self-compassion* juga bermakna bagi mahasiswa karena dapat diterapkan sebagai pendekatan yang membantu dalam mengatasi gejala kecemasan.

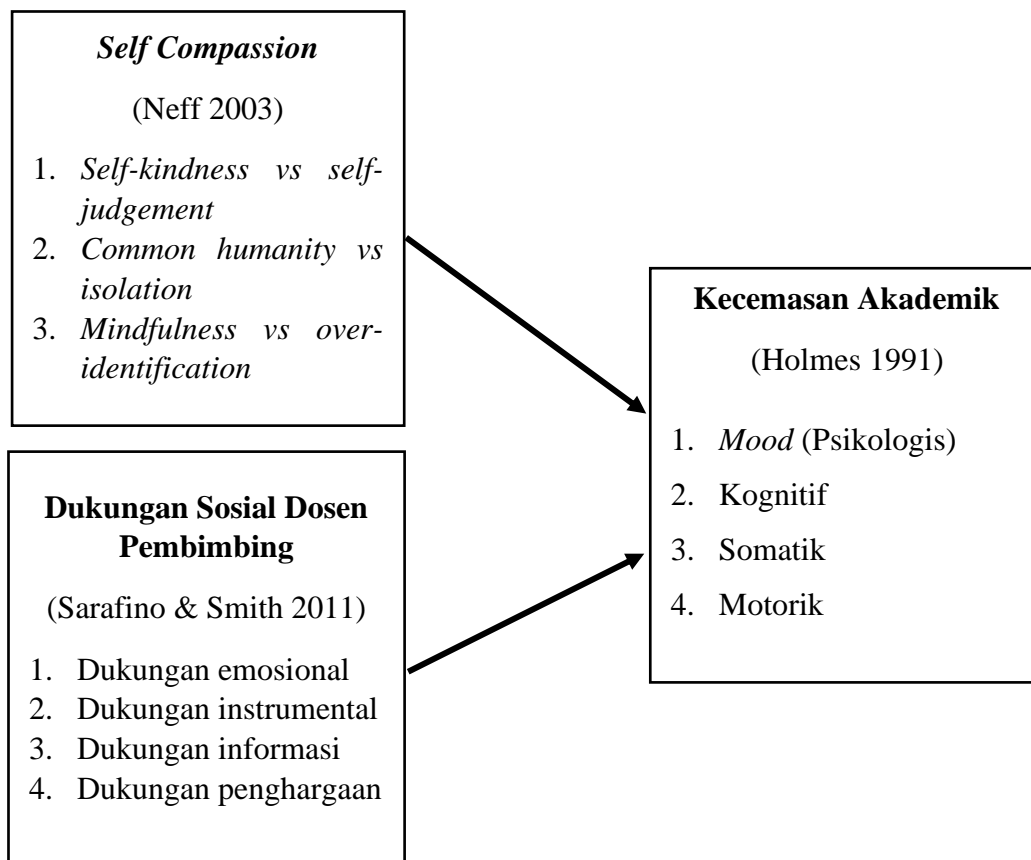
Dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam membantu individu mengurangi tingkat kecemasan yang muncul akibat tekanan dalam berbagai

aktivitas yang dijalankan (Putri et al., 2023:24). Mahasiswa pada tahap akhir umumnya memperoleh dukungan sosial dari orang tua, teman, dan juga dosen pembimbing yang membuat mereka merasa dicintai, diperhatikan, dibutuhkan, serta dihargai (Alawiyah et al., 2022:41). Cobb (dalam Fatma, 2024:385) menjelaskan bahwa ketika seseorang berada dalam situasi yang menimbulkan tekanan, keberadaan dukungan sosial menjadi hal yang dibutuhkan untuk membantu mengatasinya.

Dalam konteks akademik, dosen pembimbing dapat berperan sebagai salah satu sumber utama pemberi dukungan sosial bagi mahasiswa. Proses penyusunan skripsi menuntut adanya kerja sama yang baik antara dosen pembimbing dan mahasiswa selama masa bimbingan. Kualitas hubungan antara keduanya sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses penyelesaian skripsi. Dalam hal ini, mahasiswa memerlukan dukungan sosial dan arahan dari dosen pembimbing agar proses bimbingan dapat berjalan secara efektif dan produktif (Fatma, 2024:386).

Dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi termasuk dosen pembimbing dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi, sehingga proses penyelesaian studi dapat berjalan lebih baik dan membantu menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi (Wardani et al., 2023:4362). Dengan demikian, *self-compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing merupakan dua faktor penting yang dapat berpotensi memberikan kontribusi terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa, khususnya dalam proses penyusunan skripsi.

J. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 13 Kerangka Konseptual

K. Hipotesis

1. Hipotesis Mayor

Terdapat kontribusi *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat kontribusi *self compassion* terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang
- b. Terdapat kontribusi dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2023:16) metode kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menitikberatkan pada data berbentuk angka serta dianalisis menggunakan teknik statistik. Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji suatu populasi maupun sampel tertentu dengan bantuan instrumen penelitian yang telah disusun. Data yang diperoleh kemudian diolah secara kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran objektif mengenai kontribusi antarvariabel yang diteliti. Menurut Kerlinger (Priadana & Sunarsi, 2021:52) pendekatan dalam penelitian kuantitatif terdiri dari dua pendekatan yaitu eksperimen dan non-eksperimen.

Pada penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen karena dalam penelitian ini responden tidak diberikan perlakuan (Agnesia et al., 2023:43). Desain penelitian kuantitatif non-eksperimen yang peneliti gunakan yaitu desain kausal-komparatif. Desain kausal-komparatif bertujuan untuk mengetahui apakah suatu variabel memiliki kontribusi terhadap variabel lainnya (Pertiwi et al., 2023:44). Melalui desain ini, peneliti dapat menilai sejauh mana kontribusi atau sumbangan yang diberikan variabel bebas terhadap keberadaan variabel terikat. Selain itu, pada desain kausal-komparatif apabila tujuan penelitian untuk mengetahui kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, maka teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Istilah variabel digunakan dalam penelitian kuantitatif karena pendekatan ini memandang bahwa setiap fenomena dapat dikategorikan ke dalam sejumlah variabel. Apabila muncul pertanyaan mengenai apa yang diteliti, maka

jawabannya berkaitan dengan variabel penelitian. Dengan demikian, variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala hal yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji guna memperoleh informasi yang relevan, yang kemudian dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2023:67). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel independen (X) dan satu variabel dependen (Y). Menurut (Sugiyono, 2023:69) variabel independen, yang juga disebut sebagai variabel bebas berperan sebagai faktor yang memengaruhi atau menjadi penyebab munculnya perubahan pada variabel lain. Sementara itu, variabel dependen, yang sering disebut sebagai variabel terikat merupakan unsur yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya pengaruh variabel bebas.

Variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel dependen (Y) : Kecemasan akademik
2. Variabel independen (X1): *Self compassion*
3. Variabel independen (X2): Dukungan sosial dosen pembimbing

C. Definisi Operasional

Kountur (dalam Gainau, 2016:23) mengemukakan bahwa definisi operasional merupakan penjabaran suatu variabel secara sistematis dan terstruktur. Definisi ini berfungsi untuk memberikan kejelasan mengenai informasi yang diperlukan dalam proses pengukuran variabel yang menjadi objek penelitian. Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

1. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan keadaan emosional yang timbul karena adanya rasa cemas, takut, dan ketegangan terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang berkaitan dengan aktivitas akademik. Aspek-aspek kecemasan

akademik menurut Holmes (1991) yaitu *mood* (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik.

2. *Self Compassion*

Self compassion merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, penerimaan, serta pemahaman yang tulus saat menghadapi penderitaan, kegagalan, maupun ketidaksempurnaan diri. *Self compassion* menegaskan pentingnya bersikap lembut terhadap diri sendiri tanpa kecenderungan untuk menghakimi kelemahan pribadi, serta menyadari bahwa setiap individu pasti mengalami kesulitan sebagai bagian alami dari kehidupan manusia. Aspek-aspek *self compassion* menurut Neff (2003) yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*.

3. Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Dukungan Sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh lingkungan sosial, meliputi perhatian, penghargaan, kenyamanan emosional, serta bantuan nyata yang diterima individu dari lingkungannya. Dukungan ini tidak hanya bersifat fisik atau material, tetapi juga menggambarkan adanya hubungan positif yang membuat individu merasa diterima, dihargai, dan diperhatikan oleh lingkungannya. Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

D. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (dalam Priadana & Sunarsi, 2021:159) populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan jumlah serta karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dikaji, sehingga dari hasil kajian tersebut dapat diperoleh suatu kesimpulan penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah

mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir di kota Malang yang mengerjakan skripsi. Jumlah populasi dari mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir di kota Malang yang mengerjakan skripsi yaitu:

Tabel 3. 1 Jumlah Mahasiswa Per-Universitas

Universitas Negeri di Kota Malang	Jumlah Mahasiswa
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	5.377
Universitas Brawijaya	15.787
Universitas Negeri Malang	9.339
Politeknik Negeri Malang	2.226
Total populasi	32.729

Menurut pendapat Priadana & Sunarsi (2021:160) apabila jumlah populasi terlalu besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh anggotanya karena keterbatasan waktu, tenaga, maupun biaya, maka dapat dilakukan pengambilan sebagian dari populasi tersebut sebagai sampel. Dalam penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (dalam Priadana & Sunarsi, 2021:160) sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri serta karakteristik yang sama dengan populasi keseluruhan. Sejalan dengan hal tersebut, Suriani et al., (2023:27) mengemukakan bahwa sampel merupakan sebagian individu yang diambil dari populasi dan memiliki karakteristik tertentu yang dianggap mampu mewakili keseluruhan anggota populasi tersebut.

Dalam penelitian ini, penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin. Dikarenakan, menurut Ramadhani & Bina (2021:169) rumus slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari suatu populasi yang jumlah anggotanya telah diketahui secara pasti atau termasuk dalam kategori populasi terhingga. Apabila jumlah populasi tidak diketahui, maka rumus Slovin tidak dapat digunakan dalam perhitungan ukuran sampel. Penentuan jumlah sampel dengan rumus Slovin umumnya diikuti dengan penerapan teknik pengambilan sampel yang bersifat non-probability

sampling, seperti purposive sampling, quota sampling, snowball sampling, maupun accidental sampling.

Selain itu, menurut Firdaus (2021:19) sebelum menerapkan rumus Slovin, peneliti terlebih dahulu menentukan tingkat kesalahan (*margin of error*) yang dinyatakan dalam bentuk persentase. Besarnya tingkat kesalahan tersebut akan memengaruhi tingkat ketelitian hasil penelitian. Semakin kecil nilai tingkat kesalahan yang digunakan, maka tingkat akurasi hasil penelitian akan semakin tinggi. Namun demikian, penggunaan tingkat kesalahan yang lebih kecil juga akan berdampak pada meningkatnya jumlah sampel yang perlu diambil dalam penelitian. Perhitungan sampel menggunakan rumus slovin yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Batas Kesalahan

$$n = \frac{32729}{1 + 3279(0,05)^2}$$

$$n = \frac{3279}{1 + 3279(0,0025)}$$

$$n = \frac{3279}{82,8225}$$

$$n = 395,17$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin, diperoleh jumlah sampel sebanyak 395 responden. Selanjutnya, untuk menentukan

jumlah sampel pada masing-masing universitas, peneliti menggunakan teknik quota sampling. Menurut Bowling (dalam Swarjana 2012:103) quota sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan cara menentukan jumlah responden yang harus dipenuhi pada setiap kelompok atau kategori dalam populasi penelitian.

Selain itu, menurut Irawan (2025:164) *quota sampling* merupakan teknik pengambilan sampel nonprobabilitas yang dilakukan dengan menetapkan jumlah responden tertentu dari setiap kelompok dalam populasi. Dalam metode ini, peneliti terlebih dahulu membagi populasi ke dalam beberapa subkelompok berdasarkan karakteristik tertentu, kemudian mengambil sampel dari masing-masing kelompok sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan sehingga sampel yang diperoleh dapat mewakili populasi secara keseluruhan.

Menurut (Asrulla et al., (2023: 26326) tahapan dalam penerapan teknik *quota sampling* diawali dengan menentukan karakteristik tertentu yang dianggap dapat merepresentasikan populasi, misalnya usia. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi distribusi karakteristik tersebut dalam populasi sebagai dasar dalam penentuan jumlah kuota pada setiap kelompok.

Sebagai ilustrasi, menurut Sunyoto (2013:78) contoh pengambilan sampel kuota yaitu apabila jumlah sampel yang ditetapkan adalah 100 responden dari total populasi 1.000 karyawan yang terdiri atas 900 karyawan operasional dan 100 karyawan non-operasional, maka perbandingan keduanya adalah 90% dan 10%. Berdasarkan proporsi tersebut, jumlah sampel yang diambil dari karyawan operasional adalah 90 responden, sedangkan dari karyawan non-operasional sebanyak 10 responden. Jumlah sampel pada masing-masing kelompok karyawan dapat dihitung dengan cara:

Sampel karyawan operasional

$$= (900 / 1.000) \times 100$$

$$= 90 \text{ responden}$$

Sampel karyawan non-operasional

$$= (100 / 1.000) \times 100$$

$$= 10 \text{ responden}$$

Berdasarkan contoh perhitungan tersebut, pembagian jumlah responden pada masing-masing universitas dalam penelitian ini dilakukan secara proporsional sesuai dengan jumlah populasi yang ada. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa UIN sebanyak 5.377 orang, UB sebanyak 15.787 orang, UM sebanyak 9.339 orang, dan POLINEMA sebanyak 2.226 orang dengan total populasi sebesar 32.729 mahasiswa. Dengan jumlah sampel yang telah ditentukan sebanyak 395 responden, maka penentuan jumlah sampel pada setiap universitas dihitung menggunakan proporsi sebagai berikut:

1. Sampel mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang

$$= (5.377 / 32.729) \times 395$$

$$= 64,85 = 65 \text{ responden}$$

2. Sampel mahasiswa Universitas Brawijaya

$$= (15.787 / 32.729) \times 395$$

$$= 190,49 = 190 \text{ responden}$$

3. Sampel mahasiswa Universitas Negeri Malang

$$= (9.339 / 32.729) \times 395$$

$$= 112,71 = 113 \text{ responden}$$

4. Sampel mahasiswa Politeknik Negeri Malang

$$= (2.226 / 32.729) \times 395$$

$$= 26,85 = 27 \text{ responden}$$

Dengan demikian, sampel yang didapatkan setiap universitas masing-masing berdasarkan perhitungan diatas adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Per-Universitas

Universitas Negeri di Kota Malang	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	5.377	65
Universitas Brawijaya	15.787	190
Universitas Negeri Malang	9.339	113
Politeknik Negeri Malang	2.226	27
Total	32.729	395

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* merupakan metode penentuan sampel yang dilakukan dengan kriteria atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2023:133). Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa aktif di Kota Malang
2. Mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir di Kota Malang yaitu dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, dan Politeknik Negeri Malang yang mengerjakan skripsi

Mahasiswa tingkat akhir pada penelitian ini berada pada rentang semester 7 hingga 14. Penetapan rentang tersebut mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Purnama et al., (2024:612) yang juga menggunakan responden mahasiswa tingkat akhir dan berada pada rentang semester 7 sampai dengan semester 14. Selain itu, menurut Amira (2016:4) lama studi program Strata 1 berkisar antara 7 hingga 14 semester. Hal tersebut juga sesuai dengan yang dikemukakan oleh Raharjo (2014:315) bahwa jangka waktu maksimal untuk menempuh pendidikan program S1 adalah hingga 14 semester. Mahasiswa tingkat akhir

adalah mereka yang sedang berada pada fase penyusunan tugas akhir, yang umumnya dikenal dengan istilah skripsi (Putri & Aviani, 2024:985). Skripsi adalah bagian akhir dari proses pendidikan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa sebagai syarat untuk menuntaskan studi yang dijalani (Kusumah et al., 2022:10).

E. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner. Menurut Sugiyono (2023:199) kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi atau pendapat mereka. Selain itu, penggunaan kuesioner dinilai tepat ketika jumlah responden cukup banyak dan tersebar di berbagai wilayah. Bentuk kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup maupun terbuka dan dapat disebarluaskan secara langsung maupun secara daring.

Penelitian ini menggunakan skala Likert sebagai alat ukur. Skala Likert pertama kali diperkenalkan oleh Rensis Likert pada tahun 1932 sebagai alat untuk mengukur sikap individu atau kelompok (Mawardi, 2019:295). Dalam penelitian ini menggunakan skala likert empat kategori, yakni sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Dikarenakan menurut Pujihastuti (2010:49) dalam pelaksanaan penelitian di Indonesia, skala Likert dengan jumlah kategori genap, seperti empat tingkat, lebih dianjurkan untuk digunakan.

Pertimbangan utama penggunaan skala genap ini berkaitan dengan kecenderungan responden di Indonesia yang sering memilih posisi tengah atau netral ketika opsi tersebut tersedia. Dengan meniadakan pilihan netral, responden diarahkan untuk menunjukkan kecenderungan sikap yang lebih tegas, apakah mengarah pada persetujuan atau ketidaksetujuan. Sebaliknya, penggunaan skala likert ganjil, misalnya lima tingkat, berpotensi membuat

responden lebih memilih kategori tengah, yakni angka tiga, yang merepresentasikan sikap netral, sehingga sikap sebenarnya kurang tergambarkan secara jelas.

Tabel 3. 3 Penentuan Nilai Skala

Kategori jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sesuai (S)	3	2
Sangat Sesuai (SS)	4	1

1. Skala Kecemasan Akademik

Skala kecemasan akademik dalam penelitian ini diadopsi secara utuh dari skala yang dikembangkan oleh Afifah (2025) yang disusun menggunakan aspek kecemasan akademik menurut Holmes (1991) yang terdiri dari *mood* (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Peneliti mengadopsi secara utuh skala kecemasan akademik yang dikembangkan oleh Afifah (2025) tanpa melakukan modifikasi terhadap isi, jumlah item, maupun format penyajian item-nya.

Afifah (2025) mengembangkan skala kecemasan akademik dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *self regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Skala ini diuji cobakan pada populasi mahasiswa mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang sedang menyusun skripsi dimulai dari angkatan 2018, 2019, 2020, 2021 yang berjumlah 2.925 orang.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kecemasan Akademik

Komponen	Indikator	Item		Total
		F	UF	Item
Psikologis	Kekhawatiran	1,2,3	28	9
	Sensitifitas Emosional	4,5,6	29,30	
Kognitif	Sulit konsentrasi	7, 8	31	9
	<i>Negative thinking</i>	9,10,11	32	
	Mudah lupa	12,13		
Somatik	Gejala langsung	14,15,16		8
	Gejala berkepanjangan	17,18,19,20	33	
Motorik	Perilaku gelisah	21,22,23	-	8
	Perilaku menghindar/menunda	24,25,26,27	34	
	Total	27	7	

2. Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* dalam penelitian ini diadopsi secara utuh dari skala yang dikembangkan oleh Hidayati (2025) yang merupakan modifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Sugianto et al., (2020) berdasarkan pada teori *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) dengan tiga aspek yaitu *self-kindness versus self judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over identification*. Peneliti mengadopsi skala *self compassion* yang dikembangkan oleh Hidayati (2025) secara utuh tanpa melakukan modifikasi terhadap isi, jumlah item, maupun format penyajian item-nya.

Hidayati (2025) mengembangkan skala *self compassion* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap burnout pada mahasiswa UIN Malang dalam pengerjaan skripsi. Skala ini diuji cobakan pada populasi seluruh mahasiswa aktif tahun 2024 Program Studi Psikologi yang sedang

mengerjakan skripsi, khususnya di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah total mahasiswa aktif yang tercatat adalah sebanyak 247 mahasiswa. Blueprint skala Self Compassion pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Blueprint Skala Self Compassion

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Self-Kindness Versus Self Judgment</i>	Dukungan Emosional	1,2,3,4	5	5
	Pengurangan <i>Self-Critism</i>	7	6,8	3
	Penerimaan diri	9,10	-	2
<i>Common Humanity Versus Isolation</i>	Pengurangan Isolasi	-	11	1
	Empati	12	-	1
<i>Mindfulness Versus Over- Identification</i>	Normalisasi	13	-	1
	Pengamatan tanpa penilaian	14	-	1
	Pengurangan <i>over identification</i>	15, 16	17	3
	Penanganan kegagalan	-	18	1
Total				18

3. Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Skala dukungan sosial dosen pembimbing dalam penelitian ini diadopsi secara utuh dari skala yang dikembangkan oleh Muttaqin (2024) yang disusun menggunakan aspek dukungan sosial dari Sarafino & Smith (2011) yang mengemukakan bahwa aspek-aspek dalam dukungan sosial ada 4 yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan

dukungan penghargaan. Peneliti mengadopsi secara utuh skala dukungan sosial dosen pembimbing yang dikembangkan oleh Muttaqin (2024) tanpa melakukan modifikasi terhadap isi, jumlah item, maupun format penyajian item-nya.

Muttaqin (2024) mengembangkan skala dukungan sosial dosen pembimbing dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dosen pembimbing dengan resiliensi mahasiswa yang aktif berorganisasi dan sedang mengerjakan skripsi. Skala ini diuji cobakan pada populasi mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang aktif berorganisasi dan sedang mengerjakan skripsi.

Tabel 3. 6 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

No	Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Dukungan Emosional	Mendapatkan dukungan moral dari dosen pembimbing	1	12	5
		Mendapatkan penguatan positif dari dosen pembimbing.	2, 3	13	
2.	Dukungan Instrumental	Dosen pembimbing responsif dalam mengatasi permasalahan-permasalahan mahasiswa.	4,5	14	6
		Dosen pembimbing membantu memberikan alternatif	6,7	15	

No	Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
		solusi masalah kepada mahasiswa.			
3.	Dukungan Informasi	Dosen pembimbing memberikan arahan yang dibutuhkan oleh mahasiswa	8	16	
		Memberikan informasi yang relevan untuk perkembangan skripsi mahasiswa.	9	17	4
4.	Dukungan Penghargaan	Memberikan umpan balik positif atas pencapaian atau kemajuan mahasiswa dalam penelitian.	10	18	4
		Memberikan membenaran terhadap pendapat dan tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa.	11	19	
		Total			19

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas Alat Ukur

Menurut Wardani (2023:38) validitas dapat dipahami sebagai tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Konsep ini menunjukkan sejauh mana alat ukur memiliki tingkat kesahihan

yang memadai. Dengan demikian, uji validitas dilakukan untuk menilai kemampuan instrumen dalam menjalankan fungsinya secara tepat sesuai dengan tujuan pengukuran yang telah ditetapkan. Menurut Azwar (dalam Supriyadi, 2021:47), validitas mencakup aspek kelayakan, makna, dan manfaat dari kesimpulan yang diperoleh melalui skor hasil pengukuran. Instrumen yang memiliki tingkat validitas tinggi menunjukkan bahwa alat ukur tersebut mampu mengukur variabel yang seharusnya diukur secara tepat dan akurat. Sugiyono (2019:175) menjelaskan bahwa validitas instrumen berfungsi untuk memastikan bahwa alat ukur benar-benar dapat mengukur apa yang seharusnya diukur.

Pada penelitian ini, peneliti menyebarkan kuesioner kepada 150 mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir di kota Malang yang sedang dalam proses penyusunan skripsi yaitu dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, dan Politeknik Negeri Malang. Data yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner kemudian dianalisis menggunakan program SPSS versi 26 untuk mengevaluasi validitas setiap item.

Adapun kriteria pengujian validitas dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Wardani (2023:40) bahwa validitas instrumen dapat ditentukan melalui perbandingan antara nilai signifikansi (sig.) dengan nilai $\alpha = 0,05$. Apabila nilai signifikansi (sig.) lebih kecil atau sama dengan 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa item pertanyaan memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total, sehingga instrumen tersebut dinyatakan valid.

a. Validitas Skala Kecemasan Akademik

Tabel 3. 7 Validitas Skala Kecemasan Akademik

Item	Sig.	Keterangan
1	.000	Valid
2	.000	Valid

3	.000	Valid
4	.000	Valid
5	.000	Valid
6	.000	Valid
7	.000	Valid
8	.000	Valid
9	.000	Valid
10	.000	Valid
11	.000	Valid
12	.000	Valid
13	.000	Valid
14	.000	Valid
15	.000	Valid
16	.000	Valid
17	.000	Valid
18	.000	Valid
19	.000	Valid
20	.000	Valid
21	.000	Valid
22	.000	Valid
23	.000	Valid
24	.000	Valid
25	.000	Valid
26	.000	Valid
27	.000	Valid
28	.000	Valid
29	.000	Valid
30	.000	Valid
31	.007	Valid
32	.000	Valid

33	.000	Valid
34	.000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan dengan mengacu pada kriteria nilai signifikansi ($\text{sig.} \leq 0,05$), diketahui bahwa seluruh item pada skala kecemasan akademik yang berjumlah 34 item dinyatakan valid. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (sig.) masing-masing item $\leq 0,05$.

Tabel 3. 8 *Blueprint* Skala Kecemasan Akademik Setelah Uji Validitas

Komponen	Indikator	Item		Total Item
		F	UF	
Psikologis	Kekhawatiran	1,2,3	28	9
	Sensitifitas	4,5,6	29,30	
	Emosional			
Kognitif	Sulit konsentrasi	7, 8	31	9
	<i>Negative thinking</i>	9,10,11	32	
	Mudah lupa	12,13		
Somatik	Gejala langsung	14,15,16		8
	Gejala berkepanjangan	17,18,19,20	33	
Motorik	Perilaku gelisah	21,22,23	-	8
	Perilaku menghindar/menunda	24,25,26,27	34	
Total		27	7	34

b. Validitas Skala *Self Compassion*

Tabel 3. 9 Validitas Skala *Self Compassion*

Item	Sig.	Keterangan
1	.000	Valid
2	.000	Valid
3	.000	Valid
4	.000	Valid
5	.716	Tidak valid
6	.011	Valid
7	.000	Valid
8	.083	Tidak valid
9	.000	Valid
10	.000	Valid
11	.005	Valid
12	.000	Valid
13	.000	Valid
14	.000	Valid
15	.000	Valid
16	.000	Valid
17	.000	Valid
18	.000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan dengan mengacu pada kriteria nilai signifikansi ($\text{sig.} \leq 0,05$), diketahui bahwa dari 18 item pada skala *self compassion*, terdapat 2 item yang dinyatakan tidak valid, yaitu item nomor 5 dan 8. Hal ini dikarenakan nilai signifikansi pada kedua item tersebut $> 0,05$. Dengan demikian, item yang dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini berjumlah 16 item, sedangkan item yang tidak valid dieliminasi

sehingga hanya item yang valid yang digunakan pada skala *self compassion*.

Tabel 3. 10 Blueprint Skala Self Compassion Setelah Uji Validitas

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Self-Kindness</i>	Dukungan	1,2,3,4	-	4
	Emosional			
<i>Versus Self Judgment</i>	Pengurangan	6	5	2
	<i>Self-Critism</i>			
	Penerimaan diri	7,8	-	2
<i>Common Humanity</i>	Pengurangan	-	9	1
	Isolasi			
<i>Versus Isolation</i>	Empati	10	-	1
	Normalisasi	11	-	1
<i>Mindfulness</i>	Pengamatan	12	-	1
<i>Versus Over-Identification</i>	tanpa penilaian			
	Pengurangan	13, 14	15	3
	<i>over identification</i>			
	Penanganan kegagalan	-	16	1
Total				16

c. Validitas Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Tabel 3. 11 Validitas Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Item	Sig.	Keterangan
1	.000	Valid
2	.000	Valid
3	.000	Valid
4	.000	Valid
5	.000	Valid
6	.000	Valid
7	.000	Valid
8	.000	Valid
9	.000	Valid
10	.000	Valid
11	.000	Valid
12	.000	Valid
13	.000	Valid
14	.000	Valid
15	.000	Valid
16	.000	Valid
17	.000	Valid
18	.000	Valid
19	.000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan dengan mengacu pada kriteria nilai signifikansi ($\text{sig.} \leq 0,05$), diketahui bahwa seluruh item pada skala dukungan sosial dosen pembimbing yang berjumlah 19 item dinyatakan valid. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi masing-masing item yang berada pada $< 0,05$,

Tabel 3. 12 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Setelah Uji Validitas

No	Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
5.	Dukungan Emosional	Mendapatkan dukungan moral dari dosen pembimbing	1	12	5
		Mendapatkan penguatan penguatan positif dari dosen pembimbing.	2, 3	13	
6.	Dukungan Instrumental	Dosen pembimbing responsif dalam mengatasi permasalahan-permasalahan mahasiswa.	4,5	14	6
		Dosen pembimbing membantu memberikan alternatif solusi masalah kepada mahasiswa.	6,7	15	

No	Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
7.	Dukungan Informasi	Dosen pembimbing memberikan arahan yang dibutuhkan oleh mahasiswa	8	16	4
		Memberikan informasi yang relevan untuk perkembangan skripsi mahasiswa.	9	17	
8.	Dukungan Penghargaan	Memberikan umpan balik positif atas pencapaian atau kemajuan mahasiswa dalam penelitian.	10	18	4
		Memberikan pembenaran terhadap pendapat dan tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa.	11	19	
Total					19

2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Wardani (2023:44) uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi suatu alat ukur, yaitu sejauh mana instrumen mampu memberikan hasil yang stabil dan dapat dipercaya apabila pengukuran dilakukan secara berulang. Instrumen dinyatakan reliabel apabila menunjukkan ketetapan hasil pengukuran, sehingga dapat dipertanggungjawabkan keandalannya. Selain itu, menurut Sugiyono (2023:176) instrumen dikatakan reliabel apabila mampu menghasilkan data yang konsisten ketika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama.

Tingkatan reliabilitas menurut Ghozali (dalam Kusumastuti et al., 2024:84) yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 13 Tingkatan Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,9	Sangat baik
0,7-0,9	Baik
0,4-0,7	Cukup baik
0,2-0,4	Tidak baik
<0,2	Sangat tidak baik

a. Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik

Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.877	34

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan menggunakan program SPSS versi 26, diperoleh nilai koefisien reliabilitas pada skala

kecemasan akademik sebesar 0,877. Mengacu pada tingkatan reliabilitas menurut Ghozali (dalam Kusumastuti et al., 2024:84), nilai tersebut berada pada rentang 0,7–0,9 yang termasuk dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa skala kecemasan akademik memiliki tingkat konsistensi yang baik, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur yang reliabel dalam penelitian.

b. Reliabilitas Skala *Self Compassion*

Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.790	16

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan menggunakan program SPSS versi 26, diperoleh nilai koefisien reliabilitas pada skala *self compassion* sebesar 0,790. Mengacu pada kriteria reliabilitas menurut Ghozali (dalam Kusumastuti et al., 2024:84), nilai tersebut berada pada rentang 0,7–0,9 yang termasuk dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen *self compassion* memiliki tingkat konsistensi yang baik, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur yang reliabel dalam penelitian.

c. Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Tabel 3. 16 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.914	19

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan menggunakan program SPSS versi 26, diperoleh nilai koefisien reliabilitas pada skala dukungan sosial dosen pembimbing sebesar 0,914. Mengacu pada kriteria reliabilitas menurut Ghozali (dalam Kusumastuti et al., 2024:84), nilai tersebut berada pada rentang $> 0,9$ yang termasuk dalam kategori sangat

baik. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen dukungan sosial dosen pembimbing memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur yang reliabel dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Menurut Julhadi et al., (2021:109) analisis deskriptif dilakukan dengan menggambarkan masing-masing variabel penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari responden untuk memberikan gambaran umum kondisi variabel yang diteliti. Selain itu, menurut Sofwatillah et al., (2024:83) metode analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan dan merangkum data secara sistematis sehingga data tersebut dapat dipahami dengan lebih jelas. Melalui pendekatan ini, data diolah dalam bentuk statistik deskriptif guna memberikan gambaran mengenai karakteristik data, sekaligus mengidentifikasi kecenderungan atau pola yang muncul pada data penelitian.

a. Mean

Rumus untuk mencari nilai mean yaitu sebagai berikut :

$$\mu = 1/2 (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \Sigma \text{ aitem}$$

Keterangan :

μ : Mean

i Max : Skor tertinggi item

i Min: Skor terendah item

Σ : Jumlah keseluruhan aitem dalam skala

b. Standar Deviasi

Rumus untuk mencari standar deviasi yaitu sebagai berikut:

$$SD = 1/6 (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan :

SD : Standar Deviasi

i Max: Skor tertinggi item

i Min: Skor terendah item

c. Kategorisasi

Setelah diperoleh nilai mean dan standar deviasi, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah proses pengelompokan atau pengkategorian data. Pengkategorian data yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 17 Kategorisasi

No	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
2	Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$
3	Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2023:234) pengujian normalitas data dilakukan terlebih dahulu sebagai tahap awal sebelum analisis hipotesis dilaksanakan. Menurut Nasrum (2018:38) penentuan kesimpulan dalam uji normalitas dapat dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi atau *p-value* dengan taraf signifikansi yang digunakan, yaitu $\alpha = 0,05$. Apabila nilai *p-value* atau signifikansi pada output perangkat lunak statistik lebih besar dari α , maka data sampel dapat dinyatakan berasal dari populasi yang

berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai *p-value* lebih kecil dari α , maka data sampel tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

b. Uji linieritas

Menurut Yusuf et al., (2024: 13334) uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel memiliki pola linear yang signifikan. Dalam analisis regresi, model dikatakan baik apabila terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Pengambilan keputusan dalam uji linearitas didasarkan pada nilai *Deviation from Linearity*.

Apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity Sig* > 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel X dan variabel Y bersifat linear secara signifikan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi *Deviation from Linearity Sig* < 0.05 , maka hubungan antara kedua variabel tersebut tidak menunjukkan pola linear yang signifikan.

c. Uji multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear yang sangat kuat, baik sempurna maupun mendekati sempurna, antar variabel independen dalam model regresi (Yusuf et al., 2024: 13339). Hubungan yang terlalu tinggi antar variabel independen dapat menyebabkan gangguan dalam analisis regresi. Oleh karena itu, model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami multikolinearitas. Uji multikolinearitas umumnya muncul pada analisis regresi linear berganda, karena model ini melibatkan lebih dari satu variabel independen (Widana & Muliani, 2020:56).

Pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas dapat dilakukan dengan memperhatikan nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Berdasarkan nilai Tolerance, apabila nilai tolerance > 0.10 , maka dapat

disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas. Sebaliknya, jika nilai tolerance < 0.10 , maka menunjukkan adanya multikolinearitas dalam model regresi. Selain itu, penilaian multikolinearitas juga dapat dilihat melalui nilai VIF. Jika nilai VIF < 10 , maka model regresi dinyatakan tidak mengalami multikolinearitas. Namun, apabila nilai VIF > 10 , maka dapat disimpulkan bahwa terjadi multikolinearitas (Yusuf et al., 2024: 13339).

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan bagian dari pengujian asumsi klasik yang perlu dipenuhi dalam analisis regresi. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya ketidakteraturan varians yang dapat menimbulkan bias dalam model regresi. Apabila dalam model regresi terdapat penyimpangan berupa varians data yang tidak konstan, maka proses estimasi model akan menjadi kurang optimal dan menyulitkan dalam penarikan kesimpulan (Widana & Muliani, 2020:65).

Penentuan ada atau tidaknya gejala heteroskedastisitas dilakukan dengan memperhatikan nilai signifikansi (Sig.) antara variabel independen dan nilai absolut residual. Apabila nilai Sig. $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas. Sebaliknya, jika nilai Sig. $< 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Berganda

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas, yaitu *self-compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing, berpengaruh terhadap variabel terikat, yakni *kecemasan akademik*. Dalam pengujian hipotesis pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis regresi linier berganda. Analisis yang melibatkan lebih dari satu variabel independen dikenal sebagai analisis regresi linier berganda. Teknik regresi linier berganda digunakan untuk menguji ada atau tidaknya kontribusi yang

signifikan dari dua atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen (Mona et al., 2015:197).

Dengan kata lain, analisis ini diterapkan apabila jumlah variabel independen yang digunakan minimal dua. Adapun menurut Sihabudin et al., (2021:62) persamaan regresi linier berganda dengan menggunakan dua variabel bebas adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y = Variabel kecemasan akademik

a = Konstanta

b_1, b_2 = Koefisien regresi

X_1 = Variabel *self compassion*

X_2 = Variabel dukungan sosial dosen pembimbing

b. Uji t (Uji Parsial)

Menurut Vikaliana et al., (2022:41) uji parsial atau uji t merupakan pengujian yang dilakukan terhadap masing-masing koefisien regresi secara terpisah. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi kontribusi setiap variabel independen terhadap variabel dependen, dengan asumsi bahwa variabel independen lainnya berada dalam kondisi konstan. Ketentuan dalam pengambilan keputusan uji t yaitu (Zahriyah et al., 2021:64):

- i. $\text{Sig} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, variabel bebas secara parsial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap variabel terikat.
- ii. $\text{Sig} > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti variabel bebas secara parsial tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap variabel terikat.

c. Uji F (Simultan)

Menurut Sahir (2021:53) uji F digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan. Melalui pengujian ini, dapat dilihat apakah seluruh variabel independen yang dimasukkan dalam model regresi secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variabel dependen. Adapun dasar dalam pengambilan keputusan pada uji F adalah sebagai berikut (Zahriyah et al., 2021:64):

- i. $\text{Sig F} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara bersama-sama memiliki kontribusi yang signifikan terhadap variabel dependen.
- ii. $\text{Sig F} > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, maka hal tersebut menunjukkan bahwa seluruh variabel independen secara simultan tidak berkontribusi signifikan terhadap variabel dependen.

d. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi menunjukkan sejauh mana variabel independen mampu memberikan kontribusi dalam menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen (Budiono, 2018:44). Nilai koefisien determinasi dinyatakan dalam bentuk persentase yang menggambarkan besarnya variasi pada variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh model regresi. Semakin kecil nilai koefisien determinasi dalam suatu model (mendekati nol), maka semakin kecil pula kontribusi seluruh variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen.

Sebaliknya, apabila nilai koefisien determinasi semakin besar dan mendekati 100%, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel independen mampu memberikan sebagian besar informasi yang diperlukan untuk memprediksi variabel dependen, sehingga pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat (Vikaliana et al., 2022:41).

Adapun perhitungan koefisien determinasi dapat dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KP = r^2 \times 100 \%$$

Keterangan :

KP = nilai koefisien determinasi

R^2 = nilai koefisien korelasi

Untuk mengetahui tingkat kontribusi antar variabel dalam penelitian ini, nilai koefisien determinasi kemudian diinterpretasikan menggunakan kriteria yang mengacu pada Sugiyono dan Agus Susanto (dalam Kurnia, 2017:19). Adapun pedoman penafsiran koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 18 Kriteria Koefisien Determinasi

Besarnya Nilai R^2	Tingkat Hubungan
0.00-0.199	Sangat Rendah
0.20-0.399	Rendah
0.40-0.599	Sedang
0.60-0.799	Kuat
0.80-0.1000	Sangat Kuat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2026 hingga 15 Maret 2026. Proses pengambilan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan *google form*. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui grup WhatsApp seperti grup kaum mager UB, kaum mager UM, kaum mager Polinema, serta grup mahasiswa Malang. Selain itu, penyebaran juga dilakukan melalui pesan pribadi (*personal chat*) kepada calon responden yang telah menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi. Khusus untuk responden dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, penyebaran kuesioner dilakukan melalui grup kelas, grup angkatan, serta grup mabna Fatimah Az-Zahra.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini didasarkan pada perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan total populasi sebesar 32.729 mahasiswa yang berasal dari empat perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Populasi tersebut terdiri dari 5.377 mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 15.787 mahasiswa Universitas Brawijaya, 9.339 mahasiswa Universitas Negeri Malang, dan 2.226 mahasiswa Politeknik Negeri Malang. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 395 responden. Selanjutnya, untuk memastikan keterwakilan setiap perguruan tinggi, peneliti menggunakan teknik *quota sampling* dengan membagi jumlah sampel secara proporsional sesuai dengan jumlah populasi pada masing-masing universitas.

Hasil perhitungan menggunakan teknik *quota sampling* menunjukkan bahwa jumlah sampel yang ditetapkan adalah sebanyak 65 responden dari

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 190 responden dari Universitas Brawijaya, 113 responden dari Universitas Negeri Malang, dan 27 responden dari Politeknik Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Adapun kriteria dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif di Kota Malang yang berasal dari perguruan tinggi negeri dan sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini ditetapkan berada pada rentang semester 7 hingga 14.

3. Jumlah Data yang Dianalisis

Dalam proses pengumpulan data, peneliti memperoleh sebanyak 583 responden. Namun demikian, tidak seluruh data tersebut digunakan dalam tahap analisis. Dalam proses seleksi data, ditemukan beberapa responden yang tidak memenuhi kriteria tersebut, seperti responden yang tidak sedang mengerjakan skripsi, serta responden dari Politeknik Negeri Malang yang berasal dari program Diploma (D3) dengan karakteristik masa studi yang berbeda, yaitu berada pada semester 5 atau 6. Oleh karena itu, hanya data yang memenuhi seluruh kriteria yang digunakan dalam penelitian ini. Setelah dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria penelitian, diperoleh sebanyak 505 data yang dinyatakan layak untuk dianalisis. Untuk memberikan gambaran mengenai distribusi responden berdasarkan perguruan tinggi, berikut disajikan jumlah dan persentase responden pada masing-masing universitas.

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi Negeri

Perguruan Tinggi Negeri	Jumlah Responden	Persentase
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	124	24,55%
Politeknik Negeri Malang	49	9,70%
Universitas Brawijaya	215	42,57%
Universitas Negeri Malang	117	23,17%
Total	505	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari Universitas Brawijaya, yaitu sebanyak 215 mahasiswa atau sebesar 42,57%. Selanjutnya, responden dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berjumlah 124 mahasiswa atau sebesar 24,55%, diikuti oleh Universitas Negeri Malang sebanyak 117 mahasiswa atau sebesar 23,17%, serta Politeknik Negeri Malang sebanyak 49 mahasiswa atau sebesar 9,70%. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dari Universitas Brawijaya, sedangkan jumlah responden paling sedikit berasal dari Politeknik Negeri Malang

Selanjutnya merupakan sebaran jenis kelamin responden dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	88	17,43%
Perempuan	417	82,57%
Total	505	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 417 mahasiswa atau sebesar 82,57%. Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 88 mahasiswa atau sebesar 17,43%. Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Pelaksanaan penelitian diawali dengan menyebarkan kuesioner untuk uji validitas dan reliabilitas pada tanggal 29 Januari 2026 hingga 9 Februari 2026 untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan telah memenuhi kriteria sebagai alat ukur yang layak. Secara administratif, peneliti juga melakukan pengurusan surat izin penelitian skripsi melalui fakultas untuk memperoleh data populasi dari masing-masing perguruan tinggi negeri di kota Malang. Proses pengajuan surat dilakukan secara bertahap, dimulai dari Universitas Brawijaya pada tanggal 27 Januari 2026, kemudian Universitas Negeri Malang dan Politeknik Negeri Malang pada tanggal 30 Januari 2026, serta Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tanggal 19 Februari 2026.

Data populasi juga diperoleh secara bertahap, yaitu dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tanggal 19 Februari 2026, Universitas Brawijaya pada tanggal 20 Februari 2026, Politeknik Negeri Malang pada tanggal 2 Maret 2026, dan Universitas Negeri Malang pada tanggal 5 Maret 2026. Setelah data populasi diperoleh, peneliti melakukan perhitungan jumlah sampel serta melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing hingga memperoleh persetujuan. Sementara itu, setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel serta mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing, peneliti mulai menyebarkan kuesioner penelitian pada tanggal 13 Februari 2026.

Penyebaran kuesioner dilakukan melalui grup WhatsApp seperti grup kaum mager UB, kaum mager UM, kaum mager Polinema, serta grup mahasiswa Malang. Selain itu, penyebaran juga dilakukan melalui pesan pribadi (*personal chat*) kepada calon responden yang telah menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi. Khusus untuk responden dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, penyebaran kuesioner dilakukan melalui grup kelas, grup angkatan, serta grup mabna Fatimah Az-Zahra. Proses pengumpulan data berlangsung hingga tanggal 15 Maret 2026. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan proses penyaringan data dengan mengeliminasi responden yang tidak memenuhi kriteria penelitian sebelum dilanjutkan ke tahap analisis data.

5. Hambatan Penelitian

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti mengalami beberapa kendala yang cukup mempengaruhi proses pengambilan data. Salah satu hambatan utama adalah pembatasan aktivitas pada aplikasi WhatsApp yang digunakan sebagai media utama penyebaran kuesioner. Akun WhatsApp peneliti, baik akun utama maupun akun bisnis, sempat mengalami pembatasan (*suspend*) karena sistem mendeteksi aktivitas pengiriman pesan secara berulang sebagai spam. Hal ini menyebabkan peneliti tidak dapat mengirim pesan dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, kendala lain yang dihadapi adalah rendahnya konsistensi respon dari calon responden. Beberapa responden menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi, namun tidak melakukan pengisian kuesioner.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

a. Skor Empirik

Skor empirik merupakan data yang diperoleh berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh responden dalam bentuk angka. Data tersebut

digunakan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kategori masing-masing variabel penelitian, baik dalam kategori rendah, sedang, maupun tinggi. Adapun hasil perhitungan skor empirik pada setiap variabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Deskripsi Skor Empirik

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Akademik (KA)	505	102	34	136	84.75	31.492
Compassion (SC)	505	48	16	64	39.88	14.406
Dukungan Sosial (DS)	505	57	19	76	47.58	17.270
Valid N (listwise)	505					

Berdasarkan tabel diatas, data yang disajikan merupakan skor empirik yang diperoleh melalui pengolahan data dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 26. Pada variabel kecemasan akademik (Y) diperoleh nilai range sebesar 102, nilai minimum sebesar 34, nilai maximum sebesar 136, nilai mean sebesar 84,75, serta nilai std. deviation sebesar 31.492. Kemudian pada variabel *self compassion* (X1) diperoleh nilai range sebesar 48, nilai minimum sebesar 16, nilai maximum sebesar 64, nilai mean sebesar 39.88, serta nilai std. deviation sebesar 14.406. Sementara itu pada variabel dukungan sosial dosen pembimbing (X2) diperoleh nilai range sebesar 57, nilai minimum sebesar 19, nilai maximum sebesar 76, nilai mean sebesar 47.58, serta nilai std. deviation sebesar 17.270.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

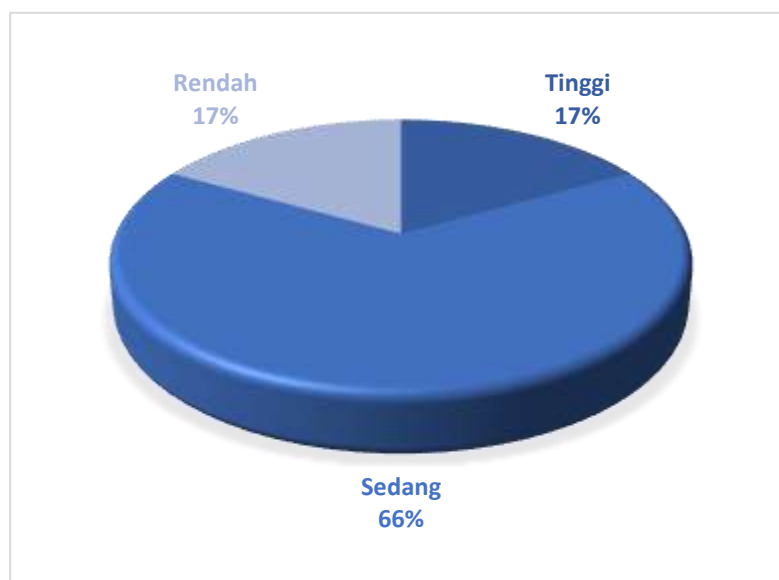
1) Kecemasan Akademik

Tabel 4. 4 Kategorisasi Data Kecemasan Akademik

Kategori	Rumus	Range	Frekuensi
Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$	$X \geq 116$	85

Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$	$53 \leq X < 116$	335
Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$	$X < 53$	85

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil bahwa pada tingkat kecemasan akademik, sebanyak 335 mahasiswa termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, sebanyak 85 mahasiswa berada dalam kategori tinggi dan 85 mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah dari 505 responden. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Kecemasan Akademik

Bedasarkan gambar 4.1 diagram menunjukkan kategorisasi tingkat kecemasan akademik mahasiswa, di mana sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebesar 66% (335 Mahasiswa), disusul oleh kategori rendah sebesar 17% (85 Mahasiswa), dan tinggi sebesar 17% (85 Mahasiswa). Artinya lebih dari setengah bagian jumlah seluruh mahasiswa yang menjadi responden memiliki tingkat kecemasan akademik dengan kategori sedang. Sedangkan kategori tinggi dan sedang memiliki jumlah yang sama.

Selanjutnya, dilakukan pengelompokan data berdasarkan klaster perguruan tinggi negeri pada variabel kecemasan akademik. Dalam penelitian ini, klaster perguruan tinggi negeri terdiri dari empat perguruan tinggi negeri, yaitu Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan Politeknik Negeri Malang. Setelah sebelumnya dipaparkan kategorisasi tingkat kecemasan akademik secara umum pada seluruh responden, berikut merupakan tabel kategorisasi tingkat kecemasan akademik berdasarkan masing-masing perguruan tinggi negeri.

Tabel 4. 5 Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Kecemasan Akademik

Perguruan Tinggi Negeri	Jumlah	Rata-rata	Kategorisasi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	10819	87,25	Sedang
Politeknik Negeri Malang	3717	75,86	Sedang
Universitas Brawijaya	18028	83,85	Sedang
Universitas Negeri Malang	10233	87,46	Sedang

Berdasarkan tabel 4.5 yang menunjukkan distribusi kategorisasi variabel kecemasan akademik berdasarkan perguruan tinggi negeri, dapat diketahui bahwa mahasiswa dari keempat perguruan tinggi negeri memiliki tingkat kecemasan akademik yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan akademik sebagai bagian dari proses penyusunan skripsi,

namun intensitas kecemasan yang dialami masih berada pada tingkat yang sedang dan belum mengarah pada kategori tinggi.

Universitas Brawijaya memperoleh skor total tertinggi sebesar 18028 dengan rata-rata skor 83,85, diikuti oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan skor total 10819 dan rata-rata sebesar 87,25. Sementara itu, Universitas Negeri Malang memiliki rata-rata skor tertinggi sebesar 87,46 dengan skor total 10233, dan Politeknik Negeri Malang memperoleh skor total sebesar 3717 dengan rata-rata 75,86.

Perbedaan nilai rata-rata antar universitas menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa di masing-masing perguruan tinggi. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, Universitas Negeri Malang menunjukkan tingkat kecemasan akademik tertinggi, diikuti oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, selanjutnya Universitas Brawijaya, dan Politeknik Negeri Malang sebagai yang terendah. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci, hasil kategorisasi berdasarkan masing-masing perguruan tinggi negeri disajikan pada tabel dan diagram berikut ini:

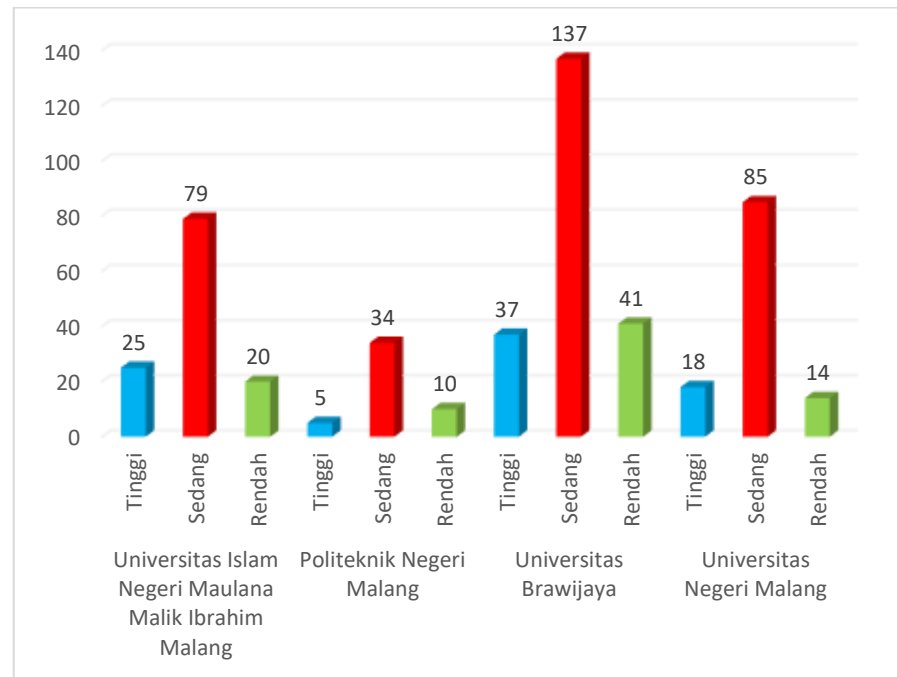
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Kecemasan Akademik

Perguruan Tinggi Negeri	Kategori	Range	Frekuensi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Tinggi	$X \geq 116$	25
	Sedang	$53 \leq X < 116$	79
	Rendah	$X < 53$	20
	Tinggi	$X \geq 116$	5

Politeknik Negeri Malang	Sedang	$53 \leq X < 116$	34
	Rendah	$X < 53$	10
Universitas Brawijaya	Tinggi	$X \geq 116$	37
	Sedang	$53 \leq X < 116$	137
	Rendah	$X < 53$	41
Universitas Negeri Malang	Tinggi	$X \geq 116$	18
	Sedang	$53 \leq X < 116$	85
	Rendah	$X < 53$	14

Berdasarkan tabel 4.6 dan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa terdapat 85 responden yang berada pada kategori tinggi, 335 responden yang berada dalam kategori sedang, serta 85 responden yang berada pada kategori rendah. Pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terdapat 25 responden yang berada pada kategori tinggi, 79 responden pada kategori sedang, dan 20 responden pada kategori rendah. Kemudian untuk Politeknik Negeri Malang terdapat 5 responden yang berada pada kategori tinggi, 34 responden pada kategori sedang, dan 10 responden pada kategori rendah.

Pada Universitas Brawijaya terdapat 37 responden yang berada pada kategori tinggi, 137 responden pada kategori sedang, dan 41 responden pada kategori rendah. Selanjutnya pada Universitas Negeri Malang terdapat 18 responden yang berada pada kategori tinggi, 85 responden pada kategori sedang, dan 14 responden pada kategori rendah.



Gambar 4. 2 Diagram Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Kecemasan Akademik

2) *Self Compassion*

Tabel 4. 7 Kategorisasi Data *Self Compassion*

Kategori	Rumus	Range	Frekuensi
Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$	$X \geq 54$	79
Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$	$25 \leq X < 54$	426
Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$	$X < 25$	0

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa pada tingkat *self compassion* sebanyak 426 mahasiswa termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, sebanyak 79 mahasiswa berada dalam kategori tinggi dan tidak terdapat mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah dari 505 responden. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4. 3 Diagram Kategorisasi *Self Compassion*

Bedasarkan gambar 4.3 diagram menunjukkan bahwa kategorisasi tingkat *self compassion mahasiswa*, di mana sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebesar 84% (426 Mahasiswa), disusul oleh kategori tinggi sebesar 16% (79 Mahasiswa), dan untuk kategori rendah yaitu 0% yang berarti tidak terdapat mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dalam tingkat *self compassion*, yang berarti tingkat *self compassion* mahasiswa secara umum berada pada tingkat menengah. Sementara itu, sebagian lainnya berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah.

Selanjutnya, dilakukan pengelompokan data berdasarkan klaster perguruan tinggi negeri pada variabel *self compassion*. Dalam penelitian ini, klaster universitas terdiri dari empat perguruan tinggi

negeri, yaitu Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan Politeknik Negeri Malang. Setelah sebelumnya dipaparkan kategorisasi tingkat *self compassion* secara umum pada seluruh responden, berikut merupakan tabel kategorisasi tingkat *self compassion* berdasarkan masing-masing perguruan tinggi negeri.

Tabel 4. 8 Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel *Self Compassion*

Perguruan Tinggi Negeri	Jumlah	Rata-rata	Kategorisasi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	4780	38,55	Sedang
Politeknik Negeri Malang	2105	42,96	Sedang
Universitas Brawijaya	8498	39,53	Sedang
Universitas Negeri Malang	4755	40,64	Sedang

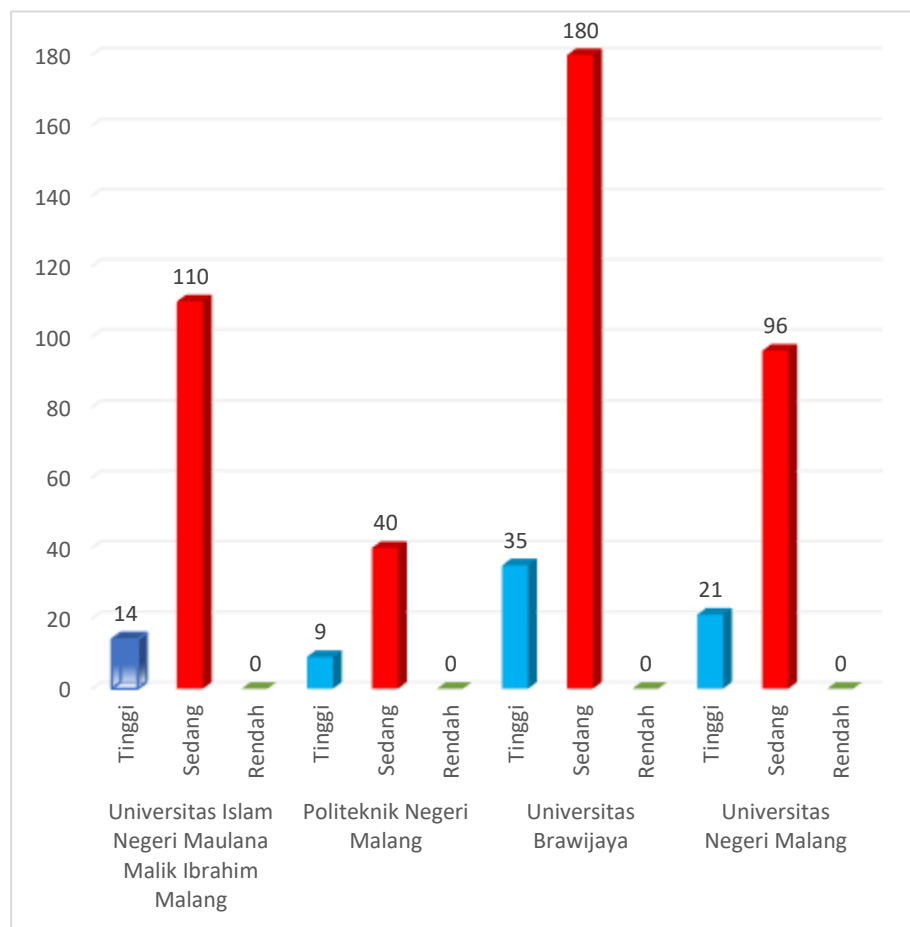
Berdasarkan tabel diatas yang menunjukkan distribusi kategorisasi variabel *self compassion* berdasarkan perguruan tinggi negeri, dapat diketahui bahwa mahasiswa dari keempat perguruan tinggi negeri memiliki tingkat *self compassion* yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa tingkat *self compassion* mahasiswa secara umum berada pada tingkat menengah. Universitas Brawijaya memperoleh skor total tertinggi sebesar 8498 dengan rata-rata skor 39,53, diikuti oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan skor total 4780 dan rata-rata sebesar 38,55. Sementara itu, Universitas Negeri Malang memiliki rata-rata skor sebesar 40,64 dengan skor total 4755, dan Politeknik Negeri Malang memperoleh skor total sebesar 2105 dengan rata-rata 42,96.

Perbedaan nilai rata-rata antar universitas menunjukkan adanya variasi tingkat *self compassion* pada mahasiswa di masing-masing

perguruan tinggi negeri. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, Politeknik Negeri Malang menunjukkan tingkat *self compassion* tertinggi, diikuti oleh Universitas Negeri Malang, Universitas Brawijaya, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai yang terendah. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci, hasil kategorisasi berdasarkan masing-masing perguruan tinggi negeri disajikan pada tabel dan diagram berikut ini:

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel *Self Compassion*

Perguruan Tinggi Negeri	Kategori	Range	Frekuensi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Tinggi	$X \geq 54$	14
	Sedang	$25 \leq X < 54$	110
	Rendah	$X < 25$	0
Politeknik Negeri Malang	Tinggi	$X \geq 54$	9
	Sedang	$25 \leq X < 54$	40
	Rendah	$X < 25$	0
Universitas Brawijaya	Tinggi	$X \geq 54$	35
	Sedang	$25 \leq X < 54$	180
	Rendah	$X < 25$	0
Universitas Negeri Malang	Tinggi	$X \geq 54$	21
	Sedang	$25 \leq X < 54$	96
	Rendah	$X < 25$	0



Gambar 4. 4 Diagram Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel *Self Compassion*

Berdasarkan tabel 4.6 dan gambar 4.4 dapat diketahui bahwa 79 responden berada pada kategori tinggi, 426 responden yang berada dalam kategori sedang, dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah. Pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terdapat 14 responden yang berada pada kategori tinggi, 110 responden pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah. Kemudian untuk Politeknik Negeri Malang terdapat 9 responden yang berada pada kategori tinggi, 40 responden pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah.

Pada Universitas Brawijaya terdapat 35 responden yang berada pada kategori tinggi, 180 responden pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah. Selanjutnya pada Universitas Negeri Malang terdapat 21 responden yang berada pada kategori tinggi, 96 responden pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah.

3) Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Tabel 4. 10 Kategorisasi Data Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Kategori	Rumus	Range	Frekuensi
Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$	$X \geq 65$	86
Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$	$30 \leq X < 65$	338
Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$	$X < 30$	81

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa pada tingkat dukungan sosial dosen pembimbing, sebanyak 338 mahasiswa termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, sebanyak 86 mahasiswa berada dalam kategori tinggi dan 81 mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah dari 505 responden. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut.



Gambar 4. 5 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Bedasarkan gambar 4.5, diagram tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi tingkat dukungan sosial dosen pembimbing, di mana sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebesar 67% (338 Mahasiswa), disusul oleh kategori tinggi sebesar 17% (86 Mahasiswa), dan rendah sebesar 16% (81 Mahasiswa). Artinya lebih dari setengah bagian jumlah seluruh mahasiswa yang menjadi responden memiliki tingkat dukungan sosial dosen pembimbing dengan kategori sedang. Kemudian pada kategori tinggi dan selanjutnya yaitu kategori rendah.

Selanjutnya, dilakukan pengelompokan data berdasarkan klaster universitas pada variabel dukungan sosial dosen pembimbing. Dalam penelitian ini, klaster universitas terdiri dari empat perguruan tinggi negeri, yaitu Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan Politeknik Negeri Malang. Setelah sebelumnya dipaparkan kategorisasi tingkat dukungan sosial dosen pembimbing secara umum pada seluruh responden, berikut merupakan tabel kategorisasi tingkat dukungan sosial dosen pembimbing berdasarkan masing-masing perguruan tinggi negeri.

Tabel 4. 11 Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Perguruan Tinggi Negeri	Jumlah	Rata-rata	Kategorisasi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	5703	45,99	Sedang
Politeknik Negeri Malang	2520	51,43	Sedang
Universitas Brawijaya	10492	48,80	Sedang
Universitas Negeri Malang	5315	45,43	Sedang

Berdasarkan tabel diatas yang menunjukkan distribusi kategorisasi variabel dukungan sosial dosen pembimbing berdasarkan perguruan tinggi negeri, dapat diketahui bahwa mahasiswa dari keempat perguruan tinggi negeri memiliki tingkat dukungan sosial dosen pembimbing yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh dosen pembimbing kepada mahasiswa secara umum berada pada tingkat menengah.

Universitas Brawijaya memperoleh skor total tertinggi sebesar 10492 dengan rata-rata skor 48,80, diikuti oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan skor total 5703 dan rata-rata sebesar 45,99. Sementara itu, Universitas Negeri Malang memiliki skor total sebesar 5315 dengan rata-rata 45,43, dan Politeknik Negeri Malang memperoleh skor total sebesar 2520 dengan rata-rata 51,43.

Perbedaan nilai rata-rata antar universitas menunjukkan adanya variasi tingkat dukungan sosial dosen pembimbing pada mahasiswa di masing-masing perguruan tinggi. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, Politeknik Negeri Malang menunjukkan tingkat dukungan sosial dosen pembimbing tertinggi, diikuti oleh Universitas Brawijaya, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan Universitas Negeri Malang sebagai yang terendah. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci, hasil kategorisasi berdasarkan masing-masing perguruan tinggi negeri disajikan pada tabel dan diagram berikut ini:

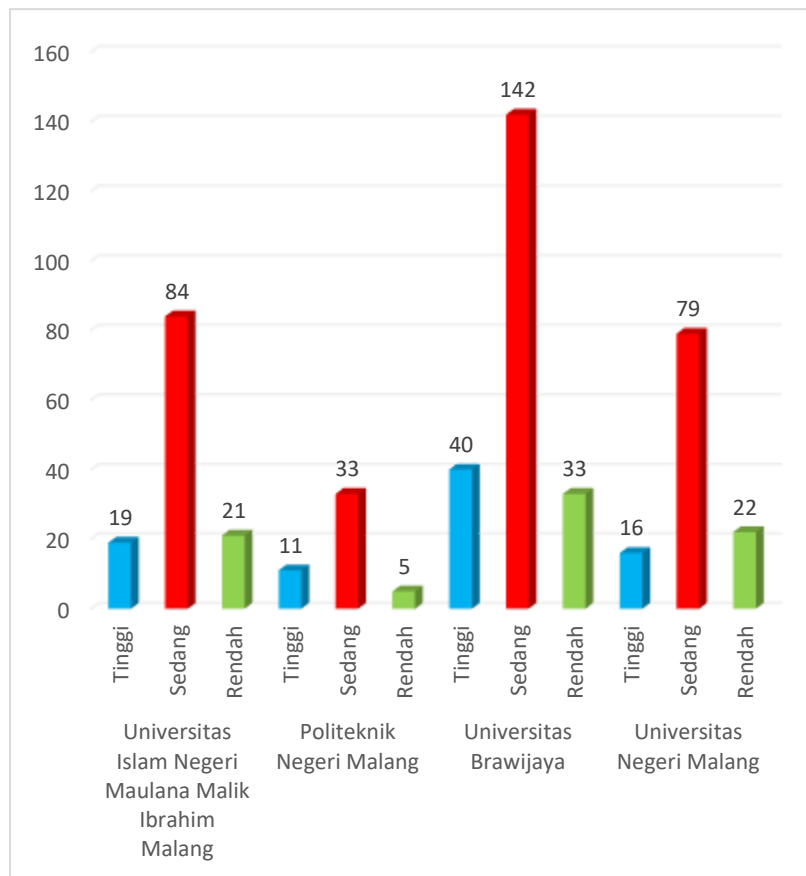
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Perguruan Tinggi Negeri	Kategori	Range	Frekuensi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Tinggi	$X \geq 65$	19
	Sedang	$30 \leq X < 65$	84
	Rendah	$X < 30$	21
Politeknik Negeri Malang	Tinggi	$X \geq 65$	11
	Sedang	$30 \leq X < 65$	33
	Rendah	$X < 30$	5
Universitas Brawijaya	Tinggi	$X \geq 65$	40
	Sedang	$30 \leq X < 65$	142
	Rendah	$X < 30$	33
Universitas Negeri Malang	Tinggi	$X \geq 65$	16
	Sedang	$30 \leq X < 65$	79
	Rendah	$X < 30$	22

dapat diketahui bahwa 86 responden berada pada kategori tinggi, 338 responden yang berada dalam kategori sedang, dan 81 responden yang berada pada kategori rendah. Pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terdapat 19 responden yang berada pada kategori tinggi, 84 responden pada kategori sedang, dan 21 responden yang berada pada kategori rendah. Kemudian untuk Politeknik Negeri Malang terdapat 11 responden yang berada pada kategori tinggi, 33 responden pada kategori sedang, dan 5 responden yang berada pada kategori rendah.

Pada Universitas Brawijaya terdapat 40 responden yang berada pada kategori tinggi, 142 responden pada kategori sedang, dan 33 responden yang berada pada kategori rendah. Selanjutnya pada Universitas Negeri Malang terdapat 16 responden yang berada pada kategori tinggi, 79

responden pada kategori sedang, dan 22 responden yang berada pada kategori rendah.



Gambar 4.6 Diagram Distribusi Kategorisasi Menurut Perguruan Tinggi Negeri Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

c. Faktor Utama Pembentuk Variabel

Pada tahap berikutnya, dilakukan perhitungan dengan membandingkan skor tiap aspek dengan skor total variabel guna mengidentifikasi kontribusi masing-masing aspek sebagai faktor pembentuk masing-masing variabel. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh hasil sebagai berikut

1) Kecemasan Akademik

Tabel 4. 13 Faktor Utama Pembentuk Variabel Kecemasan Akademik

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
Psikologis	11329	42797	26,5%
Kognitif	11326		26,5%
Somatik	10066		23,5%
Motorik	10076		23,5%

Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi masing-masing aspek terhadap variabel kecemasan akademik, diperoleh bahwa aspek psikologis dan kognitif memiliki kontribusi tertinggi dengan persentase masing-masing sebesar 26,5%. Sementara itu, aspek somatik dan motorik memiliki kontribusi yang lebih rendah dengan persentase masing-masing sebesar 23,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa lebih dominan pada aspek psikologis dan kognitif daripada aspek somatik dan motorik meskipun perbedaan kontribusi antar aspek tidak terlalu signifikan.

2) *Self Compassion*

Tabel 4. 14 Faktor Utama Pembentuk Variabel *Self Compassion*

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
<i>Self-Kindness vs Self-Judgment</i>	10062	20138	49,9%
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	3776		18,7%
<i>Mindfulness vs Over-Identification</i>	6300		31,3%

Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi masing-masing aspek terhadap variabel *self compassion*, diperoleh bahwa aspek *self-kindness versus self-judgment* memiliki kontribusi tertinggi dengan persentase sebesar 49,9%. Selanjutnya, aspek *mindfulness versus over-identification* memberikan kontribusi sebesar 31,3%, sedangkan aspek *common humanity versus isolation* memiliki kontribusi terendah yaitu sebesar 18,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* pada mahasiswa lebih dominan pada aspek *self-kindness versus self-judgment*, kemudian diikuti oleh aspek *mindfulness versus over-identification*, sementara aspek *common humanity versus isolation* memberikan kontribusi yang lebih kecil.

3) Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Tabel 4. 15 Faktor Utama Pembentuk Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Presentase
Dukungan Emosional	6321	24030	26,3%
Dukungan Instrumental	7596		31,6%
Dukungan Informasi	5062		21,1%
Dukungan Penghargaan	5051		21,0%

Berdasarkan hasil perhitungan kontribusi masing-masing aspek terhadap variabel dukungan sosial dosen pembimbing, diperoleh bahwa aspek dukungan instrumental memiliki kontribusi tertinggi dengan persentase sebesar 31,6%. Selanjutnya, aspek dukungan emosional memberikan kontribusi sebesar 26,3%, kemudian aspek dukungan

informasi memberikan kontribusi sebesar 21,1%, dan yang terakhir aspek dukungan penghargaan memberikan kontribusi sebesar 21,0%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dosen pembimbing lebih dominan pada aspek dukungan instrumental. Selanjutnya yaitu pada aspek dukungan emosional, aspek dukungan informasi, dan terakhir yaitu aspek dukungan penghargaan yang tetap berperan dalam membentuk dukungan sosial dosen pembimbing, meskipun dengan proporsi yang lebih rendah dibandingkan aspek dukungan instrumental.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

**Tabel 4. 16 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		505
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	15.55832076
Most Extreme Differences	Absolute	.033
	Positive	.019
	Negative	-.033
Test Statistic		.033
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel diatas, hasil pengujian normalitas melalui One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Nilai tersebut $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Tabel 4. 17 Hasil Uji Linieritas Variabel *Self Compassion*

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	186361.821	46	4051.344	5.919	.000
		Linearity	148066.621	1	148066.621	216.332	.000
		Deviation from Linearity	38295.200	45	851.004	1.243	.141
		Within Groups	313473.736	458	684.440		
Total			499835.556	504			

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa $< 0,05$ dan deviation from linearity sebesar 0,141 yang berarti $> 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *self compassion* (X1) dan variabel kecemasan akademik (Y), serta tidak ditemukan penyimpangan dari linearitas.

Tabel 4. 18 Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	248195.634	55	4512.648	8.052	.000
		Linearity	215319.017	1	215319.017	384.193	.000
		Deviation from Linearity	32876.617	54	608.826	1.086	.321
Within Groups			251639.923	449	560.445		
Total			499835.556	504			

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa $< 0,05$ dan deviation from linearity sebesar 0,321 yang berarti $> 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel dukungan sosial dosen pembimbing (X2) dan variabel kecemasan akademik (Y), serta tidak ditemukan penyimpangan dari linearitas.

c. Uji Multikolinearitas

Tabel 4. 19 Hasil Uji Multikolinearitas

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	.998	1.002
	X2	.998	1.002

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diperoleh nilai Tolerance pada variabel X1 yaitu *self compassion* dan variabel X2 yaitu dukungan sosial dosen pembimbing sebesar 0,998 yang berarti $> 0,10$ serta nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,002 yang menunjukkan < 10 . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi yang digunakan.

d. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 4. 20 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model		Coefficients ^a			t	Sig.
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.493	1.677		6.852	.000
	X1	.017	.028	.026	.586	.558

X2	.009	.024	.016	.366	.714
----	------	------	------	------	------

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas, diperoleh nilai signifikansi pada variabel *self compassion* (X1) sebesar 0,558 yang berarti $> 0,05$ dan variabel dukungan sosial dosen pembimbing (X2) sebesar 0,714 yang berarti $> 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat ketidaksamaan varians pada residual, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini terbebas dari gejala heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 4. 21 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	193.365	2.852		67.799	.000
	X1	-1.247	.048	-.571	-25.860	.000
	X2	-1.237	.040	-.679	-30.748	.000

a. Dependent Variable: Y

Persamaan regresi linear berganda yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 193,365 - 1,247X_1 - 1,237X_2$$

Berdasarkan persamaan tersebut, diketahui bahwa variabel *self compassion* (X1) memiliki koefisien regresi sebesar $-1,247$ yang menunjukkan adanya pengaruh negatif terhadap kecemasan akademik (Y). Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada *self compassion* (X2) akan diikuti dengan penurunan kecemasan akademik sebesar $1,247$. Sementara itu, variabel dukungan sosial dosen pembimbing (X2) memiliki koefisien regresi sebesar $-1,237$ yang juga menunjukkan arah pengaruh negatif terhadap kecemasan akademik. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel dukungan sosial dosen pembimbing (X2) akan diikuti dengan penurunan kecemasan akademik sebesar $1,237$.

b. Uji T (Uji Parsial)

Tabel 4. 22 Hasil Uji T

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	193.365	2.852		67.799	.000
	X1	-1.247	.048	-.571	-25.860	.000
	X2	-1.237	.040	-.679	-30.748	.000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil uji t pada analisis regresi, diketahui bahwa variabel *self compassion* (X1) dan variabel dukungan sosial dosen pembimbing (X2) memiliki kontribusi yang signifikan terhadap variabel kecemasan akademik (Y). Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi masing-masing variabel sebesar $0,000$ yang berarti $< 0,05$ pada variabel *self compassion* (X1) dan $0,000$ yang berarti $< 0,05$ pada variabel dukungan sosial dosen pembimbing (X2).

Nilai *standardized coefficients beta* pada variabel *self compassion* (X1) sebesar $-0,571$ menunjukkan bahwa variabel *self compassion*

(X1) berkontribusi negatif dan signifikan terhadap variabel kecemasan akademik (Y). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self compassion*, maka kecemasan akademik menurun. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion*, maka kecemasan akademik meningkat.

Sementara itu, nilai *standardized coefficients beta* pada variabel dukungan sosial dosen pembimbing (X2) sebesar $-0,679$ juga menunjukkan adanya kontribusi negatif dan signifikan terhadap variabel kecemasan akademik (Y). Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial dosen pembimbing, maka kecemasan akademik menurun. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dosen pembimbing, maka kecemasan akademik meningkat.

Jika dibandingkan, nilai *standardized coefficients beta* pada variabel dukungan sosial dosen pembimbing lebih besar dibandingkan dengan nilai *standardized coefficients beta* pada variabel *self-compassion*, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dosen pembimbing memiliki kontribusi yang lebih dominan terhadap kecemasan akademik.

c. Uji F (Simultan)

Tabel 4. 23 Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	377836.639	2	188918.319	777.359	.000 ^b
	Residual	121998.918	502	243.026		
	Total	499835.556	504			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan hasil uji F pada analisis regresi, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self compassion* (X1) dan variabel dukungan sosial dosen pembimbing

(X2) secara simultan berkontribusi signifikan terhadap variabel kecemasan akademik (Y).

d. Koefisien Determinasi

Tabel 4. 24 Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.869 ^a	.756	.755	15.589

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi, diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,755. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen adalah sebesar 75,5%, sementara sisanya sebesar 24,5% dijelaskan oleh variabel lain di luar model yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel independen dan variabel dependen berada dalam kategori kuat.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh kategori sedang, dengan jumlah responden sebanyak 335 mahasiswa (66%). Sementara itu, masing-masing sebanyak 85 mahasiswa (17%) berada pada kategori rendah dan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang, sedangkan proporsi pada kategori rendah dan tinggi berada pada jumlah yang seimbang.

Berdasarkan nilai rata-rata, terdapat variasi tingkat kecemasan akademik antar perguruan tinggi negeri. Mahasiswa Universitas Negeri

Malang menunjukkan tingkat kecemasan akademik tertinggi dengan rata-rata 87,46, diikuti oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 87,25, Universitas Brawijaya sebesar 83,85, dan Politeknik Negeri Malang sebagai yang terendah dengan rata-rata 75,86. Perbedaan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya variasi intensitas kecemasan akademik pada mahasiswa di masing-masing perguruan tinggi negeri.

Selanjutnya, analisis juga dilakukan berdasarkan pengelompokan perguruan tinggi negeri yang terdiri dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan Politeknik Negeri Malang. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa dari keempat perguruan tinggi tersebut secara umum berada pada kategori kecemasan akademik sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi yang memang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi dan dengan intensitas yang masih berada pada taraf menengah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiasih et al., (2026: 12) yang melibatkan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Malahayati Bandar Lampung yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi serta kriteria responden dalam penelitian tersebut adalah mahasiswa aktif yang berada pada semester akhir dan tengah mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan akademik sedang, yaitu sebanyak 78 mahasiswa (72,2%). Sementara itu, sebanyak 18 mahasiswa (16,7%) berada pada kategori rendah dan 12 mahasiswa (11,1%) berada pada kategori tinggi.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Nugroho (2024: 95) pada mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Brawijaya yang sedang menyusun skripsi. Penelitian tersebut melibatkan 195 responden, dengan mayoritas mahasiswa berada pada tingkat kecemasan sedang, yaitu sebanyak 142 responden (72,9%). Selain

itu, terdapat 29 responden (14,9%) yang mengalami kecemasan ringan, 19 responden (9,6%) berada pada kategori kecemasan berat, dan 5 responden (2,5%) termasuk dalam kategori kecemasan sangat berat. Hasil tersebut menunjukkan pola yang serupa, di mana kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir cenderung berada pada tingkat sedang. Hal ini semakin memperkuat bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang dihadapi.

Kemudian apabila ditinjau berdasarkan nilai rata-rata, terdapat variasi tingkat kecemasan akademik antar perguruan tinggi. Universitas Negeri Malang memiliki rata-rata tertinggi sebesar 87,46, diikuti oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 87,25, kemudian Universitas Brawijaya sebesar 83,85, dan Politeknik Negeri Malang sebagai yang terendah dengan rata-rata sebesar 75,86. Perbedaan nilai rata-rata tersebut menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa di masing-masing perguruan tinggi. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa mahasiswa di Universitas Negeri Malang memiliki tingkat kecemasan akademik paling tinggi, diikuti oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Universitas Brawijaya, dan Politeknik Negeri Malang sebagai yang terendah.

Kemudian untuk memahami kecemasan akademik secara lebih mendalam, penelitian ini juga meninjau kontribusi dari masing-masing aspek pembentuk variabel kecemasan akademik. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh bahwa aspek psikologis dan kognitif memiliki kontribusi tertinggi dengan persentase masing-masing sebesar 26,5%. Sementara itu, aspek somatik dan motorik menunjukkan kontribusi yang lebih rendah, dengan persentase masing-masing sebesar 23,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh aspek psikologis dan kognitif, kemudian dipengaruhi oleh

aspek somatik dan motorik dalam membentuk kecemasan akademik, meskipun perannya tidak sebesar aspek lainnya.

Menurut Holmes (dalam Nurhidayatullah & Alam 2025: 847) aspek psikologis berkaitan dengan kondisi emosional individu, seperti perasaan khawatir, tegang, panik, dan takut. Individu yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan kondisi emosional yang tidak stabil, seperti merasa gelisah, was-was, gugup, serta tidak aman, sehingga sulit untuk merasa tenang dan lebih mudah tersinggung, yang dalam kondisi tertentu dapat berkembang menjadi tekanan psikologis yang lebih berat seperti depresi. Sementara itu, aspek kognitif berkaitan dengan pola pikir individu ketika mengalami kecemasan. Individu yang cemas cenderung dipenuhi oleh berbagai kekhawatiran terhadap kemungkinan yang akan terjadi, sehingga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengambil keputusan, serta mengingat informasi.

Sementara itu, aspek somatik menunjukkan bahwa kecemasan akademik juga dapat muncul dalam bentuk respon fisik atau biologis. Gejala yang ditimbulkan dapat berupa mudah berkeringat, sesak napas, jantung berdebar, peningkatan tekanan darah, pusing, serta ketegangan otot. Apabila kecemasan berlangsung dalam waktu yang lama, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi keluhan fisik yang lebih menetap, seperti sakit kepala, ketegangan otot yang berkelanjutan, hingga rasa mual. Selanjutnya, aspek motorik yang berkaitan dengan perubahan perilaku atau gerakan tubuh sebagai respons terhadap kecemasan. Individu yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan tanda-tanda seperti tangan yang gemetar, suara yang tidak stabil atau terbata-bata, serta kecenderungan bersikap terburu-buru.

Dengan demikian, dominannya aspek psikologis dalam penelitian ini yaitu sebesar 26,5% menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang dialami mahasiswa lebih banyak muncul dalam bentuk reaksi emosional, seperti perasaan khawatir, tegang, dan gelisah selama proses penyusunan skripsi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung

mengalami tekanan secara emosional ketika menghadapi tuntutan akademik, sehingga mempengaruhi kestabilan perasaan dan kenyamanan dalam menjalani proses tersebut. Sementara itu, tingginya kontribusi aspek kognitif yaitu sebesar 26,5% menunjukkan bahwa kecemasan akademik juga berkaitan erat dengan pola pikir individu. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung dipenuhi oleh berbagai pikiran negatif, kekhawatiran terhadap kemungkinan kegagalan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi dan mengambil keputusan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya terjadi pada tingkat emosional, tetapi juga mempengaruhi cara mahasiswa memproses informasi dan menghadapi tuntutan akademik secara rasional.

Meskipun dalam penelitian ini aspek somatik menunjukkan kontribusi yang lebih rendah yaitu sebesar 23,5% dibandingkan aspek psikologis dan kognitif, mahasiswa juga tetap dapat merasakan gejala fisik sebagai bagian dari kecemasan akademik. Gejala tersebut bisa berupa jantung berdebar, mudah berkeringat, pusing, sesak napas, atau ketegangan otot. Sementara itu, aspek motorik juga memberikan kontribusi yang lebih kecil yaitu sebesar 23,5%, tetapi mahasiswa juga tetap dapat menunjukkan perubahan perilaku akibat kecemasan. Tanda-tanda yang muncul dapat berupa seperti tangan gemetar, suara terbata-bata, atau kecenderungan bersikap terburu-buru. Dengan demikian, meskipun intensitasnya lebih rendah, kedua aspek ini tetap menjadi bagian dari pengalaman kecemasan akademik yang dirasakan mahasiswa.

2. Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* mahasiswa tingkat akhir mayoritas berada pada kategori sedang, dengan jumlah responden sebanyak 426 mahasiswa (84%). Sementara itu, sebanyak 79 mahasiswa (16%) berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat mahasiswa pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki *self compassion* pada tingkat menengah, yang

berarti mereka cukup mampu bersikap welas asih pada diri sendiri dalam menghadapi proses penyusunan skripsi, namun belum sampai pada tingkat yang tinggi. Menurut Neff (dalam Oktafiani & Ekasari 2023: 97) individu yang berada pada tingkat *self compassion* menengah masih memerlukan upaya peningkatan, karena mereka cenderung tetap melakukan kritik terhadap diri sendiri, merasakan keterasingan, serta memperbesar masalah dan perasaan negatif ketika menghadapi kesulitan.

Berdasarkan nilai rata-rata, terdapat variasi tingkat *self compassion* antar perguruan tinggi negeri. Mahasiswa Politeknik Negeri Malang menunjukkan tingkat *self compassion* tertinggi dengan rata-rata 42,96, diikuti oleh Universitas Negeri Malang sebesar 40,64, Universitas Brawijaya sebesar 39,53, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai yang terendah dengan rata-rata 38,55. Perbedaan nilai rata-rata ini mengindikasikan adanya variasi kemampuan mahasiswa dalam menjaga *self compassion* selama proses pengerjaan skripsi, meskipun secara umum tingkat *self compassion* mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, analisis juga dilakukan berdasarkan pengelompokan perguruan tinggi negeri, yang meliputi Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan Politeknik Negeri Malang. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa dari keempat perguruan tinggi secara keseluruhan berada pada kategori *self compassion* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan individu dan konteks institusi, tingkat *self compassion* mahasiswa secara umum berada pada taraf menengah, sehingga mereka cenderung dapat bersikap welas asih pada diri sendiri dalam menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi, namun belum sepenuhnya berada pada tingkat tinggi yang optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amelia et al., (2023: 25) yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir

jenjang S1 di Universitas Islam Negeri Surabaya yang sedang berada pada tahap penyusunan atau pengerjaan skripsi. Hasil pengukuran pada variabel *self compassion* menunjukkan bahwa sebagian kecil responden, sebanyak 14 mahasiswa (4%), termasuk dalam kategori *self compassion* rendah. Mayoritas responden, yaitu 276 mahasiswa (77%), tergolong dalam kategori *self compassion* sedang, sedangkan 67 mahasiswa (19%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan *self compassion* pada tingkat menengah, sementara hanya sedikit yang berada pada level rendah maupun tinggi.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Oktafiani & Ekasari (2023: 97) yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir jenjang S1 di Universitas Islam “45” Bekasi yang tengah menyusun skripsi. Berdasarkan hasil deskriptif pada variabel *self-compassion*, mayoritas responden berada pada kategori sedang. Secara rinci, sebanyak 44 mahasiswa (16,7%) termasuk dalam kategori rendah, 166 mahasiswa (63,1%) berada pada kategori sedang, dan 53 mahasiswa (20,2%) masuk dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang menengah, sementara proporsi mahasiswa dengan tingkat rendah dan tinggi relatif lebih kecil.

Kemudian untuk memahami *self compassion* secara lebih mendalam, penelitian ini juga meninjau kontribusi dari masing-masing aspek pembentuk variabel *self compassion*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa aspek *self-kindness versus self-judgment* memberikan kontribusi tertinggi sebesar 49,9%, diikuti oleh aspek *mindfulness versus over-identification* sebesar 31,3%, sementara aspek *common humanity versus isolation* memberikan kontribusi terendah sebesar 18,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self compassion* pada mahasiswa lebih dominan pada aspek *self-kindness versus self-judgment*, kemudian diikuti oleh aspek

mindfulness versus over-identification, sementara aspek *common humanity versus isolation* memberikan kontribusi yang lebih kecil.

Terdapat tiga aspek utama dalam *self compassion* menurut Neff (dalam Zukhulaika & Subardjo, 2026: 14511), yaitu *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*. Komponen *self-kindness versus self-judgment* mencerminkan cara individu memperlakukan dirinya sendiri saat menghadapi tekanan atau kegagalan, di mana *self-kindness* memungkinkan seseorang menerima diri, menjaga kestabilan emosional, dan memaknai kegagalan sebagai bagian alami kehidupan, sedangkan *self-judgment* membuat individu menjadi keras terhadap diri sendiri, mudah menyalahkan diri, dan menolak emosi negatif. Kurangnya *self-kindness* dapat menimbulkan stres, perasaan tidak berharga, dan penyesalan yang berlebihan, sehingga menyeimbangkan keduanya menjadi penting untuk kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya, aspek *common humanity versus isolation* menunjukkan kemampuan individu menyadari bahwa penderitaan adalah pengalaman yang wajar dan dialami banyak orang; individu yang menyadari hal ini cenderung menumbuhkan empati dan hubungan sosial yang sehat, sementara individu yang rendah pada aspek ini merasa kesulitan hanya menimpa dirinya sendiri, merasa berbeda, terisolasi, dan rentan terhadap kesepian serta ketidakberdayaan, yang pada akhirnya menghambat penerimaan diri dan pemulihan emosional. Terakhir, *mindfulness versus over-identification* yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyadari dan menerima pengalaman hidup secara seimbang, individu dengan *mindfulness* tinggi mampu mengamati situasi tanpa melebih-lebihkan, menjaga kestabilan emosi, dan menghadapi tekanan dengan bijak, sedangkan mereka yang rendah pada aspek ini mudah larut dalam emosi negatif, terobsesi pada pengalaman menyakitkan, dan sulit mengendalikan

diri, sehingga meningkatkan stres emosional dan mengganggu keseimbangan psikologis.

Berdasarkan hasil perhitungan, aspek *self-kindness versus self-judgment* menunjukkan kontribusi tertinggi dalam membentuk *self-compassion* yaitu sebesar 49,9%. Hal ini mengindikasikan bahwa cara mahasiswa memperlakukan diri sendiri ketika menghadapi tekanan akademik pada saat pengerjaan skripsi menjadi faktor yang paling dominan. Mahasiswa yang mampu bersikap lebih menerima dan tidak menghakimi diri cenderung lebih mampu menjaga kestabilan emosional ketika menghadapi kesulitan dalam penyusunan skripsi, sedangkan kecenderungan menyalahkan diri sendiri dapat memperburuk kondisi psikologis yang dialami. Tingginya kontribusi aspek ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk bersikap lebih lembut dan tidak menghakimi diri sendiri pada saat pengerjaan skripsi menjadi faktor utama dalam membentuk *self-compassion*, sehingga berperan penting dalam menjaga kestabilan emosional mahasiswa selama menghadapi tuntutan akademik pada saat pengerjaan skripsi.

Selanjutnya, aspek *mindfulness versus over-identification* juga memberikan kontribusi yang cukup besar yaitu 31,3% dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menyadari dan mengelola pengalaman secara seimbang turut berperan dalam membentuk *self-compassion*. Mahasiswa yang mampu menjaga kesadaran diri dengan baik cenderung tidak mudah larut dalam emosi negatif, sehingga dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih terkendali. Dengan demikian, aspek ini menggambarkan bahwa pengelolaan pikiran dan emosi secara seimbang menjadi salah satu komponen penting dalam membantu mahasiswa tetap stabil secara psikologis selama proses penyusunan skripsi.

Sementara itu, aspek *common humanity versus isolation* memiliki kontribusi yang lebih rendah dibandingkan aspek lainnya yaitu sebesar 18,7%. Hal ini mengindikasikan bahwa kesadaran mahasiswa bahwa

kesulitan yang dialami pada saat pengerjaan skripsi merupakan pengalaman yang juga dirasakan oleh mahasiswa lain belum menjadi faktor utama dalam membentuk *self compassion*. Meskipun demikian, aspek ini tetap berperan dalam membantu mahasiswa untuk tidak merasa sendiri dalam menghadapi tekanan akademik pada saat pengerjaan skripsi. Artinya, meskipun kontribusinya lebih kecil, kesadaran akan pengalaman bersama tetap menjadi bagian dari *self compassion* yang mendukung proses penerimaan diri dan mengurangi perasaan terisolasi selama penyusunan skripsi.

3. Tingkat Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial dosen pembimbing didominasi oleh kategori sedang, dengan jumlah responden sebanyak 338 mahasiswa (67%). Sementara itu, sebanyak 86 mahasiswa (17%) berada pada kategori tinggi dan 81 mahasiswa (16%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memperoleh dukungan sosial dosen pembimbing pada tingkat menengah, sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi dan rendah dengan proporsi yang relatif seimbang.

Berdasarkan nilai rata-rata, terdapat variasi tingkat dukungan sosial dosen pembimbing antar perguruan tinggi negeri. Mahasiswa Politeknik Negeri Malang menunjukkan tingkat dukungan sosial tertinggi dengan rata-rata 51,43, diikuti oleh Universitas Brawijaya sebesar 48,80, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 45,99, dan Universitas Negeri Malang sebagai yang terendah dengan rata-rata 45,43. Perbedaan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya variasi dalam tingkat dukungan sosial dosen pembimbing yang diterima mahasiswa di masing-masing perguruan tinggi negeri.

Selanjutnya, hasil analisis berdasarkan pengelompokan perguruan tinggi negeri yang terdiri dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan Politeknik Negeri Malang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa dari keempat perguruan tinggi tersebut berada pada kategori dukungan sosial dosen pembimbing sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan yang diberikan oleh dosen pembimbing kepada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi berada pada tingkat yang cukup, namun belum mencapai kategori tinggi.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wardani et al., (2023: 4360) pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang menempuh mata kuliah skripsi sebanyak 238 mahasiswa. Diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berada pada kategori dukungan sosial sedang, yaitu sebanyak 147 mahasiswa (61,8%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 81 mahasiswa dan kategori tinggi sebanyak 10 mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memperoleh dukungan sosial termasuk dari dosen pembimbing pada tingkat menengah dalam proses penyelesaian skripsi.

Kemudian, untuk memahami dukungan sosial dosen pembimbing secara lebih mendalam, penelitian ini juga meninjau kontribusi dari masing-masing aspek pembentuk variabel tersebut. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa aspek dukungan instrumental memberikan kontribusi tertinggi sebesar 31,6%, diikuti oleh aspek dukungan emosional sebesar 26,3%, kemudian aspek dukungan informasi sebesar 21,1%, dan aspek dukungan penghargaan sebesar 21,0%. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dosen pembimbing pada mahasiswa lebih dominan dalam bentuk dukungan instrumental, yang diikuti oleh dukungan emosional, dukungan informasi, serta dukungan penghargaan dengan kontribusi yang relatif lebih rendah.

Menurut Sarafino (dalam Wibhowo & Sanjaya, 2022: 53) dukungan sosial dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa aspek. Pertama, dukungan emosional, yaitu bentuk dukungan yang berkaitan dengan pemberian perhatian, kasih sayang, kehangatan, serta rasa empati kepada individu, sehingga dapat menumbuhkan perasaan dihargai dan diterima. Kedua, dukungan instrumental, yang merujuk pada bantuan nyata yang diberikan secara langsung kepada individu. Bantuan ini dapat berupa pemberian materi maupun bantuan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan tertentu, sehingga individu terbantu dalam memenuhi kebutuhannya.

Ketiga, dukungan penghargaan, yaitu bentuk dukungan yang diberikan melalui penilaian positif, pengakuan, serta dorongan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Dukungan ini juga mencakup penerimaan terhadap pendapat atau ide yang disampaikan, sehingga individu merasa dihargai dan termotivasi untuk berkembang. Keempat, dukungan informasi, yang berupa pemberian saran, arahan, maupun informasi yang relevan dengan kebutuhan individu. Dukungan ini membantu individu dalam memahami situasi yang dihadapi serta menentukan langkah yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan.

Berdasarkan hasil perhitungan, aspek dukungan instrumental menunjukkan kontribusi tertinggi dalam membentuk dukungan sosial dosen pembimbing, yaitu sebesar 31,6%. Hal ini mengindikasikan bahwa bentuk dukungan yang paling dirasakan oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi adalah bantuan nyata yang diberikan secara langsung oleh dosen pembimbing. Dukungan tersebut dapat tercermin melalui responsivitas dosen dalam membantu menyelesaikan permasalahan, memberikan alternatif solusi, serta keterlibatan aktif dalam mengarahkan mahasiswa ketika mengalami kesulitan, termasuk dalam proses pengolahan data skripsi.

Selanjutnya, aspek dukungan emosional memberikan kontribusi sebesar 26,3%, yang menunjukkan bahwa perhatian, motivasi, dan dorongan yang

diberikan oleh dosen pembimbing juga memiliki peran penting. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional cenderung merasa lebih diperhatikan, didukung secara moral, serta memiliki dorongan untuk tetap bertahan dalam menghadapi proses penyusunan skripsi. Hal ini tercermin dari adanya pemberian semangat, kepedulian, serta penguatan positif dari dosen pembimbing, yang secara tidak langsung membantu menjaga kondisi psikologis mahasiswa agar tetap stabil selama menghadapi tekanan akademik pada saat pengerjaan skripsi.

Sementara itu, aspek dukungan informasi menunjukkan kontribusi sebesar 21,1%, yang mengindikasikan bahwa pemberian arahan, saran, serta informasi yang relevan tetap menjadi bagian penting, meskipun bukan yang paling dominan. Dukungan informasi dapat terlihat dari upaya dosen pembimbing dalam memberikan referensi, seperti rekomendasi jurnal, serta membantu mahasiswa memahami langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam penyusunan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa kejelasan informasi turut membantu mahasiswa dalam mengurangi kebingungan dan meningkatkan pemahaman terhadap pengerjaan skripsi yang sedang dijalani.

Adapun aspek dukungan penghargaan memiliki kontribusi paling rendah, yaitu sebesar 21,0%. Hal ini mengindikasikan bahwa bentuk apresiasi, pengakuan, maupun penilaian positif dari dosen pembimbing belum menjadi faktor utama yang dirasakan oleh mahasiswa dalam membentuk dukungan sosial dosen pembimbing. Meskipun demikian, aspek ini tetap memiliki peran dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, terutama ketika dosen pembimbing memberikan umpan balik positif terhadap kemajuan yang dicapai maupun menerima ide yang disampaikan. Dengan demikian, walaupun kontribusinya lebih kecil, dukungan penghargaan tetap menjadi bagian yang melengkapi bentuk dukungan sosial dosen pembimbing secara keseluruhan.

4. Kontribusi *Self Compassion* Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang

Berdasarkan hasil uji t pada analisis regresi, diketahui bahwa variabel *self compassion* (X1) memiliki kontribusi yang signifikan terhadap variabel kecemasan akademik (Y). Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti $< 0,05$. Nilai *standardized coefficients beta* pada variabel *self compassion* (X1) sebesar $-0,571$ menunjukkan bahwa variabel *self compassion* (X1) berkontribusi negatif dan signifikan terhadap variabel kecemasan akademik (Y). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis minor mengenai kontribusi *self compassion* terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang dapat diterima. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka tingkat kecemasan akademik menurun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion*, maka tingkat kecemasan akademik meningkat.

Temuan penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puspita et al., (2025:40) di Universitas Pendidikan Indonesia kampus daerah Sumedang terhadap 181 mahasiswa angkatan 2021 yang sedang mengerjakan tugas akhir dan menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara *self-compassion* dan kecemasan akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan akademiknya. Temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan akademik dengan lebih tenang dan adaptif. Melalui pengembangan *self compassion*, mahasiswa dapat memandang kegagalan secara lebih positif, mengelola emosi negatif, serta mengurangi kecemasan yang timbul selama proses penyusunan skripsi.

Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Sudirman & Sari (2023:102) terhadap lima belas mahasiswa program sarjana dan pascasarjana dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai pelindung yang mampu menekan dampak negatif kecemasan terhadap kesejahteraan psikologis dan capaian akademik mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi penting dalam menurunkan kecemasan sekaligus memperkuat ketahanan emosional mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* tinggi menunjukkan kemampuan adaptif yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik serta memiliki ketangguhan emosional yang lebih stabil. Melalui penerapan sikap belas kasih terhadap diri sendiri, mereka menjadi lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan maupun ketidakpastian selama proses penyusunan tugas akhir.

Selain itu, para responden juga menyampaikan bahwa praktik *self-compassion* membantu mereka memandang kesulitan akademik dengan cara yang lebih empatik dan rasional. Dengan mengganti pola pikir yang cenderung menghakimi diri sendiri menjadi yang lebih penuh empati, mahasiswa dapat menekan perasaan tidak berdaya dan keraguan terhadap kemampuan diri. Perubahan tersebut secara tidak langsung menurunkan tingkat kecemasan mereka. Salah satu responden mengatakan bahwa praktik *self-compassion* membantu membangun hubungan yang lebih penuh kasih dan perhatian terhadap diri sendiri, yang selanjutnya mengurangi tingkat kecemasan saya serta memberi keberanian dan keteguhan untuk mengerjakan tugas akhir dengan lebih percaya diri.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat menurut Neff (Oktaviani & Cahyawulan, 2021:141) bahwa individu yang memiliki sikap welas asih terhadap diri sendiri atau menerapkan *self-compassion* dengan baik terbukti menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih positif, termasuk tingkat

kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang mampu menerima dan memahami diri sendiri. Sejalan dengan hal tersebut, (Khotimah & Selian, 2025:54) juga mengemukakan bahwa mahasiswa yang menerapkan *self compassion* mampu mengelola tekanan akademik secara lebih efektif dan menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

Meskipun demikian, kecemasan tidak sepenuhnya bersifat negatif. Dalam pendekatan eksistensial menurut Corey (dalam Hayat, 2017:54) kecemasan dapat dibedakan menjadi kecemasan biasa (*normal anxiety*) dan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*). Kecemasan biasa (*normal anxiety*) merupakan respons yang wajar dan justru dapat mendorong individu untuk lebih siap, fokus, dan termotivasi dalam menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan, sedangkan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) merupakan kecemasan yang tidak proporsional dan berpotensi mengganggu fungsi individu. Oleh karena itu, kecemasan tidak selalu perlu dihilangkan, melainkan dikelola agar tetap berada dalam batas yang adaptif.

Menurut Neff (dalam Umami, 2025: 2193) *self compassion* dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk bersikap penuh penerimaan dan kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau penderitaan. Sikap ini tercermin dalam upaya menghargai, menerima, serta memahami kesalahan dan keterbatasan diri sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia. Mahasiswa yang mengkritik diri sendiri secara berlebihan menunjukkan kurangnya kemampuan dalam bersikap welas asih terhadap diri sendiri atau yang dikenal sebagai *self-compassion*. *Self-compassion* berkaitan dengan aspek intrapersonal, yaitu kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan dirinya sendiri secara positif. Melalui komunikasi internal yang baik, mahasiswa dapat mengurangi kecenderungan untuk mengkritik diri secara berlebihan (Hanifah et al., 2024:31).

Menurut Oktafiani & Ekasari (2023:98) tingkat *self compassion* yang tinggi sangat penting bagi mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, karena kemampuan ini memungkinkan mereka untuk mengelola emosi negatif secara lebih efektif saat menghadapi kesulitan. Mahasiswa dengan *self compassion* tinggi cenderung tetap bersikap lembut dan pengertian terhadap diri sendiri ketika menemui hambatan pada saat penyusunan skripsi serta lebih mampu mencari solusi untuk mengatasi masalah tersebut dengan pendekatan yang konstruktif dan positif. Dengan demikian, beberapa hasil penelitian sebelumnya semakin memperkuat hasil penelitian ini bahwa *self compassion* memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

5. Kontribusi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang

Berdasarkan hasil uji t pada analisis regresi, diketahui bahwa variabel dukungan sosial dosen pembimbing (X2) memiliki kontribusi yang signifikan terhadap variabel kecemasan akademik (Y). Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi variabel sebesar 0,000 yang berarti $< 0,05$. Nilai *standardized coefficients beta* pada variabel dukungan sosial dosen pembimbing (X2) sebesar $-0,679$ menunjukkan adanya kontribusi negatif dan signifikan terhadap variabel kecemasan akademik (Y). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis minor mengenai kontribusi dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di kota Malang dapat diterima.

Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial dosen pembimbing, maka kecemasan akademik menurun. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dosen pembimbing, maka kecemasan akademik meningkat. Jika

dibandingkan, nilai *standardized coefficients beta* pada variabel dukungan sosial dosen pembimbing lebih besar dibandingkan dengan nilai nilai *standardized coefficients beta* pada variabel *self-compassion*, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dosen pembimbing memiliki kontribusi yang lebih dominan terhadap kecemasan akademik.

Temuan penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wardani et al., (2023:4361) di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta terhadap 238 mahasiswa yang sedang menempuh skripsi menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian tersebut, dukungan sosial mencakup dukungan yang bersumber dari keluarga, teman sebaya, dan juga termasuk dari dosen pembimbing. Hasil temuan ini memperlihatkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dialami selama proses penyusunan skripsi, dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Meliala et al., (2021:93) bahwa proses penyusunan skripsi sering kali menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa karena terdapat beberapa kendala. Berbagai kendala tersebut memunculkan kecemasan akademik. Dalam situasi seperti ini, dukungan dari lingkungan sosial menjadi sangat dibutuhkan terutama dari dosen pembimbing agar dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan akademik serta berbagai hambatan yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Dosen pembimbing memiliki kedudukan yang sangat penting dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa. Dosen pembimbing tidak hanya berfungsi sebagai pendamping, tetapi juga bertanggung jawab dalam mengarahkan serta membantu menentukan fokus atau topik penelitian yang akan dikembangkan (Putera & Shofiah, 2023: 86).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wakhyudin & Putri (2020:16) juga menemukan bahwa salah satu penyebab munculnya kecemasan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi adalah kurangnya dukungan dari dosen pembimbing. Sejumlah mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka kerap merasa bingung dan frustrasi ketika dosen pembimbing tidak memberikan arahan atau solusi yang jelas terhadap permasalahan penelitian yang mereka hadapi. Selain itu, beberapa mahasiswa juga merasa kurang percaya diri dan semakin tertekan ketika topik atau judul yang diajukan tidak mendapat dukungan dari dosen, terlebih ketika hal tersebut tidak disertai dengan arahan yang membantu penyelesaiannya.

Oleh karena itu, menurut Mehala et al., (dalam Khumairoh et al., 2025:3) mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir cenderung membutuhkan bantuan serta dukungan sosial dari pihak lain, seperti orang tua, dosen pembimbing, teman sebaya, maupun dosen lainnya. Dukungan tersebut berperan penting dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan serta mengatasi berbagai kendala yang muncul selama proses penyelesaian skripsi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hidayat et al., (2025: 41) juga menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu mengatasi kecemasan akademik. Dalam konteks akademik, salah satu bentuk dukungan yang penting adalah bimbingan dari dosen pembimbing. Bimbingan yang diberikan secara optimal tidak hanya membantu mahasiswa dalam memperjelas arah dan kerangka penelitian, tetapi juga memberikan umpan balik yang konstruktif. Hal tersebut berkontribusi dalam mengurangi ketidakpastian yang dirasakan mahasiswa, sehingga tingkat kecemasan yang muncul selama proses penyusunan skripsi dapat diminimalisir.

Perasaan cemas dalam menghadapi tuntutan akademik merupakan hal yang wajar dialami oleh mahasiswa. Menurut Santrock (dalam Wati & Subroto, 2023:3) tingkat kecemasan yang berada pada taraf sedang justru dapat mendukung pencapaian keberhasilan akademik. Sebaliknya, apabila

kecemasan berada pada tingkat yang berlebihan, kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan individu dalam mencapai prestasi akademik. Oleh karena itu, kecemasan perlu dikelola dengan baik agar tidak memberikan dampak negatif terhadap proses perkuliahan yang dijalani mahasiswa. Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa keberadaan dukungan sosial dosen pembimbing bukan sekadar pelengkap dalam proses penyusunan skripsi, melainkan menjadi faktor krusial yang berperan dalam membantu mahasiswa mengelola munculnya kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi.

6. Kontribusi *Self Compassion* Dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Kota Malang

Hasil uji F menunjukkan bahwa variabel X1 yaitu *self compassion* dan variabel X2 yaitu dukungan sosial dosen pembimbing secara simultan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap variabel Y yaitu kecemasan akademik. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berkontribusi terhadap kecemasan akademik. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,755 menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing mampu menjelaskan kontribusi sebesar 75,5% variabel kecemasan akademik, sementara sisanya yaitu 24,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kontribusi antara variabel independen dan variabel dependen berada dalam kategori kuat.

Faktor-faktor tersebut dapat merujuk pada faktor-faktor lain yang menyebabkan kecemasan akademik seperti menurut Ottens (dalam Syam & Gismin, 2025: 335), yang mengemukakan bahwa kecemasan akademik juga dapat disebabkan oleh faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi,

manajemen waktu yang kurang baik, serta perfeksionisme. Selain itu, faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kecemasan akademik adalah *self-efficacy*. Secara teoretis, konsep *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memiliki peran penting dalam menekan tingkat kecemasan (Hidayat et al., 2025:39).

Beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kecemasan individu menurut Isaacs (dalam Safitri & Khoirunnisa, 2024: 1387), antara lain yaitu ancaman terhadap kondisi biologis, ancaman terhadap konsep diri dan harga diri, usia, jenis kelamin, keyakinan terhadap kemampuan diri, resiliensi akademik, kecenderungan genetik, pengalaman masa lalu dalam menghadapi permasalahan, keberadaan sistem dukungan, berbagai pemicu stres, serta tingkat kematangan perkembangan individu.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi tidak hanya berkaitan dengan faktor internal yaitu *self compassion*, tetapi juga berkaitan dengan faktor eksternal yaitu dukungan sosial dosen pembimbing. Besarnya kontribusi kedua variabel tersebut mengindikasikan bahwa *self compassion* yang dimiliki mahasiswa serta dukungan sosial yang diberikan oleh dosen pembimbing, menjadi faktor penting dalam menentukan tinggi rendahnya kecemasan akademik. Secara lebih spesifik, *standardized coefficients beta* yang bernilai negatif yang ditunjukkan oleh kedua variabel tersebut mengarah pada kondisi bahwa semakin tinggi *self compassion* dan semakin tinggi dukungan sosial dosen pembimbing, maka kecemasan akademik menurun. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* dan semakin rendah dukungan sosial dosen pembimbing, maka kecemasan akademik meningkat.

Hasil penelitian ini memperkuat bahwa kombinasi antara faktor internal yaitu *self compassion* dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial dosen pembimbing memiliki kontribusi yang saling melengkapi dalam

membantu mahasiswa menghadapi kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor yang telah diajukan dapat diterima, yaitu terdapat kontribusi *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Kota Malang.

Menurut Gilbert dan Procter (dalam Karinda, 2020: 237), *self-compassion* dapat dipahami sebagai sikap individu dalam menenangkan diri ketika menghadapi kondisi yang kurang menyenangkan atau tidak sesuai dengan harapan. Perlakuan positif terhadap diri sendiri tersebut dapat diawali dengan memberikan jeda sejenak dari aktivitas sebagai bentuk istirahat emosional. Selain itu, penguatan diri juga dapat dilakukan melalui pemberian kata-kata positif kepada diri sendiri yang mampu membangkitkan semangat serta mendorong penerimaan diri secara lebih baik.

Menurut Apsari & Utomo (2024: 27) individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu menunjukkan respons emosional yang lebih positif ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan, seperti kegagalan atau kesulitan. Mereka tidak hanya bersikap lebih baik dan penuh pengertian terhadap diri sendiri, tetapi juga mampu menerima kondisi tersebut sebagai bagian dari dinamika kehidupan yang wajar. Selain itu, *self-compassion* membantu individu untuk memandang pengalaman negatif secara lebih proporsional, tanpa merasa terpisah atau mengisolasi diri dari lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, individu tidak terjebak dalam penilaian diri yang berlebihan, melainkan mampu mempertahankan kesadaran yang seimbang dalam menyikapi berbagai permasalahan yang dihadapi.

Hal tersebut juga diperkuat oleh pendapat Neff (dalam Karinda, 2020: 241), individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini berkaitan

dengan salah satu elemen utama dalam *self-compassion*, yaitu rendahnya kecenderungan untuk melakukan *self-criticism*. Sikap terlalu mengkritik diri sendiri diketahui sebagai salah satu faktor yang berperan penting dalam munculnya kecemasan. Sebaliknya, menurut Lee dan Lee (dalam Pradana et al., 2023:6794) individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung lebih terfokus pada pengalaman emosional yang bersifat negatif. Dalam konteks mahasiswa, rendahnya *self-compassion* dapat mendorong munculnya *self-criticism* yang berlebihan, disertai perasaan cemas. Berbeda halnya dengan mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang baik, mereka cenderung mampu mengelola respon emosional secara lebih adaptif, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan menghadapi kesulitan dengan lebih tenang dan terarah.

Penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Ritonga (2024: 1220) terhadap mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2019 yang sedang menyelesaikan skripsi juga memperkuat temuan sebelumnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa salah satu mahasiswa berinisial CH menyadari bahwa proses pengerjaan skripsi merupakan hal yang tidak mudah. Namun, ia memandang kesulitan tersebut sebagai bagian yang wajar dalam proses akademik yang harus dilalui. Ketika menghadapi hambatan, mahasiswa tersebut tidak larut dalam kondisi negatif, melainkan berusaha mencari solusi dengan melakukan bimbingan bersama dosen pembimbing.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang baik cenderung mampu memaknai kesulitan dan kegagalan sebagai bagian yang normal dalam proses penyusunan skripsi. Mereka tidak memandang hambatan sebagai sesuatu yang harus dihindari, melainkan sebagai pengalaman yang juga dialami oleh mahasiswa lain. Dengan demikian, *self-compassion* membantu individu untuk tetap stabil secara emosional, tidak mudah terpuruk, serta lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik.

Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Andiany et al., (2024: 12) pada mahasiswa FKIP Untirta pada semester genap tahun 2023 yang sedang menyusun skripsi masih terdapat sebagian mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Kondisi ini berpotensi berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya tingkat kecemasan. Temuan tersebut memperkuat bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi.

Temuan penelitian lain yang dilakukan oleh Puspita et al., (2025: 39) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung lebih rentan mengalami tekanan emosional selama proses penyusunan skripsi. Kondisi ini ditandai dengan kecenderungan untuk merasa terisolasi, sering melakukan kritik terhadap diri sendiri, serta mempersepsikan permasalahan yang dihadapi secara berlebihan. Pola respons tersebut dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, sehingga meningkatkan tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi.

Namun, perlu diperhatikan bahwa kecemasan tidak semestinya dipandang hanya sebagai hambatan, melainkan dapat dimaknai sebagai energi positif yang mendorong kesiapan individu dalam menghadapi tantangan (Rahmayanti et al., 2025: 188). Tetapi apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan juga dapat berkembang menjadi kondisi negatif yang menghambat kinerja, menurunkan kepercayaan diri, serta memicu stres. Oleh karena itu, penting untuk membedakan antara kecemasan yang bersifat adaptif, yang mampu meningkatkan kewaspadaan, motivasi, dan fokus, dengan kecemasan maladaptif yang justru mengganggu fungsi psikologis dan sosial. Dengan pengelolaan yang tepat, kecemasan dapat menjadi pendorong bagi individu untuk berusaha lebih optimal, meningkatkan disiplin, serta memperkuat kompetensi diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dengan demikian, temuan-temuan tersebut semakin menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik selama penyusunan skripsi. Tingkat *self-compassion* yang rendah berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan akademik, sehingga kemampuan untuk bersikap welas diri menjadi aspek yang krusial dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa selama penyusunan skripsi.

Namun, dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik secara mandiri, tetapi juga memerlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial tersebut berperan dalam memberikan bantuan, baik secara emosional maupun praktis, sehingga dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan yang dirasakan selama proses penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial menjadi faktor yang penting dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami individu (Lestari & Wulandari, 2021: 68). Menurut Taylor (dalam Wulanndari et al., 2024:3) , dukungan sosial dapat dipahami sebagai salah satu bentuk upaya yang berperan dalam mengurangi distress psikologis, terutama yang berkaitan dengan kecemasan dan depresi ketika individu berada dalam kondisi yang penuh tekanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Hartati (2013 : 77) yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk mengkaji secara mendalam peran dukungan sosial dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa mahasiswa memandang dukungan sosial sebagai faktor yang dapat membantu melindungi diri dari tekanan psikologis yang muncul selama proses penyusunan skripsi tersebut. Jaringan hubungan yang terjalin antara mahasiswa dengan dosen pembimbing juga menjadi bagian dari sumber dukungan sosial yang dapat dirasakan oleh mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al., (2024: 25) pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 di Fakultas Keperawatan

Universitas Andalas yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai kesulitan akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan terdekat, seperti dosen, cenderung lebih rentan dalam menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi.

Menurut Hawari (dalam Wakhyudin & Putri, 2020: 15), kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan perkembangan kepribadian individu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Dalam konteks akademik, peran dosen pembimbing juga menjadi penting karena diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam mengatasi berbagai kendala yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Dikarenakan menurut Widigda & Setyaningrum (2018:198) dukungan sosial yang diterima mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir umumnya berasal dari berbagai sumber salah satunya yaitu berasal dari dosen pembimbing.

Malfasari et al., (2018:129) menegaskan bahwa dukungan dari dosen pembimbing memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa, mengingat dosen merupakan pihak yang menjadi tempat mahasiswa untuk berkonsultasi dan mengungkapkan berbagai kesulitan yang dihadapi selama penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari peran faktor internal berupa *self compassion* dan faktor eksternal berupa dukungan sosial dosen pembimbing, yang secara bersama-sama berkontribusi dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik secara lebih adaptif selama penyusunan skripsi.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Kota Malang secara umum berada pada kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 335 mahasiswa (66%). Sementara itu, masing-masing sebanyak 85 mahasiswa (17%) berada pada kategori rendah dan tinggi. Meskipun demikian, terdapat variasi antar perguruan tinggi, di mana mahasiswa Universitas Negeri Malang menunjukkan tingkat kecemasan akademik tertinggi dengan rata-rata 87,46, diikuti oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan rata-rata 87,25, Universitas Brawijaya dengan rata-rata 83,85, dan Politeknik Negeri Malang sebagai yang terendah dengan rata-rata 75,86.

Sementara itu, tingkat *self compassion* mahasiswa juga didominasi oleh kategori sedang, dengan jumlah responden sebanyak 426 mahasiswa (84%). Sementara itu, sebanyak 79 mahasiswa (16%) berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat mahasiswa pada kategori rendah. Variasi nilai rata-rata antar perguruan tinggi yang menunjukkan bahwa mahasiswa Politeknik Negeri Malang memiliki tingkat *self compassion* tertinggi dengan rata-rata 42,96, diikuti oleh Universitas Negeri Malang dengan rata-rata 40,46, Universitas Brawijaya dengan rata-rata 39,53, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan rata-rata 38,55.

Di sisi lain, tingkat dukungan sosial dosen pembimbing juga berada pada kategori sedang, dengan jumlah responden sebanyak 338 mahasiswa (67%). Sementara itu, sebanyak 86 mahasiswa (17%) berada pada kategori tinggi dan 81 mahasiswa (16%) berada pada kategori rendah. Politeknik Negeri Malang memiliki tingkat dukungan sosial dosen pembimbing tertinggi dengan rata-rata 51,43, diikuti oleh Universitas Brawijaya dengan

rata-rata 48,80, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan rata-rata 45,99, dan Universitas Negeri Malang sebagai yang terendah dengan rata-rata 45,43.

Selain menggambarkan tingkat masing-masing variabel, penelitian ini juga menguji kontribusi antar variabel yang diteliti. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki kontribusi negatif dan signifikan terhadap kecemasan akademik. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka tingkat kecemasan akademik menurun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion*, maka tingkat kecemasan akademik meningkat. Dengan demikian, hipotesis minor yang menyatakan adanya kontribusi *self compassion* terhadap kecemasan akademik dinyatakan diterima.

Selanjutnya, dukungan sosial dosen pembimbing juga menunjukkan kontribusi negatif dan signifikan terhadap kecemasan akademik. Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat dukungan sosial dosen pembimbing, maka tingkat kecemasan akademik menurun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial dosen pembimbing, maka tingkat kecemasan akademik meningkat. Oleh karena itu, hipotesis minor yang menyatakan adanya kontribusi dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik dinyatakan diterima. Jika dibandingkan, nilai *standardized coefficients beta* pada variabel dukungan sosial dosen pembimbing lebih besar dibandingkan dengan nilai *standardized coefficients beta* pada variabel *self-compassion*, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dosen pembimbing memiliki kontribusi yang lebih dominan terhadap kecemasan akademik.

Secara simultan, *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing berkontribusi secara signifikan terhadap kecemasan akademik. Variabel yaitu *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing mampu menjelaskan variabel kecemasan akademik sebesar 75,5%,

sedangkan sisanya sebesar 24,5% dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian. Besarnya kontribusi yang ditunjukkan oleh kedua variabel tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion* serta dukungan sosial dari dosen pembimbing memiliki kontribusi yang kuat terhadap kecemasan akademik.

Secara lebih rinci, nilai *standardized coefficients beta* yang bernilai negatif yang ditunjukkan oleh kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing maka kecemasan akademik menurun. Sebaliknya, ketika *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing berada pada tingkat yang rendah, kecemasan akademik yang dialami mahasiswa meningkat. Dengan demikian, hipotesis mayor yang menyatakan adanya kontribusi *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing terhadap kecemasan akademik dinyatakan diterima.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Malang, sehingga hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan pada mahasiswa di wilayah lain. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel independen, yaitu *self compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing, sehingga masih terdapat kemungkinan adanya faktor lain yang turut berkontribusi terhadap kecemasan akademik mahasiswa namun belum diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya, pengumpulan data yang menggunakan kuesioner menyebabkan peneliti tidak dapat mengamati secara langsung kondisi responden. Hal ini memungkinkan adanya bias dalam pengisian data, seperti respon yang kurang mencerminkan kondisi sebenarnya atau dipengaruhi oleh persepsi subjektif masing-masing responden.

C. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya

1. Saran Bagi Lembaga

- a. Dosen pembimbing diharapkan tidak hanya memberikan dukungan dalam bentuk bantuan teknis atau instrumental, tetapi juga memperkuat dukungan dalam bentuk emosional, penghargaan, serta pemberian informasi yang jelas. Pemberian arahan yang terstruktur, umpan balik yang konstruktif, serta apresiasi terhadap progres mahasiswa dapat membantu mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

2. Saran Bagi Subjek Penelitian

- a. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan *self compassion* secara lebih optimal, khususnya pada aspek *common humanity* dan *mindfulness*. Mahasiswa perlu menyadari bahwa kesulitan yang dialami selama proses penyusunan skripsi merupakan hal yang wajar dan juga dialami oleh mahasiswa lain, sehingga tidak memunculkan perasaan terisolasi. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengelola pikiran dan emosi secara lebih seimbang agar tidak terjebak dalam pola pikir negatif yang dapat memperburuk kecemasan akademik.
- b. Berdasarkan dominannya aspek psikologis dan kognitif dalam membentuk kecemasan akademik, mahasiswa diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi emosional serta pola pikir yang dimiliki selama proses penyusunan skripsi. Pengelolaan emosi dan pola pikir negatif seperti rasa cemas, khawatir, dan tegang perlu dilakukan secara lebih adaptif agar tidak berkembang menjadi tekanan psikologis yang berlebihan. Dalam upaya mendukung hal tersebut, mahasiswa dapat memanfaatkan layanan pendampingan psikologis yang tersedia di lingkungan perguruan tinggi sebagai salah satu cara untuk mengelola kecemasan akademik. Pemanfaatan

layanan tersebut dapat membantu mahasiswa dalam memahami kondisi kecemasan yang dialami serta menemukan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi kecemasan akademik selama pengerjaan skripsi.

3. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya disarankan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memiliki kontribusi terhadap kecemasan akademik, mengingat masih terdapat sebesar 24,5% variabel lain di luar penelitian ini yang belum dijelaskan. Faktor-faktor tersebut seperti perfeksionisme, *self-efficacy*, dan juga resiliensi akademik. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan karakteristik demografis, seperti usia dan jenis kelamin, untuk melihat kemungkinan adanya perbedaan tingkat kecemasan akademik berdasarkan karakteristik tersebut.
- b. Populasi dalam penelitian ini masih terbatas pada empat perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan subjek penelitian dengan melibatkan perguruan tinggi negeri maupun swasta serta memperluas wilayah penelitian, sehingga hasil yang diperoleh memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas.
- c. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan yang berbeda, seperti kualitatif atau *mixed methods*, agar mampu untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana mahasiswa memaknai kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., & Rinaldi, M. R. (2024). Gambaran Self-compassion pada Mahasiswa: Studi Deskriptif. *Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 364–373.
- Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir. *AKADEMIK Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 257–272.
- Agnesia, Y., Sari, S. W., Nu'man, H., Ramadhani, D. W., & Nopianto. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan*. Penerbit NEM.
- Aida, N. D. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 2(4), 172–178.
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 29–44.
- Amelia, S. D. Al, Nainggolan, E. E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Amelia, R., Sholeh, M., & Fithri, R. (2023). Hubungan Social Support dan Self Compassion dengan Optimism pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Psychological Research*, 05(01), 20–33.
- Aminudin, M. (2024). *Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai*. Detik Jatim. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>
- Amira, N. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terlambatnya Penyelesaian

- Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau. *JOM FISIP*, 3(2), 1–14.
- Andhika, W. A., Gono, J. N. S., Rahardjo, T., & Rakhmad, W. N. (2024). Pengelolaan Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Tingkat Akhir Terhadap Dosen Pembimbing Pada Proses Penyusunan Skripsi. *Interaksi Online*, 12(4), 338–354.
- Andiany, H. D., Rochani, & Khairun, D. Y. (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>
- Andriyani, P. A., Jamain, R. R., & Permatasari, N. (2022). Kontribusi Optimisme dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Ilmu Pendidikan. *Jurnal Nusantara of Research*, 9(3), 264–281. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/17883>
- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan Program Psikoedukasi Untuk Mengelola Stres, Cemas, dan Depresi Pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15130>
- Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2024). Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu. *PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI*, 4(1), 25–33.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X Sma Angkasa I Jakarta. *IKRAITH-HUMANIORA*, 2(2), 75–81.
- Asmariyah, Novianti, & Suriyati. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 1–8.

- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Astuti, L., & Winarti, A. (2024). Kecemasan Menghadapi Sidang Skripsi Ditinjau dari Behaviour Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), 560–568.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69–81.
- Azizah, J. N. Y. W. S. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223. <https://doi.org/10.26877/empati.v9i2.11584>
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School Well-Being dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18–35.
- Budiono, A. (2018). Determinan Faktor Kinerja Karyawan Employee Performance Factors. *Jurnal Manajemen Dan Perbankan*, 5(3), 40–54.
- Bukit, E. br, & Heri Widodo, Y. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49.
- Cania, L. F., Netrawati, & Yeni. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial (JIPSI)*, 1(4), 438–441. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>
- Deasyanti & Marwa Nuruzdah. (2017). Orientasi Tujuan Menyusun Skripsi dan Kecemasan Dalam Menulis Skripsi. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 101–105. <https://doi.org/10.21009/jppp.062.07>

- Dewi, R., Safuwani, Zahara, C. I., Safarina, N. A., Rahmawati, & Nurafiqah. (2023). Gambaran Dukungan Sosial pada Keluarga Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Diversita*, 9(1), 104–112. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8921>
- Dianto, M. (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42–51.
- Dominikus David Biondi Situmorang. (2017). Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31–42.
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 9(3), 509–518. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Fathekha Ilham Intan Mega Putri & Arlina Dhian Sulistyowati. (2024). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten. *SEMNAS: Publikasi Hasil Penelitian Dan Pengabmas Universitas Muhammadiyah Semarang*, 7, 100–110.
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 1472–1487.
- Firdaus. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif; Dilengkapi Analisis Regresi Ibm Spss Statistics Version 26.0*. CV. DOTPLUS Publisher.
- Gainau, M. B. (2016). *Pengantar Metode Penelitian* (C. Subagya (Ed.)). PT Kanisius.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*,

10(1), 36–44. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>

Halawa, W. N. H., & Akbar, R. F. (2025). Pengaruh Self Disclosure dan Dukungan Emosional dari Dosen Pembimbing Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Psikologi Universitas Indonesia Membangun Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(3), 1522–1534. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i3.1463>

Hanifah, R., Wigati, M., Wilantika, R., & Syaifussalam, M. L. (2024). Mengarungi Gelombang Digital : Peran Self-compassion dan Gratitude Terhadap Online FoMO Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(1), 27–44.

Hasanah, N., Putri, Z. M., & Murni, D. (2024). Studi Cross Sectional : Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 17–28.

Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(01), 52–63.

Hendriana, Y. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kepercayaan Diri Menghadap Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Stikes Kuningan Tahun 2023. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 212–218.

Hianto, S., & Shanti, T. I. (2018). Dinamika Stres, Strategi Coping, dan Dukungan Sosial yang Diharapkan Mahasiswa Skripsi di Universitas XYZ. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 41–60. <https://doi.org/10.24912/provitae.v11i2.2758>

Hidayahtillah, N., Patmawaty Taibe, S., & Gismin, S. (2022). Kecenderungan Perfectionist , Fear of Failure , dan Academic Anxiety pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 227–234. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1991>

Hidayat, M., Ermin, & Kasman, R. (2025). Analisis Kecemasan Mahasiswa Biologi

- Isdik Kie Raha Menghadapi Ujian Proposal Skripsi Tahun 2024-2025. *Jurnal JBES: Journal Of Biology Education And Science*, 5(2), 35–43.
- Hidayati, R. (2025). *Pengaruh Self- Compassion Dan Academic Pressure Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hikmah, N., & Mufqi, A. A. (2025). Upaya Mahasiswa Meningkatkan Self-Efficacy dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jumper: Journal Of Educational Multidisciplinary Research*, 4(2), 131–147. <https://doi.org/10.56921/jumper.v4i2.290>
- Holmes, D. (1991). *Abnormal psychology*. Harper Collins Publisher, Inc.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *INTELEKTUALITA Jurnal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), 153–172.
- Indriani fatma. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Prokratinasi Dalam Penyelesaian Skripsi. *Journal of Science and Social Research*, 7(2), 384–392.
- Irawan, D. (2025). *Metode Penelitian Ekonomi & Bisnis*. umsu press.
- Irawan, D., & Pohan, H. D. (2025). Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan Emerging Adulthood Di Kota Bekasi. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 14(3), 1–12.
- Ishmah Afifah. (2025). *Hubungan Self Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.
- Ismiriyam, F. V., & Musta'in, M. (2022). Dukungan Psikologi / Sosial Menurunkan Tingkat Kecemasan Penderita Pasca Covid-19 Di Kota Semarang. *JOONG-KI : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 159–165.
- Istighfari, N. U., Fitriyana, N., & Santoso, S. (2023). Dinamika Self-Compassion

- Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Aktivis Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 280–291. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12369>
- Izzah, I. N., & Indrijati, H. (2024). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku (CBT) Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 13(1), 42–49.
- Jeremy, D., Natalia, S., & Lumbantoruan, J. H. (2021). Faktor Procrastination Penyebab Mahasiswa Terlambat Menyelesaikan Tugas Akhir Di Program Studi Pendidikan Matematika. *Brillo Journal*, 1(1), 1–10.
- Julhadi, Susilawa, D., Rosa, S., & Adriani, P. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (N. Saputra (Ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Khairunnisa, & Surawan. (2025). Psikologi Kognitif sebagai Intervensi terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, 3(3), 1602–1609.
- Khoirunnisak, Kusnadi, & Bela Janare Putra. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Penyelesaian Skripsi dengan Mood Swing Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(1), 541–546. <https://doi.org/10.59388/sscij.v2i4.645>
- Kholilulloh, N. A., & Hardew, A. K. (2025). Hubungan Achievement Goal Orientation dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA dengan Impostor Syndrome. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 1478–1490.
- Khotimah, K. R., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman Mahasiswa Menggunakan Self-Compassion untuk Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Insan Mulia*, 2(2), 50–56.

- Khumairoh, J. R., Kusumastuti, W., & Kusuma, P. J. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 16(4), 1–8.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21–31.
- Kurnia, D. (2017). Analisis signifikansi leverage dan kebijakan deviden terhadap nilai perusahaan. *Jurnal Akuntansi*, 4(2), 12–21.
- Kusumah, I. M. Y., Apriyanti, L., & Rafki, P. R. (2022). Sistem Pakar Diagnosa Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Menggunakan Metode Certainty Factor Berbasis Android. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 11(1), 9–18.
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi Sandwich: Beban Pengasuhan dan Dukungan Sosial pada Wanita Bekerja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 109–120. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art3>
- Kusumastuti, S. Y., Nurhayati, N., Faisal, A., Rahayu, D. H., & Hartini, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Lengkap Penulisan untuk Karya Ilmiah Terbaik* (E. Efitra, I. K. Sari, & S. Sepriano (Eds.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kusumawardhani, O. B. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes ‘ Aisyiyah Surakarta. *The 11th University Research Colloquium 2020 Universitas*, 226–232.
- Lacosta, E., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan Self-Efficacy dan Kecemasan Menghadapi SNBT 2023. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1694–1705. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6155>

- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 1(2), 93–98. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Lianasari, D., & Purwati. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117–126. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Lily Hidayati, Reza Amanda, Sani Samara, Yuneni Agustin, & Sukatin Sukatin. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif). *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(3), 177–185. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v1i3.491>
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2018). Dukungan Internal Atau Eksternal; Self-Compassion Dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 551–562.
- Lusi, A., Nalle, A. P., & Saba, K. R. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Self- Efficacy pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2), 91–100.
- M. Zuhdi Zainul Majdi, & Sulastri Mulyana. (2023). Hubungan antara Kecemasan dan Kecanduan Internet dengan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*, 4(1), 53–64. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i1.8007>
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 107–128.
- Mahardikapura Adriyanto Saragih, & Taufik Wal Hidayat. (2025). Kecemasan Komunikasi Interpersonal antara Mahasiswa dan Dosen dalam Bimbingan

- Skripsi (Studi Kasus: Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMA Tahun Ajaran 2020/2021). *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 28–41. <https://doi.org/10.55606/juitik.v5i2.1027>
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo*, 8(2), 275–282.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 124–131.
- Mansur, U., Maulidia, R., & Mumpuni, R. Y. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Program Khusus Angkatan 2020 Dengan Prokrastinasi Skripsi Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Stikes Maharani Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 495–505. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1099>
- Mansyur, A. Y. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Akademik Dengan Optimisme Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(4), 59–69.
- Margaret, G., & Suparman, M. Y. (2024). Hubungan Grit dengan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Jakarta. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 1476–1489.
- Marianto, H. (2022). Level of Anxiety of Final Semester Students in Completing Thesis for BK Students at PGRI University, West Sumatra. *EDUCTUM: Journal Research*, 2(1), 09–13. <https://doi.org/10.56495/ejr.v2i1.285>
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI*, 3(2), 84–89.
- Maulidha, E., & Salehuddin, M. (2021). Kematangan Emosi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi: Sebuah Studi Kepustakaan. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 4(1), 59–70.

- Mawardi. (2019). Rambu-rambu Penyusunan Skala Sikap Model Likert untuk Mengukur Sikap Siswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 292–304.
- Meliiala, S., Tobing, L., Nursiti, D., & Lumbanraja, K. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Pgsd Tingkat Akhir Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 92–114. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3327>
- Mirani, M. M., Jumaini, & Marni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerjapuskemas Payung Sekaki. *JMH Jurnal Medika Hutama*, 02(02), 647–659.
- Mona, M. G., Kekenusa, J. S., & Prang, J. D. (2015). Penggunaan Regresi Linear Berganda untuk Menganalisis Pendapatan Petani Kelapa Studi Kasus : Petani Kelapa Di Desa Beo , Kecamatan Beo Kabupaten Talaud The Use of Multivariate Linear Regression to Analyse Income of Coconut Farmer Case Study : Coconut Farm. *D'Cartesian*, 4(2), 196–203.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2020). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 08(02), 201–211.
- Muttaqin, M. N. F. (2024). *Hubungan Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Dengan Resiliensi Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi Dan Sedang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Compassion Remaja di Panti Asuhan. *INTUISI JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH*, 10(2), 160–166.
- Nasrum, A. (2018). *Uji Normalitas Data Untuk Penelitian*. Jayapangus Press.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

<https://doi.org/10.1080/15298860390129863>

- Ningrum, F. S., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (2021). The Effect of Self-Compassion and Islamic Spiritual Orientation on Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 142–147. <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.50470>
- Noorrahman, M. F., Sairin, M., & Janati. (2023). Peran Dukungan Sosial Dalam Mengurangi Prasangka Sosial Pada Mahasiswa Baru Yang Berstatus Sebagai Mahasiswa Pendetang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1751–1756.
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan Subjektif pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Self Compassion dan Religiusitas pada Remaja Akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189–194. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>
- Nugroho, M. V. T. (2024). Peran Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menempuh Skripsi. *INTERAKTIF: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 16(2), 90–100. <https://doi.org/10.21776/ub.interaktif.2024.016.02.5>
- Nur Andini Sudirman & Famella Sari. (2023). The Effect of Self-compassion on the Anxiety Level of Students During the Final Project Period. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(2), 96–107.
- Nurhidayatullah, D., & Alam, A. A. F. (2025). Hubungan Perfeksionisme dan Fear of Failure untuk Menurunkan Kecemasan Akademik di SMP Negeri 33 Makassar. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 845–855.

- Oktafiani, K. N., & Ekasari, A. (2023). Self-Compassion Dan Self-Efficacy Dengan Flourishing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *15*(2), 91–104.
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, *10*(2), 141–149. <https://doi.org/10.21009/insight.102.06>
- Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, *1*(2), 36–42. <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>
- Permata, K. A., & Widiyasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, *6*(1), 1–10.
- Pertiwi, G. R., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, *1*(1), 41–52.
- Pradana, M. R. A., Lukman, & Firdaus, F. (2023). Pelatihan Self-Compassion Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *3*(5), 6790–6800.
- Prameswari, A. A., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2023). The Influence of Self-Compassion on Anxiety in Final Year Student in Jakarta. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, *1*(1), 670–680. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i1.25927>
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, *2*(3), 107–114.
- Prasetyo, C. B. B. R., Lubis, F. O., & Kusumaningrum, R. (2025). Pengaruh Lagu “Diri” Karya Tulus di Youtube Terhadap Sikap Self Compassion Pada Persatuan Orang Tua Dengan Anak Down Syndrome Jawa Tengah Dan Jawa

- Barat Christabel. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(3), 149–159.
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. ayu. (2020). Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgri Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *SOSIOEDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 90–103.
- Pratiwi, M. D., & Sepriadi. (2023). Faktor Lamanya Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(1), 14–20.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Pujihastuti, I. (2010). Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian. *CEFARS: Jurnal Agribisnis Dan Pengembangan Wilayah*, 2(1), 43–56.
- Purnama, M. I., Taibe, P., & Zubair, A. G. H. (2024). Efikasi Diri Sebagai Prediktor Adaptabilitas Karir Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 610–615. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.4108>
- 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)*, 8(1), 31–47.
- Putera, Z. F., & Shofiah, N. (2023). Persepsi Mahasiswa Terhadap Umpan Balik Dosen Pembimbing pada Penyusunan Laporan Skripsi. *METALINGUA Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 8(2), 86–94.
- Putri, A., & Aviani, Y. I. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Bukittinggi. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(1), 985–991.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31.

- Qonita, L., Romdiyah, Raharyani, A. E., & Alviana, F. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di UNSIQ. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 46–51.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Raharjo. (2014). Problem dan Solusi Studi Mahasiswa Semester Tua. *Nadwa / Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 313–336.
- Rahmayanti, K., Sofia, M., Nursadrina, C., & Asyura, S. (2025). Psikoedukasi Mengelola Kecemasan Menjadi Kekuatan Dalam Meningkatkan Kesiapan Remaja Menuju Dunia Pendidikan Dan Kerja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 7(1), 186–189.
- Ramadhani, R. (2014). Hubungan Antara Optimisme Dan Dukungan Sosial Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Samarinda. *Motivasi*, 2(1). <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/15835>
- Ramadhani, R., & Bina, N. S. (2021). *Statistika Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS*. Prenada Media.
- Regina, B., & Soeaidy, S. (2015). Implementasi Kebijakan Bantuan Operasional Sekolah Di Kota Malang (Studi di Dinas Pendidikan Kota Malang). *Jurnal Administrasi Publik (JAP)*, 3(1), 61–66.
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418–439.
- Rengkung, C. O., Koanda, N., & Umar, M. F. R. (2025). Fear of Failure dan Perannya dalam Peningkatan Kecemasan Akademik Mahasiswi Penyusun Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 214–222. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5823>

- Rinanda, H. (2025). *Deretan Fakta Mahasiswa Malang Akhiri Hidup Usai Kirim Pesan Pilu*. Detik Jatim. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-8235487/deretan-fakta-mahasiswa-malang-akhiri-hidup-usai-kirim-pesan-pilu>
- Rizki, D. H., Oktaviani, D. S., Billah, N. H., & Giska, R. A. (2023). Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self-Compassion Pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 1(2), 125–136.
- Safitri, A. D., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(03), 1383–1399. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1383-1399>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. PENERBIT KBM INDONESIA.
- Sakinah, N. (2018). Dukungan Sosial Orang Tua yang Memiliki Anak Penderita Cerebral Palsy. *Psikoborneo*, 6(2), 188–197.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- 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. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8751>
- Setiasih, D., Lutfianawati, D., & Sandayanti, V. (2026). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Resiliensi Akademik Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam*, 9(01), 10–18.
- Setiawan, E. A., & Musslifah, A. R. (2023). Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 92–101.

- Sihabudin, Wibowo, D., Mulyono, S., Kusuma, J. W., Arofah, I., Ningsi, B. A., Saputra, E., Purwasih, R., & Syaharuddin. (2021). *Ekonometrika Dasar Teori dan Praktik Berbasis SPSS* (V. Mandailina, M. Ibrahim, & H. R. P. Negara (Eds.)). Penerbit CV. Pena Persada.
- Sihombing, L. (2020). Pendidikan Dan Karakter Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104–112. <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>
- Simanullang, A. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Kota Medan. *DE_Journal (Dharmas Education Journal)*, 5(2), 1233–1243. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i2.1589>
- Siregar, F. H., & Ritonga, S. A. (2024). Regulasi Diri Dan Self Compassion Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Tepat Waktu. *Jurnal Riset Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 1218–1223.
- Siswati, & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *MEDIAPSI*, 3(2), 22–28.
- Situmorang, D. D. B. (2018). Academic Anxiety sebagai Distorsi Kognitif terhadap Skripsi: Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 100–114. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5252>
- Skye Budayao, R. E., Talon, I. N., & Ann Castillo, S. M. (2024). Self-Compassion As A Mediator Of Grit And Academic Anxiety. *Research and Education Sustainability: Unlocking Opportunities in Shaping Today's Generation Decision Making and Building Connections*, 2024, 592–601.
- Sofia, M., Rahmayanti, K., Nursadrina, C., Serianti, P., & Fitriana, N. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa

- Dalam Menyusun Tugas Akhir. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 606–608.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum Menghadapi Ujian SBMPTN Tahun Ajaran 2018-2019. *Prosiding Kedokteran*, 6(1), 123–126.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (Ed.)). ALFABETA.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (Ed.)). ALFABETA.
- Sujadi, E. (2022). Mindfulness, Self-Compassion, Resilience, and Academic Anxiety among College Students: A Structural Equation Modeling Approach. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), 122–139. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v18i2.2460>
- Sulasteri, S., Nur, F., & Kusumayanti, A. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Mahasiswa UIN Alauddin Makassar Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Idaarah*, 3(1), 96–113.
- Sunyoto, D. (2013). *Metode dan Instrumen Penelitian Ekonomi dan Bisnis*. Media Pressindo.

- Supriyadi. (2021). *Evaluasi Pendidikan*. Penerbit NEM.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
- Suryanata, A. T., Sarwili, I., & Rukiah, N. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Self-Compassion dengan Harga Diri pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 01–12.
- Susilowati, E., & Dikiyah, J. M. (2019). Kecemasan Orangtua Dalam Pengasuhan Anak Dengan HIV/AIDS. *IJSW: Jurnal Ilmiah Indonesian Journal of Social Work*, 02(02), 94–102.
- Swarjana, I. K. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (I. Nastiti (Ed.)). Penerbit Andi.
- Syahputra, A., & Putri Kinanti, I. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Semester VII Universitas Ubudiyah Indonesia Yang Akan Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Kesehatan)*, 5(1).
- Syam, M. N., & Gismin, S. S. (2025). Kecemasan Akademik dan Adversity Quotient: Studi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 333–338. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5594>
- Tanjaya, C. O., & Basaria, D. (2024). Gambaran Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Tidak Lulus Tepat Waktu. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5444–5456. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1878>
- Tri Endra Pramanda Susilo & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 4(2), 105–113. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia

- Tunggadewi, T. P., & Indriana, Y. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Santri Di Pesantren Tahfidz Daarul Qur'an Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 7(3), 313–317.
- Umami, T. K. (2025). Pengaruh Self-Compassion terhadap Loneliness pada Dewasa Awal Pengguna Tinder. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(3), 2192–2201.
- Utami, N., Firnanda, A., & Husna, R. L. (2025). Kecemasan Akademik dan Tekanan Psikologis Mahasiswa Calon Guru Sekolah Dasar Menjelang Sidang Proposal Skripsi. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 8(3), 1351–1361.
- Vikaliana, R., Pujiyanto, A., Mulyati, A., Fika, Renatalia Ronaldo, R., Reza, H. K., Ngii, E., Dwikotjo, F., Suharni, & Ulfa, L. (2022). *Ragam Penelitian Dengan SPSS* (M. Surur (Ed.)). Tahta Media Group.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
- Wardani, R. (2023). *Statistika dan Analisis Data*. Deepublishar.
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358–4362. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1772>
- Wati, L., & Subroto, U. (2023). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(1), 1–8.
- Wibhowo, C., & Sanjaya, R. (2022). *Teknologi Informasi dalam Intervensi Psikologi: Kepribadian Ambang*. SCU Knowledge Media.
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis* (T. Fiktorius (Ed.)). Klik Media.
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan

- Matematika Universitas Riau Kepulauan dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
- 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.
- Winda Lestari & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI*, 1(2), 99–104.
- Wulandari, N. I., Gunardi, S., & Yuliza, E. (2024). Hubungan Self-Talk dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 01–12. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.129>
- Yusuf, M. A., Herman, Trisnawati, H., Abraham, A., & Rukmana, H. (2024). Analisis Regresi Linier Sederhana dan Berganda Beserta Penerapannya. *Journal on Education*, 06(02), 13331–13344.
- Zahriyah, A., Suprianik, Parmono, A., & Mustofa. (2021). *EKONOMETRIKA Teknik dan Aplikasi dengan SPSS* (S. Widagdo (Ed.)). Mandala Press.
- Zukhulaika, M. S., & Subardjo, R. Y. S. (2026). Self-Compassion pada Dewasa Awal dengan Fatherless. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(3), 14510–14523.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

Skala Kecemasan Akademik

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu				
2.	Saya merasa hasil dalam pengerjaan skripsi saya kurang maksimal				
3.	Saya merasa bingung dan kehilangan arah dalam mengerjakan skripsi				
4.	Saya merasa malu ketika ditanya progres skripsi oleh keluarga				
5.	Saya merasa tertekan ketika membandingkan progres skripsi saya dengan teman				
6.	Saya merasa kesal jika teman-teman saya selalu menanyakan progres skripsi saya				
7.	Saya tidak bisa fokus dalam waktu yang lama				
8.	Saya kesulitan menyatukan ide-ide untuk ditulis ketika menyusun skripsi				
9.	Pikiran "Saya pasti gagal" sering muncul selama proses pengerjaan skripsi				
10.	Saya merasa hasil pengerjaan saya masih banyak salahnya				

11.	Saya berpikir tidak mendapatkan data/responden yang cukup untuk penelitian				
12.	Saya lupa dengan bagian skripsi yang harus saya revisi dari dosen				
13.	Belakangan ini saya sulit mengingat materi skripsi saya				
14.	Saya merasakan tubuh saya menjadi dingin ketika akan bimbingan skripsi				
15.	Detak jantung saya berdebar cepat ketika bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing				
16.	Banyaknya revisi membuat nafsu makan saya terganggu				
17.	Saya merasa mudah lelah tanpa alasan				
18.	Saya mengalami sakit kepala saat <i>deadline</i> mendekat				
19.	Saya mengalami sulit tidur karena memikirkan skripsi				
20.	Saya sering mengalami mimpi-mimpi buruk selama menyusun skripsi				
21.	Saya sulit merasa rileks/santai selama menyusun skripsi				
22.	Saya sulit menikmati apa yang sedang saya lakukan karena memikirkan skripsi				
23.	Suara saya tidak stabil saat				

	berbicara dengan dosen pembimbing				
24.	Saya menghindari pembahasan skripsi dengan teman				
25.	Saya sering menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi				
26.	Saya menghindari bertemu dosen pembimbing karena perasaan takut yang tidak beralasan				
27.	Saya merasa jenuh mengerjakan skripsi				
28.	Saya mampu mengerjakan skripsi dengan baik				
29.	Saya merasa bersemangat untuk menyelesaikan skripsi				
30.	Saya mampu mengelola emosi negatif saya dengan baik selama menyusun skripsi				
31.	Saya mudah berkonsentrasi saat membaca literatur untuk skripsi				
32.	Saya selalu berpikir positif selama menyusun skripsi				
33.	Saya tidur nyenyak selama menyusun skripsi				
34.	Saya tidak menunda dalam mengerjakan skripsi				

Skala Self Compassion

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Saya berusaha memberikan perhatian kepada diri sendiri ketika merasa gagal				
2.	Saya memotivasi diri sendiri ketika merasa gagal				
3.	Ketika menghadapi revisi yang banyak, saya memberi waktu bagi diri sendiri untuk memulihkan semangat				
4.	Saya tetap menghargai usaha saya dalam pengerjaan skripsi meskipun menghadapi revisi dan tenggat waktu yang ketat.				
5.	Ketika mengerjakan skripsi, saya bersikap terlalu keras pada diri sendiri karena merasa kurang berusaha.				
6.	Saya menerima kelemahan saya dalam menyelesaikan tugas akhir dan berusaha memperbaikinya dengan lebih baik				
7.	Saya menyadari bahwa pengerjaan skripsi adalah bagian dari proses belajar saya dalam mengelola waktu dengan lebih baik.				

8.	Saya berusaha memahami kesulitan dalam mempelajari metode penelitian.				
9.	Ketika melihat progress teman, saya cenderung merasa lebih rendah dibandingkan teman-teman.				
10.	Ketika mengalami kesulitan saya menyadari bahwa mahasiswa lain juga menghadapi tantangan serupa.				
11.	Ketika lelah menyusun skripsi, saya memahami itu wajar dan memberi diri waktu istirahat.				
12.	Ketika dosen memberikan kritik, saya mencoba melihatnya sebagai masukan yang berimbang dan membangun.				
13.	Saat pengerjaan skripsi saya terhambat, saya mencoba menjaga emosi tetap stabil.				
14.	Ketika revisi berulang kali, saya mencoba melihatnya sebagai proses yang wajar dalam penyelesaian skripsi				
15.	Ketika hasil penelitian tidak sesuai harapan, saya merasa gagal dan kehilangan motivasi untuk melanjutkan skripsi.				
16.	Ketika mendapatkan revisi dari dosen pembimbing, saya cenderung merasa tidak mampu melanjutkan				

	skripsi.				
--	----------	--	--	--	--

Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

No.	Aitem	STS	ST	S	SS
1.	Dosen pembimbing memberikan dorongan dan motivasi kepada saya selama mengerjakan skripsi.				
2.	Perhatian dari dosen pembimbing membuat saya lebih termotivasi.				
3.	Dosen pembimbing saya mendorong saya untuk siap dalam menghadapi ujian skripsi.				
4.	Dosen pembimbing selalu membantu ketika mengalami kesulitan saat mengerjakan skripsi.				
5.	Dosen pembimbing bersedia membantu saya saat mengalami kesulitan pengolahan data skripsi.				
6.	Dosen pembimbing selalu membantu memberikan cara-cara lain untuk mengatasi masalah skripsi saya.				
7.	Dosen pembimbing aktif membantu menyelesaikan masalah skripsi yang saya hadapi.				

8.	Dosen pembimbing menanyakan kepada saya kesulitan-kesulitan dalam penyelesaian skripsi.				
9.	Dosen pembimbing memberitahu jurnal- jurnal yang bisa saya gunakan dalam penelitian saya				
10.	Dosen pembimbing mengapresiasi kemajuan yang telah saya raih dalam penyelesaian skripsi.				
11.	Dosen pembimbing memberikan kritik dan saran mengenai skripsi saya.				
12.	Dosen pembimbing skripsi kurang peduli terhadap saya.				
13.	Dosen pembimbing menyalahkan saya ketika tidak memahami penjelasan yang diberikan.				
14.	Dosen pembimbing saya kurang memberikan bantuan bimbingan dalam proses penyelesaian skripsi				
15.	Dosen pembimbing mengabaikan kesulitan yang saya hadapi selama menyelesaikan skripsi.				
16.	Dosen pembimbing skripsi saya tidak mengetahui perkembangan skripsi saya.				
17.	Saya tidak mendapat bantuan dari dosen pembimbing dalam				

	mencari referensi yang dibutuhkan untuk mengerjakan skripsi.				
18.	Saya merasa dosen pembimbing lebih fokus pada kekurangan dari pada memberikan apresiasi kepada saya.				
19.	Dosen pembimbing jarang memberikan masukan ketika saya bertanya mengenai skripsi saya.				

**Lampiran 2. Hasil Uji Validitas
Skala Kecemasan Akademik**

Lampiran 2

No	Item	r	Signifikan
1	1. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
2	2. Saya merasa gugup ketika berbicara di depan kelas	0,42	0,000
3	3. Saya merasa khawatir ketika menghadapi tugas	0,48	0,000
4	4. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,41	0,000
5	5. Saya merasa cemas ketika menghadapi kelompok	0,43	0,000
6	6. Saya merasa khawatir ketika menghadapi dosen	0,46	0,000
7	7. Saya merasa takut ketika menghadapi ujian	0,44	0,000
8	8. Saya merasa cemas ketika menghadapi dosen	0,47	0,000
9	9. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
10	10. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,45	0,000
11	11. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,43	0,000
12	12. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
13	13. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,44	0,000
14	14. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
15	15. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
16	16. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,48	0,000
17	17. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
18	18. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
19	19. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,47	0,000
20	20. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
21	21. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
22	22. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,46	0,000
23	23. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
24	24. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
25	25. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,45	0,000
26	26. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
27	27. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
28	28. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,49	0,000
29	29. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
30	30. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
31	31. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,48	0,000
32	32. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
33	33. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
34	34. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,47	0,000
35	35. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
36	36. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
37	37. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,46	0,000
38	38. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
39	39. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
40	40. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,45	0,000
41	41. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
42	42. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
43	43. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,49	0,000
44	44. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
45	45. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
46	46. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,48	0,000
47	47. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
48	48. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
49	49. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,47	0,000
50	50. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
51	51. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
52	52. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,46	0,000
53	53. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
54	54. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
55	55. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,45	0,000
56	56. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
57	57. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
58	58. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,49	0,000
59	59. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
60	60. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
61	61. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,48	0,000
62	62. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
63	63. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
64	64. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,47	0,000
65	65. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
66	66. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
67	67. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,46	0,000
68	68. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
69	69. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
70	70. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,45	0,000
71	71. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
72	72. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
73	73. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,49	0,000
74	74. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
75	75. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
76	76. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,48	0,000
77	77. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
78	78. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
79	79. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,47	0,000
80	80. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
81	81. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
82	82. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,46	0,000
83	83. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
84	84. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
85	85. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,45	0,000
86	86. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
87	87. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
88	88. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,49	0,000
89	89. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
90	90. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
91	91. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,48	0,000
92	92. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,46	0,000
93	93. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
94	94. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,47	0,000
95	95. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,45	0,000
96	96. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,48	0,000
97	97. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,46	0,000
98	98. Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian	0,49	0,000
99	99. Saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian	0,47	0,000
100	100. Saya merasa takut ketika menghadapi dosen	0,45	0,000

7. Indikator 1 (Alpha = 0,832) Valid
8. Indikator 2 (Alpha = 0,832) Valid

Skala Self Compassion

		Correlations																		TOTAL-SC	
		SC1	SC2	SC3	SC4	SC5	SC6	SC7	SC8	SC9	SC10	SC11	SC12	SC13	SC14	SC15	SC16	SC17	SC18	TOTAL-SC	
SC1	Person's Correlation	1	.483*	.228*	.243*	-.247*	-.087	.305*	-.111	.209*	.087	-.342*	.296*	.418*	.281*	.173	.285*	.898	.040	.521*	
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.236	.000	.178	.000	.296	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
SC2	Person's Correlation	.483*	1	.391*	.359*	-.198*	-.098	.449*	-.128	.259*	.090	-.332*	.169*	.329*	.280*	.358*	.381*	.231*	.061	.556*	
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.015	.428	.000	.124	.000	.245	.000	.046	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
SC3	Person's Correlation	.228*	.391*	1	.283*	-.228*	-.008	.038*	-.108	.404*	.286*	-.374*	.177*	.203*	.485*	.306*	.330*	.865	.048	.584*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.958	.000	.221	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
SC4	Person's Correlation	.243*	.359*	.283*	1	.012	-.067	.300*	-.008	.306*	.281*	-.328*	.237*	.365*	.433*	.300*	.398	.160	.030	.588*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.881	.473	.000	.942	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
SC5	Person's Correlation	-.247*	-.198*	-.228*	.012	1	.137	-.162*	-.098	.236*	-.267*	.236*	-.054	.859	-.131	-.287*	-.169*	.898	.054	-.038	
	Sig. (2-tailed)	.000	.016	.000	.881		.096	.028	.336	.000	.000	.000	.371	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		
SC6	Person's Correlation	-.087	-.098	-.008	-.067	.137	1	.033	-.257*	-.205*	.003	.219*	-.091	.114	-.040	.865	.031	.242*	.211*	.200*	
	Sig. (2-tailed)	.280	.428	.980	.413	.385		.571	.000	.014	.375	.000	.322	.104	.616	.000	.000	.000	.000		
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150		
SC7	Person's Correlation	.305*	.449*	.038*	.300*	-.008	.038*	1	-.128	.305*	.247*	-.302*	.246*	.363*	.320*	.389*	.314*	.094	.881*		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.958		.128	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			
SC8	Person's Correlation	-.111	-.128	-.108	-.067	.137	-.067	-.128	1	-.205*	.167*	-.255*	.043	-.170*	-.047	.868	-.121	-.238*	-.215*	-.142	
	Sig. (2-tailed)	.175	.124	.282	.482	.385		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			
SC9	Person's Correlation	.281*	.259*	.405*	.389*	-.235*	-.287*	.305*	-.281*	1	.203*	-.885*	.284*	.291*	.381*	.335*	.384*	.806	.134	.512*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			
SC10	Person's Correlation	.286*	.391*	.283*	.283*	-.265*	-.008	.300*	.247*	.205*	.296*	-.328*	.237*	.365*	.433*	.300*	.398	.160	.030	.588*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			
SC11	Person's Correlation	-.042	-.032	-.074	.012	.137	-.067	.137	-.067	-.205*	.167*	-.255*	.043	-.170*	-.047	.868	-.121	-.238*	-.215*	-.142	
	Sig. (2-tailed)	.611	.805	.386	.734	.584		.584	.584	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			
SC12	Person's Correlation	.286*	.169*	.177*	.237*	-.284*	-.008	.300*	.247*	.205*	.296*	-.328*	.237*	.365*	.433*	.300*	.398	.160	.030	.588*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.046	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			
SC13	Person's Correlation	.418*	.329*	.485*	.306*	.330*	-.008	.038*	.038*	.306*	.281*	-.328*	.237*	.365*	.433*	.300*	.398	.160	.030	.588*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			
SC14	Person's Correlation	.281*	.259*	.405*	.389*	-.235*	-.287*	.305*	-.281*	1	.203*	-.885*	.284*	.291*	.381*	.335*	.384*	.806	.134	.512*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			
SC15	Person's Correlation	.286*	.391*	.283*	.283*	-.265*	-.008	.300*	.247*	.205*	.296*	-.328*	.237*	.365*	.433*	.300*	.398	.160	.030	.588*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			
SC16	Person's Correlation	.281*	.259*	.405*	.389*	-.235*	-.287*	.305*	-.281*	1	.203*	-.885*	.284*	.291*	.381*	.335*	.384*	.806	.134	.512*	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			
TOTAL-SC	Person's Correlation	.821*	.838*	.884*	.897*	-.030	-.264*	.881*	-.143	.812*	.824*	.840*	.874*	.871*	.873*	.847*	.852*	.862*	.867*	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.719	.011	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150			

*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
 *. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

		Correlations																												
		DS1	DS2	DS3	DS4	DS5	DS6	DS7	DS8	DS9	DS10	DS11	DS12	DS13	DS14	DS15	DS16	DS17	DS18	DS19	DS20	DS21	DS22	DS23	DS24	DS25	DS26	DS27	DS28	
DS1	Frequency Correlation	1	.281*	.341*	.385*	.318	.403	.453	.407	.371*	.440*	.371*	.471*	.238	.369*	.378	.317*	.294*	.212	.214	.212	.214	.212	.214	.212	.214	.212	.214	.212	
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS2	Frequency Correlation	.281*	1	.436*	.339*	.438*	.302*	.333*	.325*	.338*	.429*	.437*	.349*	.357*	.366*	.331*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	
	Sig. (2-tailed)			.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS3	Frequency Correlation	.341*	.436*	1	.482*	.436*	.381*	.476*	.362*	.319*	.446*	.338*	.344*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	
	Sig. (2-tailed)				.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS4	Frequency Correlation	.385*	.339*	.438*	1	.414	.376*	.418	.381*	.336*	.416*	.332*	.340*	.348*	.401*	.338*	.423*	.373*	.369*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	
	Sig. (2-tailed)					.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS5	Frequency Correlation	.318	.403	.453	.407	1	.240*	.438*	.325*	.442*	.324*	.394*	.294*	.214*	.343*	.371*	.224*	.224*	.224*	.224*	.224*	.224*	.224*	.224*	.224*	.224*	.224*	.224*	.224*	
	Sig. (2-tailed)							.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS6	Frequency Correlation	.403	.302*	.333*	.325*	.442*	1	.381*	.319*	.337*	.338*	.402*	.371*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	.324*	
	Sig. (2-tailed)								.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS7	Frequency Correlation	.453	.333*	.438*	.436*	.442*	.381*	1	.336*	.366*	.420*	.341*	.312*	.344*	.401*	.338*	.423*	.373*	.369*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	.364*	
	Sig. (2-tailed)									.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS8	Frequency Correlation	.407	.325*	.333*	.325*	.442*	.319*	.337*	1	.348*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	.338*	
	Sig. (2-tailed)										.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS9	Frequency Correlation	.453	.429*	.437*	.438*	.442*	.338*	.338*	.338*	1	.402*	.327*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	.342*	
	Sig. (2-tailed)											.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS10	Frequency Correlation	.440*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	1	.384*	.302*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	.343*	
	Sig. (2-tailed)												.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS11	Frequency Correlation	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	1	.445*	.318*	.339*	.394*	.318*	.318*	.318*	.318*	.318*	.318*	.318*	.318*	.318*	.318*	.318*	.318*	.318*	
	Sig. (2-tailed)													.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS12	Frequency Correlation	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	1	.454*	.305*	.328*	.431*	.305*	.305*	.305*	.305*	.305*	.305*	.305*	.305*	.305*	.305*	.305*	.305*	
	Sig. (2-tailed)														.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS13	Frequency Correlation	.302*	.333*	.438*	.436*	.442*	.319*	.337*	.338*	.402*	.371*	.324*	.324*	1	.461*	.410*	.414*	.367*	.367*	.367*	.367*	.367*	.367*	.367*	.367*	.367*	.367*	.367*	.367*	
	Sig. (2-tailed)															.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS14	Frequency Correlation	.403	.302*	.333*	.325*	.442*	.319*	.337*	.338*	.402*	.371*	.324*	.324*	.324*	1	.302*	.302*	.302*	.302*	.302*	.302*	.302*	.302*	.302*	.302*	.302*	.302*	.302*	.302*	
	Sig. (2-tailed)																.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS15	Frequency Correlation	.453	.429*	.437*	.438*	.442*	.338*	.338*	.338*	.402*	.371*	.324*	.324*	.324*	.324*	1	.494*	.333*	.419*	.311*	.311*	.311*	.311*	.311*	.311*	.311*	.311*	.311*	.311*	
	Sig. (2-tailed)																	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS16	Frequency Correlation	.407	.325*	.333*	.325*	.442*	.319*	.337*	.338*	.402*	.371*	.324*	.324*	.324*	.324*	.402*	1	.365*	.365*	.365*	.365*	.365*	.365*	.365*	.365*	.365*	.365*	.365*	.365*	
	Sig. (2-tailed)																		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS17	Frequency Correlation	.429*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	1	.486*	.486*	.486*	.486*	.486*	.486*	.486*	.486*	.486*	.486*	.486*	
	Sig. (2-tailed)																			.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS18	Frequency Correlation	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	1	.494*	.494*	.494*	.494*	.494*	.494*	.494*	.494*	.494*	.494*	
	Sig. (2-tailed)																				.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS19	Frequency Correlation	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	1	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	
	Sig. (2-tailed)																					.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
DS20	Frequency Correlation	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	1	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	
	Sig. (2-tailed)																						.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
DS21	Frequency Correlation	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	1	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	
	Sig. (2-tailed)																							.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
DS22	Frequency Correlation	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	1	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	.300*	
	Sig. (2-tailed)																								.000	.000	.000	.000	.000	
DS23	Frequency Correlation	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	1	.300*	.300*	.300*	.300*		
	Sig. (2-tailed)																									.000	.000	.000	.000	
DS24	Frequency Correlation	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	1	.300*	.300*	.300*		
	Sig. (2-tailed)																										.000	.000	.000	
DS25	Frequency Correlation	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	1	.300*	.300*		
	Sig. (2-tailed)																											.000	.000	
DS26	Frequency Correlation	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	.371*	.471*	1	.300*		
	Sig. (2-tailed)																													

Skala *Self Compassion*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.790	16

Skala Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.914	19

Lampiran 4. Hasil Output Analisis Data

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		505
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	15.55832076
Most Extreme Differences	Absolute	.033
	Positive	.019
	Negative	-.033
Test Statistic		.033
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil Uji Linieritas Variabel *Self Compassion*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	186361.821	46	4051.344	5.919	.000
		Linearity	148066.621	1	148066.621	216.332	.000
		Deviation from Linearity	38295.200	45	851.004	1.243	.141
	Within Groups	313473.736	458	684.440			
Total			499835.556	504			

Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	248195.634	55	4512.648	8.052	.000
		Linearity	215319.017	1	215319.017	384.193	.000
		Deviation from Linearity	32876.617	54	608.826	1.086	.321
	Within Groups	251639.923	449	560.445			
Total			499835.556	504			

Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Collinearity Statistics

Model		Tolerance	VIF
1	X1	.998	1.002
	X2	.998	1.002

a. Dependent Variable: Y

Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	11.493	1.677		6.852	.000
	X1	.017	.028	.026	.586	.558
	X2	.009	.024	.016	.366	.714

a. Dependent Variable: ABS_RES

Hasil Uji T

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	193.365	2.852		67.799	.000
	X1	-1.247	.048	-.571	-25.860	.000
	X2	-1.237	.040	-.679	-30.748	.000

a. Dependent Variable: Y

Hasil Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	377836.639	2	188918.319	777.359	.000 ^b
	Residual	121998.918	502	243.026		
	Total	499835.556	504			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.869 ^a	.756	.755	15.589

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telp: 0341-558918, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 150/FPsi.1/PP.009/1/2026
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI 26 Januari 2026

Kepada Yth.
Kepala Bagian Akademik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Jl. Gajayana No.50, Ketawanggede, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MAYSA AYU RADDINA/220401110157
Tempat Penelitian : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : PENGARUH SELF COMPASSION DAN DUKUNGAN SOSIAL DOSEN PEMBIMBING TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA PTN TINGKAT AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG
Dosen Pembimbing : 1. Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog
2. Drs. Zainul Arifin, M.Ag.

Tanggal Penelitian : 23-01-2026 s.d 19-06-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,




Muallifah

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

Universitas Brawijaya



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang 65144, Telepon 0341-558918, Website: ipsi.un-malang.ac.id

Nomor : 151/FPsi.1/PP.009/1/2026

26 Januari 2026

Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth.

Kepala Bagaian Akademik Universitas Brawijaya
Jl. Veteran No.10-11, Ketawanggede, Kec.
Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MAYSAYU RADDINA/220401110157

Tempat Penelitian : Universitas Brawijaya

Judul Skripsi : PENGARUH SELF COMPASSION DAN
DUKUNGAN SOSIAL DOSEN PEMBIMBING
TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK
MAHASISWA PTN TINGKAT AKHIR YANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG

Dosen Pembimbing : 1. Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog
2. Drs. Zainul Arifin, M.Ag.

Tanggal Penelitian : 23-01-2026 s.d 19-06-2026

Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:

1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BRAWIJAYA

Jalan. Veteran No 12-16,
Malang 65145, Indonesia
Telp. +62341 553240
Fax. +62341 553448
E-mail: rektorat@ub.ac.id
www.ub.ac.id

Nomor : 00015/DST/UN10.A0608/B/HM.02/2026
Lampiran : lima lembar
Hal : Jawaban Permohonan Informasi Publik

19 Februari 2026

Berdasarkan permohonan informasi publik dengan nomor register 05-2026 pada tanggal 3 bulan Februari tahun 2026, Kami menyampaikan kepada Saudara/i:

nama : Maysa Ayu Raddina
pekerjaan : Mahasiswa
alamat/ email : UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG / maysaayuraddina@gmail.com

Pemberitahuan sebagai berikut:

Informasi Dapat Diberikan

No.	Hal-hal Terkait Informasi Publik	Keterangan
1	Penguasaan Informasi Publik	Kami
2	Bentuk fisik yang tersedia	-
3	Biaya yang dibutuhkan	Gratis
4	Waktu Penyediaan	9 Hari kerja
5	Penjelasan penghitaman/pengaburan informasi yang dimohon: Tidak ada penghitaman	

Adapun informasi yang dimohonkan, yaitu:

Data jumlah mahasiswa aktif Universitas Brawijaya TA 2025/2026 Per Fakultas berdasarkan Gender

Tujuan Penggunaan Informasi:

Sebagai data dukung penelitian skripsi dengan judul "*Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa PTN Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Kota Malang*".

Atas perhatian dan Kerjasama Saudara/i kami ucapkan terima kasih.

Koordinator PPID Pelaksana,
Kepala Divisi Informasi dan Kehumasan,



Dr. Dra. LELY INDAH MINDARTI, M.Si.
NIP 196905242002122002

Tembusan:
1. Arsip;



UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1

"Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSEI

Universitas Negeri Malang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558910, Website: ipsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 173/FPsi.1/PP.009/1/2026 28 Januari 2026
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Rektor Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru,
Kota Malang, Jawa Timur 65145
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MAYSA AYU RADDINA/220401110157
Tempat Penelitian : Universitas Negeri Malang
Judul Skripsi : PENGARUH SELF COMPASSION DAN DUKUNGAN SOSIAL DOSEN PEMBIMBING TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA PTN TINGKAT AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG
Dosen Pembimbing : 1. Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog
2. Drs. Zainul Arfin, M.Ag.
Tanggal Penelitian : 28-01-2026 s.d 19-06-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Mudlifah

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM)

Jalan Semarang 5, Malang 65145
Telpon: 0341-551312, Faksimile: 0341-551921
Laman: www.um.ac.id

Nomor : 25.2.135/UN32.I/KM/2026

25 Februari 2026

Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi a.n. Maysa Ayu Raddina

Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
di tempat

Memperhatikan surat nomor : 173/FPsi.1/PP.009/1/2026 tertanggal 28 Januari 2026 perihal
Permohonan pelaksanaan Izin Penelitian Skripsi dan *Ethical Clearance* nomor: No.
998/LP2M/TL.00/02/2026 mahasiswa a.n.:

Nama : Maysa Ayu Raddina
NIM : 220401110157
Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* dan dukungan sosial dosen pembimbing terhadap
kecemasan akademik mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri tingkat akhir yang
mengerjakan skripsi di Kota Malang.

pada dasarnya kami dapat **mengijinkan** kegiatan Penelitian Skripsi
mahasiswa tersebut tertanggal 28 Januari 2026 sampai dengan 19 Juni 2026 dengan ketentuan
tidak mengganggu kelancaran/pelaksanaan tugas di unit kerja Universitas Negeri Malang.

Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.



Tembusan:
Wakil Rektor I Universitas Negeri Malang

a.n. Rektor
Wakil Rektor I,

Prof. Dr. H. Ibrahim Bafadal, M.Pd
NIP 196412281987011001

Politeknik Negeri Malang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telp: 0341-558916, Website: ipi-un-malang.ac.id

Nomor : 174/FPsI.1/PP.008/1/2026
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

28 Januari 2026

Kepada Yth.
Direktur Politeknik Negeri Malang
Jl. Soekarno Hatta No.9, Jatimulyo, Kec.
Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65141
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MAYSA AYU RADDINA/220401110157
Tempat Penelitian : Politeknik Negeri Malang
Judul Skripsi : PENGARUH SELF COMPASSION DAN
DUKUNGAN SOSIAL DOSEN PEMBIMBING
TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK
MAHASISWA PTN TINGKAT AKHIR YANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG
Dosen Pembimbing : 1. Muhammad Arif Furqon, M.Psi., Psikolog
2. Drs. Zainul Arifin, M.Ag.

Tanggal Penelitian : 28-01-2026 s.d 19-06-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:

1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI MALANG

Jalan Soekarno Hatta Nomor 9, Jatimulyo, Lowokwaru, Malang 65141

Telepon (0341) 404424, 404425, Faksimile (0341) 404420

Laman www.polinema.ac.id

No : 2392/PL2.1/KM/2026

5 Februari 2026

Lampiran : - lembar

H a l : Balasan Permohonan Izin Penelitian Skripsi

Yth. Wakil Dekan Akademik
Fakultas Psikologi Universitas
Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berkenaan dengan surat nomor 174/FPsi.1/PP.009/1/2026 perihal Permohonan Izin Penelitian Skripsi, bersama ini disampaikan bahwa kami menyetujui permohonan tersebut bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang bernama Maysa Ayu Raddina NIM 22040401110157 untuk melaksanakan kegiatan penelitian di Politeknik Negeri Malang.

Untuk koordinasi maupun komunikasi lebih lanjut mengenai pelaksanaan kegiatan, dapat menghubungi Bapak Fengky Adie Perdana, S.Pd., M.Pd. melalui nomor gawai 085642484228.

Atas perhatian dan kerja samanya kami sampaikan terima kasih.

a.n. Direktur,
Wakil Direktur I,



Prof. Ir. Ratih Indri Hapsari, S.T., M.T., Ph.D., IPM.
NIP 197703062002122001



Selatan

1. UU/198 No.11 Tahun 2009 Pasal 5 Ayat 1 "Dokumen Elektronik dan atau Dokumen Elektronik dan atau hasil cetaknya mempunyai nilai hukum yang sah"
2. Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSSN

Lampiran 6. Data Jumlah Populasi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

REKAPITULASI DATA MAHASISWA REGISTRASI (MAHASISWA AKTIF)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

KODE	KODE BARU	FAKULTAS / JURUSAN	ANGKATAN				JML TIAP JURUSAN	JML TIAP FAKULTAS
			2019	2020	2021	2022		
F.01		Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan					1430	
11	01011	Pendidikan Agama Islam	15	25	50	204	294	
13	01021	Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial	7	15	30	112	164	
14	01031	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	15	15	28	147	205	
15	01041	Pendidikan Bahasa Arab	7	17	24	155	203	
16	01051	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	17	16	39	69	141	
17	01061	Manajemen Pendidikan Islam	4	20	30	118	172	
18	01071	Tadris Bahasa Inggris	11	12	24	92	139	
19	01081	Tadris Matematika	10	12	28	62	112	
F.02		Fakultas Syariah					822	
21	02011	Hukum Keluarga Islam (Ahwal Syakhshiyah)	14	27	39	198	278	
22	02021	Hukum Ekonomi Syariah (Mu'amalah)	17	23	59	175	274	
23	02031	Hukum Tata Negara	10	10	36	92	148	
24	02041	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	2	5	14	101	122	
	02051	Ilmu Hadis	0	0	0	0	0	
F.03		Fakultas Humaniora					656	
31	03011	Bahasa dan Sastra Arab	15	31	31	187	264	
32	03021	Sastra Inggris	27	47	118	200	392	
F.04		Fakultas Psikologi					360	
41	04011	Psikologi	17	31	59	253	360	
F.05		Fakultas Ekonomi					705	
51	05011	Manajemen	11	19	57	266	353	
52	05021	Akuntansi	6	12	28	146	192	
54	05031	Perbankan Syariah	6	7	18	129	160	
F.06		Fakultas Sains dan Teknologi					1170	
61	06011	Matematika	13	18	31	96	158	
62	06021	Biologi	5	17	23	125	170	
63	06031	Kimia	4	15	44	79	142	
64	06041	Fisika	11	15	41	53	120	
65	06051	Teknik Informatika	23	30	59	167	279	
66	06061	Teknik Arsitektur	6	11	26	110	153	
68	06071	Perpustakaan dan Sains Informasi	18	22	34	74	148	
	09011	Teknik Sipil	0	0	0	0	0	
	09021	Teknik Lingkungan	0	0	0	0	0	
	09031	Teknik Mesin	0	0	0	0	0	
	09041	Teknik Elektro	0	0	0	0	0	
F.09		Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan					234	
91	07011	Pendidikan Dokter	2	6	7	48	63	
93	07031	Farmasi	5	19	10	137	171	
TOTAL			298	497	987	3595	5377	

Universitas Brawijaya

	A	B	C	D
1	Angkatan	(Multiple Items)		
2	Jenjang	S1		
3				
4	MHS Aktif	Gender		
5	Fakultas	L	P	Grand Total
6	FEB	732	808	1540
7	Akuntansi	186	301	487
8	Ekonomi Islam	83	75	158
9	Ekonomi Pembangunan	78	74	152
10	Ekonomi, Keuangan dan Perbankan	96	147	243
11	Kewirausahaan	85	46	131
12	Manajemen	204	165	369
13	FAPET	468	355	823
14	Peternakan	468	355	823
15	FH	286	339	625
16	Ilmu Hukum	286	339	625
17	FIA	652	1159	1811
18	Administrasi Bisnis	223	315	538
19	Administrasi Pendidikan	39	76	115
20	Administrasi Publik	153	333	486
21	Ilmu Perpustakaan	38	105	143
22	Pariwisata	96	121	217
23	Perpajakan	103	209	312

	A	B	C	D
24	FIB	321	449	770
25	Antropologi	37	65	102
26	Bahasa dan Sastra Prancis	17	51	68
27	Pendidikan Bahasa Inggris	49	60	109
28	Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia	17	17	34
29	Pendidikan Bahasa Jepang	19	15	34
30	Sastra Cina	19	69	88
31	Sastra Inggris	43	52	95
32	Sastra Jepang	90	83	173
33	Seni Rupa Murni	30	37	67
34	FIKES	9	165	174
35	Ilmu Gizi	6	142	148
36	Ilmu Keperawatan	3	23	26
37	FILKOM	811	310	1121
38	Pendidikan Teknologi Informasi	68	72	140
39	Sistem Informasi	156	82	238
40	Teknik Informatika	279	70	349
41	Teknik Komputer	170	27	197
42	Teknologi Informasi	138	59	197
43	FISIP	655	941	1596
44	Hubungan Internasional	106	110	216
45	Ilmu Komunikasi	153	233	386
46	Ilmu Pemerintahan	107	103	210

	A	B	C	D
47	Ilmu Politik	110	106	216
48	Psikologi	87	280	367
49	Sosiologi	92	109	201
50	▢ FK	74	218	292
51	Farmasi	34	90	124
52	Kebidanan		89	89
53	Kedokteran	40	39	79
54	▢ FKG	28	139	167
55	Pendidikan Dokter Gigi	28	139	167
56	▢ FKH	57	178	235
57	Pendidikan Dokter Hewan	57	178	235
58	▢ FMIPA	369	544	913
59	Biologi	32	107	139
60	Fisika	37	45	82
61	Ilmu Aktuaria	20	47	67
62	Instrumentasi	62	38	100
63	Kimia	33	71	104
64	Matematika	56	77	133
65	Statistika	62	112	174
66	Teknik Geofisika	67	47	114
67	▢ FP	675	842	1517
68	Agribisnis	213	276	489
69	Agroekoteknologi	409	505	914

	A	B	C	D
70	Kehutanan	53	61	114
71	▢ FPIK	519	641	1160
72	Agrobisnis Perikanan	93	106	199
73	Budidaya Perairan	86	72	158
74	Ilmu Kelautan	92	114	206
75	Manajemen Sumber Daya Perairan	59	133	192
76	Pemanfaatan Sumber Daya Perikanan	108	95	203
77	Teknologi Hasil Perikanan	81	121	202
78	▢ FT	1091	631	1722
79	Arsitektur	88	141	229
80	Perencanaan Wilayah Dan Kota	107	123	230
81	Teknik Elektro	222	39	261
82	Teknik Industri	122	96	218
83	Teknik Kimia	61	65	126
84	Teknik Mesin	207	9	216
85	Teknik Pengairan	152	92	244
86	Teknik Sipil	132	66	198
87	▢ FTP	458	863	1321
88	Bioteknologi	58	129	187
89	Ilmu dan Teknologi Pangan	58	187	245
90	Teknik Bioproses	23	102	125
91	Teknik Lingkungan	69	117	186
92	Teknik Pertanian	76	89	165

	A	B	C	D
72	Agrobisnis Perikanan	93	106	199
73	Budidaya Perairan	86	72	158
74	Ilmu Kelautan	92	114	206
75	Manajemen Sumber Daya Perairan	59	133	192
76	Pemanfaatan Sumber Daya Perikanan	108	95	203
77	Teknologi Hasil Perikanan	81	121	202
78	FT	1091	631	1722
79	Arsitektur	88	141	229
80	Perencanaan Wilayah Dan Kota	107	123	230
81	Teknik Elektro	222	39	261
82	Teknik Industri	122	96	218
83	Teknik Kimia	61	65	126
84	Teknik Mesin	207	9	216
85	Teknik Pengairan	152	92	244
86	Teknik Sipil	132	66	198
87	FTP	458	863	1321
88	Bioteknologi	58	129	187
89	Ilmu dan Teknologi Pangan	58	187	245
90	Teknik Bioproses	23	102	125
91	Teknik Lingkungan	69	117	186
92	Teknik Pertanian	76	89	165
93	Teknologi Industri Pertanian	174	239	413
94	Grand Total	7205	8582	15787

Universitas Negeri Malang

JUMLAH MAHASISWA AKTIF 2019-2022 UNIVERSITAS NEGERI MALANG

ANGKATAN	JUMLAH
2019	578
2020	813
2021	1801
2022	6147

Politeknik Negeri Malang

1	namaStatus	Aktif	↕
2			
3	Row Labels	↕	Count of nimMsMhs
4	D4		2226
5	D-IV Akuntansi Manajemen		235
6	D-IV Akuntansi Manajemen - PSDKU PAMEKASAN		6
7	D-IV Bahasa Inggris untuk Industri Pariwisata		33
8	D-IV Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesi:		74
9	D-IV Jaringan Telekomunikasi Digital		154
10	D-IV Keuangan		75
11	D-IV Keuangan (Kampus Kab Kediri)		54
12	D-IV Manajemen Pemasaran		174
13	D-IV Manajemen Rekayasa Konstruksi		125
14	D-IV Pengelolaan Arsip dan Rekaman Informasi		28
15	D-IV Sistem Informasi Bisnis		136
16	D-IV Sistem Kelistrikan		135
17	D-IV T. ELEKTRONIKA		154
18	D-IV T. Informatika		255
19	D-IV T. Mesin Produksi Dan Perawatan		152
20	D-IV T. Otomotif Elektronik		80
21	D-IV Teknik Elektronika (Kampus Kab Kediri)		60
22	D-IV Teknik Mesin Produksi dan Perawatan (Kampus Kab Ker		56
23	D-IV Teknik Otomotif Elektronik - PSDKU PAMEKASAN		6
24	D-IV Teknologi Kimia Industri		128
25	D-IV Teknologi Rekayasa Konstruksi Jalan dan Jembatan		45
26	D-IV Teknologi Rekayasa Otomotif - PSDKU LUMAJANG		18
27	D-IV Usaha Perjalanan Wisata		43
28	Grand Total		2226

Lampiran 7. Kuesioner

Pengaruh *Self Compassion* dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa PTN Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Kota Malang

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Saudara/i yang saya hormati, perkenalkan saya Maysa Ayu Raddina, mahasiswa Program Studi S1 Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian skripsi dengan judul "Pengaruh *Self Compassion* dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa PTN Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Kota Malang"

Dengan ini, saya mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Laki-laki atau perempuan;
2. Mahasiswa aktif program sarjana (S1) PTN di Kota Malang dari berbagai jurusan
3. Sedang berada dalam proses penyusunan skripsi

Kuesioner ini disusun untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut. Partisipasi Saudara/i dalam penelitian ini sangat diharapkan, mengingat data yang diperoleh akan menjadi dasar dalam proses analisis dan penarikan kesimpulan penelitian.

Pengisian kuesioner ini bersifat sukarela. Seluruh informasi dan jawaban yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Identitas responden tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian.

Tidak terdapat jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini. Oleh karena itu, diharapkan Saudara/i dapat mengisi setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan kondisi serta pengalaman yang dirasakan.

Sebagai bentuk apresiasi atas kesediaan Saudara/i dalam berpartisipasi, peneliti akan memberikan **reward sebesar Rp150.000,- kepada 5 orang responden yang beruntung**. Penentuan penerima **reward** dilakukan secara acak setelah seluruh data terkumpul. Pemberian **reward** ini tidak memengaruhi penilaian terhadap jawaban responden.

Atas kesediaan dan waktu yang telah Saudara/i luangkan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.
Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Bagian Tanpa Judul

Saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian ini. Saya memahami bahwa partisipasi saya bersifat sukarela dan data yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan akademik. Dengan ini, saya menyatakan kesediaan untuk mengikuti penelitian ini *

Ya, saya bersedia

Tidak, saya tidak bersedia

[Back](#) [Next](#) [Clear form](#)

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. - [Contact form owner](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms

Yuk Isi Data Diri Terlebih Dahulu

Sebelum masuk ke pernyataan kuesioner, yuk isi data diri terlebih dahulu 😊
Tenang saja, data yang kamu berikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan akademik

Nama *

Your answer _____

Usia (Tulis angka, contoh: 21) *

Your answer _____

Jenis Kelamin *

Laki-Laki

Perempuan

Program Studi/Fakultas (Contoh: Manajemen/Ekonomi) *

Your answer _____

Asal Universitas *

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Brawijaya

Universitas Negeri Malang

Politeknik Negeri Malang

Nomor E-Wallet (diisi untuk keperluan pengiriman reward bagi responden yang terpilih) *

Your answer

Apakah saat ini Anda sedang berada di tahap mengerjakan skripsi? *

Iya

Tidak

Back Next Clear form

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. - [Contact form owner](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms

Kecemasan Akademik

Sebelum mulai mengisi kuesioner ini, mohon luangkan waktu sejenak untuk membaca petunjuk berikut 📌

Setiap pernyataan disusun untuk menggambarkan pengalaman dan kondisi yang mungkin kamu rasakan. Tidak ada jawaban benar atau salah, jadi isilah sesuai dengan keadaan diri kamu yang sebenarnya 🌟

Untuk setiap pernyataan, pilih **satu jawaban** yang paling menggambarkan apa yang kamu rasakan. Mohon mengisi dengan cermat dan tidak terburu-buru agar jawaban yang diberikan benar-benar mencerminkan kondisi diri kamu 🗣️

Seluruh pernyataan dalam kuesioner ini menggunakan skala penilaian sebagai berikut:

- ◆ 1 = Sangat Tidak Sesuai
- ◆ 2 = Tidak Sesuai
- ◆ 3 = Sesuai
- ◆ 4 = Sangat Sesuai

Self Compassion

Sebelum mulai mengisi kuesioner ini, mohon luangkan waktu sejenak untuk membaca petunjuk berikut 📌

Setiap pernyataan disusun untuk menggambarkan pengalaman dan kondisi yang mungkin kamu rasakan. Tidak ada jawaban benar atau salah, jadi isilah sesuai dengan keadaan diri kamu yang sebenarnya 🌱

Untuk setiap pernyataan, pilih **satu jawaban** yang paling menggambarkan apa yang kamu rasakan. Mohon mengisi dengan cermat dan tidak terburu-buru agar jawaban yang diberikan benar-benar mencerminkan kondisi diri kamu 🗣️

Seluruh pernyataan dalam kuesioner ini menggunakan skala penilaian sebagai berikut:

- ◆ 1 = Sangat Tidak Sesuai
- ◆ 2 = Tidak Sesuai
- ◆ 3 = Sesuai
- ◆ 4 = Sangat Sesuai

Dukungan Sosial Dosen Pembimbing

Sebelum mulai mengisi kuesioner ini, mohon luangkan waktu sejenak untuk membaca petunjuk berikut 📌

Setiap pernyataan disusun untuk menggambarkan pengalaman dan kondisi yang mungkin kamu rasakan. Tidak ada jawaban benar atau salah, jadi isilah sesuai dengan keadaan diri kamu yang sebenarnya 🌱

Untuk setiap pernyataan, pilih **satu jawaban** yang paling menggambarkan apa yang kamu rasakan. Mohon mengisi dengan cermat dan tidak terburu-buru agar jawaban yang diberikan benar-benar mencerminkan kondisi diri kamu 🗣️

Seluruh pernyataan dalam kuesioner ini menggunakan skala penilaian sebagai berikut:

- ◆ 1 = Sangat Tidak Sesuai
- ◆ 2 = Tidak Sesuai
- ◆ 3 = Sesuai
- ◆ 4 = Sangat Sesuai

Lampiran 8. Hasil Turnitin

 Page 2 of 285 - Integrity Overview Submission ID: tmoaid:3618140283072

13% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 10%  Internet sources
- 4%  Publications
- 7%  Submitted works (Student Papers)
