**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

*Aisyah Aulia Zahradini¹,Dian Kartika Sari²*

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

aisyahzahradini19@gmail.com

**ABSTRAK**

Mahasiswa seringkali mengalami perasaan seperti kecemasan selama proses penyusunan skripsi. Salah satu tekanan yang sangat mendasar yaitu bahwa skripsi yang sedang dikerjakan tersebut nantinya akan diuji di hadapan dosen penguji. Selain itu, faktor lain yang bisa 2 mempengaruhi kecemasan mahasiswa adalah karena adanya batasan waktu dalam masa kuliah. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan subjek penelitian Berusia 18 - 25 tahun, Mahasiswa/i aktif tingkat akhir S1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir (Skripsi). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self* *compassion* terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi. Dari hasil analisis product moment diperoleh korelasi (rxy) = 0,348 dan p=0,000 yang berarti ada hubungan antara *self* *compassion* dengan kecemasan. Artinya Semakin tinggi *self* *compassion* subjek, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki subjek. Sebaliknya, semakin rendah *self* *compassion* subjek, semakin tinggi kecemasan Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci : Kecemasan, Mahasiswa, *Self* *Compassion*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND ANXIETY IN STUDENTS WHO ARE WRITING THESIS AT MERCU BUANA UNIVERSITY, YOGYAKARTA**

*Aisyah Aulia Zahradini¹, Dian Kartika Sari²*

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

aisyahzahradini@gmail.com

**ABSTRACT**

*Students often experience feelings such as anxiety during the process of writing their thesis. One very basic pressure is that the thesis that is being worked on will later be tested in front of the examiner. Apart from that, another factor that can influence student anxiety is due to time limits during lectures. This research method is a quantitative method with research subjects aged 18-25 years, active students at the end of the bachelor's degree at Mercu Buana University, Yogyakarta, students who are preparing their final assignment (thesis). Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that there is a positive and significant relationship between self-compassion and the anxiety of students who are writing their thesis. From the results of the product moment analysis, a correlation (rxy) = 0.348 and p = 0.000 was obtained, which means that there is a relationship between self-compassion and anxiety. This means that the higher the subject's self-compassion, the lower the subject's anxiety. Conversely, the lower the self-compassion of the subject, the higher the anxiety of students who are writing their thesis.*

*Keywords: Anxiety, Student, Self Compassion*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa memiliki peranan penting sebagai pelaku perubahan karena mahasiswa sangat dekat dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Winarno (2012) yang berpendapat bahwa mahasiswa mempunyai peran sebagai agen perubahan sosial seperti yang tercantum dalam tridharma perguruan tinggi (pendidikan, peneliti, dan pengabdian masyarakat). Sehingga mahasiswa akan selalu dituntut untuk melakukan perubahan-perubahan perilaku di dalam lingkungan.

Penelitian yang dilakukuan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika AKUA (2006) terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa mahasiswa sering merasa tidak punya harapan, merasa kewelahan dengan hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi serta merasa cemas adalah hal yang lazim dialami mahasiswa (Santrock, 2007). Hal tersebut merupakan hal yang wajar dialami oleh mahasiswa pada umumnya karena sebuah tuntutan didalam lingkungan kampus dan model pendidikan yang menuntutnya untuk melakukan suatu penyesuaian. Namun demikian tidak semua orang dapat menangani kondisi tersebut.

American College Health Association-National College Health Assesment (ACHA-NCHA) pada tahun 2011 meneliti perjalanan mahasiswa dari tahun ke 2 hingga ke 4 diberbagai institusi di Amerika, mendapatkan hasil ada 30% pada mahasiswa merasa tertekan dan hingga tidak tau ingin berbuat apa. Dari hal tersebut menjelaskan bahwa banyak mahasiswa yang merasa depresi namun kurangnya pengetahuan dalam cara mengatasinya membuat depresi yang dialami semakin besar (Krisdianto & Mulyanti 2015).

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang timbul dari dalam diri seseorang meliputi gelisah, khawatir, cemas, was-was, bingung dan takut terhadap halhal yang belum terjadi termasuk pikiran-pikiran yang diduga akan merugikan bahkan mengancam keamanan fisik dan psikis orang yang mengalaminya. Kecemasan (ansietas) adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-sehari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut. Tidak tentram disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Anggraeini, 2018). Cemas merupakan suatu hal yang sering terjadi dalam hidup manusia. Kecemasan timbul akibat adanya respon atau konflik. Hal ini biasa terjadi pada saat seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi (Habibullah, Hastiana dan Hidayat, 2019)

*Self-compassion* dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola perasaan yang tidak menyenangkan serta mampu memberikan kasih sayang kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan namun tidak dengan cara yang berlebihan (Neff , 2011). Seseorang dengan self-compassion yang baik akan lebih merasakan kehadiran emosi yang lebih positif, seperti bahagia, antusias, dan percaya diri (Leary & Hoyle, 2009). Self-compassion mampu mencegah pengalaman yang menyakitkan sehingga menimbulkan perilaku proaktif yang bertujuan untuk mempertahankan kesejahteraan diri (Neff, 2003). Self-compassion dapat menjadikan seseorang memiliki pikiran positif seperti bahagia dan optimis. Self-compassion juga memberikan ketenangan dan mampu mengubah penderitaan menjadi kegembiraan, membuat perasaan menjadi damai (Neff, 2011). Selain itu, menurut penelitian Leary dkk. (2007) juga menjelaskan bahwa ketika individu memiliki tingkat self compassion yang baik, maka individu tersebut cenderung akan lebih mampu menurunkan kecemasan yang berlebihan terhadap peristiwa sulit yang tengah dialami.

Kecemasan selama proses mengerjakan skripsi tentu saja membuat kondisi tidak nyaman. Ketidak nyamanan tersebut berakibat pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Hilangnya kemampuan itu menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar sehingga mahasiswa terlambat untuk diwisuda yang kemungkinan disebakan oleh kecemasan dalam penyususnan skripsi (Susilo dan Eldawaty, 2021). Memiliki rasa belas kasih diri (Self compassion) pada seseorang merupakan hal yang sering terlupakan. Pada diri sendiri seseorang sering bersikap keras pada saat menghadapi keadaan yang buruk dan tak sering pula seseorang akan cenderung menyalahkan kekurangan dirinya atau beranggapan kurang adil atas kejadian yang menimpanya. Dari hal tersebut akan bermunculan emosi-emosi negatif yang cenderung akan menghambat kehidupan seseorang (Halim, 2015). Emosi-emosi negatif merupakan suatu yang sering dialami oleh mahasiswa, karena mahasiswa merupakan salah satu agen perubahan yang memiliki banyak tuntutan pada saat melaksanakan studinya (Winarno, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui beberapa pertanyaan mengenai skripsi kepada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi 8 dari 10 Mahasiswa yang memulai menyusun skripsi, diperoleh data yang berkaitan dengan kecemasan yang dialami. Mahasiswa tersebut memang mengalami hal-hal berkaitan dengan skripsi akibat tekanan dari diri sendiri dan orangtua yang mengharuskan lulus tepat waktu sedangkan untuk menyelesaikan skripsi diharuskan mengetahui teori tentang judul yang diambil dan tidak semua buku yang ada di perpustakaan mencakup semua teorinya. Mahasiswa tersebut cemas, khawatir, mudah tersinggung, tertekan, stres, sehingga berpengaruh terhadap lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara *self compassion* dengan kecemasan mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana ?

**METODE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Rentang |  | Kategori | Jumlah | Persentase |
| 46,3 > X |  | Tinggi | 122 | 47,1% |
| 19,7 < X < 46,3 |  | Sedang | 137 | 52,9 % |
| X < 19,7 |  | Rendah | 0 | 0% |
|  | Total | 259 | 100 % |

Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan sebagai variabel tergantung dan *self compassion* sebagai variabel bebas. Populasi dan subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berada pada semester akhir, masih aktif terdaftar sebagai mahasiswa dan sedang menyusun tugas akhir (skripsi). Adapun karakteristik dari subjek penelitian berikut ini adalah Laki-laki/Perempuan. Berusia 18 - 25 tahun. Mahasiswa/i aktif tingkat akhir S1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Mahasiswa yang sedang menyusun Tugas Akhir (Skripsi). Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan metode skala jenis skala Likert. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk uji instrumen penelitian menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Kemudian dilakukan uji normalitas dan linearitas dan uji hipotesis menggunakan korelasi pearson product moment.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Rentang | Kategori | Jumlah | Persentase |
| 45 > X | Tinggi | 206 | 79,5% |
| 30 < X < 45 | Sedang | 46 | 17,8 % |
| X < 30 | Rendah | 7 | 2,7 % |
| Total | 259 | 100 % |

Data penelitian yang diperoleh dari skala self compassion dan skala kecemasan akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik. Data skor hipotetik dan skor empirik yang dideskripsikan adakah nilai minimum, maksimum, jarak sebaran (range), standar deviasi dan rata-rata (mean). Skala self compassion terdiri dari 20 aitem pernyataan dengan rentang skoring 1 sampai dengan 5. Nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek pada skala self compassion yaitu 20 (berasal dari 20 x 1 = 20) dengan nilai maksimal 100 (berasal dari 20 x 5 = 100) dan jangkauan (range) sebesar 80 (berasal dari 100-20). Sedangkan untuk nilai rata-rata (mean) yang mungkin diperoleh subjek sebesar 33 (berasal dari [100+20]/2 = 60) dan simpangan baku (standard deviation) sebesar 13,3 (berasal dari [100-20]/6 = 13,3).

Skala kecemasan terdiri dari 15 aitem pernyataan dengan rentang skoring 1 sampai dengan 4. Nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek pada skala kecemasan yaitu 15 (berasal dari 15 x 1 = 15) dengan nilai maksimal 64 (berasal dari 15 x 4 = 60) dan jangkauan (range) sebesar 45 (berasal dari 60-15). Sedangkan untuk nilai rata-rata (mean) yang mungkin diperoleh subjek sebesar 37,5 (berasal dari [60+15]/2 = 37,5) dan simpangan baku (standard deviation) sebesar 7,5 (berasal dari [60-15]/6 = 7,5).

Deskripsi data dari variabel self compassion dan kecemasan. Pada data hipotetik variabel self compassion memiliki skor minimum 20, skor maksimum 100, mean sebesar 33 dan deviasi standar sebesar 13,3. Sedangkan pada variabel kecemasan memiliki skor minimum 15, skor maksimum 60 mean sebesar 37,5 dan deviasi standar sebesar 7,5. Pada data empirik variabel self compassion memiliki skor minimum 28 skor maksimum 75 mean sebesar 48,2 dengan deviasi standar 9,64. Dan pada variabel kecemasan skor minimum 23 skor maksimum 60 dengan mean 46,6 dan deviasi standar sebesar 6,01. Selanjutnya peneliti membuat kategorisasi data terhadap variabel self compassion dan kecemasan berdasarkan data hipotetik menjadi 3 kategorisasi data yaitu tinggi, sedang dan rendah.

**Tabel 1. Kategorisasi Data *Self Compassion***

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dijelaskan self compassion pada tingkat rendah berjumlah 0 orang dengan persentase 0% pada tingkat sedang berjumlah 137 dengan persentase 52,9% dan pada tingkat tinggi berjumlah 122 orang dengan persentase terdapat 47,1%.

**Tabel 2. Kategorisasi Data Kecemasan**

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan kecemasan pada tingkat rendah berjumlah 7 orang dengan persentase 2,7% pada tingkat sedang berjumlah 46 orang dengan persentase 17,8% dan pada tingkat tinggi berjumlah 206 orang dengan persentase terdapat 79,5 %.

Dari hasil uji Kolmogrov-Smirnov untuk variabel *self compassion* diperoleh KS-Z =0,200 p=0,221 berarti sebaran data variabel *self compassion* mengikuti sebaran data normal. Dari hasil uji Kolmogrov-Smirnov untuk variabel kecemasan diperoleh KS-Z = 0,031 p=0,000 berarti sebaran data variabel mengikuti sebaran data tidak normal. Masalah data yang tidak normal tersebut harus diperbaiki agar mendapatkan model regresi yang baik. Salah satu cara untuk mengatasi data tersebut adalah dengan menghilangkan data atau sampel (outlier ) yang berada ditabel casewise yaitu : 23,54,66,69,75,84,117,143,146,256. Data outlier adalah data yang memiliki karakteristik unik yang terlihat sangat berbeda jauh dari observasi dan muncul dalam bentuk nilai yang ekstrim (Ghozali, 2018). Setelah dilakukan penghapusan outliner maka hasil uji Kolmogrov-smirnov untuk variabel Keecemasan diperoleh p= 0,147 yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas, peneliti melakukan uji asumsi yang kedua yaitu uji linieritas. Berdasarkan hasil uji linieritas yang dilakukan, diperoleh nilai F = 15.415 (p = 0,000). Maka hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara self compassion dan kecemasan hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil analisis korelasi pearson product moment terlihat koefisien korelasi Pearson product moment sebesar .348\*\*. Artinya besar korelasi atau hubungan antara variabel self compassion dan kecemasan ialah sebesar 0,348. Dari hasil analisis korelasi pearson product moment diperoleh nilai r=0,348 dengan p=0,000 (p>0,05) hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara self compassion dengan kecemasan sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya Semakin tinggi Self compassion subjek, maka semakin rendah Kecemasan yang dimiliki subjek. Sebaliknya, semakin rendah Self compassion subjek, semakin tinggi Kecemasan yang dimiliki subjek. Selain itu koefisien determinasi (R2) variabel self compassion sebesar 0,345 yang menunjukkan bahwa self compassion menunjukkan kontribusi 34,5% terhadap kecemasan dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Pembahasan**

Dari hasil analisis product moment diperoleh korelasi (rxy) = 0,348 dan p=0,000 yang berarti ada hubungan negatif antara self compassion dengan kecemasan. Artinya Semakin tinggi Self compassion subjek, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki subjek. Sebaliknya, semakin rendah Self compassion subjek, semakin tinggi kecemasan Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa self compassion pada tingkat rendah berjumlah 0 orang dengan persentase 0% pada tingkat sedang berjumlah 137 dengan persentase 52,9% dan pada tingkat tinggi berjumlah 122 orang dengan persentase terdapat 47,1%. Sedangkan variabel kecemasan pada tingkat rendah berjumlah 7 orang dengan persentase 2,7% pada tingkat sedang berjumlah 46 orang dengan persentase 17,8% dan pada tingkat tinggi berjumlah 206 orang dengan persentase terdapat 79,5 %.

*Self compassion* melibatkan sikap yang sehat terhadap diri sendiri tanpa penilaian serta memahami kekurangan dan rasa sakit yang dialaminya secara psikologis (Gouveia dkk., 2013). Seseorang dengan self compassion yang baik akan mampu bersikap tenang, empatik, sabar, peka dan secara terbuka menghadapi masalah yang muncul. Mereka akan lebih mudah menerima diri apabila menghadapi kegagalan, berusaha memperbaiki kesalahan, bersikap produktif, dan bersikap welas asih mengenai pengalaman negatif ataupun rasa sakit yang mereka alami dalam hidup (Kawitri, 2020).

Sebagian besar mahasiswa yang sedang mengambil program skripsi mengalami kecemasan hal ini dibuktikan dari salah satu penelitian yang dilakukan oleh (Marjan, Sano, & Ifdil, 2018) penelitian tersebut dilakukan terhadap mahasiswa bimbingan dan konseling yang menyusun skripsi di universitas negeri padang yang hasilnya didapat data ratarata tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi berada pada kategori tinggi. Tingkat kecemasan tinggi berarti mahasiswa bimbingan dan konseling mengalami kecemasan yang tinggi dalam menyusun skripsi (Hasmi, 2022).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara self compassion terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi. Dari hasil analisis product moment diperoleh korelasi (rxy) = 0,348 dan p=0,000 yang berarti ada hubungan antara self compassion dengan kecemasan. Artinya Semakin tinggi Self compassion subjek, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki subjek. Sebaliknya, semakin rendah Self compassion subjek, semakin tinggi kecemasan Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anggraeini, N. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 1(2), 131. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>

B Winarno, (2012), Kebijakan Publik, CAPS, Yogyakarta, hal. 19.

Ghozali, Imam. 2018. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang

Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M., & Fráguas, S. (2013). The protective role of self‐compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients. Clinical Psychology & Psychotherapy, 21(4), 311-323. https://doi.org/ 10.1002/cpp.1838

Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\_consilia Volume 4 No 2 2021 : hal 105-113 113 Muhammadiyah Palembang. BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi), 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>

Halim, A.R. (2015). Pengaruh self compassion terhadap subjective well being pada mahasiswa asal luar jawa tahun pertama universitas negeri semarang. Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang

Krisdianto, M.A & Mulyanti. (2015). Mekanisme koping berhubungan dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Journal ners and midwifery indonesia, 3, (2).

Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Self Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. Jurnal Psikogenesis, 7(1), 76-83. https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879https://doi.org/ 10.1002/cpp.1838.

Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C. E., Allen, A.B., & Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92, hlm. 887–904.

Leary., Mark R. & Hoyle., R. H. (2009). Handbook Of Individual Differences in Social Behavior (9th ed.). United States of America: The Guilford Press.

Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 3(2), 84-89.

Neff, Kristin. (2003). Self-Compassion: An alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity, 2, 85-101.

Neff, Kristin. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well Being. Social and Personality Psychology Compass, 1-12.

Rahadika Al-Hasmi, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina. (2022). Kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi: Bagaimana peran kepercayaan diri. Jurnal Penelitian Psikologi Juni 2022, Vol. 3, No. 01, hal 98-109.

Santrock, John W. (2007). Perkembangan Anak. Jilid 2 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.

Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 4(2), 105-113.