

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Bidang pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang unggul. Pendidikan adalah kegiatan yang dilakukan secara sengaja dan terstruktur untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya secara aktif, mencakup aspek spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang berguna bagi dirinya dan masyarakat (Pristiwanti, Badariah, Hidayat, & Dewi, 2022). Mahasiswa dianggap sebagai individu dengan tingkat intelektualitas yang tinggi, memiliki kemampuan berpikir cerdas serta kemampuan merencanakan tindakan dengan baik. Kemampuan berpikir kritis serta bertindak secara cepat dan tepat menjadi karakteristik yang umumnya melekat pada diri mahasiswa, di mana keduanya merupakan prinsip yang saling melengkapi dalam proses berpikir dan bertindak (Apriansyah et al., 2024). Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun yang termasuk dalam fase *emerging adulthood*. Pada fase ini, individu sedang mengeksplorasi identitas, menghadapi berbagai perubahan dan ketidakstabilan, serta mulai mempersiapkan diri untuk memasuki peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa (Arnett, 2000).

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi, program sarjana maupun sarjana terapan memiliki beban belajar

minimal 144 (seratus empat puluh empat) SKS yang ditempuh dalam masa kurikulum paling singkat 8 (delapan) semester. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir masa studi dan menyusun skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana. Pada umumnya beberapa perguruan tinggi (Universitas Diponegoro, Universitas Multimedia Nusantara, Universitas Bengkulu, dan Universitas Nasional) mengkategorikan mahasiswa tingkat akhir sebagai mahasiswa yang telah menyelesaikan sedikitnya 120 SKS dan mulai menyusun skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (Universitas Diponegoro, n.d.; Universitas Multimedia Nusantara, 2018; Universitas Bengkulu, n.d.; Universitas Nasional, 2020).

Pada fase menjadi mahasiswa tingkat akhir, individu berada dalam masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan mulai terbentuknya berbagai rencana dan harapan terkait pendidikan, karir, serta hubungan interpersonal. Pada periode ini, mahasiswa dihadapkan pada kehidupan yang semakin kompleks karena harus menjalankan berbagai tugas dan tanggung jawab. Berbagai tuntutan, seperti kewajiban akademik, kondisi keuangan, kerinduan terhadap keluarga, hubungan sosial, kekhawatiran mengenai masa depan, serta kondisi kesehatan fisik, dapat memunculkan kekhawatiran dan ketidaknyamanan dalam menghadapi tuntutan akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Wilianaza & Suhana, 2023). Danu, Takaeb, dan Toy (2024) menjelaskan mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan studinya,

seperti menyusun tugas akhir, menghadapi ujian akhir, serta mempersiapkan karir setelah lulus. Berbagai permasalahan sering muncul selama proses tersebut, di antaranya kesulitan menentukan topik penelitian dan menemukan referensi yang relevan dengan tema penelitian yang dipilih. Lebih lanjut mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tanggung jawab akademiknya, tetapi juga mulai memikul tanggung jawab baru terkait perencanaan dan pengambilan keputusan mengenai kehidupan di masa depan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan akademik (Syuhadak, Hardjono dan Mardhiyah, 2022).

Menurut Ottens (1991), kecemasan akademik merupakan kondisi yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang dianggap menekan, sehingga menimbulkan gangguan pada proses berpikir, reaksi fisiologis, dan perilaku. Menurut Cassady, Pierson, dan Starling (2019), kecemasan akademik merupakan respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi berbagai tuntutan dalam lingkungan pendidikan. Respons tersebut ditandai oleh kekhawatiran terhadap kemampuan diri, tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, serta tekanan yang timbul selama proses pembelajaran. Menurut Cassady, Pierson, dan Starling (2019) kecemasan akademik bersifat unidimensional, yaitu mengukur konstruk luas mengenai kecemasan akademik dalam berbagai aktivitas akademik, yang misalnya ketakutan akan performa yang lebih rendah dibandingkan teman sebaya, kekhawatiran terhadap tanggung jawab akademik, dan stres dalam lingkungan pembelajaran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afidayani, Khairani, dan Laasara (2023) mengenai *The Effect of Coloring Art Therapy on Academic Anxiety of Midwifery Final Year Students*, diperoleh gambaran tingkat kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kebidanan sebelum diberikan intervensi yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan akademik berat, yaitu sebanyak 16 mahasiswa (21%). Selanjutnya, responden dengan kecemasan akademik sedang berjumlah 52 mahasiswa (68%), sedangkan responden dengan kecemasan akademik ringan sebanyak 8 mahasiswa (11%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum perlakuan, kondisi kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh tingkat kecemasan yang tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hafsah & Ama (2024) terhadap 110 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan rata-rata skor kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir sebesar 103,5 yang termasuk dalam kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan akademik masih menjadi permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 5 mahasiswa semester akhir pada tanggal 4 Juni 2026, ditemukan adanya kecemasan akademik yang ditunjukkan melalui berbagai perilaku yang dikemukakan oleh Cassidy, Pierson, dan Starling (2019) Kecemasan akademik bersifat unidimensional, yaitu mengukur konstruk luas mengenai kecemasan akademik dalam berbagai aktivitas akademik, yang meliputi ketakutan akan performa yang lebih rendah dibandingkan teman sebaya, kekhawatiran terhadap tanggung jawab akademik, dan stres dalam lingkungan pembelajaran.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa subjek mengalami kecemasan akademik melalui ketakutan akan performa yang lebih rendah dibandingkan dengan teman sebaya, kekhawatiran terhadap tanggung jawab akademik, dan stres dalam lingkungan belajar.

Berikut beberapa contoh jawaban subjek

“Cemas banget tiap mau liat nilai di SIA jantung deg-degan, takut nilainya paling kecil dibanding temen.” (EP)

“Saya merasa cemas dan penasaran terhadap hasil yang akan diperoleh.” (MM)

“Saya merasa khawatir tidak bisa membagi waktu untuk mengerjakannya.” (RD)

“Khawatir banget kalau tugas dan urusan pribadi numpuk, kepala langsung mumet.” (EP)

“Kalau mendekati ujian atau praktikum saya merasa cemas.” (RD)

“Ketika harus presentasi saya cenderung merasa cemas dan gugup.” (MM)

“Saya sering khawatir akan melakukan kesalahan atau tidak mampu menyampaikan materi dengan baik.” (MM)

Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik masih dialami oleh mahasiswa tingkat akhir terkait aktivitas akademiknya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anang dan Wijaya (2024), diketahui mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung kesulitan mengatur waktu belajar, kehilangan minat terhadap kegiatan akademik, serta mengalami penurunan fokus dan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Jika kecemasan akademik tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat mengakibatkan berkurangnya efektivitas belajar dan prestasi akademik yang kurang maksimal (Nabila, Syahputra & Maryana, 2025). Bahkan kecemasan akademik yang dialami secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap mahasiswa tingkat

akhir, seperti menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi, mengurangi kemampuan fokus dan konsentrasi, serta menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal (Jamain, Zahidah, & Syammari, 2026).

Sehingga mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan dalam mengelola kecemasan akademik secara adaptif agar dapat menghadapi kecemasan akademik dengan lebih baik (Muryono et al., 2025). Bahkan mahasiswa tingkat akhir diharapkan memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik agar dapat mengurangi kecemasan akademik (Yolandari, Rahman, & Yusra, 2026). Lebih lanjut mahasiswa tingkat akhir diharapkan memiliki sikap optimis, semangat yang tinggi, serta motivasi untuk mencapai hasil akademik yang optimal (Janah, Supriyati, Hutasuhut, & Setiawati, 2022). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga perlu mengembangkan dan mempertahankan pola pikir positif karena hal tersebut dapat mendukung kondisi emosional dan perilaku yang lebih adaptif selama proses penyelesaian tugas akhir (Susilo & Eldawaty, 2021).

Menurut Istiantoro (2018), faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik salah satunya adalah faktor internal yang meliputi ketidakmampuan menyesuaikan diri, kebiasaan belajar yang buruk, gangguan kesehatan, rendahnya kepercayaan diri, serta pola pikir dan pengaturan emosi terhadap tekanan akademik yang mencerminkan cara seseorang memperlakukan dirinya saat mengalami kegagalan, merasa tidak mampu, atau menghadapi penderitaan pribadi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan akademik yang memerlukan adanya suatu

pelindung atau *buffer*. Menurut Puspita, Setiadi, dan Inriyana (2024), *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif dengan mendorong individu memberikan perhatian, kepedulian, dan dukungan kepada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. Hal ini diukung pendapat Chhabra (2026) bahwa *Self-compassion* dapat berperan sebagai *buffer* terhadap kecemasan akademik. Hal ini didukung oleh penelitian Chhabra, (2026) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih rendah.

Self-compassion adalah bentuk belas kasih yang ditujukan kepada diri sendiri, yang mencerminkan cara seseorang memperlakukan dirinya saat mengalami kegagalan, merasa tidak mampu, atau menghadapi penderitaan pribadi (Neff, 2015). Giyati & Whibowo (2023) menambahkan bahwa *self-compassion* dapat diartikan sebagai sikap yang menunjukkan perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri. Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri atas tiga aspek yang masing-masing memiliki dua dimensi yang saling berlawanan. Aspek pertama adalah *self-kindness*, yaitu kemampuan individu untuk bersikap baik, penuh pengertian, dan menerima diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan, yang berlawanan dengan *self-judgment*, yaitu kecenderungan untuk mengkritik, menyalahkan, dan menghakimi diri sendiri secara berlebihan saat mengalami kesulitan. Aspek kedua adalah *common humanity*, yaitu kesadaran bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman yang wajar

dialami oleh setiap manusia, sedangkan lawannya adalah *isolation*, yaitu perasaan terasing dan keyakinan bahwa hanya diri sendiri yang mengalami kesulitan atau penderitaan. Aspek ketiga adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman negatif secara seimbang tanpa menghindari maupun melebih-lebihkannya, yang berlawanan dengan *over-identification*, yaitu kecenderungan individu untuk terlalu larut dalam pikiran dan emosi negatif sehingga kehilangan kemampuan untuk melihat situasi secara objektif. Mengembangkan sikap *self-compassion* dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kegagalan secara lebih positif dan mengelola emosi negatif, sehingga berpotensi mengurangi tingkat kecemasan akademik yang mereka alami (Puspita, Setiadi & Inriyana, 2024). Menurut penelitian terdahulu, mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* sedang cenderung lebih mampu menerima diri sendiri, memandang tantangan sebagai bagian alami dari pengalaman hidup, dan tidak mudah terperangkap dalam pola pikir negatif ketika menghadapi kegagalan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-compassion* rendah lebih rentan terhadap tekanan emosional, sering merasa terisolasi, cenderung mengkritik diri sendiri, dan memperbesar masalah, sehingga kecemasan akademik dapat meningkat (Puspita, Setiadi & Inriyana 2024). Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu mengelola kecemasan akademik serta menggunakan waktunya

secara efektif untuk belajar dan menyelesaikan tugas secara teratur (Yudhianto, 2023)

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan pendidikan, dengan menambah pemahaman mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan akademik. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi atau acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik serupa.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya *self-compassion* dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga diharapkan ada upaya

untuk mencari atau mengembangkan cara meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir sehingga kecemasan akademik yang dialami dapat diminimalkan.