

The Role of Self Compassion and Religiosity in Facing Academic Anxiety in Final-Year Student At FPIP UMSIDA

Oleh:

Brienda Rifco Salsabila

Pembimbing:

Lely Ika Mariyati

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2026



Pendahuluan

- Mahasiswa tingkat akhir wajib menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan, namun prosesnya sering menimbulkan berbagai kesulitan, seperti menentukan topik, melakukan penelitian, hingga revisi. Kesulitan tersebut dapat memicu **kecemasan**, yang ditandai dengan rasa khawatir, takut gagal, sulit berkonsentrasi, serta menurunnya produktivitas akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menyusun skripsi mengalami **kecemasan pada tingkat sedang hingga tinggi**. Faktor yang diduga dapat menurunkan kecemasan adalah: **Self-compassion**, yaitu kemampuan menerima diri, memperlakukan diri dengan baik, dan tidak menghakimi diri saat mengalami kegagalan.
- **Religiusitas**, yaitu penghayatan terhadap nilai-nilai agama yang memberikan ketenangan batin, harapan, dan strategi coping yang positif.
- Penelitian terdahulu membuktikan bahwa **self-compassion** dan **religiusitas** masing-masing berhubungan negatif dengan kecemasan. Namun, penelitian yang menguji **peran keduanya secara bersamaan** pada mahasiswa akhir FPIP UMSIDA masih terbatas.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah self-compassion dan religiusitas berperan terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa akhir FPIP UMSIDA?

Metode

- menggunakan metode kuantitatif korelasional
- Populasi penelitian mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
- Jumlah sample penelitian 260 mahasiswa
- Menggunakan 3 instrumen yang merupakan hasil adopsi dari penelitian sebelumnya yaitu : self-compassion, religiusitas, dan kecemasan
- Data di analisis menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan software SPSS ver.26

Hasil

- **Uji F:** $F = 96,107$; $p < 0,001$ Self Compassion dan Religiusitas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan.
- **Uji t** Self Compassion: $\beta = 0,172$; $p = 0,006$
- Religiusitas: $\beta = 0,529$; $p < 0,001$
- **Koefisien Determinasi $R^2 = 0,428$** , artinya kedua variabel menjelaskan **42,8%** variasi kecemasan, sedangkan **57,2%** dipengaruhi faktor lain.

Pembahasan

- **Religiusitas dan Self-Compassion berpengaruh signifikan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.**
- **Religiusitas merupakan faktor yang paling dominan** dalam menurunkan kecemasan.
- Kedua variabel memberikan kontribusi sebesar **42,8%** terhadap penurunan kecemasan.
- Peningkatan religiusitas dan self-compassion dapat menjadi upaya efektif untuk membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi dengan lebih tenang dan adaptif.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini menegaskan bahwa hasil penelitian memiliki manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi positif dengan memberikan bukti empiris bahwa religiusitas dan *Self Compassion* merupakan faktor internal penting dalam mempengaruhi Kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi. Secara praktis, temuan ini dapat dijadikan dasar pengembangan intervensi psikologis, Religiusitas dan *self-compassion* memiliki peran yang saling melengkapi dalam mempengaruhi kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi.

Referensi

- [1] D. A. Maesyaroh, *Pola perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir*, no. 1. 2021.
- [2] M. C. Asmawan, *Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi*, vol. 26, no. June. 2016.
- [3] A. C. H. Association, "Reference Group Executive Summary Fall," 2024.
- [4] A. Chusnah and Z. N. Fahmawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo," *Intelekt. J. Penelit. Lintas Keilmuan*, vol. 1, no. 1, pp. 35–48, 2024, doi: 10.47134/intelektualitas.v1i1.2555.
- [5] E. Tri Endah Pramanda Susilo, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang," *J. Cons.*, vol. 4, pp. 105–113, 2021, [Online]. Available: https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- [6] T. S. Az Zahra and R. A. Puriani, "Tingkat Kecemasan dan Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya Universitas Sriwijaya," *Ter. J. Bimbing. dan konseling*, vol. 9, no. 1, pp. 91–102, 2025, doi: 10.26539/teraputik.913998.
- [7] A. P. Association, *Diagnostic and Statiscal Manual Of Mental Disorder Fifth Edition (DSM-V)*, Fifth. American Psychiatric Association, 2013. doi: 10.4324/9781315660271-8.
- [8] D. N. Agus Mulyana, Farid Soleh Nurdin, "Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping dan Kecemasan pada Mahasiswa," *Penelit. Psikol.*, vol. 13, no. 1, pp. 69–78, 2022.
- [9] C. Cahyati, "Hubungan Religiusitas dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang," 2023.
- [10] D. H. Rabbani, A. Safitri, and N. Fitriyana, "Facing the Pressure: The Dynamics of Anxiety Among Final-Year Students Working on Their Theses," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 13, no. 4, p. 768, 2025, doi: 10.30872/psikoborneo.v13i4.16449.
- [11] I. R. Widigda and W. Setyaningrum, "Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi," *J. Pendidik. Mat. dan Sains*, vol. 4, no. 2, pp. 190–199, 2018, [Online]. Available: <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpms>
- [12] F. Marjan, A. Sano, and I. Ifdil, "Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi," *JPGI (Jurnal Penelit. Guru Indones.*, vol. 3, no. 2, p. 84, 2018, doi: 10.29210/02247jpgi0005.
- [13] K. J. Lee and S. M. Lee, "The role of self-compassion in the academic stress model," *Curr. Psychol.*, vol. 41, no. 5, pp. 3195–3204, 2022, doi: 10.1007/s12144-020-00843-9.
- [14] Eko Sujadi, "Academic Stress in the Final-Year Students: Do Religiosity and Religious Coping Matter?," *Bisma J. Couns.*, vol. 6, no. 3, pp. 304–315, 2022, doi: 10.23887/bisma.v6i3.52735.
- [15] R. S. E. Budayao, I. N. Talon, and S. A. M. Castillo, "Self Compassion As A Mediator of Grit and Academic Anxiety," *"Research Educ. Sustain. Unlocking Oppor. Shap. Today's Gener. Decis. Mak. Build. Connect.*, vol. 2024, pp. 11–2024, 2024.

Referensi

- [16] K. Neff, "The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion," *Self Identity*, vol. 2, no. 3, pp. 223–250, 2003, doi: 10.1080/15298860390209035.
- [17] D. Sugianto, C. Suwartono, and S. H. Sutanto, "Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia," *J. Psikol. Ulayat*, vol. 7, no. 2, pp. 177–191, 2020, doi: 10.24854/jpu107.
- [18] A. A. Prameswari, M. P. Satiadarma, and L. Wati, "the Influence of Self-Compassion on Anxiety in Final Year Student in Jakarta," *Int. J. Appl. Soc. Sci. Humanit.*, vol. 1, no. 1, pp. 670–680, 2023, doi: 10.24912/ijassh.v1i1.25927.
- [19] A. Y. Mukti Lestari Setyaningsih, Nelyahardi, "Hubungan Self Compassion dengan Kecemasan Belajar Siswa SMAN 11 Muaro Jambi," *Konseling Pendidik.*, vol. 4, no. 2, pp. 122–129, 2025.
- [20] N. D. M. Mahudin, N. M. Noor, M. A. Dzulkifli, and N. S. Janon, "Religiosity among Muslims: A Scale Development and Validation Study," *Makara Hum. Behav. Stud. Asia*, vol. 20, no. 2, p. 109, 2016, doi: 10.7454/mssh.v20i2.3492.
- [21] B. F. Devi Karunia Risky, Wahyu Endang Setyowati, "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Muslim dalam Penyusunan Skripsi," *Heal. Med. Psychol. Stud.*, vol. 1, no. 3, pp. 273–283, 2026.
- [22] Tika, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Islam Riau," 2020.
- [23] E. Sujadi and Y. Bustami, "Pengaruh Religiositas dan Perfeksionisme terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi," *J. Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1, pp. 30–45, 2023, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.V4i1.6057>
- [24] H. Silviansyah, "Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di UNNISULA," 2024.
- [25] E. Sujadi and Y. Bustami, "Pengaruh Religiositas dan Perfeksionisme terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1, pp. 30–45, 2023, doi: 10.32505/syifaulqulub.V4i1.6057.
- [26] D. A. Setiadi and D. K. Inriyana, "Hubungan antara Self-Compassion dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir," 2025.
- [27] S. Risma and A. Zain, "Hubungan antara Self-Compassion dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Baru Perantau dari Luar Jawa Timur The Relationship between Self-Compassion and Social Anxiety in New Students from Outside East Java," vol. 13, no. 01, pp. 128–140, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/10.26740/cjpp.128-140>
- [28] D. K. Risky, W. E. Setyowati, and B. Febrina, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Muslim dalam Penyusunan Skripsi," *Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, vol. 1, no. 3, pp. 1–11, 2026.
- [29] H. Samma, H. Althaf, W. Kusumastuti, and W. Hapsari, "Pengaruh Self-Compassion Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Akhir," 2026. [Online]. Available: <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie>
- [30] L. Assyifa Budi Santoso, dan Lucia Voni Pebriani Fakultas Psikologi, U. K. Padjadjaran Jl Raya Bandung Sumedang, and J. Barat, "Hubungan Prediktif antara Perceived Social Support terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran yang Sedang Menyusun Skripsi," vol. 8, no. 3, pp. 221–231, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>

