

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

[Peran Self Compassion dan Religiusitas Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Akhir di FPIP UMSIDA]

Brienda Rifco Salsabila¹⁾ Lely Ika Mariyati*²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *Anxiety related to writing a thesis is a common problem experienced by senior students due to academic demands, time pressure, and concerns about research outcomes. Self-compassion and religiosity are viewed as factors that can help students manage anxiety during the thesis-writing process. This study aims to examine the role of self-compassion and religiosity in relation to anxiety associated with writing a thesis among senior students in the faculty of psychology and educational sciences at Muhammadiyah University of Sidoarjo. The study employed a quantitative correlational approach and a purposive sampling technique involving 260 senior students as respondents. The measurement instruments used in this study were scales measuring self-compassion, religiosity, and anxiety related to writing a thesis, all of which had been validated for validity and reliability. Data analysis was conducted using multiple linear regression via SPSS software. The findings of this study indicate that religiosity and self-compassion are psychological factors that play a significant role in helping senior students cope with academic pressure during the thesis writing process.*

Keywords - self-compassion, religiosity, anxiety

Abstrak. . *Kecemasan dalam menyusun skripsi merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir akibat tuntutan akademik, tekanan waktu dan kekhawatiran hasil penelitian. Self-compassion dan religiusitas dipandang sebagai faktor yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran self-compassion dan religiusitas terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional serta teknik pengambilan sampel secara purposif yang melibatkan 260 mahasiswa tingkat akhir sebagai responden. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini merupakan skala self-compassion, religiusitas dan kecemasan dalam mengerjakan skripsi yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi linier berganda melalui software SPSS. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas dan self-compassion merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi.*

Kata Kunci - self-compassion, religiusitas, kecemasan.

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa akhir merupakan mahasiswa yang telah menempuh fase akhir dari studi dalam dunia perkuliahan. Apabila seorang mahasiswa ingin menyusun skripsi, dirinya harus memenuhi syarat atau ketentuan yang telah ditetapkan pada perguruan tinggi. Persyaratan tersebut mengharuskan seorang mahasiswa berkewajiban mempelajari teori-teori yang sesuai dengan rumpun ilmu yang dipilihnya dan telah menggapai jumlah satuan kredit semester (SKS) yang dijadikan prasyarat untuk menempuh jenjang berikutnya. Pada fase tersebutlah seorang mahasiswa dibebankan untuk membuat tugas akhir (TA) atau skripsi sebagai syarat kelulusan dan harus di selesaikan dalam rentang waktu yang telah ditentukan sebelumnya[1].

Penyusunan skripsi merupakan hal yang penting bagi mahasiswa, akan tetapi dalam menyusun tugas akhir ini bukan merupakan hal yang mudah bagi setiap orang. Pada proses pembuatan tugas akhir ini, selain mahasiswa harus melakukan penelitian, para mahasiswa juga harus membuat kajian yang disertai proses penulisan. Proses kajian tersebut melalui proses yang cukup panjang, dimana mahasiswa harus menulis berdasarkan sub proses berupa perencanaan, pengumpulan data, pembuatan konsep, perevisian, penulisan kembali dan pengeditan[2]. Terutama untuk mahasiswa dengan program sarjana, dimana mereka belum memiliki pengalaman dalam menyusun skripsi sebelumnya. Oleh karena itu, dalam penyusunan sebuah skripsi pada mahasiswa membuat mereka mengalami

permasalahan, seperti kesulitan membuat konsep penelitian, menentukan judul penelitian bahkan ketakutan terhadap hasil tulisan yang dievaluasi dan hal tersebut membuat mahasiswa khawatir

Berdasarkan hasil data survei yang dilakukan oleh *American College Health Association*, menemukan bahwa terdapat 25,9% dan 31,9% mahasiswa yang dilaporkan mengalami kecemasan dan stres [3]. Terdapat penelitian lain yang dilakukan di negara Indonesia yang berkaitan dengan kecemasan pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi, antara lain : penelitian yang dilakukan oleh Asmaul dan Zaki memperoleh hasil survey awal yang dimana FPIP memiliki presentasi lebih besar daripada fakultas lain yaitu sebesar 69%. Sedangkan Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo [4]. Penelitian yang dilakukan oleh Tri dan Eldawaty menyebutkan terdapat mahasiswa akhir prodi penjas kesrek dengan presentase sebesar 5,7% mahasiswa yang berada dalam kecemasan berat sekali, mahasiswa yang berada di kriteria kecemasan berat dengan presentase sebesar 60,4%, serta mahasiswa yang berada dalam kriteria kecemasan sedang dengan presentase sebesar 33,9% [5]. Penelitian yang dilakukan oleh Taqiyyah dan Risma menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menyusun skripsi mengalami tingkat kecemasan sedang dengan presentase sebesar 30,5% dan stres normal dengan presentase sebesar 51,2% [6]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh M. Affandi menyebutkan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 52% (106 Subjek). Kesimpulan dari hasil keempat prevalensi penelitian diatas adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami kekhawatiran dalam menyusun sebuah tugas akhir ataupun skripsi pada fase akhir studinya.

Kecemasan adalah suatu bentuk kekhawatiran individu mengenai hal-hal yang belum terjadi di masa depan. Menurut DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*), kecemasan adalah gangguan mental yang mencakup rasa takut dan kecemasan berlebihan, serta gangguan perilaku terkait [7]. Hal ini mencakup antisipasi individu terhadap ancaman masa depan dan respons emosional terhadap ancaman nyata yang dirasakan, berlangsung kronis (minimal 6 bulan) dan dapat mengganggu fungsi sehari-hari [7]. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Agus Mulyana dkk. bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi yang ditimbulkan berupa reaksi emosional dan berasal dari adanya kondisi yang tidak menyenangkan terhadap tantangan yang nyata atau *imager* [8]. Menurut Stuart yang dikutip dalam penelitian Cicih Cahyani menyatakan kecemasan adalah suatu kondisi berupa emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti khawatir dan perasaan takut yang muncul apabila seseorang berada dalam keadaan yang diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya [9]. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan tidak menyenangkan yang terjadi apabila individu merasa terancam pada situasi diluar kendalinya dan perasaan tidak berdaya serta dapat merugikan individu jika mengalaminya. Menurut Stuart dalam penelitian Cicih Cahyani, kecemasan dibagi menjadi tiga aspek, yaitu : respon perilaku (kondisi ini muncul saat menghadapi kecemasan fisik atau tremor, kecenderungan menghindari hubungan interpersonal, menghindari permasalahan yang dihadapi, menarik diri dari lingkungan sosial, serta menurunnya efektivitas dalam menjalankan aktivitas sehari – hari. Respon kognitif muncul ketika individu menghadapi kecemasan, yang ditandai dengan gangguan konsentrasi, menurunnya kemampuan berfikir kreatif, serta munculnya perasaan bingung dalam memahami atau mengambil keputusan. Respon afektif (kondisi ini muncul ketika seseorang mengalami kecemasan seperti gelisah, tidak sabaran, kekhawatiran, rasa bersalah, dan malu) [9].

Kecemasan menyusun skripsi merupakan salah satu jenis kecemasan akademik yang terkadang dialami mahasiswa. Kecemasan akademik mengacu pada kondisi kekhawatiran yang dialami oleh siswa terkait kegiatan pendidikan mereka, yang ditandai dengan ketegangan psikologis atau kegelisahan yang muncul selama proses belajar [10]. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Inggri dan Wahyu bahwa kecemasan dapat bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan denyut nadi, perubahan pernapasan dan darah [11]. Dalam fenomena kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi terdapat berbagai hambatan yang disebabkan oleh beberapa aspek, meliputi internal dan eksternal [11]. Menurut Marjan, Sano & Ifdil menyebutkan bahwa penyebab kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah munculnya perasaan takut ketika bertemu dengan dosen pembimbing, tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi pada saat penelitian berlangsung [12]. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering mengalami kecemasan akibat tuntutan akademik, tekanan waktu, dan kekhawatiran terhadap hasil penelitian. Selain *self-compassion*, kondisi religiusitas berperan mahasiswa turut menentukan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Self-compassion membantu mahasiswa untuk lebih menerima kekurangan diri, tidak terlalu keras mengkritik diri saat mengalami hambatan, serta lebih mampu mengelola tekanan akademik dengan sikap yang hangat dan penuh pengertian terhadap diri sendiri [13]. *Self compassion* atau sikap welas asih adalah bagaimana seorang individu bersikap pada dirinya sendiri serta mengakui atas kekurangan yang ia miliki sebagai sesuatu yang wajar, sebab semua manusia pasti memiliki kekurangan [16]. Aspek-aspek pada *self compassion* memiliki enam komponen yang saling berinteraksi satu sama lain dengan suatu sistem dinamis [17] : Mengasihi diri vs menghakimi diri (*self kindness vs. Self judgment*) : mengacu pada kecenderungan individu untuk memperlakukan dirinya dengan sikap penuh kebaikan,

kepedulian, dan penerimaan saat menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki welas diri yang tinggi mampu menerima kekurangan dan kegagalannya tanpa mengkritik atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Kemanusiaan universal vs isolasi (*common humanity vs isolation*) : ciri-ciri individu ini menunjukkan bahwa dapat menyadari kegagalan dan kesadaran bahwa manusia sejatinya tidak sempurna. *Mindfulness vs overidentifikasi (overidentification)* : welas diri ditandai oleh tingkat *mindfulness* yang tinggi serta kecenderungan yang rendah untuk terjebak dalam pikiran dan emosi negatif (*overidentification*). Kesadaran penuh (*mindfulness*) tercermin dari kemampuan individu untuk mengenali dan memahami bahwa dirinya sedang mengalami penderitaan tanpa larut secara berlebihan dalam pikiran maupun perasaan negatif terkait kegagalan atau kesulitan yang dihadapi.

Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan variabel penelitian *self compassion* dengan kecemasan dalam menyusun skripsi, antara lain: penelitian yang dilakukan oleh Anneta dkk. memperoleh hasil penelitian dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001 ($p < 0,05$) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* dengan kecemasan artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah kecemasan [18]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mukti dkk memperoleh hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* siswa berada pada kategori tinggi (67%), sedangkan kecemasan belajar berada pada kategori sedang (48%) [19]. Uji korelasi menghasilkan nilai $r = -0,563$ dengan $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan belajar. Semakin tinggi *self-compassion* siswa, semakin rendah kecemasan belajarnya.

Sementara itu, religiusitas dapat memberikan ketenangan batin, penguatan makna hidup, dan dukungan spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi proses skripsi dengan lebih sabar dan optimis, sehingga tingkat kecemasan cenderung menurun. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa religiusitas berhubungan negatif dengan kecemasan mahasiswa, artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan [14]. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa religiusitas berhubungan positif dengan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga keduanya dapat saling mendukung dalam membentuk ketahanan psikologis selama penyusunan skripsi [15]. Religiusitas sebagai tingkat penghayatan dan pengalaman seseorang terhadap ajaran agama yang tercermin dalam keyakinan, ibadah, serta perilaku sehari-hari [20]. Aspek-aspek dari religiusitas memiliki tiga komponen yaitu : islam (mengacu ketaatan kepada Allah SWT. Menerima perintah dan larangan yang diturunkan oleh Allah adalah arti dari agama islam. Seseorang yang dikatakan sebagai muslim, apabila dirinya telah mengikuti dan menjalankan ajaran agama islam secara sepenuhnya dengan berdasarkan Al-Quran dan Sunnah yang menjadi pedoman dalam kehidupannya. Iman (mengacu bagaimana seseorang meyakini dan percaya kepada Allah, malaikat, kitab-kitab Allah, nabi dan rasul, hari akhir serta qada' dan qadar. Ihsan (mengacu pada batin, seseorang melakukan ibadah dalam pengabdian kepada Allah yang diaktualisasikan dalam kebajikan dan kebaikan).

Selanjutnya penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan variabel penelitian religiusitas dengan kecemasan dalam menyusun skripsi, antara lain: penelitian yang dilakukan oleh Cicih Cahyani dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara religiusitas dan kepercayaan diri dengan kecemasan dengan nilai $r = 0,624$ dan $f = 0,000$ yaitu semakin tinggi nilai skor religiusitas dan kepercayaan diri maka akan semakin rendah skor nilai kecemasan [9]. Penelitian yang dilakukan oleh Devi dkk. dengan hasil penelitian menunjukkan Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa ($p \text{ value} = 0,001$), yang berarti semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa [21]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Tika dengan hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi r sebesar 0,151 dengan signifikan p sebesar 0,033 ($p < 0,005$) maka dapat disimpulkan adanya hubungan signifikan yang diterima, artinya maka semakin tinggi religiusitas seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya [22]. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Eko Sujadi dan Yuserizal Bustami dengan hasil penelitian menunjukkan Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan mahasiswa ketika menyusun skripsi berada pada kategori sedang. Selanjutnya ditemukan pengaruh yang signifikan religiusitas dan perfeksionisme terhadap kecemasan yang dialami. Ini menunjukkan bahwa religiusitas yang kuat dan aktif dapat berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah [23].

Kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bisa tidak teratasi dengan baik karena tekanan akademik terus berlangsung, sementara mahasiswa merasa takut gagal, kurang percaya diri, dan kesulitan menghadapi proses bimbingan atau penelitian. Jika kondisi ini dibiarkan, kecemasan dapat membuat mahasiswa sulit fokus, menunda pekerjaan, dan merasa semakin terbebani, sehingga masalah psikologisnya berulang dan makin berat [24]. Religiusitas dan *self compassion* dapat membantu karena keduanya berperan sebagai *coping* atau cara menghadapi kecemasan secara lebih sehat. Religiusitas berkaitan dengan penurunan kecemasan, sedangkan *self compassion* membantu mahasiswa bersikap lebih menerima diri saat mengalami kesulitan atau kegagalan. Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *self compassion* dan religiusitas terhadap kecemasan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi telah banyak dilakukan. Namun terdapat perbedaan dalam penelitian ini, seperti: subjek penelitian, waktu dan tempat. Serta studi yang menghubungkan peran *self compassion* dan religiusitas terhadap kecemasan mahasiswa akhir dalam

menyusun skripsi belum dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk melihat peran *self compassion* dan religiusitas terhadap kecemasan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi.

II. METODE

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *self compassion* dan religiusitas dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa akhir prodi psikologi. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel, antara lain : *self compassion* sebagai variabel bebas satu (X1), religiusitas sebagai variabel bebas dua (X2) dan kecemasan dalam menyusun skripsi (Y). Penelitian ini berlokasi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo khususnya pada mahasiswa jurusan psikologi. Penelitian ini melibatkan semua mahasiswa akhir pada prodi psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan jumlah populasi sebanyak 782 orang. Dalam teknik pengambilan data, peneliti memilih menggunakan purposive sampling. Selanjutnya, peneliti menggunakan tabel Krejcie & Morgan untuk menentukan jumlah sampel penelitian dan sampel penelitian yang dipilih berjumlah 260 sampel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan menyebarkan kuesioner berupa google form yang dilakukan secara daring. Penelitian ini menggunakan skala likert untuk memberikan empat pilihan alternatif jawaban terhadap responden dengan memilih satu yang sesuai dengan kondisi dirinya : yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS).

Instrumen dalam penelitian ini merupakan hasil adopsi dari penelitian sebelumnya, antara lain:

Skala *self compassion* dalam penelitian ini merupakan hasil adopsi dari skala yang dikembangkan oleh Sugianto [17] yang berdasarkan dari tiga aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff Mengasahi diri vs. Menghakimi diri (*self-kindness vs. Self judgement*), kemanusiaan universal vs. Isolasi (*common humanity vs. Isolation*), dan *Mindfulness vs. Overindentifikasi (overindentification)*. Reliabilitas dari skala *self compassion* pada penelitian ini berjumlah 26 aitem dengan mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.722, sedangkan nilai validitas dari masing – masing aitem memiliki nilai validitas tinggi dari masing – masing indikator. Skala religiusitas diukur dengan menggunakan skala religiusitas hasil adopsi penelitian Cicih Cahyani [9] yang berdasarkan tiga aspek-aspek religiusitas yang dikemukakan oleh Mahudin [20] : Islam, iman dan ihsan. Reliabilitas dari skala religiusitas pada penelitian ini berjumlah 15 aitem dengan mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.673, sedangkan nilai validitas dari masing – masing aitem memiliki nilai validitas tinggi dari masing – masing indikator. Skala kecemasan menyusun skripsi diukur dengan menggunakan skala kecemasan hasil adopsi penelitian dari Cicih Cahyani [9] yang berdasarkan dari tiga aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Stuart: aspek respon perilaku, aspek respon kognitif, dan aspek respon afektif. Reliabilitas dari skala kecemasan dalam menyusun skripsi pada penelitian ini berjumlah 24 aitem dengan mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.680, sedangkan nilai validitas dari masing – masing aitem memiliki nilai validitas tinggi dari masing – masing indikator. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai dari semua variabel lebih besar dari 0.60 (>0.60), dan hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item kuisisioner memiliki nilai R hitung $>$ dari R tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengujian ini dinyatakan valid dan hasilnya dapat dipercaya dalam melakukan pengukuran data penelitian.

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data yang digunakan untuk menguji seberapa kuat masing-masing variabel dengan menggunakan uji regresi linier berganda antara variabel bebas satu (X1) dan variabel bebas dua (X2) dengan variabel terikat (Y). Kemudian data yang diperoleh akan diuji menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan software SPSS versi 26

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Deskriptif Responden

Tabel 1. Data Demografis Responden Penelitian

Demografis	Kategori	Frekuensi	Persentase
Prodi	Pendidikan Bahasa Inggris	44 Mahasiswa	16,9%
	Psikologi	115 Mahasiswa	44,2%
	PGSD	67 Mahasiswa	25,8%
	PGPAUD	34 Mahasiswa	13,1%
	Total	260 Mahasiswa	100%

Jenis Kelamin	Laki-Laki	83 Mahasiswa	31,9%
	Perempuan	177 Mahasiswa	68,1%
Total		260 Mahasiswa	100%

Penelitian ini melibatkan sebanyak 260 Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dari prodi Pendidikan Bahasa Inggris, Psikologi, PGSD, dan PGPAUD. Berdasarkan data demografis jenis kelamin, responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 68,1%, Kemudian, berdasarkan data demografis prodi didapatkan paling banyak dari prodi Psikologi dengan frekuensi 115 Mahasiswa dan persentase sebesar 44,2%.

Data Deskriptif Penelitian

Tabel 2. Data Statistik Deskriptif Penelitian

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviasi
Self Compassion	260	58	104	78.90	14.312
Religuitas	260	33	60	46.18	7.011
Kecemasan	260	33	94	71.61	11.739

Berdasarkan Tabel 2, analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik data responden serta kecenderungan skor pada setiap variabel penelitian. Variabel *Self Compassion* memiliki nilai *mean* sebesar 78,90, dengan rentang skor 58-104 dan standar deviasi 14,312. Variabel *Religuitas* memiliki *mean* sebesar 46,18 dengan rentang skor 33-60 dan standar deviasi 7,011. Sementara variabel *Kecemasan* Dalam Menyusun Skripsi memiliki *mean* sebesar 71,61, dengan rentang skor 33-94 dan standar deviasi 11,739.

Pada bagian ini akan disajikan hasil pengujian asumsi klasik sebagai prasyarat pengujian hipotesis yang bertujuan memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis statistik yang digunakan dalam penelitian. Uji ini mencakup normalitas, linearitas, dan asumsi lainnya sebagai dasar agar hasil analisis dapat diinterpretasikan secara tepat dan akurat.

Uji Multikolinearitas

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Multikolinearitas

Model	Tolerance	VIF
1 (Constant)		
Self Compassion	0.574	1.742
Religuitas	0.574	1.742

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, variabel resiliensi dan dukungan sosial masing-masing memiliki nilai *tolerance* 0,574 dan nilai VIF 1,742. Nilai *tolerance* yang lebih dari 0,10 serta nilai VIF yang kurang dari 10 menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas antar variabel independen. Dengan demikian, kedua variabel tersebut dinyatakan tidak saling berkorelasi tinggi dan layak digunakan secara bersamaan dalam analisis selanjutnya.

Uji Normalitas

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

		Standardized Residual
N		260
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.99613151
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.054
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.054 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,054 lebih besar dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi dan data layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Uji Linieritas

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	F (linierty)	P	Keterangan
Self Compassion	106.842	.000	Linier
Religuitas	218.209	.000	Linier

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dalam penelitian ini dengan tingkat signifikansi Sig. Linearity < 0.05. Hasil analisis menunjukkan pengaruh yang linear dengan nilai signifikansi linearitas < .001. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji asumsi klasik, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini telah terdistribusi secara normal, tidak terjadi gejala multikolineritas, dan memenuhi syarat Linearitas sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi layak dilanjutkan untuk analisis hipotesis regresi linear berganda.

Uji F

Tabel 6. Hasil Uji F Pengaruh Simultan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15272.241	2	7636.120	96.107	.000 ^b
	Residual	20419.744	257	79.454		
	Total	35691.985	259			

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan regresi linear berganda pada tabel di bawah ini, uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 96,107 dengan signifikansi 0,000 yang berarti bahwa variabel *Self Compassion* dan religuitas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kecemasan dalam menyusun skripsi. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 berarti *Self Compassion* dan religuitas secara bersama-sama mampu mempengaruhi Kecemasan dalam menyusun skripsi pada responden. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh simultan kedua variabel independen terhadap Kecemasan dalam menyusun skripsi dapat diterima.

Uji T

Tabel 7. Hasil Uji T Pengaruh Parsial

Model		Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Consant)	19.594	3.795		5.163	.000
	Self Compassion	.141	.051	.172	2.761	.006
	Religuitas	.885	.104	.529	8.493	.000

Berdasarkan data dalam tabel di bawah ini, hasil uji parsial menunjukkan bahwa *Self Compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kecemasan dalam menyusun skripsi dengan koefisien B = 0,141, beta = 0,172, t = 2,761, dan p. = 0,006. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Self Compassion, semakin tinggi pula Kecemasan dalam menyusun skripsi. Selanjutnya, Religuitas juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kecemasan dalam menyusun skripsi dengan nilai B = 0,885, beta = 0,529, t = 8,493, dan sig. = 0,000. Perbandingan nilai beta variabel Religuitas lebih besar dibanding Self Compassion, sehingga dapat diinterpretasikan Religuitas berpengaruh lebih kuat terhadap Kecemasan dalam menyusun skripsi.

Uji R

Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	0.654 ^a	0.428	0.423	8.914

Berdasarkan data dalam tabel berikut, tampak nilai R Square sebesar 0,428 yang menunjukkan bahwa Religuitas dan *Self Compassion* secara bersama-sama mampu menjelaskan 42,8% variasi pada Kecemasan dalam menyusun skripsi. Sementara itu, 58,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian yang tidak dianalisis dalam studi ini.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada responden didapatkan pada penelitian ini didapatkan sebanyak 260 Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dari prodi Pendidikan Bahasa Inggris, Psikologi, PGSD, dan PGPAUD, dengan jenis kelamin Laki-Laki dan Perempuan. Berdasarkan analisis deskriptif, responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 68,1%, Kemudian, berdasarkan data demografis prodi didapatkan paling banyak dari prodi Psikologi dengan frekuensi 115 Mahasiswa dan persentase sebesar 44,2%.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh nilai $F = 96,107$ dengan $p < 0,000$, sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa Religuitas dan *Self Compassion* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kecemasan dalam menyusun skripsi. Artinya, semakin tinggi religuitas mahasiswa dalam menyusun skripsi maka semakin rendah terhadap kecemasan yang mereka rasakan, sebab mahasiswa mampu menghadapi proses skripsi dengan lebih sabar dan optimis, sehingga tingkat kecemasan cenderung menurun. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa tinggi rendahnya religuitas mahasiswa memiliki peran penting dalam mengatur kecemasan ketika menyusun skripsi[14]. Selain itu, selaras dengan *Self Compassion*, bahwasannya sebagian besar mahasiswa cukup mampu menerima kekurangan diri, tidak terlalu keras mengkritik diri saat mengalami hambatan, serta lebih mampu mengelola tekanan akademik dengan sikap yang hangat dan penuh pengertian terhadap diri sendiri, sehingga keduanya dapat saling mendukung dalam membentuk ketahanan psikologis selama penyusunan skripsi[15].

Selanjutnya, hasil pengujian secara parsial menunjukkan bahwa kedua variabel independen berpengaruh signifikan terhadap Kecemasan dalam menyusun skripsi, namun dengan kekuatan pengaruh yang berbeda. Religuitas memiliki kontribusi yang lebih besar dengan nilai koefisien regresi standar $\beta = 0,885$; $p < 0,000$, sedangkan *Self Compassion* memiliki nilai $\beta = 0,141$; $p < 0,006$. Hal ini mengindikasikan bahwa Religuitas merupakan prediktor yang lebih dominan dalam mengatasi kecemasan dalam menyusun skripsi dibandingkan *Self Compassion*. Temuan ini sejalan dengan penelitian [25] yang menyatakan bahwa Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, karena keyakinan agama dan dukungan sosial yang ditemukan dalam komunitas agama dapat membantu mengatasi tantangan dan memberikan rasa ketenangan. Sementara itu, pengaruh *Self Compassion* yang signifikan mendukung temuan Sujadi & Bustami. [26] dan Setiadi & Inriyana [27] yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *Self Compassion* tinggi cenderung mampu dalam mengontrol diri mereka dan mampu bersikap tenang ketika menghadapi sesuatu.

Ditinjau dari dinamika psikologis subjek, mahasiswa dengan tingkat religuitas tinggi cenderung mampu memetakan dimensi praktik, keyakinan, dan pengalaman spiritual sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai keterlibatan religius mahasiswa dalam menyusun skripsi. Menurut Risma & Zain. [28], Karakter religiusitas pada mahasiswa mencerminkan kapasitas spiritual yang cukup untuk menopang stabilitas emosional selama tekanan akademik, Distribusi ini memperlihatkan bahwa praktik religius harian berperan sebagai sumber makna dan kontrol diri ketika mahasiswa menghadapi ketidakpastian penyelesaian skripsi, hal tersebut menunjukkan bahwa religiusitas menjadi fondasi psikologis yang membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan afektif selama fase akademik.

Dinamika tersebut semakin optimal ketika didukung oleh *Self Compassion* yang tinggi. Semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menyayangi diri sendiri (*Self-Compassion*), maka semakin rendah risiko mereka mengalami kecemasan akademik saat mengerjakan tugas akhir. Menurut Risky et al. [29], pengaruh *self-compassion* ini bersumber dari tiga komponen utamanya yang bekerja sebagai perisai psikologis. *Self-kindness* memungkinkan mahasiswa untuk tetap memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri saat menghadapi revisi atau kegagalan, sehingga mencegah munculnya kelelahan emosional. *Common humanity* membantu mahasiswa menyadari bahwa hambatan dalam skripsi adalah bagian universal dari proses belajar, sehingga mengurangi rasa terisolasi. Sementara itu, *mindfulness* menjaga mahasiswa agar tetap seimbang dalam menghadapi tekanan tanpa terjebak dalam identifikasi berlebihan terhadap emosi negatif atau pikiran-pikiran yang mencela diri sendiri. Perasaan positif ini akan membuat individu terbuka dengan *compassion* yang diberikan orang lain yang kemudian menumbuhkan *compassion* pada diri sendiri. *Compassion* pada diri sendiri ditunjukkan dengan menerima rasa sakit yang dialami, tidak merasa terisolasi dengan lingkungan sekitar, dan menjaga pikirannya dari hal-hal yang tidak relevan dengan apa yang dialami[30]. Artinya ketika individu yang sedang menyusun skripsi merasa lingkungan di sekitarnya dapat memberikan dukungan, kecenderungan untuk memberikan kasih sayang terhadap dirinya sendiri pun akan makin tinggi. Dengan demikian,

kombinasi antara religuitas dan *Self Compassion* membentuk mekanisme adaptasi psikologis yang sehat dalam menghadapi kecemasan dalam menyusun skripsi.

Hasil ini menegaskan bahwa model regresi yang digunakan layak dan mampu menjelaskan pengaruh kedua variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama. Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi, diperoleh nilai $R^2 = 0,428$, yang berarti bahwa religuitas dan *Self Compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 42,8% terhadap variasi kesejahteraan subjektif. Sementara itu, 58,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari aspek eksternal seperti perfeksionisme [25], Prokrastinasi Akademik, *Emotion Focused Coping* [8], serta kepercayaan diri [9].

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 religuitas dan *Self Compassion* merupakan faktor internal penting dalam mempengaruhi Kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi [14], [15]. 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. Religiusitas berfungsi sebagai sumber nilai, makna, ketenangan batin dan dukungan spiritual dalam menjalani tugas akhir atau skripsi sehingga mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung memandang sebagai tugas yang dijalankan dengan tenang tanpa ada rasa cemas saat menjalani. Sementara itu, *self-compassion* berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengelola emosi negatif, menerima keterbatasan diri dan open kritik saat menghadapi revisi atau tantangan ketika menyusun skripsi. Kombinasi kedua faktor ini memungkinkan mahasiswa untuk tidak hanya mampu menyelesaikan skripsi tanpa cemas atau *burnout*, tetapi juga merasakan kepuasan dan kebahagiaan secara berkelanjutan. Dengan demikian, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tetap memiliki peluang yang sama untuk mencapai kebahagiaan tanpa ada rasa cemas apabila didukung oleh tingkat religiusitas yang baik dan kemampuan *self-compassion* yang memadai.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan religiusitas memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Kemampuan mahasiswa untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri serta memiliki tingkat religiusitas yang baik berkontribusi dalam membantu mengelola tekanan akademik, mengurangi rasa khawatir, dan meningkatkan ketahanan psikologis selama proses penyusunan skripsi. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi kecemasan mahasiswa sebesar 42,8%, sehingga menunjukkan bahwa faktor internal memiliki kontribusi penting dalam menghadapi tuntutan akademik. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa religiusitas dan *self-compassion* merupakan sumber daya psikologis yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai hambatan dalam penyusunan skripsi dengan lebih tenang, sabar, dan optimis, secara praktis, temuan ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam pengembangan program pendampingan, konseling, maupun intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan religiusitas dan *self-compassion* guna membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan sikap penerimaan diri yang lebih baik serta meningkatkan kualitas spiritualitas sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan selama menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini memiliki keterbatasan dikarenakan hanya melibatkan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas, oleh karena itu penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden yang lebih beragam dari berbagai perguruan tinggi dan latar belakang akademik. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan dalam menyusun skripsi, seperti prokrastinasi akademik, perfeksionisme, dukungan sosial, kepercayaan diri, maupun strategi coping, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

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 Penjasokesrek 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 Statistical 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.
 - [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. Febriana, "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/>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.