

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KECEMASAN MASA DEPAN  
PADA MAHASISWA ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR TINGKAT AKHIR  
DI IAIN KEDIRI**

**SKRIPSI**



**OLEH  
IKA FITROYUL AZIZAH  
NIM. 21104019**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

**2025**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KECEMASAN MASA DEPAN  
PADA MAHASISWA ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR TINGKAT AKHIR  
DI IAIN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

untuk memenuhi salah satu persyaratan

dalam menyelesaikan program Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)

**Oleh**

**IKA FITROYUL AZIZAH**

**NIM. 21104019**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

**2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Ika Fitroyul Azizah ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kediri, 10 Juni 2025  
Pembimbing I



Jati Pamungkas, M. A.  
NIP. 198905042019031012

Kediri, 10 Juni 2025  
Pembimbing II



Nisa Fitriani, M. Si.  
NIP. 199101042022032001

## NOTA DINAS

### NOTA DINAS

Kediri, 10 Juni 2025

Lampiran :

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel No. 7 Kelurahan Ngronggo Kota Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing Penyusunan skripsi di bawah ini :

Nama : Ika Fitroyul Azizah

NIM : 21104019

Judul : HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR TINGKAT AKHIR DI IAIN KEDIRI.

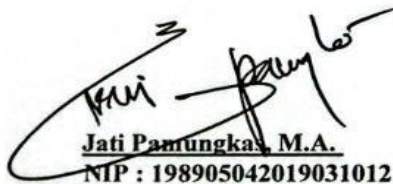
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1). Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
Jati Pamungkas, M.A.  
NIP : 198905042019031012

  
Nisa Fitriani, M.Si.  
NIP : 199101042022032001

## NOTA PEMBIMBING

### NOTA PEMBIMBING

Kediri, 10 Juni 2025

Lampiran :

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel No. 7 Kelurahan Ngronggo Kota Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing Penyusunan skripsi di bawah ini :

Nama : Ika Fitroyul Azizah

NIM : 21104019

Judul : HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR TINGKAT AKHIR DI IAIN KEDIRI.

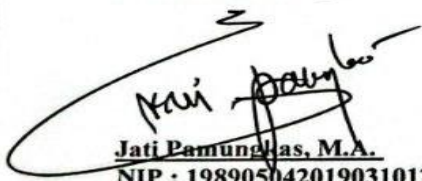
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1). Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
Jati Pamungkas, M.A.  
NIP : 198905042019031012

  
Nisa Fitriani, M.Si.  
NIP : 199101042022032001

v

Halaman Pengesahan

Halaman Pengesahan  
HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KECEMASAN MASA DEPAN  
PADA MAHASISWA ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR TINGKAT AKHIR  
DI IAIN KEDIRI

IKA FITROYUL AZIZAH  
21104019

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri Kediri  
pada tanggal 23 Juni 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog.  
NIP. 198102152009122003

(.....)

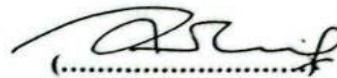
2. Penguji I

Jati Pamungkas, M. A.  
NIP. 198905042019031012

(.....)

3. Penguji II

Nisa Fitriani, M.Si.  
NIP. 19910104 2022032001

(.....)

Kediri, 23 Juni 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Prof. Dr. KH. A. Halil Thahir, M.HI  
NIP. 197111212005011006

## **HALAMAN MOTTO**

"Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal saleh (mengerjakan pekerjaan yang baik) dan mereka mendirikan shalat dan membayarkan zakat, mereka akan mendapatkan upah disisi Tuhannya, dan mereka tidak akan merasa takut dan gelisah dalam kehidupannya."

-Al-Baqarah ayat 74-

*Focus On You And The Rest Will Follow*

-Lulu Lusiana-

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ika Fitroyul Azizah  
NIM : 21104019  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR TINGKAT AKHIR DI IAIN KEDIRI**" benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 23 Juni 2025  
Yang membuat pernyataan



Ika Fitroyul Azizah



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI**  
Jalan Sunan Ampel Nomor 07 Ngronggo Kota Kediri Kode Pos 64127  
Telepon (0354) 689282 Faksimile (0354) 686564 Website: [www.uinkediri.ac.id](http://www.uinkediri.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ika Fitroyul Azizah  
NIM : 21104019  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah / Psikologi Islam  
E-mail address : ikafitro926@gmail.com  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi  
Judul Karya Ilmiah : Hubungan *Self Compassion* dengan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Tingkat Akhir di IAIN Kediri

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Syekh Wasil Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut di atas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Syekh Wasil Kediri berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Syekh Wasil Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri,  
Penulis

( Ika Fitroyul Azizah )

## ABSTRAK

Azizah, Ika Fitroyul. (2025). Dosen Pembimbing (1) Jati Pamungkas, M.A. dan Dosen Pembimbing (2) Nisa Fitriani, M.Si., *Hubungan Self Compassion dengan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Tingkat Akhir di IAIN Kediri*, Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri.

Kata Kunci : *self compassion*, kecemasan masa depan, mahasiswa tingkat akhir

Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami kecemasan menghadapi masa depan karena tekanan akademik, ketidakpastian karier, serta ekspektasi sosial. *Self compassion*, atau sikap welas asih terhadap diri sendiri, berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self compassion* dan kecemasan masa depan serta mengetahui adakah hubungan di antara keduanya pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel berjumlah 90 mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir yang mengambil mata kuliah skripsi. Instrumen penelitian berupa skala *self compassion* yang disusun berdasarkan teori *self compassion* oleh Neff (2018) dan skala kecemasan masa depan berdasarkan teori kecemasan oleh Nevid dkk. (2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat sedang untuk variabel kecemasan masa depan sebesar 59% dan 61 % untuk variabel *self compassion*. Analisis korelasi Pearson diperoleh nilai -0,382 yang artinya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan kecemasan masa depan, yang berarti semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi masa depan. Selain itu, nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa hubungan antara *self compassion* dengan kecemasan masa depan bersifat signifikan. Dengan demikian,  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan *self compassion* dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan *self compassion* dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan masa depan.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

“Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan.” *Alhamdulillah Robbil Alamin*, atas segala limpahan Rahmat Allah SWT dengan segenap curahan kasih sayang kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Untuk diriku sendiri, terima kasih karena sudah kuat hingga sejauh ini. Di tengah banyaknya kelelahan, keraguan, dan rasa ingin menyerah, kamu memilih untuk tetap melangkah. Aku tahu, tidak mudah untuk bangkit setiap kali jatuh, untuk tetap tersenyum saat dunia terasa gelap, dan untuk terus percaya meski jalan terasa samar. Skripsi ini adalah bukti bahwa kamu mampu. Kamu layak untuk bangga, untuk bahagia, dan untuk terus berjalan menuju versi terbaik dari dirimu sendiri. Terus cintailah dirimu sendiri dengan hebat.
2. Untuk keluargaku tercinta. Bapak; Almh. Ibu; Adikku Robik dan Asrofi; Bek Mut; Kang Jamil; Wafiq; Iqbal; Alm. Pak Lan; Mbak Iik; Nur; Bek Mus; Hafid serta seluruh kerabat khususnya Pak Wan dan Pak Sin sekeluarga, yang selalu menjadi penyokong utama dalam hidupku. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus dan setiap kata-kata sederhana yang menjadi bahan bakar semangatku. Tanpa cinta, dukungan, dan pengorbanan kalian, aku bukanlah apa-apa. Semoga karya ini menjadi secuil bukti bahwa usaha kalian tidak pernah sia-sia.
3. Untuk teman-teman dan sahabat-sahabat terbaikku yang tidak bisa kusebut namanya satu per satu namun akan selalu dihati, dari Psikologi angkatan 2021 dan sebimbangan, pondok Syarif Hidayatullah Cyber Pesanten II, UKM

Musik Amoeba khususnya Ratpadi, Forum KIP-K, PMII Rayon Aufklarung yang pernah hadir membersamai dalam suka duka selama perkuliahan. Terima kasih sudah menjadi ruang aman tempatku berbagi cerita, gundah, dan tawa. Kalian adalah alasan mengapa aku mampu melewati masa-masa sulit dengan kepala tegak. Dalam kebersamaan kita, aku menemukan kekuatan, pengertian, dan keikhlasan yang tulus. Kalian adalah keluarga yang Tuhan kirim tanpa harus melalui darah yang sama.

4. Untuk seseorang yang pernah hadir, tinggal, lalu pergi. Terimakasih atas semua kenangan, pelajaran, dan perasaan yang pernah tumbuh. Kehadiranmu pernah memberi warna, kepergianmu memberi ruang bagi orang lain untuk mengisi, dan dari semuanya aku belajar menjadi pribadi yang lebih kuat. Aku belajar bahwa tidak semua yang tinggal akan menetap, dan tidak semua kehilangan adalah akhir. Justru darimu, aku belajar bagaimana lebih mencintai diri sendiri.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah rabbil 'alamin*, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan *Self Compassion* dengan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Tingkat Akhir di IAIN Kediri**” ini dapat terselesaikan dengan baik dan dapat digunakan sebagai prasyarat akhir dalam menempuh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Institut Agama Islam Negeri Kediri.

Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag. selaku Rektor IAIN Kediri
2. Prof. Dr. A. Halil Thahir, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri
3. Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam
4. Bapak Jati, M.A. selaku dosen pembimbing I dan Ibu Nisa Fitriani, M.Si. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan serta motivasi dalam membimbing penulisan skripsi sehingga bisa selesai dengan baik.
5. Bapak dan ibu seluruh dosen, seluruh staf akademik Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama proses perkuliahan di kampus.

6. Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir yang telah berpartisipasi menjadi subjek dalam penelitian ini.
7. Keluarga penulis tercinta, khususnya orang tua penulis yaitu bapak Royani dan Almh. ibu Khoiriyah, saya ucapkan terima kasih atas segala doa dan dukungan serta pengorbanan yang telah diberikan untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi.
8. Teruntuk teman-teman dan sahabat-sahabat yang sudah kebersamai penulis dalam menyelesaikan skripsi ini ketika penulis sedang jenuh dalam mengerjakan skripsi.
9. Kepada seluruh pihak yang turut membantu memberikan masukan, motivasi dan dukungan serta doa baik secara langsung maupun tidak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih ada kekurangan dan kesalahan, karena itulah penulis berharap kepada semua pihak yang membaca agar memberikan saran dan kritik demi perbaikan pada penelitian selanjutnya.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan bagi para pembaca umumnya. Sekian yang dapat penulis sampaikan dan terima kasih.

Kediri, 10 Juni 2025

Ika Fitroyul Azizah

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
NOTA DINAS .....	iv
NOTA PEMBIMBING.....	v
Halaman Pengesahan .....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	viii
ABSTRAK.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Penelitian Terdahulu .....	10
F. Definisi Operasional .....	15
BAB II LANDASAN TEORI.....	16
A. Kecemasan Masa Depan.....	16
B. <i>Self Compassion</i> .....	21

C.	Dinamika Hubungan <i>Self Compassion</i> dengan Kecemasan Masa Depan .....	29
D.	Variabel Penelitian .....	32
E.	Kerangka Teoretis.....	33
F.	Hipotesis Penelitian .....	34
BAB III	METODE PENELITIAN .....	35
A.	Rancangan Penelitian .....	35
B.	Populasi dan Sampel.....	35
C.	Teknik Pengumpulan Data .....	37
D.	Instrumen Penelitian .....	39
E.	Uji Instrumen Penelitian .....	40
F.	Teknik Analisis Data .....	43
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	47
A.	Identitas Lokasi Penelitian.....	47
B.	Uji Instrumen.....	48
C.	Analisis Data.....	55
BAB V	PEMBAHASAN.....	61
A.	Tingkat Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Tingkat Akhir di IAIN Kediri.....	61
B.	Tingkat <i>Self Compassion</i> Pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Tingkat Akhir di IAIN Kediri .....	63
C.	Hubungan <i>Self Compassion</i> dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Tingkat Akhir di IAIN Kediri .....	64
BAB VI	PENUTUP .....	66
A.	Kesimpulan.....	66
B.	Saran .....	67

DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN .....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert .....	38
Tabel 3.2 Blue Print Variabel <i>Self Compassion</i> .....	39
Tabel 3.3 Blue Print Variabel Kecemasan Masa Depan .....	40
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Konstruk Skala <i>Self Compassion</i> .....	50
Tabel 4.2 Blueprint Setelah Validitas Konstruk Skala <i>Self Compassion</i> .....	51
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Konstruk Skala Kecemasan Masa Depan.....	51
Tabel 4.4 Blueprint Setelah Validitas Konstruk Skala Kecemasan Masa Depan .....	53
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i> .....	54
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Masa Depan.....	55
Tabel 4.7 Hasil Uji Frekuensi Berdasarkan Tahun Angkatan .....	55
Tabel 4.8 Statistik Skor Variabel <i>Self Compassion</i> .....	56
Tabel 4.9 Tingkat <i>Self Compassion</i> .....	56
Tabel 4.10 Statistik Skor Variabel Kecemasan Masa Depan .....	57
Tabel 4.11 Tingkat Kecemasan Masa Depan .....	57
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.13 Hasil Uji Linieritas .....	59
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1.....	33
Gambar 4. 1.....	57
Gambar 4. 2.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian .....	73
Lampiran 2	Surat Pernyataan Profesional Judgement .....	74
Lampiran 3	Pedoman Kuesioner Penelitian .....	75
Lampiran 4	Data Mentah Penelitian .....	78
Lampiran 5	Hasil Uji Validitas Isi .....	80
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas Konstruk .....	82
Lampiran 7	Hasil Uji Reliabilitas .....	84
Lampiran 8	Hasil Perhitungan Analisis Hipotetik .....	85
Lampiran 9	Hasil Uji Normalitas .....	86
Lampiran 10	Hasil Uji Linieritas .....	87
Lampiran 11	Hasil Uji Korelasi X dengan Y .....	88