

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Santrock, mahasiswa yang berada pada tingkat akhir perkuliahan tergolong dalam tahap perkembangan dewasa awal, yang mencakup rentang usia 20 hingga 40 tahun. Pada fase ini, individu berada pada puncak perkembangan kognitif, yang ditandai dengan meningkatnya kapasitas berpikir kreatif serta kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang kompleks. Selain itu, individu pada tahap dewasa awal dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, seperti merancang dan membangun karier, menentukan pasangan hidup, membentuk keluarga, menjalankan peran sebagai orang tua, mengelola kehidupan rumah tangga, serta berkontribusi dalam lingkungan sosial dan masyarakat.¹

Emerging adulthood merupakan istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan tahap awal masa dewasa, yang berfungsi sebagai fase transisi dari akhir masa remaja menuju kedewasaan penuh. Periode ini sering dikaitkan dengan ketidakpastian dan tantangan dalam tugas perkembangan. Pada tahap ini, individu mulai melepaskan identitas remaja karena telah memperoleh kebebasan dalam mengambil keputusan sendiri. Namun, di sisi lain, mereka masih menghadapi keterbatasan dalam mencapai kemandirian finansial secara penuh. Selama fase *emerging adulthood*, individu mungkin mengalami krisis yang disebabkan oleh keinginan untuk memperoleh

¹ John W Santrock, *Life-Span Development, Nineteenth* (New York: McGraw Hill LLC, 2024), 204–53.

kebebasan yang lebih besar, tetapi pada saat yang sama, mereka juga merasakan kecemasan mengenai masa depan mereka.²

Setiap individu menunjukkan respons yang berbeda dalam menghadapi transisi menuju *emerging adulthood*. Mereka yang mampu menerapkan pola pikir positif dan menghadapi tantangan dengan sikap adaptif cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan kehidupan dewasa serta merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam dirinya berisiko mengalami krisis emosional, seperti perasaan keterasingan, kecemasan, kebingungan, ketakutan berlebihan, serta rasa gagal dan ketidakberdayaan. Kondisi ini dikenal sebagai *quarter life crisis*.³

Nevid dkk. mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis di mana individu mengalami kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa buruk yang dapat berdampak pada dirinya. Kecemasan merupakan respons alami dalam situasi tertentu, tetapi menjadi maladaptif apabila tidak sebanding dengan tingkat ancaman yang sebenarnya dan bersifat berlebihan. Menurut Nevid dkk., kecemasan terdiri dari tiga aspek utama, yaitu fisik, kognitif, dan perilaku. Aspek fisik meliputi reaksi tubuh terhadap kecemasan, seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Aspek kognitif berkaitan dengan munculnya pikiran negatif atau kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi yang dianggap mengancam. Sementara itu, aspek perilaku mencakup respons nyata terhadap

² Agustinus Riyanto dan Diana Putri Arini, "Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Misi Charitas," *Jurnal Psikologi Malahayati* 3, no. 1 (15 Maret 2021): 13, <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>.

³ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (30 Oktober 2019): 130, <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.

kecemasan, seperti menghindari pemicu kecemasan atau menunjukkan tanda-tanda kegelisahan.⁴

Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami kecemasan akibat ketidakpastian masa depan dan kekhawatiran akan kegagalan. Kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi belajar serta berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Tekanan akademik, persaingan, dan harapan yang tinggi semakin menambah beban psikologis yang harus dihadapi. Selain itu, mereka juga dihadapkan pada keputusan besar terkait karier dan kehidupan setelah lulus, yang semakin memperburuk kecemasan. Apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan yang berlebihan dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan tidur. Selain itu, kecemasan yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk gangguan pada pola tidur serta ketidakteraturan dalam pola makan. Secara fisik, kecemasan dapat memicu gejala seperti detak jantung yang meningkat, keringat dingin, mudah marah, serta gangguan pencernaan seperti sakit perut atau mual. Selain itu, kecemasan juga dapat berdampak pada aspek kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi, serta perilaku, seperti kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.⁵

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi sejumlah faktor yang berhubungan dengan kecemasan mengenai masa depan. Penelitian yang dilakukan Tsurayya Kamilah Siregar, Adinda Tasya Kamila, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi Universitas Islam Indonesia tahun 2021 menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara

⁴ Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, Psikologi Abnormal, (Jakarta: Erlangga, 2018), 160

⁵ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, Ninth edition (Boston: Pearson, 2014), 258–259.

kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan mahasiswa tingkat akhir.⁶ Penelitian oleh Nita Oliviyanti Syuhadak, Hardjono, Zahrina Mardhiyah Universitas Sebelas Maret tahun 2022, hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara harapan dan kecemasan akan masa depan. Artinya, semakin tinggi harapan yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah kecemasannya akan masa depan.⁷ Adapula penelitian oleh Lischa Nabila Wilianaza & Suhana mengenai pengaruh *self compassion* dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir, hasilnya menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan Kecemasan Masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, apabila variabel *self compassion* mengalami kenaikan maka variabel kecemasan masa depan akan mengalami penurunan.⁸

Self compassion merupakan kemampuan individu untuk bersikap baik dan penuh pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Konsep ini mengajarkan bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia, sehingga individu dapat mengurangi kritik terhadap diri sendiri dan meningkatkan ketahanan mental. Dengan *self compassion*, seseorang dapat mengelola rasa sakit emosional dan mengembangkan perspektif yang positif terhadap diri sendiri, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dalam konteks kecemasan masa depan, *self compassion* memungkinkan individu untuk menghadapi ketidakpastian dengan lebih tenang dan optimis. Bersikap menerima terhadap diri

⁶ Tsurayya Kamilah Siregar, Adinda Tasya Kamila, dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19," *Borobudur Psychology Review* 1, no. 1 (28 Mei 2021): 29–37, <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>.

⁷ Nita Oliviyanti Syuhadak, Hardjono Hardjono, dan Zahrina Mardhiyah, "Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa* 7, no. 2 (18 Januari 2023): 76–85, <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>.

⁸ Lischa Nabila Wilianaza dan Suhana, "Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Bandung Conference Series Psychology Science* 3 No. 2 (2023): 697–704,

sendiri membantu individu memandang masa depan tanpa rasa takut yang berlebihan, sehingga mereka lebih fokus pada solusi daripada terjebak dalam kekhawatiran yang tidak produktif.⁹ Neff dan Germer mengemukakan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga aspek utama: *Self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Penerapan ketiga aspek tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi masa depan. Dengan demikian, *self compassion* berperan sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi tingkat kecemasan yang berhubungan dengan ketidakpastian masa depan.¹⁰ Dalam konteks ini, *self compassion* memiliki peran penting dalam mereduksi kecemasan, yakni dengan menerapkan sikap welas asih terhadap diri sendiri serta menyadari bahwa kegagalan merupakan bagian alami dari proses pembelajaran dan perkembangan individu. Dengan praktik *self compassion*, mahasiswa dapat menjaga kesehatan mental mereka dan lebih siap menghadapi tantangan masa depan.

Peneliti melakukan wawancara awal terhadap tujuh mahasiswa dari Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di IAIN Kediri. Dari hasil wawancara tersebut, terungkap bahwa banyak mahasiswa mengaku mengalami kecemasan terkait masa depan mereka. Kecemasan ini umumnya muncul karena kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, yang disebabkan oleh berbagai kendala seperti dosen pembimbing yang sulit ditemui, keinginan dosen yang terus bertambah, hingga dosen pembimbing yang sulit diajak berkomunikasi. Selain itu, mahasiswa juga mencemaskan bagaimana membayar Uang Kuliah Tunggal (UKT) semester berikutnya

⁹ Nabila Wilianaza, 697–704.

¹⁰ Kristin Neff dan Christopher Germer, *The Mindful Self compassion Workbook* (London: The Guilford Press, 2018), 10–11.

jika belum lulus, serta merasa tertekan oleh pandangan sosial terkait status kelulusan dan desakan menikah. Ketidakpastian mengenai arah karier setelah lulus pun menjadi salah satu sumber kekhawatiran yang cukup dominan. Dalam percakapan yang dilakukan, beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa melihat teman seprogram studi yang telah lebih dulu menyelesaikan kuliah menimbulkan reaksi yang beragam. Ada yang merasa semakin cemas dan tertinggal, namun ada pula yang justru merasa termotivasi untuk segera menyusul menyelesaikan studinya. Hal ini mencerminkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menanggapi situasi yang sama.¹¹

Reaksi terhadap kecemasan yang dirasakan pun bermacam-macam. Beberapa mahasiswa meresponsnya secara negatif, seperti menunda-nunda pekerjaan, sulit berkonsentrasi, berpikir yang berlebihan, dan memilih menarik diri dari lingkungan sosial. Namun, ada pula yang berusaha menghadapi kecemasannya dengan cara-cara yang lebih adaptif, seperti membuat jadwal pribadi, membatasi pikiran negatif, bercerita kepada teman terdekat, atau memperbanyak aktivitas ibadah dan refleksi diri. Meskipun tidak semua mahasiswa mampu menenangkan diri secara efektif, sebagian di antaranya mencoba untuk menerima kondisi yang sedang mereka hadapi dan melangkah perlahan. Sementara itu, ada juga yang justru cenderung mengkritik diri sendiri dan merasa gagal, terutama ketika merasa tidak sesuai dengan ekspektasi sosial atau pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa cara mahasiswa dalam menghadapi kecemasan sangat bervariasi, dan hal tersebut kemungkinan besar berkaitan erat dengan tingkat *self compassion* yang mereka miliki. Berdasarkan temuan inilah, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam

¹¹ Bella dkk., Wawancara pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Angkatan 2021,2019, Mei 2025.

mengenai hubungan antara *self compassion* dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.¹²

Penelitian yang akan diteliti ini berfokus pada responden dan konteks budaya yang diteliti. Jika pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lischa Nabila Wilianaza dan Suhana berfokus pada hubungan antara *self compassion* dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Universitas Islam Bandung¹³, maka penelitian ini akan dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di IAIN Kediri. Perbedaan institusi dan wilayah ini penting, mengingat budaya dan lingkungan sosial di tiap daerah dapat memengaruhi cara individu menghadapi kecemasan masa depan. Kota Bandung, sebagai kota besar dengan akses informasi, fasilitas pendidikan, dan peluang karier yang lebih luas, memberikan stimulus lingkungan yang relatif lebih kompetitif dan modern. Sementara itu, Kediri yang merupakan wilayah dengan nuansa religius dan kental dengan budaya pesantren, serta memiliki dinamika sosial yang lebih tradisional, memungkinkan munculnya bentuk-bentuk *coping* yang lebih bernuansa spiritual dan kolektif. Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dipilih karena Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir masih menjadi satu-satunya program studi yang memiliki akreditasi A-Unggul di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di IAIN Kediri, selain itu mereka memiliki latar keilmuan yang kuat dalam studi keislaman, yang mungkin berperan dalam membentuk sikap *self compassion* mereka, terutama ketika menghadapi tekanan akademik dan kekhawatiran akan masa depan. Terlihat dari kenyataan bahwa meskipun Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir telah terakreditasi A-Unggul, mahasiswa tetap mengalami

¹² Bella et al., Wawancara pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Angkatan 2021, 9 Mei 2025.

¹³ Nabila Wilianaza, "Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir," 697–704.

kecemasan terhadap masa depan, terutama menjelang kelulusan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas institusi belum tentu menjamin kesiapan psikologis mahasiswa, sehingga penting untuk mengkaji peran *self compassion* dalam konteks budaya religius dan akademik yang unggul. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru terkait dinamika *self compassion* dan kecemasan masa depan dalam konteks budaya dan lingkungan pendidikan yang berbeda.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengkaji hubungan antara *self compassion* dan tingkat kecemasan terkait masa depan. Judul penelitian ini adalah: **“Hubungan Self Compassion dengan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Tingkat Akhir di IAIN Kediri”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat kecemasan masa depan pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri?
2. Seberapa tinggi tingkat *self compassion* pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri?
3. Adakah hubungan negatif *self compassion* dengan kecemasan masa depan pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat *self compassion* pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri
3. Untuk mengetahui adakah hubungan negatif *self compassion* dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai hubungan antara *self compassion* dan kecemasan masa depan, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, dari penelitian ini juga diharapkan bisa memperkaya literatur tentang *self compassion* sehingga siapapun yang membaca dapat mengatasi kecemasannya dengan lebih baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai pentingnya *self compassion* sebagai strategi untuk mengelola kecemasan masa depan. Serta membantu mahasiswa mengenali dan memahami hubungan antara tekanan akademis, ekspektasi masa depan, dan kesejahteraan psikologis mereka, sehingga mereka dapat lebih siap menghadapi transisi ke dunia kerja atau studi lanjutan.

b. Bagi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya koleksi di repository perpustakaan Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri, serta berfungsi sebagai sumber dan referensi tambahan untuk penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa di masa mendatang.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan perbandingan untuk penelitian yang akan datang, serta dapat memperluas wawasan dan pengetahuan tentang kecemasan masa depan dan *self compassion*.

E. Penelitian Terdahulu

Berikut merupakan penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Artikel yang ditulis oleh Lischa Nabila Wilianaza & Suhana tahun 2023 yang berjudul: “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh antara *self compassion* terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden penelitian ini 340 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung dengan *quota sampling*. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self compassion* dan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.¹⁴

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dari segi metode penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dan variabel penelitian yang dimana variabel X adalah *self compassion* dan variabel Y adalah kecemasan masa depan. **Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak

¹⁴ Nabila Wilianaza, 697–704.

pada responden penelitian, responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Bandung sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah mahasiswa IAIN Kediri.

2. Artikel yang ditulis oleh Lucia Voni Pebriani dan Puspita Adhi Kusuma W. Universitas Padjajaran tahun 2021 yang berjudul: “Korelasi antara *Self compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung”. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan kecemasan sosial pada anak usia sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini yaitu Siswa dari 5 perwakilan SD swasta di Kota Bandung. Sampel yang digunakan 403 siswa (169 laki-laki dan 234 perempuan) menggunakan *clustered random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara *self compassion* dan kecemasan sosial.¹⁵ **Persamaan** penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan *self compassion* sebagai variabel X. Pada variabel Y juga sama-sama menggunakan kecemasan, namun **bedanya** adalah jika pada penelitian ini spesifik kecemasan sosial sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah kecemasan masa depan. Juga sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif.
3. Artikel ditulis oleh Cerroy Verson Saragi dan Endang Sri Indrawati Universitas Diponegoro tahun 2019 yang berjudul: “Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Komunitas Pemusik Regular Remaja di Kota Semarang”. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi masa depan pada

¹⁵ Lucia Voni Pebrianti dan Puspita Adhi Kusuma W, “Korelasi antara Self Compassion dengan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung,” *Jurnal Psikologi dan Profesi* 5 No. 1 (2021): 57–65.

pemusik reguler di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden penelitian ini yaitu 53 pemusik reguler remaja yang didapatkan dengan teknik *convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pemusik remaja reguler di Kota Semarang.¹⁶

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan sama-sama menggunakan kecemasan masa depan sebagai variabel Y. **Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel X. Pada penelitian ini menggunakan dukungan sosial orangtua sebagai variabel X sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *self compassion* sebagai variabel X.

4. Artikel yang ditulis oleh Mutia Hazlinda, Agus Salim Universitas Aisyiyah Yogyakarta tahun 2023 yang berjudul: “Hubungan antara Tekanan Akademik dengan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa”. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara tekanan akademik dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif. Responden penelitian ini yaitu 100 responden dari mahasiswa laki-laki dan perempuan berusia antara 18 sampai 25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tekanan akademik dan kecemasan masa depan di kalangan mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan demikian, semakin tinggi tekanan akademik maka semakin tinggi pula kecemasan masa depan pada mahasiswa.¹⁷ **Persamaan**

¹⁶ Nita, dkk., “Harapan dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, Vol. 07 No. 02 (2022) p. 76-85.

¹⁷ Mutia Hazlinda dan Agus Salim, “Hubungan antara Tekanan Akademik dengan Kecemasan Masa pada Mahasiswa,” *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran* 3, no. 3 (31 Desember 2023): 265–73, <https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1244>.

penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan sama-sama menggunakan kecemasan masa depan sebagai variable Y. **Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variable X. Pada penelitian ini menggunakan tekanan akademik sebagai variabel X sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *self compassion* sebagai variabel X.

5. Artikel yang ditulis oleh Tsurayya Kamilah Siregar, Adinda Tasya Kamila, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi Universitas Islam Indonesia tahun 2021 yang berjudul: “Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19”. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini yaitu siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo dengan populasi sebanyak 1159 siswa. Sampel yang digunakan 270 siswa menggunakan teknik *Accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19.¹⁸ **Persamaan** penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan sama-sama menggunakan kecemasan akan masa depan sebagai variabel Y. **Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variable X penelitian. Pada penelitian ini menggunakan kebersyukuran sebagai variabel X sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *self compassion* sebagai variabel X.

¹⁸ Siregar, Kamila, dan Tasaufi, “Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19,” 29–37.

6. Artikel yang ditulis oleh Nita Oliviyanti Syuhadak, Hardjono, Zahrina Mardhiyah Universitas Sebelas Maret tahun 2022 yang berjudul: “Harapan dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara harapan dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi UNS. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta berjumlah 57 responden yang didapatkan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara harapan dan kecemasan akan masa depan. Artinya, semakin tinggi harapan yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah kecemasannya akan masa depan.¹⁹ **Persamaan** penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan sama-sama menggunakan kecemasan masa depan sebagai variable Y. **Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel X. Pada penelitian ini menggunakan harapan sebagai variabel X sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *self compassion* sebagai variabel X.
7. Artikel yang ditulis oleh Al Ulumul Naqli Asy Syams, Harlina Hamid, Nur Akmal Universitas Negeri Makassar tahun 2023 yang berjudul: “Kontribusi Penerimaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar”. Tujuannya adalah untuk mengetahui kontribusi penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif. Subjek penelitian ini dilakukan pada 443 responden mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil

¹⁹ Syuhadak, Hardjono, dan Mardhiyah, “Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” 76.

analisis menunjukkan bahwa secara signifikan penerimaan diri berkontribusi terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Temuan dalam penelitian ini berimplikasi pada perlunya mahasiswa untuk melakukan penerimaan diri sehingga dapat meminimalisir kecemasan. Kecemasan menghadapi masa depan yang berlebihan dan secara terus-menerus yang kemudian memberikan dampak yang buruk bagi mahasiswa.²⁰ **Persamaan** penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan sama-sama menggunakan kecemasan masa depan sebagai variabel Y. **Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel X. Pada penelitian ini menggunakan penerimaan diri sebagai variabel X sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *self compassion* sebagai variabel X.

F. Definisi Operasional

Untuk memperjelas istilah-istilah yang terdapat dalam dalam penelitian ini, maka ditetapkan definisi operasional sebagai berikut:

1. Kecemasan Masa Depan

Kecemasan masa depan adalah respons psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan ketidakpastian terhadap hal-hal yang akan terjadi di masa mendatang.

2. *Self Compassion*

Self compassion adalah sikap mencintai diri sendiri dengan penuh empati dikala sedang mengalami kesulitan.

²⁰ Al Ulumul Naqli Asy-Syams, Harlina Hamid, dan Nur Akmal, "Kontribusi Penerimaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar" (Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 2023), 1–8.