

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Masa Depan

1. Definisi Kecemasan

Menurut Nevid, kecemasan merupakan kondisi emosional yang terdiri dari beberapa komponen utama. Salah satu komponen tersebut adalah reaksi fisiologis, seperti peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot, yang umumnya terjadi secara otomatis tanpa disadari. Selain itu, kecemasan juga ditandai dengan munculnya ketegangan emosional yang menimbulkan ketidaknyamanan, serta perasaan khawatir atau aprehensif yang disertai keyakinan bahwa suatu peristiwa buruk atau berbahaya akan terjadi.²¹

Jeffers mengemukakan bahwa kecemasan dan ketidakpastian manusia sering kali berasal dari kesalahan dalam memandang masa lalu dan masa depan. Individu yang memiliki pengalaman negatif di masa lalu cenderung mengalami kecemasan terhadap kemungkinan terulangnya peristiwa serupa di masa depan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki ekspektasi atau gambaran positif mengenai masa depan, tetapi dihadapkan pada realitas yang tidak sesuai dengan harapannya, juga berisiko mengalami kecemasan.²² Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan sering kali berakar pada ketidakpastian tentang apa yang akan datang dan bagaimana seseorang dapat menghadapinya. Nevid, Rathus, dan Greene menegaskan bahwa kecemasan sangat terkait dengan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan merupakan bentuk perasaan yang melibatkan rasa takut dan

²¹ Nevid, Rathus, dan Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, 2014, 159.

²² Susan Jeffers, *Dari Kelemahan Menuju Kekuatan, Strategi Mengatasi Kecemasan dan Menjadikannya Sebagai Kekuatan Jiwa* (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2004).

khawatir mengenai situasi yang belum terjadi. Orang yang merasa cemas sering kali berpikir apakah masa depan mereka akan lebih baik atau malah semakin buruk.²³ Menurut Darajat, banyak kecemasan terhadap masa depan berkisar pada ketidakpastian dalam mendapatkan pekerjaan yang layak, tingginya tingkat persaingan, serta ketegangan terkait pembentukan keluarga.²⁴ Zaleski menjelaskan bahwa kecemasan terhadap masa depan meliputi perasaan takut, ketidakpastian, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya perubahan yang tidak diharapkan.²⁵

Greenberger dan Padesky memberikan definisi kecemasan sebagai perasaan tegang atau takut yang bersifat sementara, yang muncul ketika seseorang menghadapi pengalaman hidup yang sulit. Kecemasan juga dapat merujuk pada perasaan gelisah yang muncul sebelum atau selama menghadapi situasi yang menantang, seperti wawancara kerja atau ujian. Selain itu, kecemasan terhadap masa depan sering kali berakar pada keyakinan bahwa individu merasa kurang siap atau tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk menghadapi tantangan yang akan datang.²⁶

2. Definisi Masa Depan

Masa depan adalah periode waktu yang belum terjadi dan akan terjadi, di mana perubahan dan perkembangan yang tidak pasti akan terjadi. Menurut Alvin Toffler dalam bukunya *Future Shock*, masa depan sering kali dikaitkan dengan harapan, impian, dan ketidakpastian, yang mempengaruhi perencanaan dan tindakan manusia saat ini. Toffler berpendapat bahwa perubahan cepat di masa

²³ Nevid J.S., Ratus S. A., dan Greene B., *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2003).

²⁴ Daradajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1982).

²⁵ Zaleski Z, "Future Anxiety: Concept, Measurement, and Preliminary Research," *Jurnal Psikologi*, 1996. 165-174.

²⁶ D Greenberger dan A. C Padesky, *Manajemen Pikiran* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004), 209.

depan dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpastian yang dikenal sebagai "syok masa depan." Sebagai hasilnya, masa depan bisa menjadi sumber kecemasan ataupun inspirasi bagi individu dan masyarakat. Pemahaman tentang perubahan yang akan datang sangat penting untuk mengurangi stres dan disorientasi yang disebabkan oleh ketidakpastian masa depan.²⁷

Secara keseluruhan, setelah mempertimbangkan berbagai definisi yang telah dikemukakan, penelitian ini menggunakan definisi kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid. Menurut Nevid, kecemasan merupakan perasaan takut atau khawatir yang muncul akibat ketidakpastian atau keyakinan bahwa suatu peristiwa buruk atau berbahaya. Kecemasan ini ditandai dengan ketegangan emosional yang tidak menyenangkan serta respons fisiologis, seperti peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan sering kali berhubungan dengan ketidakpastian, kekhawatiran, serta ketakutan yang berakar pada pemikiran yang dipersepsikan penuh dengan potensi risiko dan tantangan.²⁸

3. Definisi Kecemasan Masa Depan

Kecemasan masa depan adalah perasaan kekhawatiran, ketakutan, atau ketidakpastian yang terkait dengan masa depan dan kemungkinan hasil yang tidak diinginkan atau negatif akan terjadi di masa mendatang. Hal ini dapat meliputi kekhawatiran tentang karir, pendidikan, hubungan, kesehatan, atau keuangan di masa depan.²⁹

²⁷ Alfin Toffler, *Future Shock* (USA: Arrangement with Random House Edition, 1970), 327.

²⁸ Nevid, Rathus, dan Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, 159.

²⁹ Nabila Wilianaza, "Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir," 698.

4. Aspek Kecemasan

Menurut Nevid, Rathos, dan Green, aspek kecemasan dapat dibedakan menjadi³⁰ :

- 1) Aspek fisik, Kecemasan ditandai dengan berbagai gejala fisiologis, seperti perasaan gelisah, gugup, tremor pada tangan atau bagian tubuh lainnya, keringat berlebihan, mulut atau tenggorokan kering, kesulitan berbicara, gangguan pernapasan, peningkatan detak jantung, pusing, sensasi kebas atau mati rasa, peningkatan frekuensi buang air kecil, serta peningkatan sensitivitas emosional yang menyebabkan mudah marah.
- 2) Aspek perilaku, Kecemasan dapat tercermin dalam perilaku tertentu, seperti kecenderungan untuk menghindari situasi tertentu, ketergantungan yang berlebihan terhadap orang lain, serta reaksi emosional yang tidak stabil atau terguncang.
- 3) Aspek kognitif, Kecemasan melibatkan pola pikir yang dipenuhi oleh kekhawatiran terhadap berbagai hal, ketakutan akan kejadian di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi tanpa alasan yang jelas, perasaan kehilangan kendali, ketidakmampuan dalam menghadapi masalah, serta kesulitan dalam berkonsentrasi dan mempertahankan fokus.

³⁰ Nevid, Rathus, dan Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, 184.

5. Faktor Kecemasan

Nevid, Rathus, dan Greene mengidentifikasi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan, antara lain³¹ :

1) Faktor Biologis

Faktor ini mencakup predisposisi genetik, ketidakseimbangan dalam fungsi neurotransmitter, serta adanya abnormalitas pada jalur saraf di otak yang berperan dalam mendeteksi ancaman dan mengatur respons terhadap perilaku yang berulang.

2) Faktor Lingkungan Sosial

Paparan terhadap peristiwa traumatis atau mengancam, pengamatan terhadap reaksi ketakutan orang lain, serta kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kecemasan.

3) Faktor Perilaku

Ini meliputi pembelajaran melalui pengkondisian klasik, di mana individu mengasosiasikan stimulus netral dengan pengalaman negatif, serta pengkondisian operan, di mana perilaku tertentu diulang untuk menghindari kecemasan. Kurangnya kesempatan untuk mengatasi ketakutan juga dapat memperburuk kondisi ini.

4) Faktor Kognitif dan Emosional

Faktor ini meliputi konflik psikologis yang belum terselesaikan, kecenderungan untuk melebih-lebihkan ancaman, keyakinan negatif terhadap diri sendiri, tingkat sensitivitas yang tinggi terhadap potensi bahaya, serta kesalahan dalam menginterpretasikan sinyal tubuh. Selain itu, rendahnya rasa

³¹ Nevid, Rathus, dan Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World.*, 2014, 187

percaya diri juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self compassion*, yang merupakan bagian dari faktor kognitif dan emosional, memiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Individu dengan *self compassion* yang baik cenderung lebih mampu mengelola ketakutan dan kekhawatiran yang muncul, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

B. Self Compassion

1. Definisi *Self Compassion*

Self compassion merupakan konsep yang berasal dari ajaran Buddha tentang bagaimana mencintai dan menerima diri sendiri, serupa dengan empati yang dirasakan terhadap orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Konsep ini kemudian dikembangkan dalam kajian ilmiah oleh Kristin Neff. *Self compassion*, yang merupakan bagian dari cinta kasih, mencakup sikap terbuka terhadap penderitaan yang dialami baik oleh diri sendiri, dengan pendekatan yang tidak defensif dan bebas dari penilaian negatif. Selain itu, *self compassion* juga melibatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan, pemahaman terhadap faktor-faktor yang menyebabkannya, serta tindakan yang didorong oleh rasa kasih sayang terhadap diri sendiri.³²

Dengan demikian, *self compassion* merupakan perpaduan antara motivasi, emosi, pola pikir, dan perilaku yang saling berinteraksi. Sikap ini mencerminkan kepedulian serta sikap penuh kasih terhadap diri sendiri dalam menghadapi

³² Neff dan Germer, *The Mindful Self compassion Workbook*, 9.

berbagai tantangan kehidupan, sekaligus mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan keterbatasan merupakan bagian dari pengalaman manusia secara universal. Neff menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung merasa lebih nyaman dalam interaksi sosial serta mampu menerima diri mereka apa adanya. Selain itu, *self compassion* juga berperan dalam meningkatkan kebijaksanaan serta kecerdasan emosional seseorang.

Neff juga menekankan bahwa *self compassion* mencakup kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan, serta mendorong individu untuk secara proaktif melakukan perubahan positif dalam hidup mereka. Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi tidak mudah menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, melainkan cenderung berupaya memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif, serta menghadapi tantangan baru dengan sikap yang lebih konstruktif. Motivasi mereka untuk bertindak berasal dari dorongan intrinsik, bukan sekadar untuk memperoleh penerimaan atau pengakuan dari orang lain.³³

Self compassion juga berperan dalam membantu individu agar tidak terperangkap dalam perasaan negatif terhadap keterbatasan atau kekurangan yang dimiliki. Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi mampu memperlakukan diri sendiri maupun orang lain dengan penuh kebaikan serta memahami bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari sifat dasar manusia.

Beberapa karakteristik yang menunjukkan tingkat *self compassion* yang tinggi antara lain:³⁴

³³ Neff dan Germer, *The Mindful Self-Compassion Workbook*. 2018

³⁴ Hidayati dan Maharani, "Self compassion (welas asih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal tentang Sehat Spiritual menuju Diri yang Utuh," *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*, 2013, 48–65.

- 1) Kemampuan untuk menerima diri sendiri secara utuh, baik dalam hal kelebihan maupun kekurangan.
- 2) Kesadaran bahwa kesalahan dan kegagalan merupakan pengalaman yang umum dan dialami oleh banyak orang.
- 3) Pemahaman mengenai keterhubungan antara diri sendiri dengan individu lain dalam kehidupan sosial.

Penting untuk membedakan antara *self compassion* dan *self pity* (rasa mengasihani diri sendiri). Individu yang terjebak dalam *self pity* cenderung berfokus secara berlebihan pada permasalahan pribadi, sehingga mengabaikan kenyataan bahwa orang lain juga menghadapi berbagai tantangan dalam hidup mereka. Kondisi ini dapat menyebabkan keterasingan sosial serta perasaan bahwa dirinya adalah satu-satunya yang mengalami penderitaan.³⁵ Sebaliknya, *self compassion* menekankan pada rasa aman dan perlindungan, yang memungkinkan individu untuk melihat permasalahan dari perspektif yang lebih luas serta menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman hidup yang bersifat universal.³⁶

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini mengacu pada definisi *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff, yaitu sikap mencintai diri sendiri dengan penuh empati, yang mencakup keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri maupun orang lain tanpa bersikap defensif atau melakukan penilaian negatif. Konsep ini juga melibatkan keinginan untuk meredakan penderitaan, memahami faktor-faktor yang menyebabkannya, serta mengambil tindakan yang didorong oleh rasa kasih sayang. Sikap ini membantu individu dalam memandang

³⁵ Neff dan Germer, *The Mindful Self-Compassion Workbook*, 20.

³⁶ Neff dan Germer, 11.

tantangan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang harus dijalani. *Self compassion* dapat dikembangkan dengan memberikan perhatian serta sikap penuh kebaikan kepada diri sendiri saat menghadapi permasalahan, serta dengan menyadari bahwa penderitaan, kegagalan, dan keterbatasan merupakan bagian alami dari kehidupan setiap individu.³⁷

2. Aspek *Self Compassion*

Kristin Neff mengemukakan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga aspek utama: *self kindness* (belas kasihan pada diri sendiri), *common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan bersama), dan *mindfulness* (kesadaran diri). Ketiga aspek ini memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sering menghadapi tekanan untuk meraih kesuksesan di masa depan.³⁸

1) *Self Kindness*

Self kindness merujuk pada sikap lembut dan pengertian terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Dalam konteks ini, *self kindness* berlawanan dengan sikap kritis yang sering kali muncul ketika individu mengalami ketidakberdayaan. Mahasiswa yang mengembangkan *self kindness* cenderung lebih mampu mengatasi kegagalan tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan. Dengan mengadopsi sikap ini, mereka dapat mengurangi tingkat stres dan frustrasi yang sering kali menyertai perjalanan akademis mereka. Hal ini sangat penting, karena mahasiswa yang bersikap baik kepada diri sendiri lebih mungkin untuk tetap termotivasi dan optimis dalam menghadapi tantangan di masa depan. Bentuk

³⁷ Neff dan Germer, 10–11.

³⁸ Neff dan Germer, 10–11.

konkret dari *self kindness* dapat berupa menghindari kritik diri yang berlebihan, menerima bahwa tidak semua hal berjalan sempurna, dan mengambil waktu untuk merawat diri tanpa rasa bersalah dengan menonton film kesukaan.

2) *Common Humanity*

Aspek *common humanity* menekankan pentingnya menyadari bahwa penderitaan dan kegagalan adalah pengalaman yang umum bagi semua orang. Mahasiswa tingkat akhir sering kali merasa terisolasi ketika menghadapi kesulitan, berpikir bahwa mereka adalah satu-satunya yang mengalami tekanan dan kecemasan. Dengan memahami bahwa banyak orang lain juga mengalami ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, mereka dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. Kesadaran ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih didukung dan mengurangi kecemasan yang mereka rasakan saat memikirkan masa depan.

3) *Mindfulness*

Mindfulness, atau kesadaran diri, adalah kemampuan untuk menghadapi emosi negatif tanpa terjebak dalam pikiran yang berlebihan. Dalam konteks kecemasan, mahasiswa yang memiliki keterampilan *mindfulness* dapat lebih baik dalam mengelola perasaan cemas atau takut yang muncul dalam situasi sosial atau akademis. Dengan mengaitkan pengalaman pribadi mereka dengan pengalaman orang lain, mereka dapat melihat bahwa perasaan cemas adalah hal yang normal dan dapat dikelola. *Mindfulness* membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada saat ini, sehingga mereka tidak terjebak dalam kekhawatiran tentang masa depan.

Secara keseluruhan, tiga aspek utama *self compassion*, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, berperan dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Dengan mengurangi kritik diri, meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain, dan mengelola kecemasan dalam situasi sosial, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan yang akan datang. Penerapan *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mereka merasa lebih tenang dan percaya diri saat menghadapi masa depan yang penuh ketidakpastian.

3. Faktor *Self Compassion*

Kristin Neff menjelaskan bahwa *self compassion* dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang dapat berkontribusi pada bagaimana individu mengatasi kecemasan, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sering menghadapi tekanan untuk meraih kesuksesan di masa depan. Berikut adalah beberapa faktor yang memengaruhi *self compassion*:³⁹

1) Gender

Penelitian tentang perbedaan tingkat *self compassion* antara laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil yang beragam. Neff menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa perempuan lebih sering terlibat dalam *self talk* negatif dan cenderung lebih kritis terhadap diri mereka sendiri. Oleh karena itu, mereka membutuhkan lebih banyak kasih sayang dan perhatian terhadap diri sendiri untuk mengatasi kritik yang mereka

³⁹ Kristin Neff, *Self compassion (stop beating yourself up and leave insecurity behind)* (Harper Collins Publisher, 2011) 110.

alami. Dalam konteks mahasiswa, perempuan mungkin lebih mampu mengelola kecemasan yang muncul saat menghadapi tantangan akademis dan sosial.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Pathak, tingkat *self compassion* pada laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk lebih sering melakukan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Selain itu, penelitian tersebut juga mengungkapkan adanya perbedaan signifikan pada aspek perasaan terisolasi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Beberapa studi menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan merasa kesepian saat menghadapi pengalaman menyakitkan, karena kurangnya sosialisasi yang memadai dalam hal keterampilan sosial dan emosional.⁴⁰

2) Kepribadian

Kepribadian juga memainkan peran penting dalam pengembangan *self compassion*. Individu dengan kepribadian yang terbuka dan stabil cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan dan kegagalan dengan cara yang positif. Kepribadian yang stabil membantu individu dalam mengatur emosi dan menghadapi situasi sulit dengan lebih baik. Mahasiswa dengan kepribadian yang kuat dan positif mungkin lebih mampu mengatasi kecemasan yang terkait dengan masa depan mereka.

3) Budaya

Budaya di mana seseorang dibesarkan dapat memengaruhi tingkat *self compassion*. Dalam budaya kolektif, seperti yang ditemukan di banyak masyarakat Asia, nilai-nilai interdependensi dan kebersamaan dapat

⁴⁰ Puneet Pathak, "Gender Differences in Self compassion among University Students," *Mukt Shabd Journal* 9(7) (2020): 1697–1691.

meningkatkan *self compassion*. Sebaliknya, budaya individualis yang lebih menekankan pada kepentingan pribadi dapat mengurangi *self compassion*. Mahasiswa yang berasal dari budaya kolektif mungkin lebih mampu merasakan dukungan sosial dan mengatasi kecemasan dengan lebih baik.

4) Peran Orang Tua

Peran orang tua dalam perkembangan *self compassion* juga sangat signifikan. Orang tua yang menunjukkan perhatian dan kepedulian dapat membantu anak-anak mereka mengembangkan *self compassion*. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang penuh kasih sayang cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi. Dalam konteks mahasiswa, dukungan emosional dari orang tua dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademis dan sosial.

5) Usia

Usia juga berperan dalam pengembangan *self compassion*. Orang dewasa awal, termasuk mahasiswa tingkat akhir, sering kali mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena mereka masih dalam proses pengembangan diri dan menyesuaikan diri dengan tanggung jawab baru. *Self compassion* dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan dengan lebih baik. Oleh karena itu, usia dapat mempengaruhi *self compassion* dengan cara yang berbeda, tergantung pada tahap perkembangan individu.

Dari faktor-faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dipengaruhi oleh gender, kepribadian, budaya, peran orang tua, dan usia. Perempuan cenderung memiliki *self compassion* yang lebih tinggi karena kebutuhan untuk mengatasi kritik diri. Kepribadian yang stabil membantu individu

menghadapi kesulitan dengan lebih positif. Budaya kolektif memperkuat *self compassion* melalui nilai kebersamaan, sementara budaya individualis cenderung melemahkannya. Selain itu, perhatian positif dari orang tua dan tahapan usia, terutama dalam proses pencarian identitas, turut memengaruhi perkembangan *self compassion* seseorang. Dengan memahami faktor-faktor ini, mahasiswa tingkat akhir dapat lebih baik dalam mengelola kecemasan yang mereka hadapi saat memikirkan masa depan.

C. Dinamika Hubungan *Self Compassion* dengan Kecemasan Masa Depan

Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami kecemasan terhadap masa depan akibat berbagai tantangan akademik serta transisi menuju dunia kerja. Neff mengemukakan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self kindness* memungkinkan mahasiswa untuk memperlakukan diri mereka dengan penuh pengertian, sehingga dapat mengurangi perasaan tidak mampu dalam menghadapi ketidakpastian. *Common humanity* membantu mereka menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman yang juga dialami oleh individu lain, sehingga mengurangi perasaan terisolasi. Sementara itu, *mindfulness* mencegah mahasiswa dari keterlibatan emosional yang berlebihan dalam kecemasan, dengan membantu mereka tetap fokus pada kondisi saat ini. Dengan tingkat *self compassion* yang tinggi, mahasiswa lebih mampu mengelola emosi secara seimbang dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang. Oleh karena itu, *self compassion* dapat dijadikan

sebagai strategi yang efektif dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.⁴¹

Self compassion berperan dalam meredakan reaksi emosional negatif terhadap kegagalan atau ketidakpastian, yang pada akhirnya menurunkan kecemasan masa depan. Menurut teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross, individu dengan *self compassion* cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, seperti mengubah cara memandang situasi yang memicu emosi (*cognitive reappraisal*), dibandingkan dengan ruminasi negatif (kecenderungan terus-menerus memikirkan pengalaman atau emosi negative tanpa menemukan cara untuk mengatasinya).⁴² Mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi mampu mengamati kecemasan mereka secara objektif tanpa berlebihan dalam mengidentifikasi diri dengan emosi negatif. Dalam konteks ini, aspek *mindfulness* dari *self compassion* membantu mahasiswa tetap sadar terhadap perasaan mereka, tetapi tidak membiarkannya menguasai pikiran dan tindakan mereka. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki *self compassion* lebih mudah terjebak dalam kritik diri dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap masa depan. Kritik diri yang berlebihan dapat memperburuk kecemasan dan menghambat mahasiswa dalam mengambil keputusan yang rasional. Dengan demikian, *mindfulness* dalam *self compassion* berperan dalam menjaga keseimbangan emosi mahasiswa agar tidak terjebak dalam kecemasan berlebihan terhadap masa depan.

Selain itu, *self compassion* membantu mengurangi kecemasan dengan menggantikan pola pikir penuh kritik diri dengan pola pikir yang lebih realistis dan

⁴¹ Neff, *Self compassion (stop beating yourself up ad leave insecurity behind)*, 39–80.

⁴² James J Gross, "The emerging field of emotion regulation: An integrative review," *Review of General Psychology* 2(3) (1998): 271–299.

penuh pengertian. Menurut teori kognitif dari Beck, kecemasan muncul ketika seseorang memiliki pola pikir negatif yang terus-menerus terhadap diri sendiri dan masa depan.⁴³ *Self kindness* berperan dalam mengurangi pola pikir tersebut dengan mengajarkan individu untuk menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai tanda ketidakmampuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Lischa Nabila dan Suhana mengenai Pengaruh *self compassion* terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan.⁴⁴ Penelitian oleh Lucia Voni Pebriani dan Puspita Adhi Kusuma W. juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dan kecemasan sosial pada anak sekolah dasar. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami, meskipun dalam bentuk kecemasan yang berbeda.⁴⁵ Mahasiswa yang memiliki *self kindness* lebih mampu mengembangkan pola pikir yang lebih positif, yang pada akhirnya mengurangi kecemasan dalam menghadapi ketidakpastian. Sebaliknya, Mahasiswa yang memiliki tingkat *self kindness* yang rendah cenderung membandingkan diri mereka dengan individu lain serta merasa tidak cukup kompeten. Hal ini dapat meningkatkan tingkat kecemasan mereka terhadap masa depan, terutama dalam hal perencanaan karier dan kehidupan setelah menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Oleh karena itu, *self kindness* menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

⁴³ Aaron T Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. (New York: International Universities Press, 1976), 132.

⁴⁴ Nabila Wilianaza, "Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir," 697–704

⁴⁵ Pebrianti dan Kusuma W, "Korelasi antara Self compassion dengan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung."

Mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mereka tidak terjebak dalam penyesalan atau kecemasan berlebihan terhadap masa depan. Menurut teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff, individu yang memiliki keterhubungan dengan sesama manusia cenderung lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan rasa percaya diri.⁴⁶ Dalam hal ini, *common humanity* membantu mahasiswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi ketidakpastian, sehingga mengurangi kecemasan mereka terhadap masa depan. Kesadaran ini membuat mereka lebih optimis dalam menghadapi masa transisi dari dunia akademik ke dunia kerja. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki *common humanity* cenderung merasa lebih terisolasi dan menghadapi kecemasan yang lebih tinggi. Dengan memahami bahwa tantangan adalah bagian dari pengalaman hidup yang universal, mahasiswa dapat lebih tenang dan tidak merasa terbebani secara emosional. Oleh karena itu, penerapan *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi salah satu strategi utama dalam mengatasi kecemasan terhadap masa depan. Dengan penguatan *self compassion*, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi masa depan tanpa terjebak dalam kecemasan yang berlebihan.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, variabel dalam penelitian mengacu pada karakteristik, atribut, objek, atau aktivitas yang bervariasi dan dipilih oleh peneliti sebagai fokus untuk memperoleh kesimpulan.⁴⁷

⁴⁶ Carol D Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6) (1989): 1069–81.

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND* (Bandung: Alfabeta, 2019), 67.

1. Variabel *Independent*

Variabel *independent* adalah variabel bebas (X) yang merujuk pada faktor yang dapat mempengaruhi, menyebabkan perubahan, atau munculnya variabel *dependent*.⁴⁸ Dalam penelitian ini variabel *independent* yang digunakan adalah *self compassion*.

2. Variabel *Dependent*

Variabel *dependent* adalah variabel terikat yang terpengaruh atau terdampak akibat adanya variabel *independent*.⁴⁹ Dalam penelitian ini variabel terikat yang digunakan yaitu kecemasan masa depan.

E. Kerangka Teoretis

Kerangka teoretis pada sebuah penelitian berguna untuk memberikan deskripsi mengenai inti permasalahan dan tujuan penelitian. Berikut kerangka teoretis yang digunakan pada penelitian ini:

Gambar 2. 1
Gambar Kerangka Teoretis



Berdasarkan pada kerangka di atas, bisa dijelaskan bahwa variabel *self compassion* memiliki hubungan terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa. Dimana arah hubungan ini berkorelasi negatif yang artinya apabila semakin tinggi *self compassion* maka kecemasan masa depan akan rendah begitupun sebaliknya jika *self compassion* rendah maka kecemasan masa depan akan tinggi.

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 67.

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 67.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebuah dugaan awal yang diajukan terkait objek penelitian. Berdasarkan judul di atas, hipotesis dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ho : Tidak ada hubungan negatif *self compassion* dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri.

Ha : Adanya hubungan negatif *self compassion* dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tingkat akhir di IAIN Kediri.