

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN EFIKASI DIRI
PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN
SAAT MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN
DAKWAH IAIN KEDIRI ANGKATAN 2021**

SKRIPSI



Oleh :

SINTA NURIYAH

NIM. 933418718

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2025**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN EFIKASI DIRI
PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN
SAAT MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN
DAKWAH IAIN KEDIRI ANGKATAN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

untuk memenuhi sebagai persyaratan guna
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

SINTA NURIYAH

NIM. 933418718

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

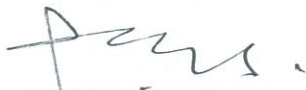
**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN EFIKASI DIRI
PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN
SAAT MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN
DAKWAH IAIN KEDIRI ANGKATAN 2021**

SINTA NURIYAH

NIM. 933418718

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Ropingi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197206261999031002

Pembimbing II



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

NOTA DINAS

Kediri, 10 Juni 2025

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngeronggo Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Sinta Nuriyah

NIM : 933418718

Judul : Hubungan *Self Compassion* dengan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Saat Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri Angkatan 2021

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata satu (S1). Beserta ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang ditentukan dapat diajukan dalam sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Ropingi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197206261999031002



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

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 10 Juni 2025

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngeronggo Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Sinta Nuriyah

NIM : 933418718

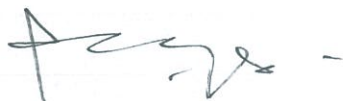
Judul : Hubungan *Self Compassion* dengan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Saat Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri Angkatan 2021

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan dalam sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 26 Juni 2025 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Ropingi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197206261999031002



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

HALAMAN PENGESAHAN


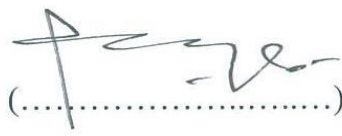
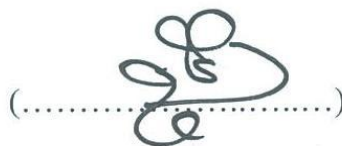
HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN SAAT MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN KEDIRI ANGKATAN 2021

SINTA NURIYAH

NIM. 933418718

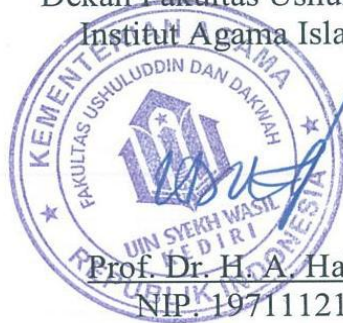
Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri pada tanggal 26 Juni 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si
NIP. 197712152005012002

2. Penguji I
Dr. Ropingi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197206261999031002

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


Kediri, 9 Juli 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri



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

MOTTO

Manusia itu tidak diciptakan untuk gagal, mereka diciptakan sukses dijalannya sendiri. Bukan untuk membuktikan kepada orang lain, melainkan untuk melihat bahwa Allah ada dipihak kita.

Boleh saja ada seribu orang yang tak percaya
Pada impianmu. Tapi pastikan dari seribu
Orang itu, dirimu sendiri bukan salah satunya
_ J. S. Khairen _

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sinta Nuriyah

NIM : 933418718

Prodi/Fakultas : Psikologi Islam / Ushuluddin dan Dakwah

Judul : Hubungan *Self Compassion* dengan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Saat Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri Angkatan 2021

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan di depan tim penguji adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil ciptaan orang lain atau dibuat oleh siapapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan saya bersedia menerima sanksi apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Kediri, 26 Juni 2025



Sinta Nuriyah
NIM. 933418718

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, serta hidayah-Nya sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana. Walaupun jauh dari kata sempurna, penulis bangga telah mencapai titik ini, karena pada akhirnya skripsi ini bisa terselesaikan. Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, *my beloved father Ghazali and my beloved mother Lailah* yang telah memberikan dukungan moril maupun materil serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku
2. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terima kasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati
3. Terimakasih kepada saudaraku kakak Riyatul Ulfa, Nurun Najib dan adik laki-laki saya Muhammad Alfin Alfarizi yang selalu ada untuk mendukung saya dan mendo'akan saya. Seluruh keluarga besar saya, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian telah memberikan semangat yang menggebu.
4. Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan ini untuk kalian semua orang-orang yang saya sayangi. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang. Aamiinnn

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang diberikan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul “HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN SAAT MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN KEDIRI ANGKATAN 2021”. Sholawat serta salam senantiasa abadi tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW dan umatnya. Sehubungan dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
2. Bapak Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
4. Ibu Dr. Rini Risnawati Suminta, M.Si, selaku Wali Studi.
5. Bapak Dr. Ropingi, S.Ag, M.Pd, dan ibu Tatik Imadatus Sa’adati, M,Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing penulis yang telah mendedikasikan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan kepada penulis dengan sabar.
6. Ayahanda penulis Ghazali dan ibunda penulis Lailah yang tidak henti-hentinya mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis, semoga penulis mampu menaikkan derajat beliau dengan ilmu yang penulis dapatkan selama ini, juga untuk seluruh keluarga besar, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya karena telah memberikan semangat terhadap saya selama ini.
7. Almamater IAIN Kediri serta seluruh dosen Program Studi Psikologi Islam dan dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah atas semua doa dan ilmu yang diberikan kepada penulis. Semoga ilmu yang diajarkan kepada penulis diberokahi dan menjadi amal jariyah.
8. Semua subjek penelitian yang sudah meluangkan waktunya buat penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Teman-teman penulis, kak Ziya Azzahrah, Daifatul Fitriyah, kak Diah, dek Nabila. Terima kasih sudah jadi sosok selalu hadir di saat Sinta butuh semangat, pelukan, atau sekadar diyakinkan bahwa semuanya akan baik-baik saja. Terimakasih karena selalu bilang “Sin, kamu pasti bisa!”, mungkin terdengar ringan, tapi itu jadi penguat yang luar biasa disaat saya mulai meragukan diri sendiri. Semoga kita selalu bahagia dimanapun kita berada.

Dengan harapan, semoga wawasan, pengetahuan, pengalaman, dan kebaikan yang mereka berikan diterima Allah SWT dan tercatat sebagai amal shalih. Karya atau hasil penulisan ini penulis persembahkan kepada seluruh pembaca.

Kediri, 26 Juni 2025

Penulis

Sinta Nuriyah

NIM. 933418718

ABSTRAK

Nuriyah, Sinta (2025). Pembimbing (1) Dr. Ropingi, S.Ag, M.Pd, dan Pembimbing (2) Tatik Imadatus Sa'adati, M. Psi, Psikolog : *Hubungan Self Compassion Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan Saat Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Dakawah IAIN Kediri Angkatan 2021*”.

Kata Kunci: *self-compassion*, efikasi diri, kecemasan, skripsi, mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir. Kecemasan akademik merupakan salah satu hambatan yang umum dialami mahasiswa tingkat akhir dan dapat berdampak pada proses penyelesaian studi. *Self-compassion* dan efikasi diri diduga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan tersebut.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian sebanyak 137 mahasiswa tingkat akhir IAIN Kediri yang sedang mengerjakan skripsi. Instrumen yang digunakan adalah skala *self-compassion*, skala efikasi diri, dan skala kecemasan akademik. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan bantuan program SPSS *Statistics 27*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir. dengan nilai korelasi *Spearman* sebesar $r = 0,462$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat efikasi dirinya. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi guna meningkatkan *self-compassion* dan efikasi diri mahasiswa, sehingga dapat membantu mereka mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu	6
F. Definisi Operasional.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Efikasi Diri	13
1. Pengertian Efikasi Diri	13
2. Aspek Efikasi Diri	13
B. <i>Self-Compassion</i>	15
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	15
2. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	16
3. Manfaat <i>Self-Compassion</i>	19

C. Kecemasan	20
1. Pengertian Kecemasan.....	20
2. Aspek Kecemasan	21
3. Dinamika Kecemasan	23
D. Kerangka Teoritis	23
E. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Rancangan Penelitian	26
1. Pendekatan Penelitian.....	26
B. Variabel Penelitian	26
1. Variabel X (Bebas)	26
2. Variabel Y (Terikat)	27
3. <i>Self Compassion</i>	27
4. Efikasi Diri	27
C. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Sampel	28
D. Teknik Pengumpulan Data	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
1. Skala <i>Self Compassion</i>	31
2. Skala Efikasi Diri	32
F. Teknik Analisis Data	34
1. Uji Validitas.....	35
2. Uji Reliabilitas.....	36
3. Analisis Statistik Deskriptif.....	37
4. Uji Hipotesis	37
G. Analisis Korelasi Spearman's Rho	38
H. Analisis Regresi Sederhana	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Paparan Data Hasil Penelitian Hubungan <i>Self Compassion</i> dengan Efikasi Diri	39
1. Uji Validitas <i>Self Compassion</i>	39

2. Uji Reliabilitas.....	42
B. Analisis Deskriptif.....	43
1. Analisis deskriptif.....	43
C. Uji Penelitian.....	46
1. Hasil Uji Normalitas.....	46
2. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	47
3. Pengujian Hipotesis	48
BAB V PEMBAHASAN	50
A. Hubungan <i>Self-Compassion</i> Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan Saat Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri Angkatan 2021	50
B. Tingkat Hubungan <i>Self-Compassion</i> Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan Saat Mengerjakan Skripsi.....	54
BAB VI PENUTUP	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Data Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Kediri	28
Tabel 3.2	<i>Blue Print Self Compassion</i>	32
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Efikasi Diri.....	33
Tabel 3.4	Ketentuan Nilai Butir Soal	34
Tabel 4.1	Uji Validitas Instrumen <i>Self Compassion</i> (X).....	40
Tabel 4.2	Uji Validitas Instrumen Efikasi Diri (Y).....	41
Tabel 4.3	Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	42
Tabel 4.4	Hasil Uji Reliabilitas Efikasi Diri	43
Tabel 4.5	Hasil Analisis Deskriptif	43
Tabel 4.6	Kala Efikasi	44
Tabel 4.7	Hasil M dan SD <i>Self Compassion</i>	44
Tabel 4.8	Kategori <i>Self Compassion</i>	45
Tabel 4.9	Hasil M dan SD Efikasi Diri	45
Tabel 4.10	Kategori Efikasi Diri	46
Tabel 4.11	Hasil Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.12	Hasil Uji regresi Linier sederhana.....	47
Tabel 4.13	Output Uji Spearmen.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan <i>Self Compassion</i> Dengan Efikasi Diri Yang mengalami kecemasan Saat Mengerjakan Skripsi.....	24
Gambar 1.1 Variabel Terikat	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Blue Print Self Compassion	62
Lampiran 2	<i>Blue Print</i> Efikasi Diri	64
Lampiran 3	Item Kuisisioner	66
Lampiran 4	Dokumentasi Screenshot Penyebaran Angket Melalui Whatsapp	70
Lampiran 5	Tabulasi Data Variabel <i>Self Compassion</i>	71
Lampiran 6	Tabulasi Data Variabel Efikasi Diri.....	73
Lampiran 7	Tabel Uji Validitas Variabel	77
Lampiran 8	Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi	79
Lampiran 9	Daftar Riwayat Hidup	81