

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang berada pada masa dewasa dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun.¹ Di masa ini, mulai terlihat adanya perubahan pada aspek fisik, psikis, dan psikososial² yang membuat mahasiswa mulai memiliki rasa tanggung jawab, seperti tanggung jawab akan hidupnya, pekerjaannya, dan masa depannya saat mereka menginjak usia dewasa.³

Pada tahun 2012, Undang-undang No. 12 tentang Pendidikan Tinggi menyatakan bahwa mahasiswa adalah individu yang matang serta anggota sivitas akademika yang mempunyai perilaku kesadaran untuk mengembangkan potensinya di lingkungan universitas di bidang tertentu untuk menjadi praktisi, intelektual dan menjadi manusia yang handal.⁴

Sebagai Mahasiswa, ada suatu kewajiban dan tanggung jawab yang harus mereka penuhi untuk menyelesaikan studi yaitu tugas akhir berupa skripsi. Skripsi adalah salah satu latihan dan karya ilmiah berbasis penelitian yang mencerminkan topik tertentu tergantung pada topik atau program studi, yang hasil penelitiannya kemudian dicatat di hadapan pembimbing dan penguji dalam tugas akhir. Pada tahap ini diharapkan mereka tidak terlalu takut

¹ Aditya Raka Yudistira, "Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Skripsi" (Skripsi, Surakarta, Universitas Muhamadiyah Surakarta, 2022), 1.

² Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, and Linda Linda, "Perkembangan Masa Remaja," *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 3, no. 2 (July 2, 2024): 260, <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.

³ Hulukati, W., & Djibran, M. R. *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswaa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. Bikotetik* (Bimbingan Dan Konaseling Teori Dan Praktik, 2018), 2(1), 73.

⁴ Gunawan et al., *Prestasi Belajar Mahasiswa Fungsionaris* (UKM KSR PMI Unit Universitas Negeri Malang, Ilmu Pendidikan : 2017), 2, 171–177.

sehingga dapat mengerjakan skripsi dengan baik fokus dan bisa segera menyelesaikan tanpa ada halangan. Tetapi pada kenyataannya, selama proses mengerjakan skripsi, mereka cenderung memiliki tingkat kecemasan tinggi yang biasanya identik dengan seringnya jantung yang berdegup kencang, mudah gugup, serta mempunyai rasa bersalah akibat dari menunda melakukan bimbingan skripsi.

Self-compassion merupakan konsep yang dikembangkan oleh Kristin Neff dan berakar dari filosofi Buddha. Mendefinisikan *self-compassion* sebagai kasih sayang yang ditujukan ke dalam diri, menganggap diri sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian dalam menghadapi penderitaan. *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek yaitu: (a) kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri (*self-kindness*), (b) kemampuan menganggap pengalaman diri sebagai cakupan yang luas (*common humanity*), (c) *mindfulness*, yaitu kemampuan memproses pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran. *self-compassion* merupakan konstruk psikologi positif yang ditandai dengan adanya kemampuan menerima diri secara positif ketika menghadapi kegagalan dalam kehidupan.⁵

self-compassion juga dapat digunakan untuk mengurasi dan meminimalisir rasa sakit atau tekanan yang dimiliki dalam hidupnya. *Self-compassion* juga dijadikan sebagai sumber yang sangat penting untuk resiliensi dan menjadi upaya pada saat menghadapi segala stresor kehidupan.⁶

⁵ Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2, 85–101.

⁶ Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>.

Efikasi diri dapat dicapai, ditingkatkan atau dikurangi dan diubah melalui pemantauan kinerja dan pembangkitan emosi. Ini karena efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya pengalaman diri, pemodelan sosial, dan persuasi sosial maupun verbal. Di sisi lain, ada beberapa aspek yang juga menentukan bahwa dengan efikasi diri yang tinggi, siswa bertahan dan menyelesaikan tugas meskipun ada hambatan dari pengalaman yang tidak menyenangkan .

Kecemasan kerap muncul saat kita merasa kesulitan dalam melakukan sesuatu. Hal ini sejalan dengan pendapat Stuart, yang menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan tidak berdaya, ketidakpastian, dan suatu emosi yang kurang menyenangkan meskipun bukan sifat asli dalam kepribadian.⁷ Gejala juga dapat dilihat dan dirasakan, antara lain sakit kepala, susah tidur, gelisah, sulit berkonsentrasi dan mengingat, serta mudah tersinggung.⁸

Dalam kehidupan sehari-hari, bukti kecemasan dan stres berkenaan dengan efikasi diri dan *self-compassion*.⁹ Adanya *self compassion* juga efikasi diri dalam diri tiap individu mahasiswa diharapkan mampu mendorong mahasiswa untuk bisa mengatasi masalah yang dialaminya dengan baik. Efikasi diri adalah suatu kepercayaan individu atas kemampuan dirinya dalam menyusun tindakan dan segala strategi untuk tercapainya tujuan yang diinginkannya. Dengan kata lain, Individu memahami setiap hambatan dan

⁸ Safitri, D. P., & Masykur, A. M. *Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang*. (Jurnal Empati:2017), 6(April), 98–105.

⁹ Fitri, N. F., & Firman. *The Relatiionship of Academic Kecemasan wit Self Efficacy*. (Jurnal Neo Konseling: 2020), 2(2), 1–7

mampu menahan diri pada situasi yang dapat berpengaruh terhadap kegiatan dan mengganggu proses dalam mencapai suatu tujuan.¹⁰

Mahasiswa yang mampu mengelola stres dan kecemasannya di kemudian hari dapat menjadi orang yang lebih baik dengan dampak positif pada *self-efficacy*. Ketika seseorang mengalami rasa sakit dan situasi yang menantang, yang disebut sebagai *self compassion*. *Self compassion* sendiri asalnya dari kata *compassion* diartikan dengan rasa belas kasih.¹¹ Saat kita melihat seseorang sedang berjuang, kita mungkin mengalami belas kasihan suatu perasaan yang cenderung membantu kita memahami dan merasakan apa yang sedang dialami orang lain.¹² *Self-compassion* juga dapat membantu seseorang dalam mengatasi kecemasan terkait dengan kekurangan yang dirasakan dalam diri sendiri. Ini karena mereka yang memiliki belas kasih mampu memperlakukan orang lain dan diri mereka sendiri dengan baik dan mampu menyelesaikan konflik dengan cara menyeimbangkan kebutuhan diri dan orang lain.¹³

Dilihat dari sudut pandang mahasiswa dalam menyikapi tugas akhir, banyak diantara Mahasiswa IAIN Kediri yang seolah sering mengalami kecemasan selama proses mengerjakan skripsi. Meski sebagian besar mereka mampu menghadapi dengan cara dan solusi yang berbeda-beda, nyatanya ada beberapa mahasiswa yang sampai beberapa kali konsultasi kepada dosen pembimbingnya masih menemukan jalan buntu. Hal ini secara tidak langsung

¹⁰ Bandura et al., *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. (Journal of Cognitive Psychotherapy: 1999) Vol. 13, ssue 2, pp. 158–166

¹¹ Echols & Shadily, *Kamus inggris indonesia*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000)

¹² Fadhilah dan Duta, Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir, (Surabaya: Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental: 2014), Vol. 03 No. 03, Desember 2014, hal 122.

¹³ Yarnell, L. M., & Neff, K. D. *Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being*. (Self and Identity: 2013), 12, hal 146-159.

berpengaruh pada psikologis mahasiswa tersebut dan tentunya muncul kecemasan akibat dari ketidak mampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir mereka sesuai dengan waktu yang ditentukan. Padahal, di sisi lain mahasiswa harus bisa mengendalikan kecemasan pada diri mereka melalui efikasi diri dan *self-compassion*. Dengan latar belakang tersebut, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* Dengan Efikasi Diri yang Mengalami Kecemasan saat Mengerjakan Tugas Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakawah IAIN Kediri Angkatan 2021” dengan alasan meskipun sebagian mahasiswa mengalami kecemasan dalam tugas akhirnya, tetapi sebagian mahasiswa mampu mengatasi kecemasan itu dengan efikasi diri dan *self-compassion*. Hal ini yang mendasari penulis ingin menggali Bagaimana hubungan dan tingkat efikasi diri dan *self-kompassion* pada mahasiswa IAIN Kediri yang mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas akhir skripsi. Sehingga untuk kedepannya bisa digunakan sebagai acuan bagi mahasiswa yang masih mengalami kecemasan selama proses mengerjakan tugas akhir skripsi di IAIN Kediri untuk lebih baik lagi.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana hubungan *self-compassion* dengan efikasi diri pada mahasiswa IAIN Kediri yang mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas akhir skripsi?
2. Bagaimana tingkat *self-compassion* dengan efikasi diri pada mahasiswa IAIN Kediri yang mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas akhir skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan efikasi diri pada mahasiswa IAIN Kediri yang mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas akhir skripsi?
2. Untuk mengetahui tingkat hubungan *self-compassion* dengan efikasi diri pada mahasiswa IAIN Kediri yang mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas akhir skripsi?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Sebagai bahan perbandingan dan referensi bagi peneliti lain di masa yang akan datang.
 - b. Memberikan sumbangan keilmuan dan pengetahuan khususnya untuk mahasiswa Psikologi Islam
2. Kegunaan praktis

Wawasan tentang keterkaitan antara *self-compassion* dan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami kecemasan saat mengerjakan proyek tugas akhir dimaksudkan untuk diperoleh dari penelitian ini, serta rujukan untuk bacaan lebih lanjut.

E. Penelitian Terdahulu

Untuk menghindari penarikan kesimpulan tentang kesejajaran penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang dimaksudkan sebagai pembanding dan referensi, maka peneliti merangkum temuan penelitian sebelumnya sebagai berikut:

1. Kajian yang dilakukan oleh Setian berjudul “Efikasi Diri Mahasiswa Dalam Partisipasi Kegiatan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Universitas Gunadarma”. Wawancara informal dan observasi non-partisipan digunakan sebagai bagian dari metodologi kualitatif penelitian ini. Mahasiswa dari Jurusan Psikologi Universitas Gunadarma yang telah bertugas di Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) selama satu tahun atau lebih disurvei untuk penelitian ini. Penelitian ini menghasilkan bahwa ketiga subjek menghadapi banyak tantangan untuk menyelesaikan tugasnya selama mengikuti kegiatan BEM, karena ketiga subjek tetap percaya diri dapat menyelesaikannya.¹⁴

Baik penelitian ini maupun penelitian sebelumnya menggunakan strategi *self-efficacy*. Kedua studi mengumpulkan data, tetapi yang satu ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan mengumpulkan informasinya melalui penyebaran kuesioner, oleh karena itu perbedaan utama terletak pada metodologi penelitian yang digunakan.

2. Peran Efikasi Diri, Optimisme, dan Pendampingan Supervisor dalam Menjaga Stres Selama Penulisan Skripsi, Oleh Sudirman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana faktor-faktor seperti kepercayaan pada kemampuan diri sendiri, harapan, dan dorongan dari atasan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa pascasarjana. Partisipan dalam penelitian ini adalah 65 orang mahasiswa fakultas Ushuluddin IAIN Imam Bonjol Padang yang sedang atau baru saja menyelesaikan proses bimbingan disertasi dengan pembimbing disertasi masing-masing. Penelitian lapangan menggunakan analisis asosiatif-deskriptif dan metode

¹⁴ Setiani, I. *Self Efficacy pada Mahasiswa Setelah Mengikuti Kegiatan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Universitas Gunadarma*. (Jurnal Universitas Gunadarma, 2012)

kuantitatif menggunakan skala *Likert* adalah inti dari penelitian ini. Analisis dan diskusi korelasi parsial mengarah pada kesimpulan bahwa stres mahasiswa pascasarjana dapat dikurangi dengan *self-efficacy* dan dukungan pengawas independen tetapi tidak dengan optimisme selama proses stres mempersiapkan tesis untuk pertahanan.¹⁵

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan peserta menilai kepuasan mereka pada skala Likert. Para peneliti dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *self-efficacy*, sedangkan penelitian sebelumnya berfokus pada pengaruh optimisme dan bantuan supervisor dalam mengurangi stres mahasiswa saat menulis tesis mereka.

3. Penelitian Qonita dan Yeniar dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Negeri 3 Tuban dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan pada siswa kelas XII. Cari tahu tentang kelas perawatan dengan UNBK. Populasi penelitian ini terdiri dari 230 siswa SMA. Dengan menggunakan metode pemilihan acak klaster, terpilih 139 siswa dari satu kelas SMA Negeri 3 Tuban. Data dikumpulkan dengan menggunakan ukuran kecemasan 31 item dan skala efikasi diri 31 item (keduanya dengan koefisien reliabilitas masing-masing = 0,938 dan = 0,920). Seperti dapat dilihat dari data, $r_{xy} = -0,711$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini memberikan dukungan untuk hipotesis nol bahwa indikator *self-efficacy* berkorelasi negatif dan signifikan secara statistik dengan kecemasan. Jika Anda percaya pada kemampuan

¹⁵ Sudirman, S.A. *Efikasi Diri, Optimisme, dan Dukungan Dosen Pembimbing Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Iain Imam Bonjol Padang yang Sedang Menyusun Skripsi*. Jurnal Vol. 18, No.2; November 2015

Anda sendiri, rasa takut Anda akan berkurang. Dalam penelitian ini, efikasi diri terbukti memiliki pengaruh sebesar 50,5% terhadap variabel rasa takut, dan sisanya sebesar 49,5% didorong oleh faktor lain.¹⁶

4. *The Connection Between Self-Compassion dan Resilience pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*” merupakan judul penelitian yang dihasilkan oleh peneliti Sofiachudairi dan Imam. terkait di antara mahasiswa penulisan skripsi di Departemen Psikologi Universitas Diponegoro di Semarang. Jumlah mahasiswa dalam penelitian ini adalah 250. Peneliti dalam penelitian ini memilih 88 mahasiswa yang berbeda secara acak untuk berpartisipasi dalam penelitian menggunakan strategi *cluster sampling*. Dua dimensi psikologis analisis validitas dan reliabilitas menunjukkan tingkat reliabilitas dan validitas yang tinggi baik untuk Skala Ketahanan (= 0,909) maupun Skala Kepedulian Diri (= 0,906). dengan tingkat welas asih yang lebih besar sesuai dengan tingkat ketahanan yang lebih tinggi, dan tingkat harga diri yang lebih rendah sesuai dengan a tingkat ketahanan yang lebih rendah. Hanya 35,9% varian resiliensi siswa yang dapat dikaitkan dengan welas asih, sedangkan 64,1% sisanya memiliki penjelasan potensial lainnya.

Peneliti dalam penelitian ini menguji hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa yang menulis skripsi dengan menggunakan persamaan. Penelitian disini menggunakan metode sampel acak, sedangkan penelitian ini menggunakan metode *cluster sampling*.

¹⁶ Qonita dan Yeniar, *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Negeri 3 Tuban dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer*, (Jurnal Empati: 2018), Volume 7 (Nomor 4), Halaman 137-142

5. Penelitian Tsabita dan Sofia melakukan penelitian dengan judul “Peran *Self-compassion* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Regulasi Emosi sebagai Mediator.” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis bahwa welas asih mengurangi stres akademik pada siswa sekolah menengah atas dengan memediasi efek pengendalian emosi. Siswa dalam penelitian ini berusia antara 19 sampai 24 tahun ($M=21$, $SD=0,655$), dengan peserta perempuan 247 orang dan laki-laki 71 orang. Partisipan penelitian dievaluasi dengan menggunakan *Academic Stress Scale*, *Self-Esteem Scale*, dan *Emotional Regulation Scale*. Analisis regresi menggunakan model mediasi dasar menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif terhadap stres sekolah ($=-0.482$, $p0.01$). Perbedaan gender dalam stres akademik, welas asih, dan regulasi emosional ditemukan menggunakan data uji-t sampel independen.

Bagian penting dari analisis ini adalah diskusi tentang pendekatan welas asih untuk menghilangkan stres akademik di kalangan senior perguruan tinggi. Berbeda dengan penelitian lain, yang satu ini menggunakan metode pengambilan sampel acak dan uji-t sampel independen untuk mendapatkan kesimpulannya.

Berdasarkan temuan dari penyelidikan tersebut di atas, penelitian ini menambah tubuh pengetahuan yang ada. Dengan adanya perbedaan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan topik Hubungan *Self-Compassion* dengan *Self-Efficacy* pada Mahasiswa IAIN Kediri yang Mengalami Kecemasan Saat Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi merupakan topik penelitian yang valid.

F. Definisi Operasional

1. *Self-Compassion*

Self-compassion adalah disposisi penghargaan diri atau kasih sayang dalam menghadapi kesulitan, stres, atau masalah, dengan pemahaman bahwa tantangan dan tekanan tersebut adalah hasil yang tak terelakkan dari menjadi manusia. *Self-compassion* adalah sifat welas asih diri yang melindungi dari kemerosotan dalam menghadapi kesulitan dengan memperkuat kepercayaan seseorang pada kemampuannya sendiri untuk mengalami kegembiraan dan kelegaan dari rasa sakit.¹⁷

2. Efikasi Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses individu untuk memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya sehingga akan tercapai keseimbangan dalam dirinya dengan lingkungan. Keyakinan seseorang pada kemampuan mereka sendiri dapat memengaruhi tidak hanya tindakan mereka tetapi juga cara mereka membelanjakan uang mereka. Upaya, ketekunan, dan sikap serta emosi adalah semua hal yang ingin dihindari orang. Keyakinan pada keterampilan sendiri untuk menyelesaikan pekerjaan atau menangani masalah melebihi kinerja yang sebenarnya. Di sisi lain, orang akan mencapai hal-hal dengan bangga dan pasti jika mereka percaya bahwa mereka mampu mencapainya.¹⁸

¹⁷ Hidayati. *Self Compassion and Loneliness*. (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan: 2015), 3(1), 154-164

¹⁸ Ros, *Hubungan Efikasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. (Universitas Mercu Buana Yogyakarta: 2017), Vol. 19 No. 2

3. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan tidak berdaya, ketidakpastian, dan suatu emosi yang kurang menyenangkan meskipun bukan sifat asli dalam kepribadian. Kecemasan merupakan perasaan yang dialami seseorang saat sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi dan disebabkan oleh situasi yang jelas dan sebenarnya tidak membahayakan. Gejalanya juga dapat dilihat dan dirasakan, diantaranya sakit pada bagian kepala, insomnia, merasa khawatir, gangguan konsentrasi maupun daya ingat dan mudah tersinggung.¹⁹

¹⁹ Mukholil Mukholil, "Kecemasan Dalam Proses Belajar," *Eksponen* 8, no. 1 (May 30, 2018): 1–8, <https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>.