Jurnal
Kiprah Pendidikan
Volume 5 Nomor 4 October 2026, Pg. 502-511

ISSN 2810-0443 (print) | 2827-8909 (online)
https://kpd.ejournal.unri.ac.id
https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511

PERAN *SELF COMPASSION* DAN *SELF EFFICACY* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PENYELESAIAN TUGAS AKHIR MAHASISWA

THE ROLE OF SELF-COMPASSION AND SELF-EFFICACY IN REDUCING ANXIETY REGARDING FINAL PROJECT

Anna Mariyani[1*], Muhammad Aunur Rofiq[2], Muhammad Nur Hamid[3], Nurulhuda Md Hassan[4], Sathish Rao Appalanaidu[5], Shahlan Surat[6], Deden Dicky Dermawan[7]

[1-3] STKIP Muhammadiyah Blora, Blora, Indonesia
[4-5] Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjung Malim, Malaysia
[6] Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Malaysia
[7]Universitas Muhammadiyah Indonesia, Bekasi, Indonesia

E-mail: annamariyani89@gmail,com,muhammadaunurrofiq075@gmail.com, hamidreynaldi36@gmail.com, nurulhuda.mh@fpm.upsi.edu.my, sathisrao@fpm.upsi.edu.my, drshahlan@ukm.edu.my , dedendickyd@gmail.com,

Submitted
7 September 2026

Accepted
28 September 2026

Revised
3 October 2026

Published
30 October 2026

Kata Kunci:
Self Compassion;
Self Efficacy;
Kecemasan;
Tugas Akhir;

Keyword:
Self Compassion;
Self Efficacy;
Anxiety;
Final Project

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menganalisis peran self compassion dan self efficacy terhadap kecemasan penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain korelasional eksplanatori. Desain penelitian ini bersifat cross-sectional. Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa STKIP Muhammadiyah Blora yang berjumlah 125 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket self compassion, self efficacy dan kecemasan penyelesaian tugas akhir dalam bentuk google form maupun kuesioner cetak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang sangat signifikan antara self compassion dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir selain itu mahasiswa laki-laki cenderung memiliki Tingkat self compassion yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Perempuan.

Abstract

This study aims to analyze the roles of self-compassion and self-efficacy regarding anxiety related to final project completion among university students. The study employs a quantitative approach utilizing a survey method and an explanatory correlational design. The research design is cross-sectional. The study population and sample consist of 125 students from STKIP Muhammadiyah Blora. Data collection involved the use of questionnaires measuring self-compassion, self-efficacy, and final project completion anxiety, administered via both Google Forms and printed questionnaires. The results indicate a highly significant negative relationship between self-compassion and anxiety among students working on their final projects; furthermore, male students tend to exhibit higher levels of self-compassion compared to female students.

Citation :
Mariyani, A. et al. (2026). Peran Self Compassion dan Self Efficacy dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Kiprah Pendidikan, 5* (4), 502-511. DOI: **https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511**

PENDAHULUAN

Penyelesaian tugas akhir merupakan salah satu tahapan penting dalam pendidikan tinggi yang menentukan keberhasilan mahasiswa memperoleh gelar akademik. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk mampu mengintegrasikan pengetahuan, keterampilan penelitian, serta kemampuan berpikir kritis dalam menyusun karya ilmiah secara mandiri. Namun demikian, proses penyelesaian tugas akhir sering kali menjadi sumber stres dan kecemasan yang tinggi bagi mahasiswa. Tekanan akademik, tuntutan penyelesaian tepat waktu, kesulitan memperoleh data penelitian, revisi yang

Copyright©2026 Anna Mariyani, et al.

Jurnal
Kiprah Pendidikan
Volume 5 Nomor 4 October 2026, Pg. 502-511
ISSN 2810-0443 (print) | 2827-8909 (online)
https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511

berulang, serta komunikasi dengan dosen pembimbing menjadi faktor yang memicu munculnya kecemasan selama proses penyusunan tugas akhir (Putwain, 2007).

Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut gagal, ketegangan, dan berbagai gejala fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik(Anisa et al., 2020). Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, kemampuan memecahkan masalah, hingga menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik yang akhirnya memperlambat penyelesaian studi (Cassady & Johnson, 2002). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung memiliki performa akademik lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang mampu mengelola emosinya secara adaptif.

Fenomena kecemasan dalam penyelesaian tugas akhir masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan di berbagai perguruan tinggi di Indonesia(Mahsunah & Musbikhin, 2023). Tidak sedikit mahasiswa mengalami keterlambatan kelulusan akibat kesulitan mengelola tekanan selama proses penelitian(Sibarani et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya berdampak terhadap prestasi akademik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti munculnya stres berkepanjangan, kelelahan emosional (*burnout*), bahkan gejala depresi ringan hingga sedang (Putwain, 2007).

Salah satu faktor psikologis yang diduga mampu menurunkan kecemasan akademik adalah *self-compassion*. Menurut Kristin Neff (2003), *self-compassion* merupakan kemampuan individu memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang ketika mengalami kegagalan, kesalahan, atau kesulitan hidup(Neff et al., 2005). *Self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness(NEFF, 2003; Neff et al., 2007; Van Dam et al., 2011)*.

Individu dengan *self-compassion* tinggi tidak mudah menghakimi dirinya sendiri ketika menghadapi hambatan, melainkan mampu menerima kondisi secara realistis sehingga tingkat stres dan kecemasan menjadi lebih rendah(Sibarani et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan kecemasan, depresi, stress, serta *burnout* pada mahasiswa (Neff, 2003).

Selain *self-compassion*, *self-efficacy* juga menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan penyelesaian tugas akhir(Van Dam et al., 2011). Menurut Albert Bandura (1997), *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu(Ferdyansyah et al., 2020). Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan lebih percaya diri menghadapi tantangan penelitian, mampu bertahan ketika mengalami kesulitan, serta lebih gigih dalam menyelesaikan revisi dibandingkan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah (Bandura, 1997).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan akademik(Mamolo, 2022). Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung menganggap tugas akhir sebagai tantangan yang dapat diselesaikan, bukan ancaman yang menimbulkan ketakutan(Hasmatang, 2019). Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* membuat mahasiswa lebih mudah merasa tidak mampu, pesimis, dan akhirnya mengalami kecemasan yang lebih tinggi (Bandura, 1978).

Di sisi lain, penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dan *self-efficacy* terhadap kecemasan penyelesaian tugas akhir masih menunjukkan hasil yang beragam(Schunk, 1996). Sebagian besar penelitian hanya menguji salah satu variabel secara terpisah, sedangkan penelitian yang mengkaji kontribusi kedua variabel secara simultan terhadap kecemasan penyelesaian tugas akhir masih relatif terbatas, khususnya pada mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia(Subaidi, 2016). Padahal kedua konstruk tersebut memiliki mekanisme psikologis yang saling melengkapi. *Self-compassion* membantu mahasiswa menerima kesulitan tanpa menghakimi diri sendiri, sedangkan *self-efficacy* meningkatkan keyakinan bahwa kesulitan tersebut dapat diatasi melalui usaha yang optimal(Clemente et al., 2024).

Penelitian kuantitatif ini menjadi penting karena hasilnya diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai peran *self-compassion dan self-efficacy* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian tugas akhir mahasiswa. Temuan penelitian dapat menjadi dasar pengembangan layanan

ISSN 2810-0443 (print) | 2827-8909 (online)
https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511
Jurnal Kiprah Pendidikan
Volume 5 Nomor 4 October 2026, Pg. 502-511

bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, penyusunan program penguatan kesehatan mental mahasiswa, serta intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehingga mampu menyelesaikan studi secara tepat waktu(Sumartini, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka tim peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Peran *Self Compassion* Dan *Self Efficacy* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa" yang akan dilaksanakan di STKIP Muhammadiyah Blora pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain korelasional eksplanatori (*explanatory correlational research*). Pendekatan kuantitatif dipilih karena bertujuan menguji hubungan dan pengaruh antara variabel *self-compassion* (X_1) dan *self-efficacy* (X_2) terhadap kecemasan penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Y) melalui analisis statistik. Desain penelitian ini bersifat *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan satu kali pada waktu tertentu terhadap responden yang memenuhi kriteria penelitian. Analisis yang digunakan adalah regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas secara parsial maupun simultan terhadap variabel terikat. Populasi adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) STKIP Muhammadiyah Blora yang sedang menyelesaikan tugas akhir yang sedang berada pada semester 7 dan 8 sekitar 125 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Jumlah sampel penelitian adalah 125 mahasiswa. Menurut Sugiyono (2023), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria: (1) Mahasiswa aktif; (2) Sedang menyusun tugas akhir/skripsi; (3) Sudah memperoleh dosen pembimbing; (4) Bersedia menjadi responden. Data dikumpulkan menggunakan angket *Self-Compassion, Self-Efficacy*, dan Kecemasan Penyelesaian Tugas Akhir dalam bentuk Google Form maupun kuesioner cetak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mencakup analisis uji univariat, uji bivariat, dan uji beda. Berikut adalah hasil yang diperoleh:

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	16,8
Perempuan	104	83,2
Usia		
20	13	10,4
21	73	58,4
22	36	28,8
23	2	1,6
24	1	0,8
Program Studi		
PGSD	125	100%

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 102 mahasiswa (61%). Ditinjau dari aspek usia, sebagian besar responden berusia 21 tahun, dengan persentase sebesar 58,4%. Sementara itu, berdasarkan program studi, responden paling banyak berasal dari Program Studi S1 PGSD, yaitu

Jurnal Kiprah Pendidikan
Volume 5 Nomor 4 October 2026, Pg. 502-511
ISSN 2810-0443 (print) | 2827-8909 (online)
https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511

sebanyak 52 mahasiswa atau 41,6%. Dengan demikian, komposisi responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan, berusia 21 tahun, dan berasal dari program studi S1 PGSD.

Tabel 2. Deskriptif Data Variabel *Self Compassion* dan Kecemasan (n=125)

	Mo	*Med*	*Mean*	*SD*	*Variance*	*Range*	*Min*	*Maks*
Self-Compassion	85	82	80,096	17,321	300,023	74	44	118
Kecemasan	*12*	*12*	11,312	4,944	24,442	21	0	21

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis deskriptif pada variabel *self-compassion* menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 80,096, dengan nilai median 82 dan modus 85. Ketiga ukuran pemusatan tersebut berada dalam kategori sedang, sehingga secara umum tingkat *self-compassion* mahasiswa dapat dikatakan berada pada kategori sedang. Nilai standar deviasi sebesar 17,321 menunjukkan adanya tingkat penyebaran atau variasi *self-compassion* yang cukup beragam antarresponden. Selain itu, diperoleh rentang skor sebesar 74, dengan skor minimum 44 dan maksimum 118. Rentang tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat *self-compassion* yang cukup besar di antara mahasiswa yang menjadi responden penelitian.

Sementara itu, pada variabel kecemasan, diperoleh nilai rata-rata sebesar 11,312, sedangkan nilai median dan modus masing-masing sebesar 12. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang. Nilai standar deviasi sebesar 4,944 menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan antarresponden. Hal ini juga didukung oleh nilai varians sebesar 24,442, yang menunjukkan bahwa penyebaran skor kecemasan berada pada tingkat yang relatif sedang. Adapun rentang skor kecemasan sebesar 21, dengan skor minimum 0 dan maksimum 21, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden cukup bervariasi, mulai dari tingkat kecemasan yang sangat rendah hingga tingkat kecemasan yang sangat tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi *Self-Compassion* dan Kecemasan (n=125)

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Self-Compassion	Rendah	1,0-2,49	31	24,8
	Sedang	2,5-3,5	61	48,8
	Tinggi	3,51-5,0	33	26,4
Kecemasan	Risiko Rendah	0-4	10	8
	Ringan	5-9	38	30,4
	Sedang	10-14	41	32,8
	Berat	15-21	36	28,8

Berdasarkan Tabel 3, distribusi kategori pada variabel *self-compassion* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 61 mahasiswa (48,8%), dengan rentang skor 2,5–3,5. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam memberikan penerimaan dan sikap positif terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan. Namun demikian, masih terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah sehingga memerlukan perhatian dan dukungan lebih lanjut.

Pada variabel kecemasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, yaitu sebanyak 41 mahasiswa (32,8%). Kondisi ini menunjukkan bahwa cukup banyak mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang relatif signifikan dalam proses penyelesaian tugas akhir. Meskipun demikian, terdapat pula sebagian responden yang berada pada kategori kecemasan rendah, yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan antar mahasiswa dalam menghadapi proses penyelesaian tugas akhir.

ISSN 2810-0443 (print) | 2827-8909 (online)
https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511
Jurnal Kiprah Pendidikan
Volume 5 Nomor 4 October 2026, Pg. 502-511

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas dan Korelasi *Self Compassion* dan Kecemasan

Variabel	Statistic	df	*p-value*	Keterangan
Self-compassion	0.983	125	0.127	Normal
Kecemasan	0.980	125	0.065	Normal

Berdasarkan tabel 4, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada variabel *self-compassion* dan kecemasan berdistribusi normal. Pada variabel self-compassion, nilai statistik Shapiro-Wilk sebesar 0,983 dengan p-value 0,127, sedangkan pada variabel kecemasan diperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,980 dengan p-value 0,065. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memenuhi asumsi normalitas. Hal ini ditunjukkan oleh nilai p-value pada masing-masing variabel yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *self-compassion* dan kecemasan memiliki distribusi normal sehingga memenuhi salah satu prasyarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik selanjutnya.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi antara *Self Compassion* dan Kecemasan

Variabel	R	r^2	*p*	Keterangan
Self-Compassion - Kecemasan	- 0,674	0,454	<0,001	Berkorelasi

Berdasarkan Tabel 5, hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,674 dengan p-value < 0,001. Nilai korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka cenderung semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Nilai koefisien korelasi sebesar -0,674 berada pada rentang 0,60–0,799, sehingga hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori kuat. Selanjutnya, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,454 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 45,4% terhadap variasi kecemasan mahasiswa. Sementara itu, sebesar 54,6% variasi kecemasan lainnya dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, semakin baik *self-compassion* mahasiswa, semakin rendah kecenderungan kecemasan yang dialami selama menyelesaikan tugas akhir.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas *Self-Compassion* dan Jenis Kelamin

F	df1	df2	*p*
1.978	1.000	123.000	0.162

Berdasarkan tabel 6, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa varians *self-compassion* pada kedua kelompok memiliki karakteristik yang homogen. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji Levene's dengan nilai p-value sebesar 0,162. Karena nilai p-value tersebut lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), maka tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians terpenuhi, sehingga data dapat digunakan untuk analisis statistik berikutnya.

Tabel 7. Hasil Uji ANOVA *Self-Compassion*

Variabel	*Sum of Squares*	df	*Mean* Square	F	p
Jenis Kelamin	4820.750	1	4820.750	18.311	< .001
Residuals	32382.098	123	263.269		

Berdasarkan hasil analisis ANOVA, ditemukan perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin, yaitu antara kelompok mahasiswa laki-laki dan perempuan. Nilai Sum of Squares pada faktor jenis kelamin menunjukkan bahwa variabel tersebut memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap variasi *self-compassion* dalam data penelitian. Selain itu,

Jurnal
Kiprah Pendidikan
Volume 5 Nomor 4 October 2026, Pg. 502-511
ISSN 2810-0443 (print) | 2827-8909 (online)
https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511

diperoleh nilai statistik F sebesar 18,311 dengan p-value < 0,001. Nilai tersebut menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa berbeda secara signifikan antara kelompok laki-laki dan perempuan.

Tabel 8. Hasil *Independent Samples T-Test Self-Compassion* dan Jenis Kelamin

	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Self-Compassion	4.279	123	< 0,001	0,988	0,273

Berdasarkan Tabel 8, hasil Independent Samples *t*-Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self-compassion* yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t sebesar 4,279 dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar 123 dan *p-value* < 0,001. Sementara itu, nilai *Cohen's d* sebesar 0,273 menunjukkan bahwa perbedaan *self-compassion* antara kedua kelompok berada pada efek yang relatif kecil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa laki-laki dan perempuan berbeda secara signifikan secara statistik, meskipun besarnya efek perbedaan tersebut tergolong kecil.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 Program Studi S1 PGSD STKIP Muhammadiyah Blora yang sedang menyelesaikan tugas akhir, diketahui bahwa hampir setengah responden memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam memperlakukan diri secara positif ketika menghadapi berbagai kesulitan selama proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* sedang cenderung mampu menerima kondisi dirinya, memahami bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan bagian yang wajar dalam kehidupan manusia, serta tidak berlarut-larut dalam pikiran negatif ketika menghadapi hambatan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* rendah cenderung lebih mudah mengalami tekanan emosional, ditandai dengan munculnya kritik terhadap diri sendiri, perasaan terisolasi, serta kecenderungan mempersepsikan masalah secara berlebihan. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan kecemasan selama proses penyusunan tugas akhir.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Andiany dan Khairun (2024) pada mahasiswa STKIP Muhammadiyah Blora yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang. Tingkat *self-compassion* tersebut berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres dan kecemasan melalui pemberian dukungan emosional yang seimbang terhadap diri sendiri. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Karinda (2020) yang menjelaskan bahwa individu yang mampu memandang kegagalan sebagai pengalaman yang wajar cenderung lebih mampu memahami kekurangan dirinya tanpa memberikan penilaian atau menyalahkan diri secara berlebihan, sehingga dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut sesuai dengan konsep *self-compassion* yang dikemukakan Neff (2003), yang terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* ditandai oleh kecenderungan *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* sebagaimana dijelaskan Neff (2011).

Tingkat *self-compassion* yang berada pada kategori sedang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri mahasiswa maupun lingkungan sekitarnya. Dari aspek internal, mahasiswa masih berada dalam proses mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan regulasi emosi, terutama ketika menghadapi tuntutan akademik yang semakin tinggi dalam penyelesaian tugas akhir. Sementara itu, dari aspek eksternal, dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing belum tentu optimal. Ekspektasi yang tinggi dari lingkungan dapat menjadi dorongan bagi mahasiswa untuk mencapai keberhasilan, tetapi pada kondisi tertentu juga dapat menimbulkan tekanan sehingga mahasiswa kesulitan memberikan toleransi dan penerimaan terhadap dirinya ketika mengalami kegagalan. Kondisi ini mengindikasikan

ISSN 2810-0443 (print) | 2827-8909 (online)
https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511
Jurnal Kiprah Pendidikan
Volume 5 Nomor 4 October 2026, Pg. 502-511

bahwa mahasiswa telah memiliki pemahaman mengenai pentingnya memperlakukan diri secara positif, tetapi penerapan *self-compassion* dalam menghadapi berbagai situasi akademik belum sepenuhnya konsisten.

Ditinjau dari variabel kecemasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sepertiga responden berada pada kategori kecemasan sedang. Kondisi ini dapat terlihat melalui munculnya perasaan gelisah, khawatir, dan cemas yang berlangsung selama proses penyelesaian tugas akhir, tetapi belum sampai menghambat aktivitas akademik secara keseluruhan. Pada tingkat kecemasan sedang, mahasiswa masih memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola gejala kecemasan yang muncul. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kecemasan berat cenderung menunjukkan gejala yang lebih intens, seperti kecemasan berlebihan, mudah marah, dan kesulitan mencapai kondisi tenang.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Akhnaf et al. (2022) dan Fariza (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir banyak mengalami kecemasan pada tingkat sedang, yang ditandai dengan munculnya perasaan takut, khawatir, dan cemas. Temuan ini juga sesuai dengan teori Stuart et al. (2006), yang menjelaskan bahwa kecemasan pada tingkat sedang dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi individu, sedangkan kecemasan berat dapat berkembang menjadi gangguan persepsi dan komunikasi.

Adanya kecemasan pada kategori sedang pada sebagian besar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh tekanan akademik yang cukup tinggi, tetapi masih berada dalam batas yang dapat dikelola melalui mekanisme koping yang dimiliki. Proses penyelesaian tugas akhir menuntut mahasiswa untuk memenuhi berbagai target akademik, menghadapi batas waktu, menyelesaikan revisi, serta memenuhi harapan dari lingkungan akademik maupun sosial. Berbagai tuntutan tersebut secara bersamaan dapat meningkatkan tekanan psikologis. Namun, pada tingkat kecemasan sedang, mahasiswa masih mampu menjalankan aktivitas akademiknya karena memiliki kemampuan koping dan dukungan sosial yang relatif memadai. Strategi seperti pengelolaan waktu, relaksasi, serta dukungan dari keluarga dan teman dapat membantu mahasiswa mengendalikan kecemasan yang dialami. Meskipun demikian, kondisi tersebut tetap perlu mendapatkan perhatian agar kecemasan tidak berkembang menjadi tingkat yang lebih berat dan mengganggu proses penyelesaian tugas akhir.

Hasil pengujian hipotesis selanjutnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ***self-compassion*** dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, dengan tingkat keeratan hubungan berada pada kategori kuat. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan kecemasan yang dialaminya. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* cenderung diikuti oleh meningkatnya kecemasan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Aswandi (2022) yang menemukan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Pérez-Aranda et al. (2021), yang menemukan hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kecemasan dan depresi.

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan cara yang adaptif sehingga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Bahri et al., 2024). Sikap penuh kasih terhadap diri sendiri memungkinkan mahasiswa menerima berbagai emosi negatif tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap dirinya ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir (Vanessa & Ferdian, 2023). Dengan demikian, *self-compassion* dapat berperan sebagai salah satu sumber perlindungan psikologis (*buffer*) dalam menghadapi stres dan kecemasan. Kemampuan tersebut memberikan dukungan emosional kepada mahasiswa sehingga mereka dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tuntutan akademik yang tinggi.

Peningkatan *self-compassion* juga dapat membantu mahasiswa mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif terhadap berbagai tantangan akademik, termasuk kegagalan, kesalahan, maupun keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akhir (Wilianaza & Suhana, 2023). Mahasiswa yang mampu menerima kekurangan diri dan memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia akan lebih mudah mengelola emosi negatif yang muncul. Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* dapat menjadi salah satu alternatif strategi dalam membantu mahasiswa mengurangi

Jurnal
Kiprah Pendidikan
Volume 5 Nomor 4 October 2026, Pg. 502-511
ISSN 2810-0443 (print) | 2827-8909 (online)
https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511

kecemasan selama proses penyelesaian tugas akhir. Perguruan tinggi dapat mendukung upaya tersebut melalui program pelatihan yang mengembangkan keterampilan regulasi diri, penerimaan diri, *mindfulness*, dan strategi pengelolaan kecemasan.

Penelitian ini juga menganalisis perbedaan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan**,** dengan mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prabawa (2022) serta Sartika et al. (2024), yang menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin.

Mahasiswa laki-laki dalam penelitian ini cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mempertahankan kesadaran dan menerima pengalaman emosional tanpa terlalu larut dalam emosi negatif. Kondisi tersebut dapat membantu mereka mengurangi kecenderungan melakukan penilaian negatif terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan. Sebaliknya, mahasiswa perempuan cenderung lebih rentan melakukan evaluasi diri secara kritis dan mengalami keterlibatan emosional yang lebih kuat, sehingga dapat menjadi salah satu faktor yang menghambat berkembangnya *self-compassion*. Temuan tersebut dapat dikaitkan dengan pandangan Neff (2003) mengenai faktor gender dalam *self-compassion*, bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kritik diri yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Tekanan sosial dan budaya serta tuntutan untuk memenuhi berbagai ekspektasi juga dapat meningkatkan kecenderungan perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap diri dan melakukan penilaian diri secara negatif. Sementara itu, laki-laki lebih sering memperoleh tuntutan sosial untuk menjadi mandiri, kuat, dan tangguh, yang dalam konteks tertentu dapat berkaitan dengan kemampuan menghadapi tekanan secara lebih adaptif (Neff et al., 2019; Yarnell et al., 2019).

Perbedaan tersebut kemungkinan tidak hanya berkaitan dengan faktor biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial yang membentuk pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan. Lingkungan sosial yang mendorong laki-laki untuk mandiri dan tangguh dapat memberikan ruang bagi berkembangnya kemampuan menghadapi masalah secara mandiri. Sebaliknya, perempuan dapat menghadapi tekanan sosial yang lebih besar terkait pencapaian, penampilan, maupun pemenuhan ekspektasi tertentu, yang berpotensi meningkatkan kritik terhadap diri sendiri. Faktor seperti perfeksionisme dan ketakutan terhadap kegagalan juga dapat memperkuat tekanan tersebut. Oleh sebab itu, perguruan tinggi perlu mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan mahasiswa dalam merancang program kesejahteraan psikologis. Program pengembangan *self-compassion* melalui pelatihan, *workshop*, atau seminar dapat menjadi salah satu bentuk intervensi preventif, khususnya bagi mahasiswa yang menunjukkan tingkat kecemasan dan kritik diri yang tinggi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 45,4% terhadap kecemasan**,** sedangkan 54,6% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar variabel yang diteliti. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam menjelaskan variasi kecemasan mahasiswa, meskipun bukan satu-satunya faktor yang berperan. Hasil tersebut relatif sejalan dengan penelitian Wilianaza dan Suhana (2023), yang menemukan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 49,9% terhadap kecemasan masa depan, serta penelitian Aswandi (2022) yang menunjukkan kontribusi *self-compassion* sebesar 38,1% terhadap kecemasan sosial.

Besarnya proporsi faktor lain yang mencapai 54,6% menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa kemungkinan juga dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis dan lingkungan. Stuart (2013) menjelaskan bahwa kecemasan dapat berkaitan dengan faktor psikoanalitik, interpersonal, perilaku, biologis, jenis kelamin, usia, pendidikan, lingkungan, ancaman terhadap integritas fisik, maupun ancaman terhadap sistem diri. Dengan demikian, pemahaman mengenai kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir perlu dilakukan secara komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai faktor tersebut, bukan hanya berdasarkan tingkat *self-compassion*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa semakin tinggi *self-compassion***,** semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas

ISSN 2810-0443 (print) | 2827-8909 (online)
https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511
Jurnal Kiprah Pendidikan
Volume 5 Nomor 4 October 2026, Pg. 502-511

akhir. *Self-compassion* dapat membantu mahasiswa menerima keterbatasan diri, menghadapi kegagalan secara lebih adaptif, serta mengelola emosi negatif ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan strategi promotif dan preventif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui skrining kesehatan mental secara berkala, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, sehingga mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi dapat segera memperoleh dukungan yang sesuai. Selain itu, perguruan tinggi dapat menyelenggarakan pelatihan *self-compassion*, *mindfulness*, manajemen stres, dan regulasi emosi melalui *workshop* atau seminar. Pembentukan wadah atau kegiatan mahasiswa yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis juga dapat menjadi alternatif untuk menyediakan dukungan sosial dan emosional. Melalui pendekatan tersebut, diharapkan mahasiswa memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik sehingga proses penyelesaian tugas akhir dapat berlangsung secara lebih sehat, adaptif, dan optimal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Selain itu, mahasiswa laki-laki diketahui memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat dinyatakan diterima. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah durasi pelaksanaan penelitian yang relatif panjang, terutama karena proses pengumpulan data mengalami kendala akibat sebagian mahasiswa terlibat dalam berbagai kegiatan seperti P2MB, program Kampus Mengajar, dan kegiatan magang. Selain itu, penggunaan desain penelitian *cross-sectional* menyebabkan penelitian hanya mampu menggambarkan hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan pada satu waktu tertentu, sehingga belum memungkinkan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat antara kedua variabel tersebut.
].

DAFTAR PUSTAKA

Anisa, A., Magfirah, N., & Thahir, R. (2020). Peranan Self Efficacy dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Biodik*, *7*(2), 63–70. https://doi.org/10.22437/bio.v7i2.12824

Bandura, A. (1978). PsychoZogicuf Review. *Pergamon Press Ltd. 1978. Printed in Great Britain.*, *1*, 237–269.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy - The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.

Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*, *27*(2), 270–295. https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094

Clemente, J. M., Kit Kilag, O. T., Ypon, A. Q., Groenewald, E. S., Adolph Groenewald, C., & Ubay, R. G. (2024). Enhancing Mathematics Self-Efficacy: Intervention Strategies and Effectiveness-A Systematic Review. *International Multidisciplinary Journal of Research for Innovation, Sustainability, and Excellence*, *1*(2). https://orcid.org/0009-0006-8919-4420

Ferdyansyah, A., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran Self Efficacy Siswa Terhadap Pembelajaran. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *3*(1), 16. https://doi.org/10.22460/fokus.v3i1.4214

ISSN 2810-0443 (print) | 2827-8909 (online)
https://doi.org/10.33578/kpd.v5i4.p502-511

Hasmatang. (2019). Pentingnya Self Efficacy pada Diri Peserta Didik. *Prosiding Seminar Nasional Biologi VI*, (1), 296–298.

Mahsunah, A., & Musbikhin, M. (2023). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *3*(1), 34–48. https://doi.org/10.53915/jbki.v3i1.318

Mamolo, L. A. (2022). Online Learning and Students' Mathematics Motivation, Self-Efficacy, and Anxiety in the "new Normal." *Education Research International*, *2022*. https://doi.org/10.1155/2022/9439634

NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, *4*(3), 263–287. https://doi.org/10.1080/13576500444000317

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*(1), 139–154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004

Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, *77*(3), 579–593. https://doi.org/10.1348/000709906X161704

Schunk, D. H. (1996). Self-efficacy for learning and performance. *The Annual Conference of the American Educational Research Association (New*, 2–25.

Sibarani, B. E., Anggreani, C., Artasya, B., & Harahap, D. A. P. (2024). Unraveling the Impact of Self-Efficacy, Computer Anxiety, Trait Anxiety, and Cognitive Distortions on Learning Mind Your Own Business: The Student Perspective. *APTISI Transactions on Technopreneurship*, *6*(1), 29–40. https://doi.org/10.34306/att.v6i1.377

Subaidi, A. (2016). Self-Efficacy Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika. *∑Igma*, *1*(2), 64–68.

Sumartini, T. S. (2020). Self Efficacy Calon Guru Matematika. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, *9*(3), 419–428. https://doi.org/10.31980/mosharafa.v9i3.797

Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, *25*(1), 123–130. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011