

Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Lischa Nabila Wilianaza*, Suhana

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*lischaanaza@gmail.com, hansunisba@gmail.com

Abstract. These hopes, goals and guesses about what will happen in the future often affect human mental health, coupled with the pandemic yesterday brought a period of uncertainty for everyone. This uncertainty associated with the future and the possibility of unintended or negative outcomes is commonly referred to as future anxiety. Future anxiety is certainly not a good thing for the human mentality because it involves understanding the goodness of oneself when experiencing failures and mistakes, without criticizing and judging oneself harshly this is commonly called self-compassion is very important. Based on this phenomenon, the problems in this study are formulated as follows: (1) what is the level of self compassion possessed by final year students? (2) What is the level of future anxiety experienced by final year students? (3) How much influence self-compassion has on future anxiety in final year students?. The respondents of this study were 340 final year students at Bandung Islamic University with causality and quota sampling methods. The results obtained using a simple linear regression test showed simultaneously and significantly the negative influence of self-compassion on future anxiety in final year students. With the value of the linear regression coefficient of the self-compassion variable is $-.584$, this shows that if the self-compassion variable increases, the future anxiety variable will decrease. The value of the coefficient of determination of $.499$ means that the self-compassion variable can affect future anxiety by 49.9%, meaning that the influence is at a fairly moderate level. Therefore, it is hoped that final year students can increase self-compassion in order to deal with future anxiety.

Keywords: *Future Anxiety, Self Compassion, Final Year Student.*

Abstrak. Harapan, tujuan dan dugaan mengenai yang akan terjadi di masa depan ini seringkali mempengaruhi kesehatan mental manusia, ditambah dengan adanya pandemi kemarin membawa masa ketidakpastian bagi semua orang. Ketidakpastian yang terkait dengan masa depan dan kemungkinan hasil yang tidak diinginkan atau negatif ini biasa disebut dengan kecemasan masa depan. Kecemasan masa depan tentu bukan lah hal yang baik bagi mental manusia untuk itu melibatkan pemahaman akan kebaikan pada diri sendiri saat mengalami kegagalan dan kesalahan, tanpa mengkritik dan menghakimi diri secara keras ini biasa di sebut dengan *self compassion* sangatlah penting. Berdasarkan fenomena tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: (1) bagaimana tingkat *self compassion* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir? (2) Bagaimana tingkat kecemasan masa depan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir? (3) Seberapa besar pengaruh *self compassion* terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir?. Responden penelitian ini 340 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung dengan metode kausalitas dan *quota sampling*. Hasil penelitian diperoleh menggunakan uji regresi linear sederhana menunjukkan secara simultan dan signifikan pengaruh negatif *self compassion* terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan nilai koefisien regresi linear dari variabel *self compassion* adalah $-.584$ ini memperlihatkan bahwa apabila variabel *self compassion* mengalami kenaikan maka variabel kecemasan masa depan akan mengalami penurunan. Nilai koefisien determinasi $.499$ artinya variabel *self compassion* dapat mempengaruhi kecemasan masa depan sebesar 49.9% artinya pengaruh berada pada tingkat yang cukup moderat. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat meningkatkan *self compassion* agar dapat menangani kecemasan masa depan.

Kata Kunci: *Kecemasan Masa Depan, Self Compassion, Mahasiswa Tingkat Akhir.*

A. Pendahuluan

Masa depan merupakan waktu yang akan hadir setelah saat ini juga periode waktu yang belum terjadi atau belum dialami oleh seseorang. Ini mencakup dan melibatkan harapan, tujuan, dan dugaan tentang yang terjadi di kemudian masa. Harapan, tujuan serta dugaan mengenai yang akan terjadi di masa depan ini seringkali mempengaruhi kesehatan mental manusia, ditambah dengan adanya pandemi kemarin membawa masa ketidakpastian bagi semua orang. Diketahui dalam Taylor (1) bahwa orang bereaksi terhadap pandemi dengan perilaku maladaptif, tekanan emosional, dan respon defensif. Dari laporan ilmiah yang dipublikasikan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun pertama pandemi, prevalensi kecemasan dan depresi global meningkat sebesar 26%, dan di tahun kedua meningkat sebesar 57%. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Indonesia dalam temuannya menemukan kenaikan gangguan kecemasan sekitar 6,8% dengan 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan.

Kecemasan masa depan adalah kekhawatiran, ketakutan, atau ketidakpastian yang terkait dengan masa depan dan kemungkinan hasil yang tidak diinginkan atau negatif. Hal ini dapat meliputi kekhawatiran tentang karir, pendidikan, hubungan, kesehatan, atau keuangan di masa depan. Kecemasan masa depan yang seringkali terjadi pada mahasiswa (2). Menurut Arnett (3) Mahasiswa merujuk pada individu yang berada dalam tahap perkembangan awal dewasa (*Emerging Adulthood*), yaitu usia antara 18 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami masa transisi di mana mereka mulai merencanakan aturan dan harapan terkait karier atau pendidikan, serta hubungan pernikahan atau romantis. Selama periode masa *emerging adulthood*, kehidupan mahasiswa menjadi semakin kompleks dengan banyaknya tugas dan tanggung jawab yang harus mereka hadapi. Faktor-faktor seperti kehidupan akademik, keuangan, rindu pada rumah, hubungan sosial, kekhawatiran tentang masa depan, dan kesehatan fisik dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pada mahasiswa (4).

Pada tahun 2021 dalam penelitian Siregar et al. (5) diperoleh terdapat 46 orang (40%) yang berada dalam kategori tingkat kecemasan masa depan sedang. Di tahun 2022 Cahyani et al. (6) menemukan tingkat kecemasan mahasiswa terhadap masa depan dan dunia kerja berada pada kategori sedang sebesar 48.72% dengan perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki.

Sebuah riset yang dilakukan oleh Werner (7) dijumpai bahwa individu dengan *self compassion* lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik untuk bertahan dalam situasi yang sulit dan terlindungi dari kecemasan atau rasa cemas setelah mengalami stres atau menerima pemicu stress. Faktor ini disebabkan oleh kemampuan *self compassion* dalam mengurangi kecemasan yang muncul akibat peristiwa-peristiwa negatif dalam kehidupan individu. *Self compassion* melibatkan pemberian pemahaman dan kasih sayang pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan kesalahan, tanpa mengkritik atau menghakimi diri secara keras dan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kesalahan, kelemahan, dan kegagalan yang terjadi (8).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai korelasi *self compassion* terhadap kecemasan masa depan yang dilakukan pada pemain sepak bola semi profesional di Jerman ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan suasana hati, kehilangan minat dan kecemasan masa depan, yang artinya jika *self compassion* tinggi maka kecemasan masa depan akan rendah (9). Namun terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Jansen et al. (10) pada mahasiswa, pegawai kantoran, dan pegawai usaha di Eropa dan Timur Tengah menunjukkan bahwa *self compassion* dan ketakutan akan masa depan berhubungan negatif signifikan di negara spanyol dan arab saudi, di negara lainnya *self compassion* dan kecemasan masa depan berhubungan positif yang artinya jika *self compassion* tinggi maka kecemasan masa depan akan tinggi. Dikarenakan faktor lain lebih memengaruhi seperti kepercayaan diri atau religiusitas serta adanya faktor budaya yang mempengaruhi *self compassion*, dimana budaya spanyol yang mandiri namun orang-orang yang tidak suka hidup sendiri menunjukkan rasa cemas yang tinggi akan masa depan dan orang yang lebih muda menunjukkan kecemasan yang tinggi di arab saudi. Penelitian ini juga dilakukan di masa pandemi yang membuat ketidakpastian terlihat jelas sehingga *self compassion* terlihat sangat membantu, oleh karena ini relevansi dan pengaruh *self compassion* dan kecemasan masa depan

harus diselidiki lebih mendalam Secara multidimensional, pengaruh *self compassion* terhadap kecemasan masa depan belum banyak diteliti. Meskipun terdapat penelitian terdahulu mengenai *self compassion* dengan kecemasan, namun belum ada penelitian yang mengarah pada kecemasan masa depan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa besar pengaruh *self compassion* terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui tingkat *self compassion* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan masa depan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui Seberapa besar pengaruh *self compassion* terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis sebab-akibat atau hubungan kausal antara salah satu variabel yang mempengaruhi variabel lain dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung yang berjumlah 2.176.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Quota Sampling* dan dalam menentukan jumlah sampel penelitian menggunakan rumus Slovin diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 340 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *online* dan kajian literatur. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis regresi linear sederhana.

Pengukuran *Self compassion* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Self compassion Scale* yang terdiri dari 30 aitem. Pengukuran Kecemasan masa depan pada penelitian ini menggunakan Kecemasan masa depan *Scale* yang terdiri dari 18 aitem. Kedua alat ukur ini menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban, yaitu “Tidak Pernah”, “Jarang”, “Kadang-Kadang”, “Sering”, dan “Sangat sering”.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh *Self Compassion* (X) terhadap Kecemasan Masa Depan (Y)

Berikut hasil dari pengolahan data pada penelitian mengenai pengaruh *self compassion* terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₁	(Intercept)	96.825	5.355		18.081	< .001
	<i>Self compassion</i>	-0.584	0.055	-0.706	-5.545	< .001

Sumber: Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS 25, 2023.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang terjadi pada tabel, dapat diketahui persamaan regresi linear sederhana dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = 96.825 - 0.584X$$

Berdasarkan persamaan tersebut dapat diketahui bahwa variabel *self compassion* pengaruh berkebalikan atau negatif terhadap variabel kecemasan masa depan. Persamaan tersebut memiliki arti sebagai berikut:

1. Nilai konstanta (α) adalah 96.825 yang mana apabila tidak ada variabel independen atau *self compassion* maka nilai dari variabel dependen atau kecemasan masa depan adalah 96.825.
2. Nilai koefisien regresi linear dari variabel *self compassion* adalah -0.584 hal ini

menunjukkan bahwa regresi bersifat negatif atau dengan kata lain apabila variabel terikat yaitu *self compassion* mengalami kenaikan maka variabel bebas yaitu kecemasan masa depan akan mengalami penurunan.

Tabel 2. Pengaruh *Self Compassion* (X) terhadap Kecemasan Masa Depan (Y)

Model Summary - Kecemasan masa depan (Y)

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
Ho	0.000	0.000	0.000	8.806
H ₁	0.706	0.499	0.092	8.390

Sumber: Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS 25, 2023.

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji regresi linear sederhana dapat diketahui jika nilai koefisien regresi positif, maka peningkatan nilai variabel independen akan menyebabkan peningkatan nilai variabel dependen. Sedangkan, jika nilai koefisien regresi negatif, maka peningkatan nilai variabel independen akan menyebabkan penurunan nilai variabel dependen. Dari hasil diatas diperoleh bahwa nilai koefisien regresi bernilai negatif (-.584), yang artinya Apabila *self compassion* mengalami peningkatan sebesar satu satuan, sementara variabel independen lainnya tetap konstan dengan nilai 0, maka variabel dependen yaitu kecemasan masa depan akan mengalami penurunan sebesar .584. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan atau tingginya *self compassion* akan berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa. Selain itu, pengaruh *self compassion* terhadap kecemasan masa depan ditemukan sebesar 49.9%. Artinya, 50.1% variasi dalam kecemasan masa depan dapat dijelaskan oleh variabel *self compassion* dalam model regresi linear yang digunakan.

Tabel 3. Tabulasi silang tingkat *Self Compassion* (X) dan Kecemasan Masa Depan (Y)

		Kecemasan Masa Depan		
		Rendah	Tinggi	Total
Self Compassion	Rendah	42	209	251
	Tinggi	10	79	89
Total		52	288	340

Sumber: Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS 25, 2023.

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel yang tersedia, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self compassion* yang rendah. Sebanyak 89 orang dari total responden memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi, sedangkan 251 orang memiliki tingkat *self compassion* yang rendah. Dan mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan masa depan yang tinggi. Sebanyak 288 orang atau 85% dari total responden memiliki tingkat kecemasan masa depan yang tinggi, sedangkan 52 orang atau 15% memiliki tingkat kecemasan masa depan yang rendah.

Penemuan ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, sebagian besar responden memiliki tingkat *self compassion* yang rendah. Tingkat *self compassion* yang rendah dapat diartikan bahwa responden belum memiliki kemampuan untuk memahami, menerima, dan mengasuh diri sendiri dengan penuh kebaikan dan empati. Sehingga dapat membuat sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan masa depan yang tinggi. Tingkat kecemasan masa depan yang tinggi dapat mengindikasikan adanya perasaan ketidakpastian, kekhawatiran, atau ketegangan terkait dengan aspek-aspek masa depan dalam kehidupan responden. Penemuan ini dapat memberikan wawasan tentang karakteristik responden dalam hal *self compassion* dan kecemasan masa depan dalam konteks penelitian yang dilakukan.

Berdasarkan hasil pengukuran menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir

mengalami kecemasan masa depan yang cenderung berada pada tingkat tinggi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan masa depan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dan dalam perhitungan mean di setiap aspek atau dimensi kecemasan masa depan, dapat diketahui bahwa aspek rendah diri memiliki skor mean tertinggi dan skor terendah pada aspek tegang. Rendah diri itu sendiri memiliki definisi perasaan ketika seseorang merasa tidak berharga, tidak kompeten, atau meragukan diri sendiri yang dapat mempengaruhi persepsi mengenai diri sendiri akan ketidakmampuannya mengatasi ancaman atau kejadian yang tidak diinginkan di masa depan. Sedangkan rasa tegang disini memiliki definisi peningkatan ketegangan fisik seperti detak jantung yang lebih cepat, pernapasan yang lebih cepat, berkeringat, atau gemetar sebagai suatu reaksi atau respon sistem saraf simpatis ketika dalam kondisi cemas akan masa depan (13). Itu artinya mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung memiliki aspek rendah diri yang tinggi yang memungkinkan individu merasa tidak mampu atau tidak pantas mendapatkan cinta, penghargaan, atau kesuksesan dimasa depan.

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan pada variabel *self compassion* menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mayoritas memiliki *self compassion* yang cenderung berada di tingkat rendah, dan perempuan memiliki tingkat *self compassion* sedikit lebih tinggi dari laki-laki hal ini sesuai dengan penelitian Karinda 2020 (11), dan Nurfatiha Zahra et al 2021 (12). Dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *self compassion* yang sedikit lebih tinggi daripada laki-laki di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung. Penemuan ini mengindikasikan bahwa ada kecenderungan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung mungkin kurang peduli terhadap diri sendiri, kurang menyayangi diri sendiri, kurang memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, kurang mampu memberikan kehangatan pada diri sendiri, serta kurang mampu memberikan kenyamanan pada diri sendiri. Mereka juga mungkin memiliki keterbatasan dalam menghadapi kesulitan tanpa menghakimi diri sendiri atau menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri. *Self compassion* merupakan kemampuan untuk mengasahi dan menghargai diri sendiri dengan cara yang tidak menghakimi saat menghadapi kesulitan dan kegagalan.

Tingkat *self compassion* yang lebih tinggi biasanya dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, penanganan stres yang lebih efektif, dan pemulihan yang lebih cepat dari kegagalan atau kekecewaan (8). Oleh karena itu, rendahnya tingkat *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka (13). Berdasarkan hasil mean pada keenam aspek atau dimensi *self compassion*, ditemukan bahwa aspek *overidentification* memiliki skor tertinggi sementara aspek *self kindness* memiliki skor terendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir belum cukup baik dalam memandang penderitaan atau kegagalan sebagai bagian dari kehidupan manusia yang tidak bisa dihindari. Ketika mereka membuat kesalahan atau mengalami penderitaan, mereka cenderung terlalu terpaku pada masalah tersebut secara berlebihan, sehingga sulit bagi mereka untuk menerima kondisi tersebut apa adanya. *Overidentification* merupakan aspek *self compassion* yang menunjukkan kecenderungan individu untuk terlalu terikat pada penderitaan atau masalah yang dialami, sehingga sulit bagi mereka untuk melihat situasi secara objektif atau untuk merasa terhubung dengan keberadaan umum manusia (14). Sementara itu, *self kindness* merupakan aspek yang menunjukkan kemampuan individu untuk bersikap baik, penyayang, dan menerima diri sendiri dengan penuh kasih sayang dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kebutuhan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengembangkan aspek *self kindness*, yaitu kemampuan untuk berlaku baik, penyayang, dan menerima diri sendiri dengan penuh kasih sayang saat menghadapi kesulitan. Dengan meningkatkan aspek *self kindness*, diharapkan mahasiswa dapat lebih mampu mengatasi penderitaan dan kegagalan dengan sikap yang lebih empatik, lembut, dan penuh pengertian terhadap diri sendiri serta mampu melihatnya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang wajar.

Tingginya aspek *self judgment* pada mahasiswa tingkat akhir dimana individu menghakimi, merendahkan diri, dan merasa marah pada diri saat mengalami kegagalan atau penderitaan. Sehingga, dengan tingginya aspek *overidentification* dan *self judgement* yang dimiliki ini akan menurunkan aspek *self kindness* dan *mindfulness* dalam diri mahasiswa tingkat

akhir, hal ini akan berdampak pada kemampuan individu mengontrol emosinya, karena menurunnya rasa mencintai diri sendiri ketika merasakan sakit emosional dan berkurangnya kemampuan menilai permasalahan secara objektif. Penelitian ini selaras dengan penelitian Dewi et al, 2021 (15) dan Gupta et al, 2016 (16). Individu dengan tingkat *self compassion* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan dan mengontrol diri mereka ketika dihadapkan pada permasalahan atau tantangan dalam hidup. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka, seperti peningkatan risiko mengalami kecemasan, tekanan, atau bahkan depresi. Ketika seseorang memiliki tingkat *self compassion* yang rendah, mereka cenderung memiliki kritik yang tinggi terhadap diri sendiri, kurangnya penghargaan dan kebaikan terhadap diri sendiri, serta sulit memberikan dukungan emosional yang diperlukan dalam menghadapi situasi sulit. Kondisi ini dapat membuat individu lebih rentan terhadap tekanan dan mengalami kesulitan dalam mengatasi stres, yang pada gilirannya dapat memicu munculnya kecemasan atau depresi.

Namun terdapat aspek *common humanity* berada pada tingkat yang cukup tinggi dimana individu yang memiliki *common humanity* tinggi tidak akan merasa bahwa hanya dirinya yang menderita, terisolasi, dan terpisah dari orang lain (7). Mereka juga tidak akan memiliki pikiran bahwa mereka tidak akan pernah berhasil seperti orang lain. Dengan demikian, hal ini dapat mengurangi tingkat isolation yang tinggi. Ketika seseorang mengalami tingkat isolasi yang tinggi, mereka cenderung mengisolasi diri dari lingkungan sekitar dan merasa bahwa mereka sendirian bertanggung jawab atas kegagalan yang mereka alami. Hal ini dapat mengakibatkan perasaan kesepian dan peningkatan beban psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* melibatkan pemikiran atau persepsi individu dalam meringankan penderitaan atau menghadapi masalah (14).

Dengan demikian, *self compassion* dapat menjadi prediktor yang berharga dalam memperkirakan perubahan yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan (17). Tingginya tingkat *self compassion* memiliki dampak pada kemampuan individu dalam mengenali situasi-situasi yang sulit atau tidak menyenangkan. Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima situasi tersebut dan mengendalikan kecemasan yang timbul sebagai respons terhadap stresor-stresor tertentu. Mereka dapat mengembangkan sikap pengertian terhadap diri sendiri dan memberikan dukungan emosional yang lebih baik dalam menghadapi tantangan atau kesulitan hidup.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Self compassion pada mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada pada tingkat rendah. Artinya mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung kurangnya kemampuan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan tanpa menghakimi diri sendiri atau menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri yang mana hal tersebut membantu mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan., dengan dua dimensi yang dominan yaitu *self judgement* dan *overidentification*.

Kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada pada tingkat tinggi. Artinya mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung merasa tidak berharga, tidak kompeten, atau meragukan diri sendiri yang dapat mempengaruhi persepsi mengenai diri sendiri akan ketidakmampuannya mengatasi ancaman atau kejadian yang tidak diinginkan di masa depan, dengan dua dimensi yang dominan yaitu rendah diri dan tidak percaya diri dan tingkat kecemasan masa depan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Terdapat pengaruh signifikan yang berkebalikan antara variabel *self compassion* dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa semakin rendah tingkat *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir, maka tingkat kecemasan masa depan cenderung menjadi lebih tinggi, dan sebaliknya, semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka tingkat kecemasan masa depan cenderung menurun.

Acknowledge

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir yang telah berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela, juga kepada dosen pembimbing yaitu Suhana S.Psi., M.Psi., Psikolog, Fakultas Psikologi UNISBA, dan Universitas Islam Bandung yang telah mendukung penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Taylor, S. (2020). Book Review. The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease, Steven Taylor (Cambridge Scholars Publishing, 2019), pp. 179. *Psicología Iberoamericana*, 28(2), 2020. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1339649280062>
- [2] Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, Measurement, And Preliminary Research. In *~er.wn. indit.id. Off* (Vol. 21, Issue 2).
- [3] Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- [4] Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- [5] Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- [6] Cahyani, B. H., & Putrianti, F. G. (2022). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Tahun Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Masa Pandemi Berdasarkan Jenis Kelamin. *Borobudur Psychology Review*, 2(1), 01–08. <https://doi.org/10.31603/bpsr.6572>
- [7] Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- [8] Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- [9] Jansen, P. (2021). Self-compassion and repetitive thinking in relation to depressive mood and fear of the future: An investigation during the 2020 coronavirus pandemic in semiprofessional football players. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51(2), 232–236. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00712-y>
- [10] Jansen, P., Siebertz, M., Hofmann, P., Zayed, K., Zayed, D., Abdelfattah, F., Fernández-Méndez, L. M., & Meneghetti, C. (2021). Does self-compassion relate to the fear of the future during the 2020 coronavirus pandemic? A cross-cultural study. *Cogent Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1976438>
- [11] Karinda, F. B. (2020). *Belas Kasih Diri (Self compassion) pada Mahasiswa*. 8(2), 234–252. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- [12] Nurfatih Zahra, A., el Annisa Prasetyo, P., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*
- [13] Qolbi, F. H. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- [14] Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- [15] Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2021). *Self compassion sebagai Prediktor Optimisme pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang yang Orang*

Tuanya Bercerai.

- [16] Gupta, S., & Mishra, J. (2016). Mindlessness, submissive behavior and thought Suppression: A perceptual buffering of self-compassion to psychological vulnerabilities among Indians. *Journal of Depression and Anxiety*, 5(4), 4–9.
- [17] 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>
- [18] Mariyani, “Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Depresi Sedang (F32.1),” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 2, no. 2, pp. 123–130, Dec. 2022.
- [19] Gita Kanya Paramitha and Stephani Raihana Hamdan, “Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 1, no. 2, pp. 132–139, Feb. 2022, doi: 10.29313/jrp.v1i2.559.
- [20] Salsabila Auliannisa and Muhammad Ilmi Hatta, “Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 1, no. 2, pp. 147–153, Feb. 2022, doi: 10.29313/jrp.v1i2.561.