

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN  
SOSIAL PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI  
PERBANKAN SYARIAH FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

**Disusun Oleh:**

**Ashar Aswandi**

**NIM 17102020027**

**Dosen Pembimbing :**

**A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.**

**NIP 19750427 200801 1 008**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2022**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1293/Un.02/DD/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PERBANKAN SYARIAH FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ASHAR ASWANDI  
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020027  
Telah diujikan pada : Jumat, 12 Agustus 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 62ff476cc9203



Penguji I

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 62fdca9f0155c



Penguji II

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 62ff0c0719696



Yogyakarta, 12 Agustus 2022  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 62ff7638bdf7



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI

Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230  
Email: [fdk@uin-suka.ac.id](mailto:fdk@uin-suka.ac.id), Yogyakarta 55281

#### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
di Yogyakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ashar Aswandi  
NIM : 17102020027  
Judul Skripsi : Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidag ilmu sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 02 Agustus 2022

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Slamet, S.Ag. M.Si.  
NIP. 196912141 998031 002

Pembimbing Skripsi

A. Saïd Hasan Basri, S.Psi., M.Si.  
NIP 19750427 200801 1 008

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ashar Aswandi  
Nim : 17102020027  
Program Study : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: **“Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiat dan tidak berisi materi yang tidak dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggung jawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 02 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Ashar Aswandi

NIM. 17102020027

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Skripsi ini peneliti persembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta**

**Ayah dan Ibu yang selalu menyayangi, mendoakan,**

**dan mendukung setiap keputusan.**



## MOTTO

*“Jangan berduka, apapun yang hilang darimu akan kembali lagi*

*dalam wujud lain”*

(Jalaluddin Rumi)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Suara Tebuieng, 2020. Diakses dari laman <https://www.instagram.com/suaratebuieng> pada 26 Juli 2022

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji kehadiran Allah SWT Tuhan semesta alam dan juga yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, serta memberikan manusia akal dan rupa yang sebaik-baiknya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW., beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Peneliti berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi peneliti meskipun dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari banyak kekurangan dari apa yang diharapkan. Selama menulis skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si. selaku dosen Pembimbing Skripsi sekaligus dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa selalu meluangkan



waktu, mengarahkan, memberikan masukan dan saran, sehingga skripsi dapat diselesaikan dengan baik.

5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada saya.
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu mendukung dan memberi doanya.
7. Sahabat karib saya Mas Doni, Eva, Fajrul, Pujiana, Taufik, Lady, Annida, Joana, dan Rey serta rekan-rekan lainnya yang senantiasa selalu mengingatkan dan memberi energi positif kepada peneliti.
8. Semua pihak yang terlibat namun tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang tentunya sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena ini peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat menjadi bahan evaluasi. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti maupun pembaca lainnya.

Yogyakarta, 8 Juli 2022

Peneliti,



Ashar Aswandi

Nim. 17102020027



## ABSTRAK

**Ashar Aswandi (17102020027).** “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Yogyakarta, 2022.

Dewasa awal merupakan masa penyesuaian pola kehidupan dan harapan sosial. Namun, individu seringkali mengalami ketakutan dan cemas ketika bersosialisasi, dikenal dengan istilah kecemasan sosial. Fenomena ini banyak ditemukan terjadi pada mahasiswa yang menunjukkan indikasi perasaan khawatir menghadapi tugas akhir, malu, takut dievaluasi negatif dan penghindaran interaksi sosial. Hal-hal tersebut dimungkinkan berpengaruh buruk terhadap perilaku dan regulasi emosi pada mahasiswa. Penanganannya diperlukan adanya kontrol diri dengan berbaik hati dan berpikir positif yang dikenal dengan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa akhir program studi Perbankan Syariah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial. Sampel penelitian terdiri dari 65 mahasiswa dari angkatan 2017 dan 2018 melalui teknik *cluster random sampling*. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-compassion* dan skala kecemasan sosial. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson menggunakan program *IBM SPSS 23.0 for Windows*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial dengan tingkat koefisien korelasi sebesar -0,617 dengan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Self-Compassion*, Kecemasan Sosial, Mahasiswa Akhir.

## ABSTRACT

**Ashar Aswandi (17102020027).** *"The Relationship between Self-Compassion and Social Anxiety in Final Year Students of the Islamic Banking, Faculty of Islamic Economics and Business, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta". Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication Yogyakarta, 2022.*

Early adulthood is a period of adjustment to life patterns and social expectations. However, individuals often experience fear and anxiety when socializing, known as social anxiety. This phenomenon often occurs in students who show indications of worrying about the final project, shame, negative fear and avoidance of social interactions. These things may have a bad effect on behavior and emotional regulation in students. Handling it requires self-control with kindness and positive thinking known as self-compassion. This study aims to determine the relationship between self-compassion and social anxiety in the final students of the Islamic Banking study at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The research hypothesis is that there is a relationship between self-compassion and social anxiety. The research sample consisted of 65 students from the 2017 and 2018 batches through the cluster random sampling technique. This research is a quantitative research with correlational method. The measuring instrument used is the self-compassion scale and the social anxiety scale. Data analysis using Product Moment correlation technique from Pearson using IBM SPSS 23.0 for Windows program. The results of the analysis show that there is a negative relationship between self-compassion and social anxiety with a correlation coefficient level of -0.617 with a p-value of 0.000 ( $p < 0.01$ ). This shows that the hypothesis is accepted, namely that there is a very significant negative relationship between self-compassion and social anxiety in students.

**Keywords:** *Self-Compassion, Social Anxiety, Final Student.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
E. Tinjauan Pustaka.....	9

BAB II: KERANGKA TEORI.....	14
A. Tinjauan tentang Kecemasan Sosial.....	14
1. Pengertian Kecemasan Sosial.....	14
2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial .....	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial .....	17
4. Kriteria Individu yang Mengalami Kecemasan Sosial.....	19
5. Kecemasan Sosial dalam Perspektif Islam.....	21
B. Tinjauan Tentang <i>Self-Compassion</i> .....	23
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	23
2. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i> .....	24
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	25
4. <i>Self-Compassion</i> dalam Perspektif Islam .....	28
C. Dinamika Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dengan Kecemasan Sosial.	31
D. Hipotesis.....	33
BAB III: METODE PENELITIAN .....	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Variabel Penelitian.....	35
1. Variabel Bebas ( <i>Independent</i> ).....	36
2. Variabel Terikat ( <i>Dependent</i> ).....	36
C. Definisi Operasional Variabel.....	36
1. <i>Self-Compassion</i> .....	36

2. Kecemasan Sosial.....	37
D. Populasi dan Sampel .....	37
1. Populasi .....	37
2. Sampel .....	39
E. Prosedur Penelitian.....	40
1. Tahap Pra Penelitian.....	41
2. Tahap Pelaksanaan Uji Coba Instrumen .....	43
3. Pelaksanaan Penelitian .....	43
F. Metode Pengumpulan Data.....	44
1. Skala .....	43
2. Wawancara .....	46
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	47
1. Uji Validitas .....	47
2. Uji Reliabilitas.....	50
H. Metode Analisis Data.....	51
1. Uji Asumsi.....	51
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Gambaran Umum Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	53
1. Identitas .....	53
2. Visi dan Misi .....	53

B. Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Perbankan Syariah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	54
C. Pelaksanaan Penelitian .....	55
D. Deskripsi <i>Self-Compassion</i> dan Kecemasan Sosial Mahasiswa Akhir Program Studi Perbankan Syariah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta .....	56
1. Deskripsi Variabel <i>Self-Compassion</i> .....	56
2. Deskripsi Variabel Kecemasan Sosial.....	60
E. Analisis Data Kuantitatif.....	64
1. Uji Asumsi.....	64
F. Pembahasan.....	66
BAB V: PENUTUP .....	76
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran.....	76
1. Bagi Mahasiswa .....	76
2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	76
DAFTAR PUSTAKA .....	78
LAMPIRAN.....	83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	120

## DAFTAR TABEL

Tabel. 1.1 Populasi Penelitian.....	38
Tabel 1.2 Kriteria Pemberian Skor Skala <i>Likert</i> .....	45
Tabel 1.3 Kisi-Kisi Skala <i>Self-Compassion</i> .....	45
Tabel 1.4 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Sosial.....	46
Tabel 1.5 Kisi-Kisi Aitem Skala <i>Self-Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	49
Tabel 1.6 Kisi-Kisi Aitem Skala Kecemasan Sosial Setelah Uji Coba .....	49
Tabel 2.1 Data Sampel Penelitian .....	56
Tabel 2.2 Deskriptif Statistik <i>Self-Compassion</i> .....	56
Tabel 2.3 Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> .....	57
Tabel 2.4 Deskriptif Statistik Aspek <i>Self-Kindness</i> .....	57
Tabel 2.5 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Self-Kindness</i> .....	58
Tabel 2.6 Deskriptif Statistik Aspek <i>Common Humanity</i> .....	58
Tabel 2.7 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Common Humanity</i> .....	59
Tabel 2.8 Deskriptif Statistik Aspek <i>Mindfulness</i> .....	59
Tabel 2.9 Distribusi Frekuensi Aspek <i>Mindfulness</i> .....	60
Tabel 2.10 Deskriptif Statistik Kecemasan Sosial.....	60
Tabel 2.11 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial.....	61
Tabel 2.12 Deskriptif Statistik Aspek Ketakutan akan Evaluasi Negatif .....	61
Tabel 2.13 Distribusi Frekuensi Aspek Ketakutan akan Evaluasi Negatif.....	62



Tabel 2.14 Deskriptif Statistik Aspek Penghindaran Sosial Baru .....	62
Tabel 2.15 Distribusi Frekuensi Aspek Penghindaran Sosial Baru .....	63
Tabel 2.16 Deskriptif Statistik Aspek Penghindaran Sosial Umum .....	63
Tabel 2.17 Distribusi Frekuensi Aspek Penghindaran Sosial Umum.....	64
Tabel 2.18 Hasil Uji <i>One Sample Kolmogrov-Smirnov</i> .....	65
Tabel 2.19 Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i> dari Pearson.....	66



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia memiliki tahapan atau fase dalam kehidupannya. Setiap fase dijalani dengan matang mulai dari dalam kandungan hingga lansia berpengaruh dalam perkembangan fase berikutnya baik perkembangan fisik, psikis maupun perkembangan sosial. Usia 20-an merupakan usia transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dimana dalam usia ini individu memasuki masa penyesuaian dengan pola kehidupan dan harapan sosial baru di awal dewasa.<sup>2</sup> Masa dewasa awal yaitu mulai dari rentang usia 18-25 tahun, dimana dapat dikatakan sebagai masa yang tidak mudah untuk individu karena harus melepaskan kenyamanan salah satunya yaitu mulai mandiri dan tidak bergantung dengan orang tua. Masa dewasa awal inilah individu mengalami masa transisi.<sup>3</sup>

Masa transisi yakni meliputi secara fisik, intelektual dan juga peran sosial.<sup>4</sup> Berkaitan dengan peran sosial, perilaku individu dalam berinteraksi dalam kehidupan sosial juga tidak selamanya berjalan dengan aman dan tanpa hambatan. Sebagian dari individu mengalami ketakutan, khawatir dan cemas akan kondisi lingkungan sosialnya ketika berinteraksi disebut dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial hampir dialami oleh setiap individu, meskipun kecemasan itu muncul secara kadang dan muncul disaat individu

---

<sup>2</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011) hlm.247

<sup>3</sup> Ibid,

<sup>4</sup> John W.Santrock, *Live Span Development.*, (Boston: Hill Companies, 1999) hlm.149

harus memenuhi tuntutan yang tidak terpenuhi atau muncul disaat individu harus berinteraksi satu sama lain.<sup>5</sup>

Kecemasan sosial kerap dialami juga oleh mahasiswa terutama pada tingkat semester akhir. Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang diharapkan memiliki arah dan tujuannya dalam menjalankan tugas perkembangan dalam hidup seperti dapat bekerja pada bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuannya.<sup>6</sup> Tantangan mahasiswa akhir adalah menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan masa studi maka tantangan yang akan dihadapi yaitu dunia kerja. Sejalan dengan penelitian Beiter bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang lebih mengenai rencana pasca lulus dibandingkan dengan mahasiswa baru.<sup>7</sup> Menurut Cahyaning Suryaningrum kecemasan sosial pada mahasiswa terjadi karena konstrual diri sebagai faktor terkait budaya berkontribusi terhadap tinggi rendahnya kecemasan sosial melalui efikasi diri dan strategi regulasi emosi.<sup>8</sup>

Menurut pandangan Islam, kecemasan dikenal dengan istilah *khauf*, *dhaiq*, *halu'a*, dan *jazu'a*. Kecemasan dalam Al-Qur'an dipandang sebagai sebuah manifestasi dari perasaan takut dan cemas terhadap suatu kondisi saat

---

<sup>5</sup>Tri Dayakisni dan Hudaniah, *Psikologi Sosial*, (Malang:Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang,2009) hlm. 77

<sup>6</sup> Lestari, W.T, Relationship Between Self Efficacy With Career Maturity At The End College Students. Vol 2, No.1, <http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/1572> Diakses tanggal 18 Maret 2022

<sup>7</sup> Beiter, *The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. Journal of affective disorders*, 2015 hlm. 90-96

<sup>8</sup>Cahyaning Suryaningrum, *Mahasiswa Rentan Alami Kecemasan Sosial*, <https://www.ugm.ac.id/id/berita/17269-mahasiswa-rentan-alami-kecemasan-sosial> diakses pada tanggal 09 Maret 2022

itu ataupun sesuatu yang belum terjadi, adanya kesempitan jiwa dan jauh dari petunjuk sang pencipta. Cara mengatasi kecemasan dalam Islam dapat dilakukan dengan bersungguh-sungguh beriman kepada Allah SWT. beribadah seperti mendirikan shalat, zikir, dan doa serta berakhlak mulia<sup>9</sup> Sejalan dengan hal tersebut, kecemasan sosial merupakan bentuk cemas dan takut terhadap lingkungan sosial, hubungan terhadap sesama manusia, dan penilaian buruk dari orang lain.

Kecemasan sosial sendiri telah banyak diteliti di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Vriends, mengungkapkan bahwa 15,8% mengalami kecenderungan kecemasan sosial yang cukup tinggi di Indonesia.<sup>10</sup> Sedangkan penelitian di Bandung menunjukkan sebanyak 31,2% remaja akhir mengalami kecemasan sosial.<sup>11</sup> Selain itu, penelitian di Malang yang dikemukakan oleh Suryaningrum mencatat bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial sebanyak 22,27% dan yang menunjukkan indikasi gangguan kecemasan sosial sekitar 20,85%.<sup>12</sup> Sejumlah 21,28% menyatakan mahasiswa sangat membutuhkan terapi. Penelitian yang dikemukakan oleh Liesabella Nahda El-Huzni tentang kecemasan sosial di Yogyakarta mengungkapkan bahwa

---

<sup>9</sup> Anonim, *Anxiety dan Overthinking*, Bagaimana Islam memandang hal ini?, (Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). Laman diakses pada 21 Juni 2022 pukul 12.22, <http://psikologi.uinjkt.ac.id/anxiety-dan-overthinking-bagaimana-islam-memandang-hal-ini/>

<sup>10</sup> Vriends, *Taijin Kyofusho and Social Anxiety and their Clinical relevance in Indonesia and Switzerland*, *Frontiers in Psychology* (2013) 4:1-9.

<sup>11</sup> Elfina Putri Nanda Hasibuan, Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) Pada Remaja Akhir Bandung, *Jurnal Pascasarjana Universitas Pajajaran*, (2014), hlm. 10

<sup>12</sup> Suryaningrum, Indikasi gangguan kecemasan pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Muhammadiyah Malang, *Laporan penelitian*. (Malang: lembaga penelitian Universitas Muhammadiyah Malang), 2006

sebanyak 78,52% remaja putri memiliki tingkat kecemasan sosial dalam kategori sedang.<sup>13</sup>

Pada kenyataannya, kebanyakan mahasiswa akhir mengalami kecemasan sosial karena faktor lingkungan perkuliahan. Hal tersebut diakibatkan mahasiswa sebagai makhluk sosial tidak dapat terhindarkan dari interaksi sosial seperti lingkungan teman sebaya, civitas akademik, dan mahasiswa lainnya. Namun, tidak semua mahasiswa secara psikologis mampu dapat cepat beradaptasi dan nyaman pada kondisi lingkungan tertentu sehingga kerap mengalami kecemasan sosial yang ditandai dengan perasaan takut, cemas, dan khawatir. Menurut Hofman, kecemasan sosial terjadi karena adanya perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena prasangka bahwa orang lain akan menilai secara negatif kepada mereka. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan menarik diri dari pergaulan, berusaha berkomunikasi sekecil mungkin, dan berkomunikasi ketika terpaksa.<sup>14</sup>

Menurut Siti Zahra Bulantika, dkk, menyatakan bahwa berdasarkan studi lapangan yang dilakukan, menemukan kecemasan sosial terjadi pada 35 mahasiswa atau 33% dalam kategori tinggi, 47 mahasiswa atau 44% dalam kategori sedang, dan 23 mahasiswa atau 21% dalam kategori rendah. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial memiliki gejala-gejala seperti ketakutan berlebih ketika berinteraksi dengan orang lain, khawatir dinilai

---

<sup>13</sup> Liesabella Nahda El-Huzni, Hubungan antara Citra Tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta, *Jurnal Universitas Mercu Buana*, (2020), hlm.7

<sup>14</sup> Hofman, S.G., & DiBartolo, P. M. *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspective*. (Elsevier, 2014). Hlm. 83

negatif, takut terlihat cemas, performa sehari-hari menurun, malu berbicara, menghindari situasi menjadi pusat perhatian, sulit kontak mata dan kesulitan berbicara.<sup>15</sup>

Adapun dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari kecemasan sosial adalah menurunkan performa akademik individu ketika dituntut untuk dapat mencapai indeks prestasi tertentu, jika kecemasan sosial terjadi pada mahasiswa akhir maka dapat menurunkan performa, dan motivasi menyelesaikan studi dan tugas akhir.<sup>16</sup> Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kehidupan akademik di perguruan tinggi penuh dengan kinerja dan interaksi sosial yang harus dihadapi setiap harinya. Misalnya dalam lingkungan kampus dituntut untuk mampu berkomunikasi, berbagi pendapat, bertemu dengan teman lama mau pun mahasiswa baru, dan membangun hubungan yang baik dengan civitas akademik. Semua tuntutan tersebut telah melekat erat sebagai konsekuensi menjadi seorang mahasiswa.<sup>17</sup>

Melihat permasalahan mahasiswa akhir di atas mengenai kecemasan sosial, maka dibutuhkan pemberian penanganan berupa bantuan terapis atau layanan bimbingan dan konseling. Salah satu bentuk layanan konseling yang dapat diberikan yaitu dengan layanan konseling kelompok yang dapat membantu individu menumbuhkan kesadaran bahwa kemampuan

---

<sup>15</sup> Bulantika, Siti Zahra., dkk. *Group Counseling with Systematic Desensitization Techniques and Thought Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety*. Jurnal Bimbingan Konseling (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2018), Vol.7 No.2 hlm.107

<sup>16</sup> Ibid, hlm.107

<sup>17</sup> Suryaningrum, C. *College Student's Social Anxiety: A Study of the Young People Mental Health in the Digital Age*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), Vol.9 No.1, hlm.6

bersosialisasi atau berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap pribadi yang tidak objektif.<sup>18</sup>

Implementasi layanan konseling tersebut juga dapat memberikan pemahaman lebih pada mahasiswa untuk berbaik hati dan perhatian pada diri sendiri, yang kemudian dikenal dengan istilah *self-compassion*. *Self-compassion* berfungsi untuk mengatur emosi melalui penurunan emosi negatif dan menciptakan lebih banyak emosi positif kemudian mempertahankannya. *Self-compassion* adalah kemampuan seseorang untuk memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat mengalami berbagai kesulitan hidup ataupun terhadap kekurangan yang dimiliki diri sendiri.<sup>19</sup>

Mengacu pada beberapa penelitian yang pernah dilakukan, membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dari segi faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial secara langsung. Penelitian Karen Bluth melaporkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki resiko yang rendah mengalami kecemasan, depresi, dan stress serta penilaian negatif terhadap kegagalan dan kekurangan pada diri sendiri. *Self-compassion* juga dinilai dapat menjadi proteksi bagi individu agar terhindar dari perasaan terisolasi dan ketidakstabilan karena takut, cemas dan malu terhadap lingkungannya.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Zikra, dkk. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling untuk Pengentasa Kecemasan Sosial Narapidana Remaja*. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2019). Vol.5 No.9, hlm.42

<sup>19</sup> Kristin Neff, *Self-Compassion: Embracing Suffering with Kindness*, Dalam I. Ivtzan, & T. Lomas, *Mindfulness in Positive Psychology*, (New York: Routledge, 2016) hlm.38

<sup>20</sup> Karen Bluth, *Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration*. *Jurnal of Child and Family Studies*. 2018. Diakses pada laman, <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1> pada 30 Maret 2022. hlm.3037



Mahasiswa akhir dengan kecemasan sosial tentunya memiliki perasaan untuk mengevaluasi dirinya secara negatif dan menganggap orang lain menilai dirinya negatif.<sup>21</sup> Ketakutan-ketakutan yang muncul tentunya berdampak secara serius dalam menghadapi tuntutan akademik yaitu menyelesaikan tugas akhir. Akan tetapi dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi, individu dapat mengontrol dalam batas wajar penilaian negatif tersebut dengan sudut pandang yang lain. Sehingga ketakutan, cemas, dan evaluasi negatif diri sendiri rendah dibandingkan individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah.<sup>22</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir Program Studi Perbankan Syariah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memiliki kekhawatiran yang besar menghadapi tugas akhir dan prospek kerja pasca lulus. Kecemasan ini terjadi karena mahasiswa baru mengalami kondisi seperti bimbingan ke dosen, seminar dengan orang lain dalam satu ruangan, serta pengaruh cerita-cerita tentang skripsi dari senior atau teman seangkatan. Hal ini menyebabkan mahasiswa memiliki pikiran-pikiran yang akan membentuk perilakunya. Pikiran yang dimaksudkan seperti kepercayaan terhadap ketakutan dan kekhawatiran menghadapi tugas akhir, sehingga dapat menyebabkan perilaku menghindar pada mahasiswa dan lebih lama menyelesaikan tugas akhir.<sup>23</sup> Maka dari itu, sebagian kecil kelompok

---

<sup>21</sup> Kelly H, Werner, *Self-Compassion and Social Anxiety Disorder*. *Anxiety Stress Coping*, 25. (2012) hlm. 543

<sup>22</sup> Lucia Voni Febriani dan Puspita Adhi Kusuma W, Korelasi Antara *Self-compassion* dengan Kecemasan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung, *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)* Vol. 5, (2021) hlm.58-59

<sup>23</sup> Habibullah, M., Yetty, H. & Saleh, H. *Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi di Lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang*. *Jurnal Pendidikan*. (Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang, 2019), Vol.10, No.1, hlm.37

mahasiswa tersebut mewakili kelompok mahasiswa akhir secara keseluruhan pernah/sering mengalami kecemasan sosial.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat diketahui bahwa kecemasan sosial dan *self-compassion* memiliki keterkaitan dengan permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Alasannya adalah penelitian mengenai hubungan antara kecemasan sosial dan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir masih belum ada di Indonesia.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari pelaksanaan penelitian hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan menghasilkan manfaat secara teoritis dan secara praktis, yaitu sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat secara teoritis dimaksudkan untuk memberikan sumbangan yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan pengentasan kecemasan sosial melalui *self-compassion*. Khususnya pada dunia layanan bimbingan dan konseling dimaksudkan dapat mendukung pengembangan ilmu kepada konselor dalam mengintervensi klien yang mengalami kecemasan sosial dengan menumbuhkan *self-compassion*.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi dan masukan bagi mahasiswa untuk meningkatkan *self-compassion* dalam kecemasan sosial pada mahasiswa. Selain itu bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan *self-compassion* dan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir.

## **E. Tinjauan Pustaka**

Berdasarkan judul yang diangkat oleh peneliti yaitu “hubungan *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan

Kalijaga Yogyakarta.” Sebagai bentuk keaslian penelitian, ada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki tema yang sama dengan yang peneliti lakukan. Penelitian-penelitian terdahulu dikaji sebagai perbandingan mengenai kelebihan, kekurangan dan sebagai bahan informasi dengan membaca rujukan-rujukan buku yang dicantumkan untuk memperoleh landasan teori ilmiah. Di sini peneliti akan melakukan kajian terhadap beberapa penelitian diantaranya:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Nabila Salma dengan judul penelitian, “Hubungan Antara Kelekatan Orang tua dan Kecemasan Sosial Pada Remaja.”<sup>24</sup> Penelitian ini merupakan penelitian metode kuantitatif analisis statistik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelekatan orangtua dan kecemasan sosial pada remaja. Sampel dalam penelitian ini yakni 275 remaja dengan usia 15-18 tahun yang berdomisili di Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kecemasan sosial dan kelekatan orangtua pada remaja. Ada kecemasan sosial dan kelekatan orangtua (Ibu) memiliki nilai  $r = -0,309$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sedangkan untuk kecemasan sosial dan kelekatan orangtua (Ayah) memiliki nilai  $r = -0,304$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ )

Terdapat persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Nabila Salma bahwa terdapat variabel kecemasan sosial. Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Nabila Salma kecemasan sosial dihubungkan dengan orangtua sedangkan dalam penelitian ini kecemasan sosial dihubungkan

---

<sup>24</sup> Nabila Salma, Hubungan Antara Kelekatan Orangtua dan Kecemasan Sosial Pada Remaja, *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2019)

dengan *self-compassion*. Subjek yang diteliti juga berbeda yakni pada remaja sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Cut Assyiatir Radhiah<sup>25</sup> dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Bullying* dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Korban *Bullying* di Kota Sabang”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 37 siswa SMP korban *bullying* di Sabang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *bullying* dengan kecemasan sosial pada siswa SMP korban *bully* di Sabang. Hasil dari penelitian ini ditemukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *bullying* dengan kecemasan sosial pada siswa SMP korban *bullying* di kota Sabang dengan nilai  $r=0,340$  dan  $p=0,040$  ( $p<0,05$ ).

Terdapat persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Cut Assyiatir Radhiah bahwa terdapat variabel kecemasan sosial. Kemudian peneliti juga menyusun skala kecemasan sosial berdasarkan susunan skala Cut Assyiatir Radhiah. Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Cut Assyiatir Radhiah kecemasan sosial dihubungkan dengan *bullying* sedangkan dalam penelitian ini kecemasan sosial dihubungkan dengan *self-compassion*. Subjek yang diteliti juga berbeda yakni pada siswa SMP, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir.

---

<sup>25</sup> Cut Assyiatir Radhiah, Hubungan antara *Bullying* dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Korban *Bullying* di kota Sabang, *Skripsi*, (Aceh: UIN Ar-Rainry Banda Aceh, 2020)

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Qori Anggun Syamima Putri<sup>26</sup> dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self-compassion* dan *Loneliness* (Studi Pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau). Penelitian ini menggunakan skala *self-compassion* dan *loneliness*. Kemudian menggunakan metode kuantitatif korelasi. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 380 mahasiswa dengan hasil penelitian  $r=0,307$ ,  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) dengan persamaan garis regresi  $Y= 47,335-0,263 X$ . hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa, artinya tinggi rendahnya *self-compassion* berkorelasi dengan tinggi rendahnya *loneliness*.

Terdapat persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini yaitu persamaan mengenai variabel *self-compassion*. Pada penelitian ini menggunakan skala dari Kristen Neff begitupun yang digunakan peneliti sama. Kemudian perbedaan dalam penelitian ini adalah variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel *loneliness* sedangkan peneliti menggunakan variabel kecemasan sosial.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Lucia Voni Febriani dan Puspita Adhi Kusuma W<sup>27</sup> dengan judul penelitian “Korelasi Antara *Self-compassion* dengan Kecemasan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung.” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pemilihan

---

<sup>26</sup> Qorry Anggun Syamima Putri, Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa UIN Suktan Syarif Kasim Riau, *Skripsi*, (Riau:UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2019)

<sup>27</sup> Lucia Voni Febriani dan Puspita Adhi Kusuma W, Korelasi Antara *Self-compassion* dengan Kecemasan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bandung, *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)* Vol. 5, (2021) hlm.57-65

responden menggunakan metode *cluster random sampling*. Dari sebanyak 274 SD Negeri di Kota Bandung, didapatkan 5 perwakilan sekolah, dan dari 203 SD Swasta di seluruh Bandung didapatkan 5 perwakilan SD swasta. Karakteristik responden dalam penelitian ini merupakan anak usia 8-12 tahun. Adapun jumlah responden yang diambil sebagai sampel adalah 403 orang (laki-laki=169 orang, perempuan= 234 orang). Kuesioner yang diberikan, yaitu *Self-compassion Scale* (SCS) dan *Liebowitz Social Anxiety Scale for Children* (LSAS-C). Hasil uji reliabilitas untuk LSAS-C, adalah 0,911 dan SCS adalah 0,871. Analisis statistika korelasi dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson. Hasil dari uji korelasi menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-compassion* dan kecemasan sosial ( $r = -0,025$ ). Semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi kecemasan sosial.

Terdapat persamaan pada penelitian ini yakni kedua variabel sama. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan subjek siswa sekolah dasar di Bandung sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Teori yang digunakan dalam variabel *self-compassion* sama yakni memakai teori dan skala dari Neff hanya saja variabel kecemasan sosial dalam penelitian ini menggunakan teori dan skala dari *Liebowitz* sedangkan peneliti menggunakan teori dan susunan skala dari La Greca dan Lopez, jurnal ini mendukung penelitian peneliti karena terdapat beberapa kesamaan.

Berdasarkan beberapa kajian pustaka yang telah diuraikan di atas diketahui bahwa posisi penelitian ini mendukung dan juga melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya. Sebab banyak penelitian yang menghubungkan *self-compassion* dengan masalah pribadi individu. Oleh



karena itu untuk melengkapi, peneliti berinisiatif untuk mengkaji adanya hubungan *self-compassion* dengan kecemasan sosial. Penelitian ini membahas tentang hubungan *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan koefisien korelasi *self-compassion* dengan kecemasan sosial mahasiswa sebesar  $r = -0,617$  dan nilai  $p = 0,000$ . Hasil yang diperoleh pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa akhir program studi Perbankan Syariah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian maka mahasiswa diharapkan mampu memahami dan mengenali *self-compassion* dan kecemasan sosial sehingga mampu meningkatkan kompetensi dirinya dengan menumbuhkan *self-compassion* agar kecemasan sosial dapat diminimalisir. *Self-compassion* yang baik pada mahasiswa tentunya dapat lebih baik hati terhadap dirinya, lebih memahami diri pribadi, dan meregulasi emosi dengan baik.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini jauh dari sempurna, maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian aspek-aspek dari *self-compassion* serta faktor-faktor kecemasan sosial pada mahasiswa. Pada penelitian

selanjutnya, akan lebih baik jika cakupan responden diperbanyak dan perlunya mendapatkan data kualitatif kondisi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan sosial.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Maruf, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: aswaja pressindo, 2015
- Antony, M.M & R.P.W, *The Shyness & Social Anxiety Workbook : Profen, Step by Step Techniques for Overcoming Your Fear*, Oakland: New Harbinger Publication, 2008
- Anonim, *Anxiety dan Overthinking*, Bagaimana Islam memandang hal ini?, Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah. Laman diakses pada 21 Juni 2022 pukul 12.22, <http://psikologi.uinjkt.ac.id/anxiety-dan-overthinking-bagaimana-islam-memandang-hal-ini/>
- Arikunto, S, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013
- Arikunto S, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2016
- Azwar, Saifudin. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015
- Azwar, Saifudin, *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017
- Basuki, S, *Metode Penelitian*, Jakarta: Wedatama Widya Sastra dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya UI, 2006
- Bluth, K, *Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. Journal of Child and Family Studies*. 2018. Diakses pada laman, <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1> pada 30 Maret, 2022.
- Bulantika, S.Z., dkk. *Group Counseling with Systematic Desensitization Techniques and Thought Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety*. Jurnal Bimbingan Konseling (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2018), Vol.7 No.2
- Butler, G, *Overcoming Social Anxiety and Shyness*, London: Constable & Robinson, 2016
- Dayakisni dan Hudainah, *Psikologi Sosial*. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2009.

- Devi, P. S., Hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological Distress* pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Semarang. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang, 2019.
- Dewy, P., Rina, M. & Mukhaira E. A. Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol.9 No.1, 2019.
- El-Huzni, L.N, Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta, *Jurnal Universitas Mercu Buana*, 2020.
- Faradina, K. F. & Jati, A. Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati* Vol. 4 (4), Universitas Diponegoro Semarang, 2018.
- Gill, C. Lindsey, W. Charlotte, W. Stella W.Y., Social Anxiety and Self-Compassion in Adolescents. *Journal of Adolescence*. Scotlandia: Elsevier. Vol.69, 2018.
- Habibullah, M., Yetty, H. & Saleh, H. *Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi di Lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang*. *Jurnal Pendidikan*. Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang, 2019, Vol.10, No.1
- Hamka, B. Tafsir Al-Ahzar, diakses dari laman <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-39-az-zumar/ayat-53#> diakses pada tanggal 09 Maret 2022.
- Hamni, FN, *Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif*. Padang : IAIN Padangsidempuan, 2016.
- Hartanto, E, Metodologi Penelitian: Perbedaan Skala *Likert* 5 Skala dengan Modifikasi Skala *Likert* 4 Skala, Academia, 2017.
- Hasibuan, E.PN, Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) Pada Remaja Akhir Bandung, *Jurnal Pascasarjana Universitas Pajajaran*, 2014.
- Hofman, S.G., & DiBartolo, P. M. *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspective*. Elsevier, 2014
- Jahja, Yudrik, *Psikologi perkembangan* Jakarta: Kencana, 2011.
- Juliansyah, Noor, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Kencana, 2013.
- Karinda, F, B. Belas Kasih Diri (*Self-Compassion*) pada Mahasiswa. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang* Vol.8, No.2, 2020.

- Kerlinger, F.N, *Azas-azas Penelitian Behavioral (Edisi ketiga)*, L.R. Simatupan, *Terjemahan*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2014
- Khusumastuti, D. Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol.12 (1), 2020.
- Minako Kusumadewi, *Prevalensi Social Anxiety Disoreder pada Remaja di SMA Negeri 4 Denpasar*. Denpasar: Universitas Udayana Denpasar, 2016
- La Greca & Lopez, *Social Anxiety Among Adolescents: with peer relation and friendship*, *journal of abnormal child psychology* 12(2), 1998
- La Greca & Stone, *The Social Anxiety Scale For Children—Revised: Factor Structure And Concurrent Validity*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 1993
- \_\_\_\_\_, *Peer Influences In Pediatric Chronic Illness: An Update*. *Journal Of Pediatric Psychology*, 17 (2), 1992
- Larsen, R. J. & Buss, D. M. *Personality Psychology*. Boston: McGraw Hill, 2008.
- Lestari, W.T, Relationship Between Self Efficacy With Career Maturity At The End College Students. Vol 2, No.1, <http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/1572>.
- Lucia, V.F dan Puspita A.K.W, Korelasi antara *Self-Compassion* dengan Kecemasan Sosial pada Anak Usia Sekolah Dasar di kota Bandung, *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)* Vol. 5, 2021
- Missilliana, *Self-Compassion dan Compassion for Others*, Bandung: Fakultas Psikologi UK, 2014
- Mohsen, T., & Reg, D. *Making Sense of Conbach's Alpha*, *International Journal of Medical Education*, 2011
- Mustafa, Z. *mengenal variabel hingga instrumensasi (Ied)*, Yogyakarta:Graha Ilmu, 2009
- Mutahari. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan TA 2015-2016. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke-5*, 2016. Diakses pada 14 Juli 2022 dari <https://journal.student.uny.ac.id>.
- Neff, K, *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, New York: HarperColins Publishers Inc, 2011

- Neff, K, *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity*, 2(2), 2003
- Neff, K, *Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. Psychology in Ostereich*. 2014.
- Neff, K., & Davidson, O. *Self-Compassion: Embracing Suffering with Kindness. Dalam I. Ivztan, & T. Lomas, Mindfulness in Positive Psychology* (hal. 27-50). New York: Routledge.
- Neff, K and Germer, *Mindful Self-Compassion Workbook A Proven Way To Accept Yourself, Build Inner Stregth, and Thrive*. New York: The Guilford Press, 2018
- Nevid, J. S., Rathus S. A., & Greene B. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga, 2005
- Prabowo, A dan Yogestri R, *Kecemasan Sosial Kaum Homoseksual Gay dan Lesbian, Jurnal Fakultas Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol.2, No.2, 2014*
- Putri, Q.A.S, *Hubungan Antara Self-compassion dengan Loneliness pada mahasiswa UIN Suktan Syarif Kasim Riau, Skripsi, Riau:UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2019*
- Radhiah, C.A, *Hubungan antara bullying dengan kecemasan sosial pada siswa SMP korban bullying di kota sabang, skripsi, Aceh: UIN Ar-Rainry Banda Aceh, 2020*
- Rapee, *Overcoming Shyness and Social Phobia. Chapter 2*, Passim: Lifestyle Press, 1998
- Richard, T., A, *What Is Social Anxiety*, <https://www.Socialanxietyinstitute.org>
- Samsuddin, Achmad, *Statistika Nonparametrik: Uji Tanda, Uji Wilcoxon, dan Kolmogrov-Smirnov*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2018
- Salma, Nabila, *Hubungan Antara Kelekatan Orangtua dan Kecemasan Sosial Pada Remaja, Skripsi,(Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2019*
- Santoso, Singgih, *Statistik nonparametik*, Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2010
- Santrok, *Live Span Development.*, Boston: Hill Companies, 1999



- Schlenker & Leary, *Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement*, *Journal of Personality Assesment*, 1983
- Shihab, M. Quraish Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Suara Tebuireng, 2020. Diakses dari laman <https://www.instagram.com/suaratebuireng> pada 26 Juli 2022
- Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Suryaningrum, Indikasi Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi universitas Muhammadiyah Malang, *Laporan Penelitian*. Malang: Lembaga Penelitian Universitas Muhammadiyah Malang, 2006
- Suryaningrum, C. *College Student's Social Anxiety: A Study of the Young People Mental Health in the Digital Age*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2021, Vol.9 No.1
- Syahrums, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka Media, 2014
- Thabathaba'I, Muhammad Husain, Tafsir Al-Mizan, diakses melalui <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-62-benarkah-semua-agama-setara/>
- Vriends, *Taijin Kyofusho and Social Anxiety and their Clinical relevance in Indonesia and Switzerland*, *Frontiers in Psychology*, 2013
- Werner, Kelly H. *Self-Compassion Social Anxiety Disorder: Anxiety Stress Coping*, 25. 2012
- Winarni, *Penelitian Pendidikan Bahan Ajar Statistik*, Bengkulu: Putri Media, 2011
- Zikra, dkk. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling untuk Pengentasa Kecemasan Sosial Narapidana Remaja*. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Padang: Universitas Negeri Padang, 2019, Vol.5 No.9