

Abstrak

Kecemasan akademik kerap kali menjadi atribut psikologis yang dihubungkan dengan mahasiswa. Jika terjadi secara berlebihan hal tersebut menyebabkan terjadinya efek negatif dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hal tersebut, penulis meneliti hal yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik dengan mengaitkan variabel *self-compassion* dan resiliensi dengan tujuan mengetahui apakah kedua variabel tersebut dapat meminimalisir tingkat kecemasan akademik. Pada penelitian ini, sebanyak 265 mahasiswa aktif Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung bersedia menjadi responden. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi berpengaruh secara signifikan dengan nilai $F=42.251$ atau $\text{sig} < .05$. dengan besaran pengaruh sebesar 24.4%, serta *self-compassion* secara parsial dapat meminimalisir tingkat kecemasan akademik dengan nilai $t = -7.841$ atau $\text{sig} < .05$. Dengan demikian, diharapkan bahwa temuan ini dapat menjadi pertimbangan serta solusi dalam mengatasi persoalan kecemasan dalam konteks akademik

Kata Kunci : *self-compassion*, resiliensi, kecemasan akademik.

