

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, salah satu studi formal yang disiapkan untuk membekali individu dengan penguasaan ilmu pengetahuan dan penguasaan teknologi agar siap berkompetisi di zaman modern adalah Universitas (Aziz dan Raharjo, 2013). Ketika individu ingin mempunyai kualitas diri yang memadai atau kompeten dalam suatu bidang, maka hendaknya membekali diri dengan pendidikan yang memadai, salahsatunya dengan memasuki jenjang pendidikan tinggi di Universitas (Marliani, 2013). Di Universitas, mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang perguruan tinggi dengan mengikuti proses perkuliahan agar mampu menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku media yang berkompeten dalam berbagai *setting* seperti pada kegiatan pembelajaran maupun kegiatan organisasi. Selama menjadi mahasiswa, individu harus menempuh proses pendidikan yang telah diatur sebagai persyaratan akademik dan mampu menyelesaikan masa studi (Irene, 2013).

Berdasarkan peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi Pasal 16, menyebutkan bahwa masa studi mahasiswa paling lama 7 (tujuh) tahun akademik untuk program sarjana, program diploma empat/sarjana terapan, dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 (seratus empat puluh empat) SKS. Ispriyanti dan Hoyyi (2016) menyatakan, lama studi program sarjana secara umum menurut peraturan akademik dijadwalkan dalam 8 semester (4 tahun) atau dapat ditempuh kurang dari 8 semester (4 tahun) dan selambat-lambatnya 14 semester (7 tahun). Mahasiswa yang sudah menempuh lebih dari 120 SKS dan sudah menempuh 6 semester, masuk dalam kategori mahasiswa tingkat akhir. Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya

dan sedang mengambil tugas akhir (Pratiwi & Laiatushifah, 2012). Lama studi program sarjana secara umum menurut peraturan akademik dijadwalkan dalam 8 semester (4 tahun) atau dapat ditempuh kurang dari 8 semester (4 tahun) dan selambat-lambatnya 14 semester (7 tahun) (Ispriyanti dan Hoyyi, 2016).

Menjadi mahasiswa tingkat akhir bukanlah hal yang mudah. Beban yang harus ditanggung pada mahasiswa tingkat akhir lebih banyak daripada mahasiswa tingkat awal atau mahasiswa baru (Rachmawati, 2012). Banyaknya beban yang ditanggung karena mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat untuk kelulusan dan mahasiswa tingkat akhir harus mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang akan dihadapi setelah lulus dari perguruan tinggi. Ditambah lagi semakin bertambahnya usia dan tuntutan dari orang tua mahasiswa tingkat akhir harus cepat menyelesaikan studinya (Aziz & Raharjo, 2013). Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup tinggi, mencapai prestasi optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik masalah akademis maupun non akademis (Yesamine, 2000).

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup tinggi, mencapai prestasi optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik masalah akademis maupun non akademis (Yesamine, 2000). mahasiswa dalam memenuhi tuntutan tersebut tidak selalu berhasil karena ada berbagai masalah yang harus dihadapi. Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir menghadapi masalah-masalah yang spesifik dan cenderung lebih berat jika dibandingkan mahasiswa baru atau tingkat awal. Masalah-masalah tersebut adalah pengulangan mata kuliah, tugas penulisan skripsi, perencanaan masa depan, tuntutan keluarga sebagai pendukung dana untuk mempercepat kuliah serta semakin banyaknya teman sebaya yang telah lulus kuliah dan mendapat pekerjaan (Pratiwi & Laiatushifah, 2012). Dampaknya, mahasiswa tingkat akhir harus menanggung beban moral, beban pikiran, dan beban tenaga tentunya akan menyelimuti hari-hari mahasiswa tingkat akhir

yang kadangkala membuat mahasiswa mengalami tekanan secara psikologis (Aziz dan Raharjo, 2013). Sejalan dengan tuntutan mahasiswa tingkat akhir tersebut, individu seharusnya memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk bisa menyelesaikan tuntutan akademik tersebut dengan baik (Siswati & Hidayati (2017). Keyakinan individu akan kemampuannya melakukan tugas-tugas akademik dalam psikologi disebut dengan *self-efficacy academic* (efikasi diri akademik).

Menurut Cervone (2012) *self-efficacy academic* adalah ekspektasi dan sebuah keyakinan tentang seberapa jauh individu tersebut mampu melakukan suatu perilaku dengan kemampuan individu, dengan begitu, karena permasalahan dikaitkan dengan akademik, maka lebih difokuskan pada *setting self-efficacy academic*, yang dimana menurut Bandura (1997) *self-efficacy academic* adalah sebuah keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan, keterampilan kapasitas, atau ilmu untuk mengerjakan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik. Selain itu, menurut Alwisol (2009) *self-efficacy academic* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan atas kesadaran diri tentang bagaimana pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai. Lebih lanjut, menurut Cervone (dalam Owen & Froman, 1988) menjelaskan bahwa dimensi *self-efficacy* secara umum tidak dapat digunakan untuk menerka atau menduga *self-efficacy academic* dalam bidang akademik. Hal ini dikarenakan dimensi *self-efficacy* secara umum hanya mengungkap *self-efficacy* secara umum dan tidak spesifik terkait dengan akademik. Sehingga dalam penelitian yang dilakukan oleh Cervone (dalam Owen & Froman, 1988) menunjukkan dimensi *self-efficacy academic* yang didasarkan pada tugas-tugas akademik mahasiswa yang terdiri dari tiga bagian tugas akademik seperti; *overt* (berkaitan dengan tugas-tugas akademik dalam situasi sosial), *cognitive operations* (berkaitan dengan kemampuan operasi kognitif), dan *technical skills* (berkaitan dengan kemampuan khusus).

Individu sebagai mahasiswa tingkat akhir memiliki tugas yang harus dilaluinya. Keberhasilan individu dalam menjalankan tugas tersebut akan menentukan perkembangan kepribadiannya. Pentingnya individu memiliki *self-efficacy academic* yang tinggi, mampu menyelesaikan tuntutan dan tugas sebagai mahasiswa tingkat akhir dengan baik akan menimbulkan perasaan percaya diri, berharga, dan optimis. Sebaliknya, individu yang gagal melakukan tugas tersebut akan merasa bahwa dirinya tidak mampu, gagal, rendah diri, kecewa, pesimis, dan putus asa. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi akan mampu menyadari, menerima, dan mempertanggungjawabkan semua potensi, keahlian, dan keterampilan secara tepat, serta mendorong dirinya untuk berada pada posisi yang tepat di semua situasi (Dariyo, 2004).

Stipek (dalam Santrock, 2007) menjelaskan bahwa individu yang memiliki orientasi pada performa, tetapi tidak memiliki keyakinan akan keberhasilannya, dapat mengalami suatu masalah khusus. Individu akan menganggap bahwa kegagalannya tersebut sebagai bukti bahwa dirinya memiliki kemampuan yang rendah. Hal ini berakibat pada ketidakinginan individu untuk mencoba melakukan sesuatu untuk mempertahankan alasan yang lebih diterima oleh dirinya sendiri, sehingga mengalami penurunan dalam hal performa individu. Secara tidak langsung, efikasi diri mempengaruhi pilihan individu terhadap aktivitas–aktivitas yang akan dilakukannya.

Data konseling tim konselor Detection pada bulan Tahun 2013 (dalam Ardiyanti dan Als, 2015) menunjukkan bahwa 164 mahasiswa di beberapa Universitas di Yogyakarta mengalami kebingungan dan kesulitan dalam menetapkan pilihan masa depan yang sesuai dengan keinginan mahasiswa. Salah satu penyebabnya adalah mahasiswa merasa belum yakin dengan pilihannya. Data di atas didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana dan Siagian (2015) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran disalah satu Universitas di Sumatera Utara. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki efikasi

diri akademik yang rendah dengan persentase sebesar 57,4% rendah, 14,3% sedang, dan sisanya 28,3% memiliki efikasi diri akademik yang tinggi.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara terhadap 5 mahasiswa tingkat akhir pada tanggal 21 April 2020. Berdasarkan hasil wawancara, subjek mengatakan “saya merasa gak yakin mba nanti bisa memiliki indeks prestasi di atas 3,00, karena saya merasa kesulitan mba untuk meningkatkan nilai mata kuliah agar nantinya memiliki indeks prestasi di atas 3,00. Saya juga tidak pernah membuat langkah-langkah pencapaian agar dapat memiliki indeks prestasi di atas 3,00. Sebagai mahasiswa tingkat akhir, saya belum memiliki cara untuk bisa lulus kuliah tepat waktu mba, saya malah merasa tidak yakin mampu lulus kuliah tepat waktu. Ditambah lagi saya juga belum memiliki gambaran apa yang akan saya lakukan nanti setelah lulus kuliah. Karena saya merasa kurang mampu mengenali kemampuan dan bakat saya. Saya juga belum memiliki keahlian khusus dalam bidang tertentu”. Subjek mengatakan bahwa dirinya kurang aktif dalam proses pembelajaran seperti menjawab pertanyaan ketika diskusi di dalam kelas dan kurang aktif bertanya kepada dosen ketika kurang memahami materi di dalam kelas. Subjek juga mengatakan bahwa kurang memiliki *skill* seperti memahami atau menguasai bahasa asing, kemampuan berkomunikasi yang baik dengan sesama mahasiswa dan dosen.

Lebih lanjut, subjek mengatakan “saat ini saya sedang mengambil mata kuliah skripsi, saya gak yakin bisa menyelesaikan skripsi sendirian karena saya kurang memahami metode penelitian kuantitatif. Saya mengerjakan skripsi begitu saja apa adanya tanpa memperhatikan hasilnya, karena saya juga bingung terhadap apa yang saya kerjakan. saya tidak yakin mba bisa selesai mengerjakan skripsi dalam waktu 1 semester, ini saja saya bimbingan bab I sudah hampir 2 bulan masih ada revisi terus. Sebagai mahasiswa tingkat akhir, saya merasa kurang puas mba dengan apa yang saya capai selama kuliah. Karena masih ada nilai C dan hanya sebagian yang saya ulang, saya udah pesimis duluan untuk mendapatkan nilai yang baik pada mata kuliah tertentu. Saat ini saya belum bisa memberikan penjelasan kepada orang tua terkait

prestasi saya selama kuliah, padahal orang tua saya meminta untuk secepatnya menyelesaikan studi ini. Menjadi lulusan dengan predikat *cumlaude* hanya sebatas angan-angan, karena saya sudah pesimis lebih dulu. Saya merasa kurang mengetahui kekurangan yang saya miliki”. Subjek juga mengatakan bahwa kurang yakin mampu mempraktikkan teori-teori yang didapat selama kuliah, kurang menguasai materi mata kuliah yang tidak disukainya, belum mampu memahami sebagian besar materi kuliah baik teori maupun praktik.

Kesimpulan hasil wawancara menunjukkan bahwa kelima subjek cenderung menunjukkan *self-efficacy academic* yang rendah. Selama masa perkuliahan, subjek kurang aktif dalam proses pembelajaran seperti menjawab pertanyaan ketika diskusi di dalam kelas dan kurang aktif bertanya kepada dosen ketika kurang memahami materi di dalam kelas. Hal tersebut merupakan bagian dari dimensi *overt* (situasi sosial) yang cenderung rendah. Subjek juga mengatakan bahwa kurang memiliki *skill* seperti memahami atau menguasai bahasa asing, kemampuan berkomunikasi yang baik dengan sesama mahasiswa dan dosen. Hal tersebut merupakan bagian dari dimensi *technical skills* (kemampuan teknik) yang cenderung rendah. Lebih lanjut, Subjek juga mengatakan bahwa kurang yakin mampu mempraktikkan teori-teori yang didapat selama kuliah, dan kurang menguasai materi mata kuliah yang tidak disukainya. Hal tersebut merupakan bagian dari dimensi *cognitive operations* (operasi kognitif) yang cenderung rendah.

Harapannya individu sebagai mahasiswa tingkat memiliki *self-efficacy academic* yang tinggi, karena dengan efikasi diri tinggi individu akan merasa antusias menghadapi tantangan-tantangan dan cenderung berusaha keras dalam menyelesaikan sesuatu (Santrock, 2007). Hal tersebut berkaitan dengan motivasi dan performa yang dipengaruhi ekspektasi orang tua, guru, dan orang dewasa lain yang ada di sekitar terhadap prestasi yang seharusnya dicapai (Ardiyanti & Alsa, 2015).

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2009) salah satu faktor yang mempengaruhi *self-efficacy academic* yaitu kondisi fisik dan emosional. Individu dengan emosi yang kuat dapat mengurangi performa individu tersebut, seperti saat mengalami ketakutan, kecemasan, atau stres yang tinggi. Hal ini dapat berdampak pada efikasi diri yang rendah. Keadaan individu akan mempengaruhi cara individu menilai *self-efficacy* individu tersebut. Misalnya emosi positif seperti perasaan bahagia, bersyukur, gembira atau sukacita, cenderung dapat meningkatkan penerimaan diri dan kepercayaan diri terhadap kemampuan individu yang dimiliki. Individu yang mampu mengendalikan ketakutan, kecemasan dan stresnya tersebut akan mengakibatkan penurunan rasa cemas sehingga dapat meningkatkan performa individu yang berpengaruh terhadap penerimaan diri. Individu dengan kondisi emosional dan fisik yang baik cenderung memiliki penerimaan diri yang baik ketika menghadapi penderitaan dan situasi sulit dalam hidup atau yang disebut *self-compassion* (siswati & Hidayati, 2017).

Self-compassion menurut Neff (2003) adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kesulitan, menyadari penderitaan secara tidak berlebihan dan tidak menghakimi diri sendiri, serta mengakui bahwa penderitaan yang dialami adalah hal yang juga dirasakan oleh manusia lain pada umumnya. Germer (2009) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah penerimaan diri ketika individu sedang mengalami penderitaan. Dijelaskan lebih lanjut, *self-compassion* menurut Neff dan McGehee (2010) memiliki tiga aspek, yaitu; *selfkindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-compassion* merupakan strategi untuk menangani emosi negatif dan dapat membebaskan diri dari siklus destruktif akibat reaksi emosi tersebut (Neff, 2011). Gabungan motif, emosi, pikiran, dan perilaku akan memunculkan *compassion*. Individu yang *compassionate*, memiliki kesadaran saat seseorang sedang dalam penderitaan, menghilangkan ketakutan terhadap hal tersebut, dan memberikan rasa cinta dan kasih sayang kepada individu yang sedang mengalami penderitaan.

Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard, dan Davidson (2004) menyatakan bahwa perasaan *compassion* terhadap diri sendiri dan orang lain berhubungan dengan tingkat aktivasi otak yang lebih tinggi pada prefrontal korteks bagian kiri, yaitu bagian yang berhubungan dengan kebahagiaan dan optimisme. Secara tidak langsung, individu dengan *self-compassion* dapat mengurangi dampak dari peristiwa negatif dalam kehidupannya yang akan memunculkan keyakinan terhadap diri sendiri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Neff, Rude, dan Kirkpatrick (2007) menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* secara signifikan mengalami suasana hati yang positif dan hanya merasakan sedikit suasana hati negatif yang wajar. Hal ini dikarenakan *self-compassion* dapat mengurangi reaksi maladaptif individu terhadap peristiwa negatif (Germer & Neff, 2013), sehingga keyakinan individu terhadap dirinya lebih terlihat yang akan mengarahkan individu cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *self-efficacy academic* pada mahasiswa tingkat akhir?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang penulis kemukakan di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran di bidang psikologi khususnya untuk meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan kepada mahasiswa dan masyarakat untuk mengetahui seberapa besar *self-compassion* dapat mempengaruhi efikasi diri, dan memberikan informasi bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self-efficacy academic*.