

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan tinggi sangat erat kaitannya dengan mahasiswa. Mahasiswa sendiri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah orang yang sedang belajar di Perguruan Tinggi. Menurut Hartaji (2012) mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa memiliki peran yang sangat erat dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Hal tersebut dikarenakan bahwa mahasiswa mempunyai peran penting seperti yang tercantum dalam tridharma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat (Winarno, 2012). Adanya peran tersebut membuat mahasiswa akan selalu dituntut untuk melakukan perubahan-perubahan perilaku di dalam lingkungannya.

Pada tahapan perkembangan mahasiswa memasuki masa dewasa awal dimana akan sering dihadapkan dengan permasalahan seiring dengan bertambahnya usia. Hal tersebut menyebabkan terjadinya perubahan pada mahasiswa meliputi masa peralihan dari yang awalnya ketergantungan menuju masa kemandirian, mulai dari kemandirian ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan yang lebih realistis. Hurlock (2006) menyatakan bahwa mahasiswa akan mengalami berbagai perubahan fenomena yang disebabkan adanya masa peralihan dari remaja

menuju masa dewasa. Hal tersebut senada dengan pernyataan bahwa seseorang yang memasuki dunia perkuliahan akan mengalami perubahan besar dalam hidupnya (Santrock, 2007). Oleh karena itu, berbagai tuntutan sering menghampiri mahasiswa dalam menyelesaikan studinya seperti tuntutan akademik, tuntutan karir kedepan sesuai dengan minat dan kemampuannya, sosialisasi dengan lingkungan kampus maupun lingkungan sekitar (Bertens, 2005).

Berdasarkan data statistik pendidikan tinggi tahun ajaran 2019/2020 jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 8,3 juta dengan jumlah terbanyak diperoleh dari universitas sebanyak 5,8 juta. Jumlah tersebut mengalami kenaikan 5,01 persen dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Hal ini mengindikasikan bahwa tiap tahunnya lulusan perguruan tinggi juga mengalami kenaikan. Kenaikan jumlah lulusan sarjana menciptakan tantangan tersendiri bagi calon sarjana yaitu persaingan dalam dunia kerja sehingga diharapkan mahasiswa telah memiliki kesiapan memasuki dunia kerja yang baik. Adanya persaingan dalam memasuki dunia kerja, tak lepas dari usaha pemerintah dalam mengupayakan hal tersebut. Oleh karena itu salah satu kebijakan yang dilakukan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan yakni mengadakan program Merdeka Belajar - Kampus Merdeka (Universitas Pendidikan Indonesia, 2020).

Program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka memiliki tujuan mendorong mahasiswa untuk menguasai berbagai keilmuan yang berguna untuk memasuki dunia kerja. Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas sehingga mampu bersaing dalam perkembangan global yang semakin luas dan berat. Kampus merdeka diharapkan dapat menjawab tantangan perguruan

tinggi untuk menghasilkan lulusan yang berkompeten dan dapat memfasilitasi mahasiswa mengembangkan potensinya sesuai dengan *passion* dan bakatnya sehingga lebih siap dan relevan dengan kebutuhan zaman (Buku Panduan Kampus Merdeka, 2020). Program ini disambut dengan antusias oleh mahasiswa seperti halnya salah satu program dari kampus merdeka yakni kampus mengajar yang telah mencapai total pendaftar lebih dari 33.000 mahasiswa (Zubaidah, 2021). Hal ini menunjukkan tingginya minat mahasiswa mengembangkan potensi yang dimiliki melalui program tersebut sehingga dengan harapan mahasiswa mampu mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

Menurut Yusuf (2002) tahap dasar untuk pencapaian sukses karir yakni mengenali potensi diri. Hal ini senada dengan Alwisol (2009) bahwa individu yang menyadari potensi diri, kreatif, memperoleh kepuasan dalam dirinya, dan bebas mencapai puncak potensi merupakan individu yang memiliki aktualisasi diri tinggi. Sehingga hal yang berbanding terbalik dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang belum mengenali dan mengembangkan potensi diri, kebingungan akan diri sendiri dengan apa yang akan dilakukan mengidentifikasi memiliki aktualisasi diri yang rendah.

Menurut Maslow (1993) aktualisasi diri adalah dorongan untuk menjadi diri sepenuh kemampuannya sendiri, dan menjadi apa saja menurut kemampuannya. Maslow juga berpendapat bahwa aktualisasi diri merupakan puncak dari hierarki manusia yaitu pemanfaatan dan perkembangan yang terus berlangsung akan potensi, kapasitas, dan talenta sebagai pemenuhan misi serta dorongan hati dan pengetahuan lebih dalam mengenai dirinya secara penuh (Olson & Hargenhahn, 2013). Individu

yang beraktualisasi diri senantiasa menumbuhkan, mengembangkan dan menggunakan kemampuan terbaiknya untuk menjadi diri sendiri (Junianto, 2013). Aktualisasi diri juga dianggap sebagai proses pengembangan potensi diri yang berkelanjutan. Menurut Gopinath (2020) hal ini ditandai dengan bagaimana individu bisa menyadari dan memanfaatkan berbagai potensi yang ada dalam dirinya untuk mencapai suatu tujuan dalam hidup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Aktualisasi diri merupakan suatu sikap menjadi diri sendiri sesuai dengan keinginan dan keadaan diri dengan cara mengenali dan mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga tercapai tujuannya. Menurut Jones & Crandall dalam Feist (2008) ada 4 aspek aktualisasi diri dalam usaha untuk mengukur nilai-nilai dan tingkah laku dari orang yang mengaktualisasi diri yaitu otonomi, penerimaan diri, tidak menahan emosi, kepercayaan dan tanggung jawab dalam hubungan dekat.

Aktualisasi diri terjadi sepanjang rentang hidup individu dan berakhir ketika individu telah meninggal. Begitupun dengan mahasiswa, menjalani status sebagai pelajar merupakan bagian dari proses aktualisasi diri. Menurut Lawati (2019) bahwa mahasiswa junior memiliki tingkat aktualisasi diri yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa senior. Sejatinya Mahasiswa akan menyibukkan diri dengan mencurahkan segenap tenaga dan perhatian pada pengembangan potensi diri, sehingga tidak ada peluang untuk perilaku yang bermasalah (Rapheal & Paul, 2014). Ketika mahasiswa memutuskan untuk meniti langkah di bangku perkuliahan maka harus mempunyai dasar, alasan, dan tujuan yang jelas kelak akan menjadi apa setelah dikukuhkan menjadi sarjana dan mendapat gelar. Adapun harapannya bahwa mahasiswa sudah dapat

mengaktualisasikan diri dengan cara membuat yang terbaik atau bekerja dengan sebaik-baiknya sesuai dengan bidangnya masing-masing (Widayanti, Nusantoro, & Kurniawan, 2014). Individu yang berusia 17-19 Tahun harusnya sudah menyadari potensi dalam diri (Conger, 1977). Sementara rentang usia mahasiswa pada umumnya berada pada 18 sampai 22 Tahun yang harusnya sudah dapat mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Namun kenyataan yang ada dilapangan berbanding terbalik dengan harapan.

Menurut Maslow (1993) aktualisasi diri memiliki kedudukan yang penting sehingga berpengaruh terhadap diri mahasiswa. Aktualisasi diri berpengaruh positif terhadap motivasi berprestasi (Tarmizi, 2009), prestasi belajar (Pudiyanti, 2009), prestasi akademik (Andari, 2016), dan perencanaan karir yang baik (Supriyanto, 2017). Ketika mahasiswa berprestasi dengan mendapatkan pengalaman dan inovasi menjadi bukti aktualisasi diri pada mahasiswa (Lucky, 2018). Selanjutnya perwujudan keinginan dan cara untuk mengaktualisasikan diri mahasiswa ialah meningkatnya kesadaran kemampuan mengelolah kegiatan (Witono, 2013). Adapun mahasiswa yang memiliki aktualisasi diri yang rendah akan merasa dirinya tidak mampu melakukan apa-apa dan tidak mampu mengenali dirinya dengan baik (Rachman & Sari, 2019). Pada penelitian Agust, Subroto, dan Malik (2018) bahwa aktualisasi diri yang rendah berdampak terhadap proses belajarnya. Aktualisasi diri yang rendah juga memberikan dampak terhadap rendahnya kinerja kerja individu (Kusnilawati, Murwanto, Ariefiantoro, 2018). Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa pentingnya aktualisasi diri pada mahasiswa.

Maslow menyatakan jumlah orang yang telah berada pada level aktualisasi diri hanya 1 persen dari populasi dunia (Harismi, 2020). Pada penelitian Sabekti (2019) didapatkan sebesar 47,3 persen mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga memiliki aktualisasi diri yang rendah. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Juliandi (2017) didapatkan hanya sebesar 21,4 % mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak angkatan 2013 dan 2014 yang memiliki aktualisasi diri yang tinggi.

Selanjutnya peneliti pada tanggal 07 oktober 2020 melakukan wawancara melalui panggilan *whatsapp* kepada 14 mahasiswa perguruan tinggi gorontalo semester 3, 5, 7 dan 9 yang terdiri dari 10 mahasiswa berasal dari PTN, dan 4 mahasiswa dari PTS. Didapatkan 13 mahasiswa mengungkapkan tidak memiliki kemauan untuk mengikuti kegiatan baik organisasi, kepanitiaan, maupun perlombaan. Sedangkan 1 mahasiswa yang pernah mengikuti organisasi mengungkapkan alasannya mengikuti organisasi tersebut karena adanya paksaan dan ikut-ikutan dengan temanya sehingga dirinya merasa selama berstatus sebagai anggota organisasi hanya sebuah formalitas dalam surat keterangan. Kemudian tiga mahasiswa semester 5 dan 7 mengakui bahwa mereka sejauh ini merasa kebingungan akan kemampuan yang ada dalam diri serta kesulitan dalam memahami dirinya. Selanjutnya, VP (Perempuan, 23 Tahun) mahasiswa semester 9 mengaku bahwa adanya rasa cemas mengenai karirnya ketika lulus sarjana dikarenakan selama 4 tahun berkuliah tidak pernah mengikuti kegiatan diluar proses perkuliahan seperti perlombaan, organisasi, relawan, maupun magang. Sementara WD (perempuan, 19 Tahun) mahasiswa semester 3 mengungkapkan dirinya

sudah merasa nyaman dengan aktivitas yang hanya sekedar pergi kuliah dan pulang kerumah tanpa adanya kegiatan tambahan. WD mengungkapkan bahwa hal ini dikarenakan dirinya merasa tidak mampu bersaing dan tidak memiliki kepercayaan diri mengenai kemampuannya serta merasa bahwa tidak ada yang bisa dibanggakan dalam dirinya. Berdasarkan pengungkapan para subjek mengindikasikan bahwa para mahasiswa memiliki aktualisasi diri yang rendah.

Menurut Gopinath (2020) bahwa aktualisasi diri yang tinggi ditandai dengan ciri menyadari dan memanfaatkan potensi diri yang ada dengan sikap siap untuk mempelajari keterampilan baru, menerima kenyataan, menerima diri dan orang lain dengan apa adanya, tidak merasa tidak bahagia, tidak merasa cemas, tidak malu atau bersalah, memiliki kesabaran untuk mentolerir hal-hal yang tidak dapat diubah, dan untuk mengubah hal-hal yang dapat diubah (Gopinath, 2020). Selanjutnya, menurut Koeswara (1986) juga salah satu kriteria orang-orang yang mengaktualisasi diri yaitu menggunakan seluruh bakat, kemampuan dan potensi lainnya. Berdasarkan hasil wawancara di atas mengindikasikan keenam mahasiswa memiliki aktualisasi diri yang rendah ditandai dengan belum mengenal potensi diri, kebingungan akan kemampuan yang dimiliki, perasaan cemas, tidak memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, menyamakan diri dengan orang lain, dan tidak percaya diri akan kemampuan yang dimiliki. Apabila mahasiswa telah mengetahui potensi diri yang bisa dikembangkan mungkin mereka tidak akan merasa cemas akan kepastian karirnya kedepan bahkan bisa menciptakan lapangan kerja dari pengembangan potensi tersebut

sehingga lulusan perguruan tinggi tidak menyumbang jumlah pengangguran yang tinggi.

Menurut Bulut (2018) bahwa ada lima hambatan aktualisasi diri pada mahasiswa yaitu personal, sosial, pendidikan, ekonomi, dan orang tua. Hambatan personal berupa pesimis, cemas, tidak dapat mengatasi masalah, tidak dapat mengenali dirinya, tidak dapat menggunakan potensinya. Hal ini sesuai dengan ungkapan hasil wawancara mengenai hambatan yang dihadapi dalam mencapai aktualisasi diri. Selain itu juga hambatan yang diungkapkan oleh para subjek mengindikasikan adanya sikap mengadili dan mengkritik diri sendiri serta penerimaan diri negative. Hal ini merupakan bagian dari aspek *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff.

Selanjutnya menurut Rogers (2007) bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri yaitu penerimaan positif dari diri sendiri (*self regard*). Penerimaan diri positif ini merupakan akibat dari pengalaman kepuasan, dimana individu akan mampu menerima kelemahan dirinya namun tetap berusaha melakukan yang terbaik. Kemudian menurut Basharpour, Daneshuar, dan Noori (2016) bahwa bentuk dari penerimaan diri positif yaitu *self compassion*, dimana menggambarkan penerimaan terhadap segala aspek yang tidak diinginkan oleh diri sendiri maupun pilihan hidup yang sedang dijalani. Selanjutnya, menurut Alport (dalam Shultz Duane, 1991) penerimaan diri yang positif merupakan sifat dari suatu kepribadian yang sehat. Kemudian hal ini dipertegas lagi dalam penelitian Thurackal, Corveleyn, dan Dezutter (2016) kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam menyayangi diri sendiri yaitu *self-compassion*. Selain itu, Penerimaan diri ketika

menghadapi penderitaan dan situasi sulit dalam hidup disebut self-compassion (Siswati & Hadiyati, 2017). Pakar psikologi lainnya berpendapat bahwa aktualisasi diri lebih menggambarkan sikap individu yang sangat positif terhadap perkembangan dan kesehatan diri serta memiliki hubungan yang erat dengan kepribadian yang sehat berupa kesehatan mental yang positif (Goodtherapy.org). Menurut Neff (2004) kesehatan mental berasosiasi sangat signifikan dengan *self compassion*. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki aktualisasi diri yang rendah adalah mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang rendah juga.

Self Compassion merupakan perilaku yang tidak menghakimi rasa sakit, mengakui bahwa penderitaan dan ketidakmampuan adalah bagian dari kondisi manusia, mengampuni kegagalan dan kelemahan, serta menghargai diri sendiri sebagai manusia sepenuhnya yang terbatas dan tidak sempurna (Neff, 2003). Aspek-aspek mengenai *Self Compassion* yaitu; *Self Kindness* atau kebaikan diri, *Common Humanity* atau kemanusiaan universal, dan *Mindfulness*. Ketiga aspek dalam *self compassion* tersebut dapat mempengaruhi aktualisasi diri pada individu khususnya mahasiswa. Hal ini dikarenakan saat seseorang memiliki *self compassion* dalam dirinya, membuat individu tersebut mempunyai sikap sadar akan kondisi yang dimiliki bahwa setiap orang memiliki proses yang sama ketika mengalami kebahagiaan maupun kesedihan sehingga dapat menyadarkan individu bahwa ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup tidak bisa dihindari serta melihat suatu kejadian hidup dengan jernih dan apa adanya tanpa keluhan. Sikap sadar tersebut menunjukkan individu dalam mencapai aktualisasi dirinya. Oleh sebab itu ketika mahasiswa memiliki *self*

compassion yang rendah maka mahasiswa tersebut akan mengalami ketakutan, kecemasan, atau stres yang tinggi saat menghadapi penderitaan atau situasi yang sulit. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa tidak mampu menerima diri sendiri serta tidak memiliki keyakinan dalam melakukan berbagai hal dalam hidupnya. Akibatnya mahasiswa merasa hanya dirinya yang menghadapi penderitaan atau situasi yang sulit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marshall dkk, (2015) bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memperlakukan dirinya dengan lebih baik, mampu menerima kekurangan dirinya sehingga tidak terjebak dengan perilaku yang dapat merusak dirinya. Adapun perilaku yang dapat merusak dirinya adalah konsekuensi atau bentuk tanggung jawab mahasiswa atas jalan yang telah dipilih. Keyakinan dan penerimaan diri apa adanya tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk menyadari dan mengembangkan potensi sebagai bentuk pemenuhan aktualisasi diri mahasiswa. Oleh karena itu diharapkan saat mahasiswa dapat menumbuhkan *self compassion* dengan baik dalam dirinya maka mendorong untuk mencapai aktualisasi diri selama menjadi mahasiswa yang duduk di bangku perguruan tinggi, maka peneliti ingin menguji apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan aktualisasi diri pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan aktualisasi diri pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa dan pembantu kebijakan terkait agar dapat memperkaya ilmu pengetahuan pada *self compassion* dan aktualisasi diri pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dan instansi kebijakan terkait untuk mengenal dan mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga tercapainya aktualisasi diri yang tinggi dengan meningkatkan *self compassion* dalam diri mahasiswa.

