

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan tinggi sangat erat kaitannya dengan kata mahasiswa. Mahasiswa sendiri diartikan sebagai sekumpulan kelompok di dalam lingkup perguruan tinggi yang berusia sekitar 18-30 tahun (Asiyah, 2013). Mahasiswa memiliki peranan penting sebagai pelaku perubahan karena mahasiswa sangat dekat dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Winarno (2012) yang berpendapat bahwa mahasiswa mempunyai peran sebagai agen perubahan sosial seperti yang tercantum dalam tridharma perguruan tinggi (pendidikan, peneliti, dan pengabdian masyarakat). Sehingga mahasiswa akan selalu dituntut untuk melakukan perubahan-perubahan perilaku di dalam lingkungan.

Penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika AKUA (2006) terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa mahasiswa sering merasa tidak punya harapan, merasa kewalahan dengan hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi serta merasa cemas adalah hal yang lazim dialami mahasiswa (Santrock, 2007). Hal tersebut merupakan hal yang wajar dialami oleh mahasiswa pada umumnya karena sebuah tuntutan didalam lingkungan kampus dan model pendidikan yang menuntutnya untuk melakukan suatu penyesuaian. Namun demikian tidak semua orang dapat menangani kondisi tersebut. American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA)

pada tahun 2011 meneliti perjalanan mahasiswa dari tahun ke 2 hingga ke 4 diberbagai institusi di Amerika, mendapatkan hasil ada 30% pada mahasiswa merasa tertekan dan hingga tidak tau ingin berbuat apa. Dari hal tersebut menjelaskan bahwa banyak mahasiswa yang merasa depresi namun kurangnya pengetahuan dalam cara mengatasinya membuat depresi yang dialami semakin besar (Krisdianto dan Mulyanti, 2015).

Sebagian besar mahasiswa menganggap menyusun skripsi sebagai pekerjaan yang sangat berat. Tidak jarang mahasiswa menunda menulis skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. tuntutan dari orang tua yang meminta anaknya lulus tepat waktu, takut akan judul skripsi tidak diterima maupun persiapan-persiapan yang kurang matang serta penyusunan skripsi yang menyita waktu menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Mahasiswa dalam menyusun skripsi menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress, panic, takut, depresi, bingung, frustrasi termasuk kecemasan (Susilo dan Eldawaty, 2021). Selain itu faktor lain yang bisa 2 mempengaruhi kecemasan mahasiswa adalah karena adanya batasan waktu dalam masa kuliah (Widiarti dan Suhardi, 2015).

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang timbul dari dalam diri seseorang meliputi gelisah, khawatir, cemas, was-was, bingung dan takut terhadap halhal yang belum terjadi termasuk pikiran-pikiran yang diduga akan merugikan bahkan mengancam keamanan fisik dan psikis orang yang mengalaminya. Kecemasan (ansietas) adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-sehari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut.

Tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Anggraeni, 2018). Cemas merupakan suatu hal yang sering terjadi dalam hidup manusia. Kecemasan timbul akibat adanya respon atau konflik. Hal ini biasa terjadi pada saat seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi (Habibullah, Hastiana dan Hidayat, 2019).

Tingginya kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat membuat terhambatnya penyelesaian penyusunan skripsi. Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan (Linayaningsih, 2007) bahwa mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami dampak kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, merasa tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, merasa sakit kepala yang tiba-tiba, mudah marah dan tersinggung.

Kecemasan dalam menyusun skripsi terlihat dari tiga ciri-ciri yaitu: fisik, contohnya seperti merasa gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh lain yang bergetar, keringat yang berlebihan, sulit berbicara, suara bergetar sulit bernafas, jantung yang berdegup kencang, tangan menjadi dingin, mual, dan pusing. Penyebab kecemasan dalam menyusun skripsi yang lain berasal dari ciri perilaku, ciri ini dapat dilihat dari adanya perilaku menghindar yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kecemasan dalam menyusun skripsi juga dapat terlihat dari ciri kognitif, pada ciri-ciri kognitif ini biasanya mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi akan terlihat pada perilaku

mahasiswa yang seperti orang kebingungan, sering lupa, konsentrasi yang buruk, pikiran campur aduk (Bukit dan Widodo, 2022).

Dijelaskan oleh (Halim, 2015) hal yang menghambat seseorang untuk menjalani kehidupan salah satunya adalah emosi-emosi negatif yang berkepanjangan tanpa ada penyelesaian sehingga menjadikan seseorang tersebut sulit untuk mengembangkan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Untuk mengatasi emosi-emosi negatif tersebut seseorang harus dapat menerima segala dan kenyataan, kekurangan, dan permasalahan yang terjadi padanya. Mempunyai sikap belas kasih diri menjadi gerbang awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dialami individu. Istilah ini disebut dengan belas kasih diri atau sering disebut dengan *self compassion*.

*Self-compassion* dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola perasaan yang tidak menyenangkan serta mampu memberikan kasih sayang kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan namun tidak dengan cara yang berlebihan (Neff, 2011). Seseorang dengan *self-compassion* yang baik akan lebih merasakan kehadiran emosi yang lebih positif, seperti bahagia, antusias, dan percaya diri (Leary & Hoyle, 2009). *Self-compassion* mampu mencegah pengalaman yang menyakitkan sehingga menimbulkan perilaku proaktif yang bertujuan untuk mempertahankan kesejahteraan diri (Neff, 2003). *Self-compassion* dapat menjadikan seseorang memiliki pikiran positif seperti bahagia dan optimis. *Self-compassion* juga memberikan ketenangan dan mampu mengubah penderitaan menjadi kegembiraan, membuat perasaan menjadi damai (Neff, 2011). Selain itu, menurut penelitian Leary dkk. (2007) juga menjelaskan

bahwa ketika individu memiliki tingkat *self compassion* yang baik, maka individu tersebut cenderung akan lebih mampu menurunkan kecemasan yang berlebihan terhadap peristiwa sulit yang tengah dialami.

Kecemasan selama proses mengerjakan skripsi tentu saja membuat kondisi tidak nyaman. Ketidaknyamanan tersebut berakibat pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Hilangnya kemampuan itu menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar sehingga mahasiswa terlambat untuk diwisuda yang kemungkinan disebabkan oleh kecemasan dalam penyusunan skripsi (Susilo dan Eldawaty, 2021). Memiliki rasa belas kasih diri (*Self compassion*) pada seseorang merupakan hal yang sering terlupakan. Pada diri sendiri seseorang sering bersikap keras pada saat menghadapi keadaan yang buruk dan tak sering pula seseorang akan cenderung menyalahkan kekurangan dirinya atau beranggapan kurang adil atas kejadian yang menimpanya. Dari hal tersebut akan bermunculan emosi-emosi negatif yang cenderung akan menghambat kehidupan seseorang (Halim, 2015). Emosi-emosi negatif merupakan suatu yang sering dialami oleh mahasiswa, karena mahasiswa merupakan salah satu agen perubahan yang memiliki banyak tuntutan pada saat melaksanakan studinya (Winarno, 2012).

Menurut Neff (2003) ketika seseorang lebih berbelas kasih diri atau memandang suatu keadaan dan kejadian secara objektif tanpa mengesampingkan kelemahan diri seseorang akan memiliki belas kasih diri yang tinggi. Sehingga sangat diperlukan suatu pengontrol dari emosi-emosi saat mahasiswa tengah menghadapi suatu keadaan yang buruk maupun ketika mahasiswa menjalankan

tuntutan, mulai tuntutan akademik dan sosialisasi dengan teman maupun lingkungan sekitar. Selain itu memiliki sikap belas kasih juga akan membuat mahasiswa lebih memiliki motivasi dalam melaksanakan kegiatan ataupun motivasi dalam jangka panjang (Breines & Chen, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui beberapa pertanyaan mengenai skripsi kepada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi 8 dari 10 Mahasiswa yang memulai menyusun skripsi, diperoleh data yang berkaitan dengan kecemasan yang dialami. Mahasiswa tersebut memang mengalami hal-hal berkaitan dengan skripsi akibat tekanan dari diri sendiri dan orangtua yang mengharuskan lulus tepat waktu sedangkan untuk menyelesaikan skripsi diharuskan mengetahui teori tentang judul yang diambil dan tidak semua buku yang ada di perpustakaan mencakup semua teorinya. Mahasiswa tersebut cemas, khawatir, mudah tersinggung, tertekan, stres, sehingga berpengaruh terhadap lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara self compassion dengan kecemasan mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta ?

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara self compassion dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan memperkaya ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya psikologi klinis terkait dengan self compassion dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### **b. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan dapat memberi masukan kepada mahasiswa bahwa pentingnya self compassion yang dapat mempengaruhi dan memiliki hubungan dengan kecemasan, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami saat mengerjakan skripsi. Memberikan masukan dan instansi pada mahasiswa tingkat akhir. Serta, dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti-peneliti berikutnya yang ingin menggali lebih jauh mengenai hubungan antara self compassion dengan dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.