

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Seseorang yang menuntut ilmu dan berstatus aktif terdaftar di salah satu universitas atau perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa (Hartaji, 2012). Ketika melanjutkan pendidikan, mahasiswa memilih untuk melanjutkan pendidikan di universitas dalam negeri atau luar negeri. Salah satu kota yang banyak diminati oleh mahasiswa adalah Yogyakarta (Agapa & Martiana, 2023). Yogyakarta selama ini memiliki predikat sebagai kota pendidikan berkualitas dengan keberadaan instansi pendidikan formal dalam hal ini perguruan tinggi negeri maupun swasta yang berkualitas untuk menciptakan lulusan terbaik dalam bidang studinya (Lestari, 2016). Lingkungan dan suasana yang kondusif di Yogyakarta akan menambah rasa optimis bagi mahasiswa di bidang akademik. Hal tersebut menjadikan Yogyakarta sebagai pilihan bagi mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan (Agapa & Martiana, 2023).

Sebagai mahasiswa tentu akan dihadapkan pada tugas perkuliahan. Menurut Avico dan Mujidin (2014) mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas selama perkuliahan. Kewajiban mahasiswa saat berada pada semester akhir adalah membuat tugas akhir yaitu skripsi. Menurut Fadillah (2013) skripsi dapat menjadi beban bagi mahasiswa karena kesulitan yang terdapat pada saat penyelesaian skripsi tersebut.

Ketika sedang menyelesaikan skripsi, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai kesulitan. Menurut Untari et al. (2022) ada dua faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seseorang, yang meliputi motivasi, *mood*, kemampuan menulis skripsi seperti (menemukan ide, menganalisis data, keterampilan menulis yang masih rendah). Faktor eksternal berasal dari luar diri seseorang seperti hubungan dengan keluarga dan teman, kesulitan menemui dosen untuk proses bimbingan, dan adanya aktivitas non akademik. Hambatan-hambatan yang dihadapi mahasiswa mengakibatkan skripsi yang sedang dikerjakan menjadi terabaikan penyelesaiannya karena mahasiswa menjadi malas dan terbebani (Ramadan, 2022). Skripsi yang biasanya dikerjakan dalam satu semester (6 bulan) akan mundur dalam proses pengerjaannya (Fitri, 2020). Kesulitan yang dihadapi ketika menyelesaikan skripsi memberikan dampak yang besar bagi mahasiswa, sehingga diperlukan adanya optimisme. Menurut Ramadan (2022) individu dengan optimisme yang tinggi memiliki keyakinan dapat memecahkan masalah yang dihadapi. Menurut Syarafina, Nurdibyanandaru, dan Hendriani (2019) mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi akan melihat hambatan dalam menyelesaikan skripsi bersifat sementara dan dapat menghadapi kesulitan yang ada.

Menurut Seligman (2008) optimisme adalah suatu pandangan dalam diri individu yang positif pada setiap kejadian dikehidupannya dan meyakini bahwa kejadian buruk hanya bersifat sementara yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor

eksternal. Scheier dan Carver (2002) menyatakan bahwa optimisme adalah keyakinan bahwa seseorang akan mendapatkan hasil yang baik dari usahanya, yang mendorong individu untuk berusaha keras mencapai tujuan dan percaya untuk mendapatkan yang terbaik dalam hidup. Menurut Seligman (2008), ada tiga aspek optimisme, yaitu: (1) Permanen, merupakan pandangan seseorang yang menetapkan setiap kejadian pada jangka waktu; (2) Pervasif, merupakan pandangan seseorang terhadap suatu kejadian diakibatkan oleh sebab spesifik atau global; (3) Personalisasi, merupakan pandangan seseorang terhadap suatu kejadian yang berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Syarafina, Nurdibyanandaru, dan Hendriani (2019) seseorang yang memiliki optimisme didominasi pikiran yang lebih positif, berani menghadapi resiko, dan dapat memutuskan suatu hal dengan keyakinan diri. Penelitian juga menunjukkan bahwa optimisme membantu mahasiswa mengatasi tantangan di perguruan tinggi (Miranda & Cruz, 2022). Mahasiswa yang memiliki optimisme akan mampu untuk mengatasi kesulitan dan kembali bangkit untuk menyelesaikan skripsinya (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Masithoh dan Hidayat (2018) pada 45 mahasiswa sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa 23 mahasiswa (51,1%) mempunyai optimisme dengan kategori kurang. Penelitian lain oleh Sekarsari (2018) diketahui mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat optimisme yang tergolong rendah. Dari 64 mahasiswa, diketahui sebanyak 56 orang mahasiswa (87,5%) tergolong dalam

optimisme rendah dan 8 orang mahasiswa (12,5%) tergolong dalam optimisme sedang. Hasil penelitian terdahulu juga dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY angkatan 2016 yang sedang mengerjakan tugas akhir, ditemukan ada beberapa mahasiswa yang kurang optimis dengan tugas akhir mereka susun (Dewanti & Ayriza, 2021). Hal ini terjadi karena mahasiswa sudah putus asa untuk melanjutkan penulisan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2023 dengan tujuh subjek mengenai optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Diperoleh data empat subjek mahasiswa pada aspek permanen, mahasiswa kurang meyakini bahwa masalah yang dihadapinya akan bersifat sementara. Kemudian tiga subjek pada aspek pervasif, mahasiswa merasa bahwa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, membuat mahasiswa berpikir bahwa tidak dapat menyelesaikan skripsinya. Diperoleh lima subjek pada aspek personalisasi, mahasiswa merasa bahwa kegagalan yang dialami dan ketertinggalan disebabkan oleh dirinya sendiri yang tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Tujuh mahasiswa tersebut juga merasa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Dari wawancara tersebut memperlihatkan bahwa optimisme mahasiswa saat menyelesaikan skripsi masih rendah.

Menurut Vinacle (dalam Hasan, Lilik, dan Agustin, 2013) ada dua faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu faktor etnosentris dan faktor egosentris. Faktor etnosentris merupakan karakteristik suatu kelompok atau orang lain dan menjadi ciri

khas, seperti keluarga, jenis kelamin, agama, dan ekonomi. Faktor egosentris merupakan sifat yang ada pada setiap individu yang membedakannya dari individu yang lainnya, seperti aspek kepribadian, harga diri, kepercayaan diri, motivasi, dan akumulasi pengalaman hidup. Lebih lanjut, harga diri dijelaskan sebagai pandangan seseorang terhadap keseluruhan tentang dirinya sendiri. Menurut Neff (2011) cara seseorang melihat dirinya tidak hanya bergantung pada harga diri saja, tetapi juga sejauh mana seseorang memberikan kepedulian atau belas kasih pada dirinya atau yang disebut *self-compassion*. *Self compassion* merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan optimisme (Imtiaz, 2016). Menurut Neff, Kirkpatrick, dan Rude (2007) *self compassion* dapat mempengaruhi optimisme seseorang.

Self compassion terdiri dari kata *compassion* yang berasal dari bahasa Latin *patiri* dan Yunani *patein* yang berarti menderita dan mengalami. Kemampuan seseorang untuk menyayangi dan mengasihi dirinya saat mengalami kesulitan disebut sebagai *self compassion* (Reyes, 2012). *Self compassion* adalah sikap peduli atau welas asih pada diri sendiri ketika mengalami yang situasi yang sulit atau menerima kekurangan diri dan memahami bahwa kegagalan dan penderitaan merupakan bagian dari kehidupan seseorang (Neff, 2003).

Menurut Neff (2003) *self compassion* terdiri dari tiga aspek yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self Kindness* adalah kemampuan untuk memahami diri sendiri ketika mengalami kesulitan dan menumbuhkan keinginan untuk pulih dengan kebaikan dalam situasi yang sulit. *Common humanity* adalah

pemahaman bahwa penderitaan merupakan hal yang umum terjadi dalam kehidupan. *Mindfulness* adalah pikiran seseorang yang tidak menghakimi dan menerima ketika mengamati pikiran dan perasaan, tanpa mencoba untuk menyangkal.

Istighfari, Fitriyana, dan Santoso (2023) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah ketika seseorang memandang penderitaan dan kesulitan sebagai bagian dari kehidupan. Dengan memiliki *self compassion*, mahasiswa akan menganggap kesulitan dan kesalahan yang didapatkan selama menyelesaikan skripsi adalah hal yang dapat dialami semua mahasiswa dan wajar terjadi (Ritonga, 2023). *Self compassion* adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan optimisme (Imtiaz, 2016). Menurut Neff dan McGehee (2010) *self compassion* memiliki pengaruh positif bagi individu yaitu dapat meningkatkan optimisme. *Self compassion* akan meningkatkan optimisme dengan memotivasi mahasiswa untuk kembali mencoba setelah mengalami kegagalan atau kesulitan (Neff & Seppala, 2016). Optimisme akan membantu mahasiswa untuk bangkit dan melalui hal yang sulit ketika menyelesaikan skripsi (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Berdasarkan uraian diatas permasalahan yang akan diteliti yaitu mengenai “apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta?”

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis maupun sosial mengenai hubungan antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta dan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pembuatan program bagi universitas kepada mahasiswa mengenai optimisme dalam menyelesaikan skripsi, sehingga optimisme dapat meningkat dan mahasiswa dapat lebih yakin dalam menghadapi beragam situasi dalam proses penyelesaian skripsi.