

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Covid-19 mulai terjadi di Indonesia pada bulan Maret 2020. keadaan ini mengakibatkan kehidupan yang sedang berjalan normal menjadi harus berubah dalam berbagai komponen. (Argaheni, 2020). Pada saat inilah, kebijakan-kebijakan pemerintah pada berbagai aktivitas sebagai upaya dalam mencegah penyebaran Covid-19 mulai diterapkan dari sektor ekonomi, perdagangan, pariwisata, komunikasi, interaksi, termasuk sektor pendidikan terkena dampaknya (Cahyawati & Gunarto, 2020). Salah satu, sektor yang patut disoroti adalah dalam bidang pendidikan di lingkup perkuliahan, dimana telah terjadi perubahan secara mendasar gaya belajar dari metode lama yang biasanya dilakukan sehari-hari tatap muka, saat ini para mahasiswa diwajibkan untuk melakukan kegiatan belajar dari rumah secara daring bahkan daring juga dilakukan untuk pelaksanaan berbagai bentuk ujian, diskusi, konsultasi, bimbingan dengan dosen, bahkan kegiatan kemahasiswaan secara tatap muka dihentikan (Farah & Nasution, 2020). Masalah yang ditimbulkan dari penghentian kegiatan tatap muka yang digantikan oleh sistem daring memungkinkan mahasiswa dihadapkan berbagai kendala dalam menjalani aktivitas kuliahnya seperti jika jaringan internet tidak terkoneksi dengan baik maka mahasiswa akan kehilangan materi yang disampaikan dosen secara langsung, proses pembelajaran menjadi kurang bisa dipahami, dan tugas yang terlalu banyak berdampak pada menurunnya dorongan serta

performa belajar mahasiswa di saat terjadinya Covid-19 (Agustina & Kurniawan, 2020)

Penghentian kegiatan tatap muka di lingkungan perkuliahan membuat mahasiswa sulit menunjukkan kreatifitas dan ide-ide inovatif secara ilmiah maupun secara praktis untuk pengabdian di masyarakat menjadi terbatas karena terhalang oleh pembatasan-pembatasan dalam melakukan akses kegiatan, sehingga mahasiswa harus berpikir lebih cermat agar bisa tetap berkreasi di tengah Covid-19 (Pustikasai & Fitriyanti, 2021). Azeem dan Al-Abyadh (2021) menyatakan beda kondisinya jika mahasiswa berada dalam situasi sebelum covid-19 yang melaksanakan pembelajaran secara normal atau tatap muka, dapat lebih leluasa untuk mengespresikan diri untuk mencari literatur di perpustakaan secara langsung dan melakukan kegiatan lainnya yang pada saat covid-19 dibatasi seperti melaksanakan kegiatan dengan banyak orang, menemukan narasumber secara langsung, maupun membuat suatu kegiatan yang dibatasi dengan berbagai protokol yang telah ditentukan berbagai pihak terkait.

Menurut Satwika, Setyowati, dan Anggawati (2021) pada situasi covid-19 saat ini, dibutuhkan adanya keterampilan pada mahasiswa yang dapat membantu dirinya dalam menghadapi berbagai rintangan dan emosi-emosi negatif yang dirasakan. Keterampilan yang dimaksud adalah *self-compassion* atau sikap belas kasih diri yang membuat mahasiswa mampu untuk melakukan pengaturan emosi adaptif yang dicirikan oleh kebaikan terhadap diri sendiri, kemanusiaan umum, dan perhatian. Adanya *self-compassion* dapat membuat mahasiswa mampu menerima segala situasi

yang terjadi baik itu permasalahan maupun kekurangan yang terjadi padanya, sehingga setiap aktivitas di situasi apapun dapat terlaksana secara optimal (Awamleh, 2020).

Harapannya *student* (mahasiswa) memiliki *self-compassion* didalam dirinya karena *self-compassion* membuatnya dapat memahami kondisi dirinya sendiri, menjaga diri sendiri, dan memandang setiap kesulitan bagian dari hidup siapapun sehingga lebih optimis menjalani kehidupannya dengan keyakinan bahwa dirinya mampu bertahan terhadap kesulitan, beradaptasi dengan masalah, dan terus berusaha untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya (Martin, Kennett, & Nicholas, 2019). *Student* (mahasiswa) yang memiliki *self-compassion* juga akan menunjukkan antusiasme dalam memperbaiki nilai yang buruk, semangat untuk belajar walaupun dirinya tahu bahwa pelajaran tersebut bukan bidang yang dikuasai namun tidak pernah menyerah untuk mendapatkan hasil yang terbaik, dan tidak mudah putus asa saat mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan harapannya serta menjadikan hal tersebut sebagai dorongan untuk menjadi seseorang yang lebih baik lain dalam mencapai tujuannya (Awamleh, 2020).

Riset yang dilakukan Maia dan Diaz (2020) terdiri dari dua kelompok yaitu data untuk sampel 1 dikumpulkan pada dua waktu yang berbeda: pertama, pada Februari/Maret 2018 yaitu priode pembelajaran secara norma. Data untuk sampel 2 pada Februari/Maret 2020 pembelajaran secara *daring* atau *online*. Sampel 1 terdiri dari 460 siswa di Portugis, dengan usia rata-rata 18-25 tahun sebagian besar lajang sebanyak 99,3% dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 81,4%, Mata kuliah yang diikuti sangat beragam dengan yang paling terwakili adalah psikologi 41,0%, ilmu

komunikasi (19,1%, kedokteran 13,1%, dinas sosial 6,7%, dan pariwisata 7,2%. Selanjutnya, sampel 2 terdiri dari 159 mahasiswa Portugis, dengan usia rata-rata 18-25 tahun, sebagian besar perempuan (7,4% dan berstatus lajang 51,1%. Mata kuliah yang paling banyak diwakili adalah psikologi 25,2%, keperawatan 15,1%, ilmu komunikasi 13,8%, pariwisata 11,2%, dan geologi 3,1%. Sampel 1 dan sampel 2 kemudian dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan hasil bahwa sampel 2 memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran pada masa-masa normal, sehingga pandemi memiliki efek psikologis negatif pada mahasiswa. Riset lainnya yang dilakukan Satwika, DKK. (2021) menunjukkan bahwa terdapat permasalahan *self-compassion* pada mahasiswa disaat pandemi COVID-19 yaitu hasil yang diperoleh dari 61 responden yang mengalami rendahnya tingkat *self-compassion* pada mahasiswa angkatan 2016 sebanyak 57,38%, angkatan 2017 sebanyak 13,11%, angkatan 2015 sebanyak 14,75%, angkatan 2014 sebanyak 4,9%, dan angkatan 2013 sebanyak 9,8%.

Neff (2011) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek *self-compassion*, diantaranya yaitu pertama *self kindness* adalah kemampuan seseorang dalam memahami sendiri saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa memiliki kekurangan dalam diri sendiri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan. Kedua, *common humanity* adalah kemampuan seseorang dalam memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan sesuatu kondisi yang akan dialami semua orang. Ketiga, *mindfulness* adalah kemampuan seseorang atas kesadaran terhadap pikiran dan

perasaan yang menyakitkan, namun tidak menjadikan keadaan tersebut sebagai *overidentifying* (tidak melebih-lebihkan) sesuatu yang dirasakan. Martin, dkk. (2019) menjelaskan bahwa seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi maka dirinya akan lebih mampu memahami diri sendiri dan jika berada dalam situasi sulit maka tidak mudah menyalahkan diri sendiri dan terus berusaha mencari jalan keluar. Williams dan McSweeney (2019) menyatakan ketika seseorang memiliki *self-compassion* rendah maka membuatnya mudah untuk menyalahkan diri sendiri ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan dan mudah membesar-besarkan permasalahan tanpa mencari solusi yang tepat, sehingga seseorang akan terus memikirkan permasalahan yang terjadi dan justru akan mengganggu konsentrasinya untuk menjalankan tugas-tugas dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 23 Juni 2021 sampai 25 Juni 2021 dengan 11 mahasiswa menggunakan aspek-aspek *self-compassion* dari Neff (2011). Diperoleh 7 dari 11 subjek pada aspek *self kindness* (*self kindness* adalah kemampuan seseorang dalam memahami sendiri saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa memiliki kekurangan dalam diri sendiri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan) subjek mengatakan bahwa subjek tidak mampu memahami dirinya sendiri dan mudah menyalahkan dirinya sendiri serta terus menerus mengkritik diri sendiri yang memiliki kekurangan tidak bisa mengikuti perkuliahan kelas daring secara optimal karena membuat nilainya semakin menurun. Pada *common humanity* (aspek *common humanity* adalah kemampuan seseorang dalam memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan suatu kondisi yang akan dialami semua orang), 9 dari 11 subjek mengatakan bahwa hanya dirinya saja yang

mengalami kegagalan di kelas *daring* karena setiap kali menghadap laptop subjek hilang fokus serta mudah mengantuk dan subjek membandingkan diri dengan teman-temannya karena merasa orang lain memiliki kemampuan yang baik dalam mengerjakan tugas-tugas walaupun tidak ada pertemuan secara tatap muka ataupun beraktivitas *offline* untuk mencari literatur. Pada aspek *mindfulness* (aspek *mindfulness* adalah kemampuan seseorang atas kesadaran terhadap pikiran dan perasaan yang menyakitkan, namun tidak menjadikan keadaan tersebut sebagai *overidentifying* (tidak melebih-lebihkan) sesuatu yang dirasakan), 8 dari 11 subjek subjek merasa bersalah ketika nilai ujiannya tidak bagus namun subjek juga tidak berusaha untuk memperbaikinya dengan mengikuti remedial atau tugas independent dan subjek terus membesar-besarkan masalah kelas *daring* serta ingin segera melakukan kelas tatap muka sebagai alasan karena tidak berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki permasalahan *self-compassion* yang dilihat dari aspek-aspek *self-compassion* yang dikemukakan Neff (2011) yaitu *self kindness common humanity mindfulness* . Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan dampak dari *self-compassion* yang dialami subjek yaitu mudah menyalahkan diri sendiri ketika sulit untuk memahami materi saat kelas *daring* namun tidak mau belajar dengan giat untuk memperbaiki nilai, mudah membesar-besarkan perihal adanya kelas *daring* yang tidak efektif bagi metode belajar untuk dirinya sehingga subjek tidak mampu menguasai materi dengan baik, dan mudah kehilangan konsentrasi saat *daring* namun subjek tidak memiliki usaha untuk mengantisipasinya serta justru membanding-bandingkan kemampuannya dengan

kemampuan orang lain yang lebih memiliki intelegensi yang lebih baik dari dirinya sehingga subjek kehilangan dorongan untuk mencapai hasil atau nilai secara optimal.

Lee dan Lee (2020) menjelaskan dampak jika mahasiswa tidak mampu menerapkan *self-compassion* dengan baik maka mudah terkena stress bahkan depresi saat dihadapkan kondisi yang sulit dan mudah tertekan ketika mendapatkan hasil yang buruk namun tidak memiliki motivasi untuk memperbaiki keadaan tersebut. Dampak lainnya menurut Dreisoerner, Junker, & Dick (2020) yaitu seseorang akan mudah menyalahkan diri sendiri, menganggap dirinya tidak mampu untuk mencapai tujuan, dan tidak menunjukkan performa terbaik untuk dapat membuat dirinya lebih berharga. Selain itu, dampak *self-compassion* yang ditunjukkan juga ada pada mahasiswa di masa Covid-19 yaitu mahasiswa kurang mampu dalam menata kondisi diri sendiri dan kurang terbuka dengan kenyataan hidup, sehingga mudah menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesulitan, pesimis, mudah mengeluh ketika dihadapkan metode belajar daring maupun mengurus segala sesuatu melalui online yang diadakan, dan kurangnya dorongan untuk mengembangkan potensi diri (Prastya, Arifin, dan Trisnawati, 2020).

Desmond dan Davidson (2015) berpendapat bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu budaya, dukungan sosial, akumulasi pengalaman, kemampuan mengontrol diri, dan sikap dalam mengelola konflik. Dari faktor-faktor tersebut peneliti memilih dukungan sosial. Alasan pemilihan faktor tersebut karena berdasarkan teori Williams dan McSweeney (2019) seseorang yang diberikan dukungan sosial membuatnya merasa merasa aman karena mendapatkan sugesti untuk menghadapi hambatan dan mendapatkan informasi yang dapat

membuatnya lebih tenang menghadapi kesulitan, sehingga dukungan yang disahkan mampu meningkatkan *self-compassion* dengan percaya jika di kehidupan pasti terdapat hambatan namun dengan hadirnya orang lain yang mendukung dan memberikan saran yang tepat membuat seseorang menyadari bahwa dirinya harus berusaha untuk keluar dari permasalahan yang dihadapi dengan sikap yang tenang. Pemilihan faktor dukungan sosial juga didukung penelitian Subroto (2016) serta Irnanda dan Hamidah (2021) yang memperlihatkan hasil dari bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self-compassion*.

Baron dan Byrne (2000) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat seperti teman, pasangan, dan keluarga atau orang tua. Selain itu, menurut Brigita (dalam Rozakoh, 2008) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial secara umum dapat bersumber dari orang tua, keluarga, teman, anggota suatu jaringan sosial, maupun orang-orang yang berada di lingkup tinggal. Sarafino (2008) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan yang diberikan orang lain kepada seseorang berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan, dan berbagai bantuan yang diberikan sesuai kebutuhan orang tersebut. Dukungan sosial merupakan hubungan yang erat diberikan seseorang berupa bimbingan (nasihat dan informasi), aliansi yang dapat diandalkan (bantuan nyata), keterikatan (ekspresi perhatian dan cinta), jaminan nilai (menghormati kemampuan dan kualitas pribadi), dan integrasi sosial (kepentingan bersama) (Dupont, Galanda, & Nils, 2015).

Dukungan sosial dijelaskan sebagai pemberian dorongan berupa kepedulian yang membuat individu yang menerima dukungan merasa dicintai, dirawat, dan dihargai

(Taylor, 2012). Menurut Desmond dan Davidson (2015) dukungan sosial dapat berkorelasi dengan berbagai variabel dan salah satu variabel adalah *self-compassion*. Sedláková dan Křeménková (2019) menyatakan bahwa seseorang tepatnya adalah mahasiswa yang diberikan dukungan sosial maka akan merasakan kebutuhan untuk menunjang pendidikannya terpenuhi, mendapatkan saran yang tepat jika berada di situasi yang buruk, dan merasa ada orang-orang yang mendengarkan setiap keluh kesah yang dirasakannya. Dukungan sosial yang didapatkan tersebut membuat seseorang mampu menjalani kehidupan dengan penuh kasih dan mengasihi dirinya sendiri dengan kata lain seseorang lebih mampu menunjukkan *self-compassion* yang dimilikinya (Subroto, 2016). *Student* (mahasiswa) yang hidup dengan *self-compassion* yang baik menjadikannya lebih menghargai diri sendiri, tetap semangat menghadapi tantangan hidup, tidak menghakimi diri sendiri atau menyalahkan diri ketika belum mampu menguasai pelajaran, mampu menerima bahwa setiap orang memiliki kekurangan maka ketika mendapatkan nilai yang buruk *student* (mahasiswa) akan lebih giat untuk memperbaikinya dengan belajar lebih giat lagi untuk mencapai harapan yang telah ditetapkan (Martin, dkk., 2019). Hal ini didukung hasil penelitian Dintari (2019) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu berkontribusi dalam menumbuhkan seberapa besar *self-compassion* setiap individu.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *self-compassion* pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan perkuliahan daring di saat Covid-19?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *self-compassion* pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan perkuliahan daring di saat Covid-19..

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dalam bidang psikologi klinis, sosial dan pendidikan yang berhubungan dengan dukungan sosial, *self-compassion*, dan mahasiswa khususnya pada saat mengikuti perkuliahan *daring* kondisi Covid-19.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya dukungan sosial yang dapat menumbuhkan seberapa *self-compassion* yang ada dalam diri seseorang di saat kondisi Covid-19, sehingga seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dapat membuatnya lebih mengasihi diri yang akan meningkatkan semangatnya dalam menjalani aktivitasnya