

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap orang yang aktif belajar di perguruan tinggi berharap mendapatkan gelar sarjana sebagai tujuan akhir belajar, namun untuk mencapainya mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan. Sekumpulan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi dan sedang mengerjakan tugas akhir disebut mahasiswa tingkat akhir (Afryan, Saputra, Lisiswati, & Ayu, 2019). Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang berada pada masa dewasa awal, tahap perkembangan ini berada dalam rentang usia 18-25 tahun melalui masa remaja hingga dewasa, yang bersifat eksperimental dan eksploratif (Santrock, 2010). Masa dewasa ini adalah masa penyesuaian terhadap pola hidup baru dan harapan sosial baru (Hurlock dalam Lybertha & Desiningrum, 2016). Namun, untuk memenuhi peran tersebut, mahasiswa tingkat akhir pasti menghadapi berbagai masalah.

Mahasiswa akan mengalami berbagai macam kendala dalam menghadapi tuntutan yang harus dijalani saat menjadi seorang mahasiswa. Tuntutan tersebut mulai dari pengharapan keluarga yang ingin nilai indeks prestasi tinggi, lulus kuliah tepat waktu, mahasiswa diuntut untuk pemahaman dalam materi perkuliahan, dan penulisan tugas akhir atau skripsi (Ardiansyah, 2014). Banyaknya gangguan dan tuntutan yang

dialami mahasiswa menjadi sebuah ancaman dan tekanan. Fisher dkk (dalam Theresia & Nida, 2011) kegagalan mahasiswa untuk mengatasi ancaman yang menekan tersebut akan memicu timbulnya depresi dan berbagai emosi negatif lainnya yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir. *Subjective well-being* memiliki hubungan positif dengan mahasiswa, misalnya ada korelasi positif antara kebutuhan kognitif dengan kepuasan hidup mahasiswa, kebutuhan kognisi juga berhubungan secara positif dengan performansi dan peringkat akademis (Coutinho & Woolery dalam Anderson dkk., 2020).

Subjective well-being adalah suatu kondisi individu yang mampu menilai secara kognitif dan afektif pengalaman hidup dengan cara yang positif serta penilaian kepuasan hidup (Diener, 2009). Menurut Diener (2009) dimensi kesejahteraan subjektif meliputi afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Emosi positif dan negatif merupakan aspek afektif, sedangkan kepuasan hidup merupakan aspek yang menunjukkan aspek kognitif individu. Aspek afektif merupakan evaluasi emosional seseorang terhadap hidupnya (Eid & Larsen, 2008). Aspek kognitif berasal dari penilaian internal individu yang menganggap kondisi kehidupannya baik. (Diener, 2009). Aspek afektif yang dimaksud ditunjukkan dari keseimbangan dampak positif dan negatif yang dirasakan individu setiap hari.

Intani dan Indati (2017) terhadap mahasiswa S1 yang sedang menyusun skripsi didapatkan hasil kesejahteraan subjektif terbagi menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi sebesar 20,3%, kategori sedang sebesar 59,5%, dan kategori rendah

sebesar 19% dengan jumlah keseluruhan responden adalah 158 siswa. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian lainnya oleh Satalaksana dan Kusdiyati tahun 2020, yaitu terkait *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Bandung yang dibagi menjadi dua kategori, kategori tinggi 161 (38,89%) dan sebanyak 253 orang (61,11%) dalam kategori rendah.

Hasil wawancara awal diperoleh informasi bahwa pada 6 dari 10 mahasiswa tingkat akhir merasa hidupnya berada pada situasi yang sulit dan tidak seperti yang diharapkan. Hal ini dikarenakan banyak hal yang menjadi penghambat dalam menjadi hidup sebagai mahasiswa tingkat akhir. Pada aspek kepuasan hidup, 6 dari 10 mahasiswa tingkat akhir tidak puas dalam menjalani kehidupan subjek sebagai mahasiswa akhir, subjek seringkali merasa bosan dan tidak bersemangat dalam mengerjakan skripsi dimana hal itu adalah kunci untuk menyelesaikan perkuliahan. Faktor perkuliahan tidak selesai tepat waktu dan tuntutan mengenai indeks prestasi yang tinggi membuat subjek merasa kesulitan dan tertekan sebagai mahasiswa tingkat akhir. Pada aspek kedua yaitu negatif, 8 subjek merasa sedih memikirkan kondisi subjek saat ini. 7 subjek diliputi perasaan negatif sehingga merujuk pada khawatir tentang masa depan subjek selama menjalani kehidupan mahasiswa tingkat akhir. Hanya 3 dari 10 subjek yang mempunyai afek positif tinggi yaitu merasa optimis dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa tingkat akhir.

Kesimpulan dari uraian fakta hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir belum tercapai secara

optimal. Beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa tingkat akhir adalah merasa bosan dalam menjalani aktivitas, khawatir akan masa depan, merasa sedih ketika memikirkan skripsi, tidak bersemangat dalam menjalani rutinitas sebagai mahasiswa tingkat akhir

Menurut Argyle, Myers, dan Diener (dalam Compton, 2000), faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well being* antara lain harga diri positif, kontrol diri, *self-compassion*, ekstreversi, optimis, relasi sosial yang positif, dan memiliki arti dan tujuan hidup. Terdapat satu faktor yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu *self-compassion*. Neff (2011) mendeskripsikan *self-compassion* adalah bagaimana individu mampu memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap dirinya sendiri, serta memahami bahwa segala bentuk masalah merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. Terdapat tiga aspek *self-compassion* menurut Neff (2011) yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*..

Pambudhi, Suarni, Rudin (2021) mahasiswa tingkat akhir dapat mengubah hasil penelitiannya menjadi penelitian ilmiah yang diharapkan bermanfaat bagi masyarakat secara keseluruhan. Berbagai manfaat yang dirasakan apabila individu mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi, diantaranya manfaat untuk kesehatan salah satunya panjang umur dan produktif dalam kegiatan sehari-hari (Diener & Tay, 2015). Orang dengan kesejahteraan subjektif yang baik dapat merasa puas dengan hidupnya.

Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga mengalami emosi positif seperti kegembiraan dan cinta serta tidak adanya gejala depresi (Ardelt & Edwards, 2015).

Dampak dari adanya *subjective well-being* yang belum tercapai secara optimal mengakibatkan tugas akhir skripsi yang tak kunjung selesai, kurang bersemangat dan tidak puas dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa akhir. Penurunan kecenderungan pikiran dan emosi negatif dan juga untuk meningkatkan rasa positif pada seseorang yang dapat dilakukan dengan sikap welas asih kepada diri sendiri atau *self-compassion*. *Self-compassion* dapat menjadi suatu wadah yang memberikan dampak berarti terhadap *subjective well-being* (Neff & McGehee, 2010).

Self-compassion adalah cara adaptif untuk terhubung dengan diri sendiri dalam menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit (Neff & McGehee, 2010). Konsep *Self-compassion* merupakan konsep yang diadaptasi dari ajaran Buddha tentang bagaimana berbelas kasih dan juga memperhatikan diri sendiri agar mampu bertahan dalam situasi sulit. Cinta diri adalah hasil dari perspektif yang berat, dan bagi umat Buddha itu berarti belas kasih diri sebagai tanggapan untuk menghadapi masalah dengan kebijaksanaan, kasih sayang, dan kesabaran (Neff, 2015). *Self-compassion* dapat membantu seseorang lebih memahami dan mencintai dirinya sendiri, sehingga ketika menghadapi kesulitan akan lebih mudah bagi individu tersebut (Hasanah & Hidayati, 2016).

Self-compassion adalah strategi untuk menghadapi emosi negatif dan memutus siklus destruktif yang disebabkan oleh respon emosional tersebut (Neff, 2011). Perpaduan antara motif, perasaan, pikiran dan perilaku akan menunjukkan kasih sayang (Siswati & Hadiyati, 2017). *Self-compassion* secara dasar adalah rasa kasih sayang yang mengarah ke dalam diri, hal ini berkaitan dengan diri kita sendiri sebagai wujud dari kepedulian dan perhatian pada saat mengalami penderitaan (Neff & Dahm, 2014). *Self-compassion* menurut Armstrong (2013) adalah sikap tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, tidak menghindari atau melarikan diri dari penderitaan yang dialami, sehingga timbul keinginan untuk menyembuhkan atau meringankan penderitaan seseorang melalui kebaikan.

Ge dkk. (2019), seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi berusaha mengatasi kelemahan diri dengan sikap yang baik dan hangat. Sikap tersebut dapat mempengaruhi keadaan kognitif dan emosional individu, meningkatkan pengalaman positif individu dan mengurangi pengalaman emosional negatif, yang selanjutnya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif individu (Rahma & Puspitasari, 2019).

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dan pengembangan terhadap keilmuan psikologi sosial khususnya terkait dengan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir, serta peneliti mendapatkan pengetahuan mengenai *subjective well-being* lebih dalam.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat berguna untuk mahasiswa tingkat akhir bahwa dengan memiliki *self-compassion* yang baik dapat membantu menambah tingkat *subjective well-being* selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa tingkat akhir.