

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada masa peralihan remaja akhir dan dewasa awal, individu berada pada tahap eksplorasi karir di mana sebagian besar memilih untuk langsung memasuki dunia kerja, sementara tidak sedikit pula yang memutuskan untuk melanjutkan pendidikan lebih tinggi. Pendidikan adalah upaya yang direncanakan untuk menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri (Rahman dkk, 2022). Pendidikan formal adalah proses pembelajaran di sekolah dengan struktur jenjang pendidikan yang teratur, mulai dari tingkat dasar, menengah, hingga pendidikan tinggi (Syaadah, Ary, Silitonga & Rangkuty, 2022). Perguruan tinggi bertujuan membentuk individu yang mandiri, berpengetahuan, dan kompeten (Novita & Rahayu, 2023). Menurut Sari dan Akbar (2024), perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan tinggi yang pesertanya adalah mahasiswa.

Berdasarkan studi terdahulu (Jenny, Praktijnjo & Rumampuk, 2021; Suwono, 1978) mengartikan mahasiswa sebagai seorang yang akan menjadi sarjana dimana pada perguruan tinggi, mahasiswa akan diberikan pembelajaran dan dibentuk untuk menjadi seorang intelektual. Menurut Maghfiroh dan Dewi (2023) Mahasiswa Tingkat akhir merupakan seseorang yang berada pada masa transisi remaja menuju dewasa yang dimana mereka tidak stabil, ingin kebebasan dan memiliki ekspektasi yang tinggi. Fikry dan Khairani (2017) mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 73 Tahun 2009, dijelaskan bahwa

skripsi merupakan tugas akhir yang harus ditempuh oleh mahasiswa pada semester 8, di luar kebijakan masa studi minimal 7 semester dan maksimal 14 semester (Wardani, Prasetyo, & Gunarsi, 2023). Menurut Asrun dkk Tugas akhir adalah salah satu syarat penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar kelulusan, tugas ini harus diselesaikan oleh mahasiswa sebagai bagian dari proses studi di perguruan tinggi dan merupakan persyaratan untuk meraih gelar akademik (Rahayu, Sucipto, & Marlinda, 2023).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) total jumlah mahasiswa di Indonesia sekitar 8,46 juta orang pada tahun 2024, dan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diasumsikan sekitar 10-15% dari total jumlah mahasiswa di Indonesia. Serta terdapat sekitar 4,02 persen mahasiswa yang putus kuliah pada tahun 2022, dengan jumlah total mahasiswa yang putus kuliah/*Drop Out* (DO) dari kampus, baik dikeluarkan maupun mengundurkan diri mencapai 375.134 orang dari seluruh jenjang pendidikan tinggi di Indonesia.

Masalah internal mahasiswa saat sedang mengerjakan skripsi yaitu mereka seringkali menganggap skripsi sebagai hal yang sulit dan merupakan hal yang menakutkan. Penelitian lainnya menjelaskan bahwa ada faktor eksternal yang menjadi kendala bagi mahasiswa yang sedang melakukan skripsi yaitu, dosen dan tekanan orang tua menjadi hal yang cukup menyulitkan (Wicaksono & Kusumati, 2024). Perasaan takut serta kesulitan dalam menjumpai dosen pembimbing dapat menjadi faktor penghambat utama dalam proses penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Purnawiandi, 2024). Etika dan Hasibuan mengungkapkan bahwa mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah saat menyusun skripsi, seperti

menentukan judul, keterbatasan referensi, kurangnya waktu untuk mengerjakan dan istirahat, serta rasa malas, demotivasi, dan kelelahan (Vanessa & Ferdian, 2023). Menurut Ningrum hambatan yang muncul selama penyusunan dan pengerjaan skripsi dapat menyebabkan berbagai reaksi psikologis pada individu, termasuk stres pada mahasiswa (Safira dkk, 2024). Sedangkan menurut Broto stres yang dialami oleh mahasiswa selama proses penyusunan skripsi merupakan bentuk stres negatif atau disebut dengan *psychological distress* (Salsabila dkk, 2022).

Psychological distress merupakan kondisi yang tidak stabil, seperti gangguan kognitif, emosional, dan perilaku, yang sering muncul dalam gangguan mental dan ditandai dengan perasaan tidak bahagia, gelisah, dan kesulitan berkonsentrasi dalam periode tertentu, seperti 30 hari terakhir (Kessler, 2002). Mirowsky & Ross (2003) *psychological distress* dapat diartikan sebagai kondisi emosional yang tidak nyaman dan bersifat subjektif. Kondisi ini utamanya ditandai oleh dua aspek, yaitu perasaan tertekan (depresi) dan rasa khawatir berlebihan (kecemasan). Belay (2021) mendefinisikan *psychological distress* secara umum sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan gejala-gejala seperti depresi (misalnya, hilangnya minat, perasaan tidak bahagia, dan putus asa) serta kecemasan (misalnya, perasaan gelisah dan tegang). *Psychological distress* adalah kondisi emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan (Akyil, Oral & Erdinc, 2024). Kessler (2002) menjelaskan bahwa *psychological distress* terbentuk dari dua aspek yaitu depresi dan kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan 10 orang subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, pada hari jumat 7 february 2025 via

Google meet. Wawancara ini dilakukan menggunakan acuan teori Kessler (2002) yang terdiri dari 2 aspek *psychological distress* yaitu depresi dan kecemasan. Dari wawancara tersebut dihasilkan pada aspek depresi 6 dari 10 subjek merasa putus asa ketika mendapatkan revisi dari dosen pembimbing, dan 4 lainnya merasa kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari. Pada aspek kecemasan 8 dari 10 subjek merasa panik saat memikirkan tenggat waktu yang telah ditentukan dosen pembimbing, merasa takut dan jantung berdebar jika akan bertemu dosen pembimbing serta juga sulit tidur saat mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salsabila, Amna, Dahlia dan Sari (2022) Sebanyak 174 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (51,9%) dikategorikan memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi dan 49 subjek (14,6%) memiliki *psychological distress* sedang. Sedangkan hasil penelitian Freona dan Sabrian (2024) menunjukkan bahwa 62% responden, atau 75 orang mengalami *psychological distress* tingkat sedang. Dan hasil penelitian yang dilakukan Aini (2022) sebanyak 33 orang (47,1 persen) mengalami *psychological distress* sedang dengan skor 45-54.

Individu yang optimis tetap memiliki keyakinan positif terhadap masa depan dan merasakan *psychological distress* lebih rendah dibandingkan dengan individu yang pesimis (Salsabila, Amna, Dahlia & Sari, 2022). Menurut Yusoff jika *psychological distress* tidak diatasi, berbagai dampak negatif seperti gangguan tidur, perawatan diri, rendah self-esteem dan rasa percaya diri, penggunaan obat terlarang, serta risiko bunuh diri jadi ancaman (Vanessa & Ferdian, 2023). Menurut Musabiq dan Karimah, *psychological distress* tinggi pada mahasiswa buruk bagai

mahasiswa dapat memberikan dampak negatif hingga bunuh diri (Maukar & Huawe, 2024). *Psychological distress* dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, yang pada akhirnya menyebabkan penundaan dalam kelulusan dan berdampak buruk secara fisik dan mental, seperti melemahnya sistem kekebalan tubuh, meningkatnya risiko penyakit jantung dan berbagai penyakit fisik lainnya, menurunnya kualitas hidup dan kesejahteraan, serta menimbulkan dampak negatif pada hubungan sosial dengan orang lain (Belay dkk., 2021). Menurut Forman-Hofman dkk, tekanan psikologis meningkatkan risiko kematian, dan resiliensi perlu ditingkatkan untuk mengatasinya (Ismail & Istiqamah, 2021). Gaol menyebutkan bahwa tekanan psikologis berdampak buruk pada kinerja, kesehatan, dan hubungan sosial (Novita & Rahayu, 2023).

Menurut Matthews (2016) timbulnya *Psychological distress* dipengaruhi oleh dua faktor: pertama, faktor intrapersonal yang berkaitan dengan ciri kepribadian individu dan kecenderungan emosinya; kedua, faktor situasional yang berasal dari pengalaman individu terhadap peristiwa yang dianggap mengancam kesejahteraan. Faktor situasional ini terdiri dari tiga kategori: fisiologis, di mana bagian tertentu dari otak memengaruhi respon distres; kognitif, di mana harapan dan keyakinan individu menentukan dampak psikologis dari stressor; serta sosial, di mana hambatan dalam hubungan sosial dapat menjadi pemicu utama distres. Salah satu faktor kognitif yang memengaruhi cara individu menilai stresor adalah *self-compassion* (Safira & Indrawati, 2025). Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih positif dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan, sehingga kurang terpengaruh oleh distres psikologis (Safira & Indrawati, 2025).

Self-compassion diartikan dengan sikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri bukan dengan mengkritik diri sendiri. Sikap ini melibatkan pemahaman bahwa pengalaman tersebut adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum, serta kemampuan untuk menyadari dan mengamati pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan kesadaran penuh, tanpa terlalu melekat atau menganggapnya sebagai bagian dari diri secara berlebihan (Neff, 2003). *Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap yang hangat dan suportif terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan atau kesulitan hidup (Sugianto, Suwartono & Sutanto, 2020). *Self-compassion* adalah bentuk belas kasih terhadap diri sendiri yang berfungsi sebagai dukungan saat menghadapi kesulitan (Fachrial & Herdiningtyas, 2023). *Self-compassion* dapat didefinisikan sebagai bentuk welas asih yang diarahkan kepada diri sendiri (Finlay-Jones, Bluth, & Neff, 2003). *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek utama yaitu; *self-kindness versus self-judgment*, *Common Humanity versus Isolation*, *Mindfulness versus Overidentification* (Neff, 2003).

Menurut Ewert seseorang yang memiliki *self-compassion* lebih mampu memberikan kebaikan, kehangatan, dan afirmasi kepada diri sendiri saat menghadapi situasi stres, sehingga dapat mencapai keseimbangan emosional (Marsh dkk, 2018, Vanessa & ferdian, 2023). Menurut Matthews *self-compassion* membantu individu lebih positif menghadapi kegagalan dan mengurangi distress psikologis (Safira & Indrawati, 2025). Neff dan Vonk menemukan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan *psychological distress*, di mana individu dengan *self-compassion* tinggi lebih mampu mengelola tekanan, depresi, dan

kecemasan, serta pulih lebih cepat dari pengalaman negatif (Safira dan Indrawati, 2025).

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi sebagai subjek utama dengan pendekatan klinis pada kesehatan mental mereka. Dalam konteks klinis, mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik selama pengerjaan skripsi rentan mengalami *psychological distress*, seperti kecemasan, stres, dan depresi yang dapat mengganggu fungsi psikologis dan kemampuan akademik mereka secara signifikan. Adapun kepedulian peneliti terhadap subjek penelitian yaitu dengan memberikan item penelitian yang sedikit dan sederhana, agar tidak membebani peserta penelitian dan tidak menambah stres selama proses pengisian kuesioner, dan juga menjelaskan tujuan penelitian secara jelas dan memberikan jaminan kerahasiaan data, agar mahasiswa merasa aman dan nyaman saat berpartisipasi tanpa khawatir data mereka disalahgunakan. Berdasarkan penelitian Marsh dkk (2018) melakukan meta-analisis yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki efek signifikan dalam menurunkan tingkat *psychological distress*. Sejalan dengan penelitian Safira dan Indrawati (2025) menunjukkan *self-compassion* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological distress*. Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis secara khusus ingin membahas penelitian ini. Adapun apa yang menjadi pokok permasalahan adalah Apakah terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan *Psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

B. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-compassion* dengan *Psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat membantu mengembangkan teori tentang hubungan antara *Self-compassion* dan *Psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Teori ini dapat membantu memahami bagaimana *self-compassion* mempengaruhi *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan strategi untuk meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga dapat membantu mengurangi *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.