

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri, baik dalam lingkungan kampus maupun di luar lingkungan kampus. Dalam bidang akademis, seseorang mahasiswa harus mampu menyelesaikan kontrak kuliahnya yang dikenal dengan istilah SKS (Sistem Kredit Semester). Tidak hanya mengandalkan materi yang diberikan oleh dosen, seorang mahasiswa harus mempunyai kesadaran sendiri untuk menambah wawasan pada mata kuliah atau umum tanpa arahan dosen (Gafur, 2015). Dalam kegiatan belajar, mahasiswa diharapkan mampu menjalankan segala bentuk kegiatan akademik dengan baik dan berujung pada pencapaian prestasi akademik yang memadai (Irawan, Renata & Dachmiati, 2022).

Namun, mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam menghadapi kehidupan akademik di perguruan tinggi yang disertai dengan berbagai masalah dan kesulitan (Utami, 2020). Aktivitas perkuliahan sering kali diikuti oleh beragam permasalahan (Musabiq & Karimah, 2018). Hal-hal seperti laporan, nilai, skripsi, tugas, dan lain lain dapat menjadi tekanan bagi beberapa mahasiswa (Bustam, Gismin & Radde, 2021). Di perguruan tinggi, sebagian mahasiswa dapat melalui serta mencapai berbagai tahapan dengan baik namun ada pula yang gagal menjalaninya (Utami, 2020).

Mahasiswa menghadapi banyak tantangan dalam kehidupan akademik, seperti beban tugas yang berat, waktu pengerjaan yang terbatas, dan ekspektasi dari orang tua, guru dan lingkungan sekitar. Beban psikologis yang dihasilkan oleh tekanan ini dapat mengganggu kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan jika tidak dikelola dengan baik (Miranda & Uyun, 2023). Berbagai tekanan yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada aspek kognitif, emosional, maupun perilaku, seperti menurunnya konsentrasi, meningkatnya kecemasan, serta munculnya kebiasaan tidak sehat. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menghambat proses belajar dan pencapaian akademik secara optimal. Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan akademik (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Motivasi belajar pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh tantangan akademik, seperti beban tugas yang berat, tekanan untuk mendapat nilai yang baik, dan kesulitan memahami materi. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak pada ketahanan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik, termasuk dalam penyelesaian masalah (Anggraini, 2022). Mahasiswa mungkin mengalami kesulitan untuk menyelesaikan pendidikannya jika masalah tersebut tidak ditangani dengan baik. Banyak mahasiswa yang merasa dirinya tidak mampu mengikuti dinamika perkuliahan. Akibatnya, mereka memutuskan untuk berhenti kuliah (Ismail, Munadiyah & Prihatimi, 2024). Hal tersebut sejalan dengan data yang menunjukkan bahwa pada tahun 2023 sebanyak 352.494 mahasiswa mengalami *drop out* (Ffolk, 2024).

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti melakukan wawancara pada tanggal 30 April 2025 dengan enam mahasiswa dari kampus dan jurusan yang berbeda. Para subjek ditemukan bahwa mereka menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang rendah pada ketiga aspek yang dikemukakan Cassidy (2016), pada aspek *perseverance*, mayoritas subjek cenderung menyerah atau kehilangan motivasi setelah mengalami kegagalan akademik, seperti nilai buruk. Beberapa bahkan mempertimbangkan untuk cuti kuliah atau tidak yakin bisa memperbaiki performa akademik mereka, dan mengerjakan tugas hanya sebatas kewajiban, bukan sebagai bagian dari proses belajar yang bermakna. Dalam aspek *reflecting and adaptive help-seeking*, para mahasiswa menunjukkan minimnya refleksi dan pencarian bantuan secara adaptif, sebagian besar merasa malu atau takut dianggap bodoh saat hendak bertanya, sehingga lebih memilih mencari solusi sendiri, bahkan membiarkan ketidaktahuan mereka berlarut-larut. Hanya sedikit dari mereka yang mengandalkan bantuan teman, itupun lebih sebagai bentuk curhat daripada mencari solusi. Sementara itu, pada aspek *negative affect and emotional response*, hampir seluruh partisipan mengaku mengalami reaksi emosional negatif yang cukup kuat, seperti stres berkepanjangan, *overthinking*, menangis, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga kehilangan minat belajar. Beberapa bahkan mengaku mengalami gangguan konsentrasi dan perubahan suasana hati yang ekstrem saat menghadapi tekanan tugas atau kegagalan. Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menggambarkan kondisi resiliensi akademik yang lemah, di mana mahasiswa belum mampu menghadapi tantangan akademik secara produktif dan adaptif.

Hal ini memperkuat pentingnya pemahaman akan resiliensi akademik sebagai kemampuan yang perlu dikembangkan dalam menghadapi dinamika di dalam dunia perkuliahan. Kemampuan untuk menghadapi tekanan akademik disebut dengan resiliensi akademik (Bustam, Gismin, Radde, 2021). Resiliensi akademik merupakan salah satu komponen diri yang perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Menurut Cassidy (2016), resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk tetap berhasil dalam bidang akademik meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan selama proses pembelajaran. Resiliensi akademik merupakan suatu kondisi dimana mahasiswa mampu bertahan dengan keadaan yang menyulitkan pada situasi akademik yang mungkin saja memiliki banyak tekanan (Irawan, Renata, Dachmiati, 2022).

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk menghadapi serta menyesuaikan diri dalam situasi yang penuh tekanan. Hendriani (2018) menambahkan bahwa resiliensi bersifat dinamis, melibatkan interaksi antara individu dan lingkungannya, sehingga memungkinkan seseorang untuk pulih dari pengalaman yang kurang menyenangkan akibat kondisi menekan. Utami (2020) mengungkapkan bahwa resiliensi akademik mencerminkan fenomena di mana individu mampu mencapai hasil yang baik meskipun menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dan mengikuti perkembangan akademik.

Di lingkungan kampus, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, seperti tumpukan tugas, nilai yang rendah, kesulitan dalam memahami materi, serta tekanan dari lingkungan sosial dan ekspektasi diri yang dapat memicu timbulnya stres akademik. Oleh karena itu, resiliensi akademik

menjadi elemen penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres tersebut (Utami, 2020). Dalam situasi stres akademik mahasiswa membutuhkan kesanggupan untuk bertahan hingga mampu bangkit dari tekanan akademik (Irawan, Renata, Dachmiati, 2022). Resiliensi akademik mencerminkan ketangguhan peserta didik untuk pulih dari pengalaman emosional yang negatif, memungkinkan mereka untuk memenuhi setiap tuntutan akademik secara optimal di perguruan tinggi. Resiliensi juga dapat membantu mahasiswa lebih mampu beradaptasi terhadap suatu perubahan pada lingkungan akademik (Faizi & Ichsan, 2023). Hal-hal tersebut menjadi penekanan pentingnya meningkatkan resiliensi akademik (Munawaroh & Mashudi 2018).

Barankin dan Khanlou (2014) menyatakan bahwa resiliensi individu terbentuk dari tiga faktor utama, yaitu faktor individu, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, *self-compassion* sebagai bagian dari faktor individu, karena menurut Sofiachudairy & Setyawan (2018), individu yang memiliki *self-compassion* yang baik cenderung menunjukkan resiliensi akademik yang tinggi. Rananto dan Hidayati (2017) menjelaskan bahwa untuk menghindari individu dari kecenderungan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan dan menjauhi situasi yang menyakitkan adalah dengan menumbuhkan rasa sayang terhadap diri, atau yang dikenal dengan *self-compassion*. Wahyuningrat, Puspitasari, dan Lestari (2023) menambahkan bahwa *self-compassion* mampu memberikan motivasi besar karena melibatkan hasrat untuk mengurangi penderitaan, menyembuhkan diri, tumbuh, dan mencapai kebahagiaan. Selain itu, *self-compassion* juga dapat memperkuat sikap positif terhadap diri sendiri,

mendorong pemecahan masalah, serta memperkuat rasa keterhubungan dengan orang lain (Nurmala, 2020).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah proses menerima dan memahami penderitaan, kegagalan, atau keterbatasan diri tanpa menghakimi, dengan menyadari bahwa semua itu umum terjadi sebagai bagian dari pengalaman yang biasanya dijalani oleh manusia. Kawitri, Rahmawati, Arrum, dan Rahmatika (2019), mengatakan bahwa *self-compassion* merupakan kebaikan dan pengertian terhadap diri sendiri ketika mengingat sesuatu yang tidak disukai dari diri sendiri atau menghadapi kegagalan ataupun kesulitan. Menurut Germer (2009), *self-compassion* ialah kapasitas untuk bersikap baik dan merasakan emosi yang merupakan hasil dari penerimaan emosional dan kognitif terhadap pengalaman masa lalu seseorang serta pengetahuan tentang perlunya menghindari situasi yang menyakitkan. Penerimaan kognitif dan emosional ini juga memungkinkan orang untuk menerima kekurangan mereka dan menghadapi situasi yang tidak dapat dikendalikan. Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri dari tiga aspek utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Mahasiswa yang resilien memiliki kontrol diri, empati, komunikasi efektif, dan pengambilan keputusan yang tepat, serta mampu mengembangkan harapan realistis (Dewi & Cahyani, 2015). Penelitian Pagayang, Minarni dan Saudi (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa teknik di Kota Makassar. Penelitian yang dilakukan Annisah dan Nurfarhanah, (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa

tahun akhir angkatan 2019 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dengan tingkat kekuatan korelasinya kuat. Terdapatnya hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tahun akhir, maka membuktikan *self-compassion* dapat meningkatkan resiliensi yang dimiliki mahasiswa tahun akhir. Semakin tinggi *self-compassion* pada mahasiswa tahun akhir, maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa tahun akhir. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* pada mahasiswa tahun akhir, maka semakin rendah resiliensi pada mahasiswa tahun akhir. Individu dengan sifat *self-compassion* cenderung tidak mengkritik diri secara berlebihan, lebih siap menghadapi tantangan, dan mampu merespon masalah dengan tenang.

Penelitian ini berfokus untuk mengetahui lebih dalam lagi mengenai hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa?

B. Tujuan & Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan berkontribusi dalam menambah wawasan dan ilmu dalam dunia psikologi perihal hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa.

b. Manfaat praktis

1. Bagi universitas, dapat digunakan untuk memperkaya literatur ilmiah terkait *self-compassion* dan resiliensi pada mahasiswa. Selain itu, dapat dimanfaatkan mahasiswa dalam penyusunan karya ilmiah sehingga berkontribusi dalam memperluas wawasan.
2. Bagi mahasiswa, sebagai panduan untuk meningkatkan *self-compassion* dan resiliensi dalam diri. Dengan ini, mahasiswa diharapkan mampu mengatasi tantangan dan tekanan akademik di perguruan tinggi.