

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Transisi dari jenjang sekolah menengah atas ke dunia perkuliahan menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru (Santrock, 2012). Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perubahan dalam cara berpikir, bertindak, serta keterlibatan aktif dalam menghadapi berbagai tantangan intelektual dan akademik Santrock dan Halonen (2010). Secara etimologis, kata “mahasiswa” berasal dari dua kata, yaitu “maha” yang berarti besar atau paling, dan “siswa” yang berarti pelajar. Dengan demikian, “mahasiswa” dapat diartikan sebagai pelajar dengan kedudukan tertinggi dibandingkan jenjang pelajar lainnya (Oemarjati, dkk, 2002). Secara lebih khusus, mahasiswa tingkat akhir merujuk pada mahasiswa yang harus menyelesaikan mata kuliahnya dan memiliki kewajiban mengambil tugas akhir sebagai syarat kelulusan dalam menyelesaikan pendidikannya agar memperoleh gelar sarjana (Asrun, Herik & Sunarjo, 2019).

Avico dan Mujidin (2014) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas selama perkuliahan. Kewajiban yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan perkuliahannya adalah membuat tugas akhir yaitu skripsi. Skripsi dapat menjadi beban bagi mahasiswa karena kesulitan yang terdapat pada saat penyelesaian skripsi tersebut (Fadillah, 2013). Salah satu beban tersebut dapat disebabkan karena mahasiswa yang menempuh skripsi dituntut dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu

(Rita Eka Izzaty, dkk, 2008). Selain itu, skripsi juga menuntut mahasiswa untuk melakukan penelitian secara benar sesuai dengan kaidah yang berlaku (Siswanto & Sampurno, 2013).

Permasalahan akademik dalam penyelesaian skripsi seringkali dihadapi oleh mahasiswa mulai dari masalah sederhana sampai kompleks, seperti memahami materi yang akan dijadikan karya ilmiah, selalu revisi dari dosen pembimbing, rendahnya motivasi, dan kesulitan-kesulitan yang lainnya sampai dengan ujian skripsi yang seringkali menjadi momok yang menakutkan bagi mahasiswa sehingga menyebabkan mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan studinya bahkan sampai ada putus kuliah (Fitriana, 2023). Menurut (Cahyani & Akmal, 2017) mahasiswa tingkat akhir banyak mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi mulai dari kesulitan mencari tema, judul, sampel dan alat ukur, kesulitan mendapatkan referensi, munculnya rasa malas, motivasi yang rendah, serta adanya rasa takut untuk bertemu dengan dosen pembimbing.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami beberapa gejala stres seperti tidur yang tidak teratur, cemas, gelisah, nafsu makan yang kurang baik, dan rasa takut. Ketika sedang menyelesaikan skripsi, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai kesulitan. Menurut Untari, dkk (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).

Hasil dari penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan psikologis yang tidak ringan selama proses penyelesaian skripsi. Adanya stres berkepanjangan, baik karena faktor internal maupun eksternal, dapat menghambat proses akademik dan berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa (Sari, 21024). Dalam situasi seperti ini, kemampuan individu untuk tetap bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit dari tekanan menjadi sangat penting. Mahasiswa diharapkan memiliki ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik yang disebut resiliensi (Gizir, 2004).

Wagnild dan Young (1993) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk menghadapi perubahan dan kegagalan, yaitu kekuatan untuk bertahan dan bangkit setelah mengalami keterpurukan. Holaday dan McPhearson (1997) mengatakan bahwa resiliensi merupakan keberhasilan individu untuk mengatur dan menangani kesulitan diri yang berasal dari masalah yang dialami, dimana selanjutnya individu mampu melanjutkan kehidupannya seperti biasa. Menurut Connor dan Davidson (2002) resiliensi merupakan sebuah kemampuan dalam mengelola stress dan juga menjadi sasaran yang sangat penting untuk individu

dalam pengobatan kecemasan, depresi, dan reaksi stress. Resiliensi juga merupakan kemampuan untuk membuka diri menghadapi tantangan. Menurut oleh Wagnild dan Young (1993) aspek-aspek dari resiliensi diantaranya ketenangan hati (*equanimity*), ketekunan (*perseverance*), kemandirian (*self reliance*), keseimbangan batin (*meaning fulness*), dan kesendirian eksistensial (*existential aloneness*).

Mahasiswa sendiri diharapkan agar mampu untuk dapat menyesuaikan diri dengan segala tekanan yang akan muncul di dalam proses penyusunan dan penulisan skripsi (Prihandika, 2017). Yesamine (2000) menyatakan bahwa dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik masalah akademis maupun non-akademis. Meskipun demikian, kondisi dilapangan menunjukkan tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir yang memiliki resiliensi pada kategori sedang hingga rendah. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syahrinnisa, Zubair, dan Saudi (2022) yang menunjukkan bahwa dari total 404 responden didapatkan hasil bahwa terdapat 10 responden (2,5%) yang berada dalam kategori sangat tinggi, 157 responden (38,9%) berada dalam kategori tinggi, 100 responden (24,8%) berada dalam kategori sedang, 106 responden (26,2%) berada dalam kategori rendah, dan 31 responden (7,7%) berada dalam kategori sangat rendah. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Kirana, Agustina, dan Rista (2022) menunjukkan bahwa resiliensi pada keseluruhan subjek (100%) berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 87 subjek.

Hal ini di perkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 26 April 2024 terhadap 11 mahasiswa tingkat akhir mengungkapkan berbagai tantangan yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi. Sebagian besar mahasiswa mengaku mengalami tekanan emosional seperti perasaan panik, cemas berlebihan (*overthinking*), dan kesulitan mengendalikan emosi saat menghadapi hambatan akademik. Selain itu, beberapa dari mereka menyatakan kehilangan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir, serta cenderung menunda pekerjaan. Tidak sedikit pula yang merasa kurang percaya diri dan sangat bergantung pada dukungan eksternal, seperti teman atau keluarga, untuk melanjutkan proses penyusunan skripsi.

Lebih lanjut, beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sempat merasa kehilangan makna dalam perjuangan akademiknya, sehingga menjalani proses skripsi hanya sebagai tuntutan administrasi semata. Perasaan tertekan, bingung, dan kesepian juga muncul karena mereka merasa tidak memiliki ruang atau tempat yang aman untuk mengekspresikan beban mental yang sedang dihadapi. Secara umum, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami berbagai hambatan psikologis yang mencerminkan kondisi resiliensi yang belum optimal. Temuan ini memperkuat data sebelumnya bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini berada pada tingkat resiliensi sedang hingga rendah, sehingga diperlukan dukungan faktor internal seperti *self compassion* untuk membantu mereka tetap bertahan dan menyelesaikan studinya.

Berikut adalah hasil wawancara dari beberapa subjek yang mengungkapkan berbagai tantangan psikologis selama proses penyusunan skripsi. Sebagian besar mahasiswa mengaku mengalami tekanan emosional seperti panik, overthinking, dan kesulitan mengendalikan emosi saat menghadapi hambatan akademik :

*“Saya sering panik sendiri kalau mikir skripsi belum selesai. Rasanya kayak nggak bisa tenang sama sekali.”*(LA)

*“Kalau dosen nggak bales atau tiba-tiba revisinya banyak, saya langsung overthinking dan bingung harus mulai dari mana lagi.”* (SM)

Kedua kutipan ini mencerminkan ketenangan hati (*equanimity*) yang belum optimal, karena mahasiswa belum mampu menerima tantangan dengan sikap tenang.

Beberapa mahasiswa juga mengalami penurunan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir, serta menunjukkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan :

*“Saya tahu harus ngerjain, tapi tiap buka laptop rasanya berat banget. Jadi akhirnya saya tunda-tunda terus.”* (F)

*“Kalau ada hambatan sedikit, saya langsung nyerah. Nunggu sampai mood-nya balik, padahal sering nggak balik-balik.”* (LA)

Hal ini menunjukkan lemahnya ketekunan (*perseverance*) dalam menghadapi tantangan secara konsisten.

Di sisi lain, beberapa mahasiswa merasa tidak percaya diri dan sangat bergantung pada dukungan dari orang lain :

*“Kalau nggak ada teman yang semangat, saya mungkin udah berhenti dari dulu. Saya nggak yakin bisa sendiri.”* (FA)

*“Saya selalu butuh ditemenin ngerjain skripsi. Sendiri itu bikin saya bingung dan makin nggak percaya diri.”* (RM)

Hal ini menunjukkan rendahnya kemandirian (*self-reliance*), di mana mahasiswa masih sangat bergantung pada dukungan eksternal.

Lebih lanjut, beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa kehilangan makna dalam perjuangan akademiknya :

> *“Awalnya saya ngerasa ini perjalanan penting, tapi sekarang skripsi cuma jadi syarat biar bisa lulus. Udah nggak ada semangatnya.”* (NH)

*“Kayak ngejalanin rutinitas aja. Nggak tahu lagi sebenarnya ini buat apa.”* (DR)

Kedua pernyataan ini menggambarkan lemahnya keseimbangan batin (*meaningfulness*), yaitu kesulitan dalam menemukan makna dari proses akademik yang dijalani.

Perasaan tertekan, bingung, dan kesepian juga muncul, terutama karena tidak adanya ruang yang aman untuk mengekspresikan beban mental yang sedang dihadapi :

*“Saya ngerasa kayak jalan sendiri. Nggak tahu harus cerita ke siapa, takut dinilai lebay atau lemah.” (SM)*

*“Saya tahu ini tanggung jawab saya, tapi kadang capek banget. Saya pengin ada tempat buat cerita tanpa dihakimi.” (FA)*

Hal ini memperlihatkan tantangan pada aspek kesendirian eksistensial (*existential aloneness*), yakni kesadaran akan pengalaman unik masing-masing individu namun belum disertai penerimaan diri yang utuh.

Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi hambatan psikologis yang mencerminkan kondisi resiliensi yang belum optimal dalam kelima aspek utama. Mereka belum sepenuhnya mampu menavigasi tekanan akademik dengan tenang, konsisten, mandiri, bermakna, dan dengan pemahaman akan perjalanan pribadinya.

Menurut Siebert (2005) resiliensi merujuk pada daya untuk menguasai perubahan yang sedang berlangsung dengan baik; jika berada di bawah tekanan mampu mempertahankan kesehatan dan energi yang baik; mudah bangkit kembali dari kegagalan; mengatasi kesulitan; mencari cara yang baru untuk melanjutkan kehidupan; dan melakukan semua ini tanpa bertindak dengan hal yang berbahaya. Selain itu, individu yang memiliki resiliensi yang baik memiliki karakteristik

seperti mampu berkomitmen, mengenali batasan, menganggap bahwa perubahan atau tekanan yang terjadi sebagai peluang, mendukung orang lain memastikan hubungan dengan lingkungan, memiliki pencapaian pribadi, memiliki selera humor, mampu efektif, mampu mengendalikan stress, berhasil untuk bangkit dari masa lalu, dan memiliki kendali (Connor & Davidson, 2003).

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi. Menurut Herrman, dkk (2011) terdapat faktor kepribadian, faktor biologis, dan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi resiliensi. Selain itu, menurut Barankin dan Khanlou (2009) terdapat faktor risiko dan faktor protektif (faktor internal dan faktor eksternal) yang dapat mempengaruhi resiliensi. Dalam faktor protektif terdapat faktor internal meliputi keterampilan yang dimiliki oleh individu seperti keterampilan beradaptasi dalam lingkungan sosial, rasa empati, keterampilan untuk mampu membuat keputusan sendiri dan keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Secara umum faktor internal lebih berpusat terhadap kemampuan dalam individu merespon situasi yang terjadi, dimana *self compassion* terdapat di dalamnya (Barankin & Khanlou, 2009).

Selain itu, menurut Holaday dan McPhearson (1997) salah satu faktor internal yang mempengaruhi resiliensi adalah *self compassion*. Mahasiswa yang memiliki *self compassion* tidak menolak atau menekan pengalaman negatif seperti stres atau kegagalan, melainkan menghadapinya dengan penerimaan, empati, dan kesadaran penuh. Komponen seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* berperan langsung dalam menstabilkan emosi internal mahasiswa (Neff, 2003).

Menurut Neff (2003) *self compassion* adalah sikap terbuka, memberi kebaikan dan pengertian kepada diri dalam menghadapi kekurangan dan kesulitan yang terjadi pada diri dan menyadari bahwa penderitaan dapat terjadi pada setiap orang. Allen dan Leary (2010) menyatakan bahwa *self compassion* adalah memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan seperti memperlakukan orang yang dicintai saat mereka mengalami kesulitan. Germer (dalam Harning, 2018) juga mengemukakan bahwa *self compassion* mencakup penerimaan terhadap kondisi pribadi secara emosional dan kognitif.

Neff (2003), menjelaskan terdapat enam aspek *self compassion*, antara lain, *self-kindness* yaitu kemampuan untuk memahami dan memaknai kegagalan atau kondisi buruk dengan cara yang lembut dan pengertian terhadap diri sendiri, *self-judgement* yaitu bentuk penolakan terhadap diri sendiri, baik itu dalam hal perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan, maupun nilai diri, *common humanity* yaitu kemampuan untuk menghargai dan memahami bahwa kesulitan dan kelemahan adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum, bukan hanya pengalaman individu saja, *isolation* yaitu pandangan bahwa kegagalan atau ketidaksempurnaan yang dialami hanya terjadi pada diri sendiri, dan merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain yang mungkin mengalami hal serupa, *mindfulness* yaitu kemampuan untuk menghadapi situasi yang sulit dengan keseimbangan pikiran, melihat segala sesuatu secara obyektif dan merespons dengan efektif, serta yang terakhir *overidentification* yaitu ketidakmampuan dalam menghadapi situasi atau permasalahan dengan seimbang, cenderung menganggap penderitaan secara berlebihan dan merasa terlalu terlibat emosional.

*Self compassion* atau sikap belas kasih diri membuat individu mampu untuk melakukan pengaturan emosi adaptif yang dicirikan oleh kebaikan terhadap diri sendiri, kemanusiaan umum dan perhatian (Syaputra & Abdurrahman, 2024). Adanya *self compassion* dapat membuat individu mampu menerima segala situasi yang terjadi baik itu permasalahan maupun kekurangan yang terjadi padanya (Insyra, 2020; Pratiwi et al., 2019). Mahasiswa dengan *self compassion* tinggi cenderung mampu menghadapi kegagalan dengan lebih adaptif melalui penerimaan diri (*self-kindness*), menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia (*common humanity*), serta menjaga keseimbangan emosi (*mindfulness*), sehingga berdampak pada peningkatan resiliensi (Neff, 2003; Hidayati, 2015). Sebaliknya, rendahnya *self compassion* membuat mahasiswa rentan terhadap kritik diri berlebihan dan isolasi sosial, yang memperburuk kemampuan mengelola stres dan akhirnya menurunkan resiliensi (Neff & McGehee, 2010; Herrman dkk., 2011). Pola hubungan timbal balik ini juga diperkuat oleh temuan Adisya, dkk (2024) pada mahasiswa perantau, dimana tingkat *self compassion* dan resiliensi memiliki hubungan yang positif, semakin tinggi *self compassion*, semakin tinggi pula resiliensi, dan sebaliknya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merumuskan pertanyaan utama dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberi sumbangan ilmiah bagi ilmu psikologi terutama psikologi klinis dan psikologi pendidikan yang berhubungan dengan resiliensi. Selain itu dapat menjadi rujukan untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa.

#### b. Manfaat Praktis

Harapannya hasil penelitian ini dapat menghasilkan informasi kepada masyarakat mengenai gambaran *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir, dan mendorong peningkatan *self compassion* untuk meningkatkan resiliensi.