

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi adalah tempat pendidikan dan pengajaran tingkat tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia Dalam Jaringan, 2018). Perguruan tinggi sangat penting bagi masyarakat. Dengan mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, masyarakat menjadi lebih dipandang sebagai orang yang berpendidikan, sehingga lebih disegani oleh orang lain. Mengikuti pendidikan di perguruan tinggi juga dapat mempermudah masyarakat untuk mendapatkan pekerjaan. Pernyataan ini didukung oleh Suharsaputra (2015) yang menyatakan bahwa masyarakat bisa bekerja di tempat yang lebih baik dengan menggunakan ilmu dan gelar yang mereka dapatkan di perguruan tinggi. Dengan adanya perguruan tinggi, masyarakat dapat membentuk watak dan mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka (Ristekdikti, 2018).

Pentingnya perguruan tinggi tersebut dapat memicu minat masyarakat untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya masyarakat yang mendaftar di perguruan tinggi, salah satunya melalui jalur SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri). Jumlah peserta SBMPTN ini selalu meningkat setiap tahunnya. Peserta SBMPTN pada tahun 2013 berjumlah 585.789 orang dan meningkat menjadi 664.509 orang pada tahun 2014 (Ganjar dalam Munir, 2014). Pada tahun 2015, SBMPTN diikuti oleh

693.185 orang (Ristekdikti, 2018). Kemudian pada tahun 2016, meningkat menjadi 721.326 orang (Putri, 2016). Peserta SBMPTN ini terus meningkat hingga mencapai 797.738 orang pada tahun 2017 (Ristekdikti, 2017). Pada tahun 2018, peserta SBMPTN berjumlah 860.001 orang (Mukti, 2018). Dengan semakin meningkatnya jumlah peserta SBMPTN setiap tahun berarti semakin meningkatkan juga jumlah mahasiswa yang masuk di perguruan tinggi.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan ditingkat perguruan tinggi dan memiliki julukan calon intelektual dimasa yang akan datang. Mahasiswa akan menghadapi keadaan memulai kehidupan perguruan tinggi yang baru di tempat yang baru. Pada umumnya, seseorang memasuki dunia perkuliahan pada usia 18-21 tahun. Dalam kategori psikologi perkembangan berada pada masa remaja akhir yang berusia 18-21 tahun dan sudah mulai memasuki masa dewasa awal pada usia 22 tahun. Masa ini disebut sebagai masa transisi (*emerging adulthood*) dari masa remaja menuju ke dewasa dengan usia dari 18-25 tahun . Masa ini ditandai oleh adanya eskperimen dan eksplorasi, dimana individu sudah mulai berpikir secara matang untuk menjelajahi jalur karier yang ingin mereka tekuni, ingin menjadi individu seperti apa di masa depan, dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan ketika dewasa nanti (Santrock, 2012). Oleh sebab itu maka banyak sekali individu melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi seperti Universitas.

Mahasiswa tahun pertama merupakan status yang disandang oleh individu yang baru memasuki dunia perkuliahan dan berada di tahun pertama kuliah, yaitu semester satu maupun dua. Pada saat ini merupakan masa transisi

yaitu masa dimana individu dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, dalam hal ini individu banyak memilih ke Universitas pilihan sehingga banyak individu yang rela meninggalkan tempat asal untuk datang ke kota lain dalam menempuh pendidikan tinggi ke Universitas dengan cara merantau. Kartono (Monks, 2001) mengatakan bahwa banyak orang melanjutkan pendidikannya diluar daerah tempat tinggalnya agar mendapatkan fasilitas pendidikan yang lebih memadai dari pada di daerah asalnya. Mahasiswa-mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia biasanya tinggal dirumah-rumah kos, asrama, atau rumah kontrakan. Mereka yang memiliki karakteristik diatas yang disebut mahasiswa perantau. Menurut Naim (2013) istilah merantau dalam sudut sosiologi, setidaknya mengandung enam pokok unsur yaitu (1) Meninggalkan kampung halaman, (2) dengan kemauan sendiri, (3) untuk jangka waktu yang lama atau tidak, (4) dengan tujuan mencari penghidupan, menuntut ilmu atau mencari pengalaman, (5) biasanya dengan maksud kembali pulang dan, (6) merantau ialah lembaga sosial yang membudaya. Secara ringkas merantau adalah meninggalkan kampung halaman, dengan kemauan sendiri, memiliki jangka waktu lama, dengan tujuan tertentu, menuntut ilmu dan mencari pengalaman, namun suatu saat akan kembali pulang. Menurut Apliando (2010) pada saat sekarang merantau sudah memiliki arti luas, keluar dari kampung sendiri atau ke kota lain sudah dikatakan pergi merantau, apalagi pergi keluar dari provinsi. Pada permulaan merantau bertujuan untuk mencari penghidupan, sedangkan sekarang untuk melanjutkan pendidikan ke negeri lain juga dikatakan pergi merantau.

Fenomena mahasiswa perantau umumnya bertujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik pada bidang yang diinginkan. Fenomena ini juga dianggap sebagai usaha pembuktian kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan (Santrock, 2002). Menurut Lin & Yi (Lee dkk 2004) Secara umum, permasalahan unik yang dialami mahasiswa perantau adalah masalah psikososial. Masalah tersebut diantaranya adalah tidak terbiasanya dengan gaya dan norma sosial yang baru, perubahan sistem dukungan, dan masalah intrapersonal dan interpersonal. Permasalahan tersebut akan lebih berat karena mahasiswa perantau akan hidup terpisah dengan orang tua, menghadapi berbagai perbedaan karakteristik pendidikan di sekolah menengah atas dan perguruan tinggi, permasalahan dalam hubungan sosial, masalah ekonomi dan pemilihan jurusan menjadi masalah bagi mahasiswa perantau tahun pertama karena pada umumnya mahasiswa perantau tahun pertama yang sedang mengalami transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi (Gunarsa & Gunarsa, 2004)

Ketika pergi keluar daerah, seorang individu tentu akan menghadapi berbagai macam tantangan. Selain itu, ketika memasuki lingkungan Perguruan Tinggi, mahasiswa juga akan mengalami waktu yang penuh dengan tekanan (Friedlander, dkk, 2007). Tantangan individu sebagai mahasiswa baik yang perantau maupun tidak merantau pada umumnya adalah dihadapkan pada tuntutan baru, harapan, dan stres (Nelson, dkk 2001). Verger, dkk (2009) dalam penelitiannya mengatakan bahwa tingkat *distress* psikologis pada seluruh mahasiswa pada umumnya cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan populasi

lainnya dengan *gender* dan usia yang sama. Hal ini didukung oleh Intan & Roth (Rahayu & Suroso, 2016) yang menyatakan bahwa masa perkuliahan adalah masa dimana terjadinya banyak perubahan besar dalam hidup, dan banyak masalah-masalah yang akan dihadapi. Altmaier (Pfeiffer, 2001) Beberapa hal yang dapat membuat mahasiswa mengalami stres antara lain adalah tuntutan terkait meninggalkan rumah, menjadi pengambil keputusan yang independen, dan bersaing dengan dunia luar. Namun tantangan yang dialami setiap mahasiswa tentu berbeda kasusnya bagi mahasiswa yang berasal dari daerah lokal dan mahasiswa yang berasal dari luar daerah atau biasanya yang berasal dari luar daerah atau bisa disebut mahasiswa perantau. Perbedaan ini didukung oleh Lee dkk (2004) yang menyatakan mahasiswa yang berasal dari luar daerah harus menyesuaikan diri dengan kebudayaan yang baru, pendidikan yang baru dan lingkungan sosial yang baru.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama Universitas Bina Darma Palembang, dimana mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini disebabkan kurang fokus saat mengikuti perkuliahan dengan jadwal kuliah yang berpindah-pindah kelas dan beda lokasi gedung, mahasiswa juga mengalami perasaan cemas, canggung dan kurang percaya diri. Lingkungan yang baru diperguruan tinggi menjadi penyebab perasaan tersebut timbul. Masa perkuliahan sangat berbeda dengan masa sekolah menengah atas. Hal ini dirasakan mahasiswa dengan semakin bertambahnya beban akademik di perguruan tinggi, dituntut untuk selalu aktif dan fokus. Apabila lalai dengan tidak mengikuti perkuliahan, akan mendapatkan banyak ketinggalan materi perkuliahan. Disamping

itu adanya beban organisasi di luar maupun di dalam perguruan tinggi terkadang membuat urusan akademik menjadi kacau sehingga mahasiswa mengalami stres. Ditambah dengan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, beradaptasi dengan gaya bahasa, gaya berpikir teman-teman baru, merasa kesepian dengan ketidak hadirannya orang tua secara langsung. Mahasiswa tahun pertama yang perantau juga mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas yang akhirnya semua terlihat berantakan dan mengalami stres.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kampus Universitas Bina Darma Palembang pada tanggal 19 Maret – 20 Maret 2019, mahasiswa semester dua saat berada di kampus saat menunggu dosen untuk memulai jam perkuliahan. Ada yang terlihat berkumpul dalam satu lingkaran dan berdiskusi, ada juga yang duduk sendiri dan memainkan handponenya. Jika tidak ada jam pelajaran mahasiswa banyak menghabiskan waktu di kantin seperti halnya makan, untuk mahasiswa laki-laki biasanya merokok dan bermain game di handpone mereka. Untuk mahasiswa perempuan biasanya mengunjungi mall bersama temannya atau hanya sekedar berkumpul di tempat kost mereka.

Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer (*personal communication* 21 Maret 2019), A menyatakan terdapat beberapa masalah yang dihadapi dimana masalah dalam beradaptasi dengan lingkungan kuliah, selain itu A merasa kesulitan mengikuti jadwal kuliah yang berpindah-pindah. Mudah kecewa apabila yang direncanakan tidak sesuai dengan harapan. A juga merasakan sulit berkomunikasi dengan orang baru seperti halnya gaya bicara.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer (*personal communication* 21 Maret 2019), S menyatakan bahwa permasalahan yang ia alami pada saat memasuki dunia perkuliahan adalah sulit beradaptasi dengan lingkungan baru termasuk mencari teman baru, merasa kesepian karena jauh dari orang tua dan keluarga, S juga merasakan sulit beradaptasi dengan sistem akademik yang berlaku di dunia perkuliahan.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa Fakultas Psikologi berinisial R (*Personal communication* 2 Agustus 2019) masuk ke Universitas Bina Darma merupakan keinginannya karena akreditasinya fakultas yang ditujunya. Namun pada saat masuk ke Universitas R merasa kaget saat bertemu dengan orang-orang baru yang tidak ia kenal sebelumnya, dimana mereka berbeda dari teman-temannya sewaktu SMA. Selain itu, R merasa sulit beradaptasi dengan lingkungan kostnya karena perbedaan Universitas dan angkatan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Fakultas Psikologi berinisial B (*Personal communication* 2 Agustus 2019) D mengatakan bahwa dia masuk ke Universitas Bina Darma karena ia gagal masuk ke Universitas Negeri yang ia inginkan. Dikarenakan ia ingin masuk psikologi maka ia masuk ke Bina Darma karena Akreditasi yang pilihnya. Masalah yang dialami B saat pertama kali masuk ke Universitas yaitu B merasa gugup, dan canggung karena baru pertama kali masuk ke Universitas, B juga merasa sulit membagi waktu untuk kuliah, latihan, dan mengikuti les.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi berinisial P (*Personal communication* 2 Agustus 2019) mahasiswa P mengatakan

bahwa masuk ke Universitas Bina Darma karena tidak lulus dari Universitas Negeri, selain itu P masuk ke Fakultas Ekonomi karena P merasa memiliki kemampuan di bidang ekonomi serta mendapat saran dan dukungan dari teman dan keluarga. Saat pertama kali masuk Universitas P merasa sedikit canggung dengan teman-teman baru, P merasa Bingung dengan gedung yang berbeda tempat, dan P merasa kurang percaya diri saat berada didalam kelas dikarenakan bertemu dengan orang-orang baru.

Selanjutnya peneliti mewawancarai mahasiswa Fakultas Ekonomi berinisial M (*Personal communication 2 Agustus 2019*) M mengatakan bahwa memilih masuk ke Universitas Bina Darma dikarenakan M tidak memiliki pilihan lain karena M tidak lulus ke Universitas yang ia pilih dan tuntutan orang tua agar tetap berada di Palembang. M memilih Fakultas Ekonomi dikarenakan ia mengikuti saran orang tuanya. Masalah yang M hadapi pada saat pertama kali masuk ke Universitas adalah M merasa bingung akan seperti apa pelajarannya dan harus siap menghadapi berbagai macam perubahan dari SMA.

Hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi berinisial E (*Personal communication 3 Agustus 2019*) E menyatakan masuk ke Universitas Bina Darma adalah pilihan sendiri begitupun juga dengan Fakultas yang dipilihnya, namun setelah masuk kuliah E merasa salah memilih Fakultas dikarenakan E orang yang pendiam dan pemalu sehingga E sulit beradaptasi dengan lingkungan barunya ditambah lagi dituntut aktif dalam berinteraksi dengan lingkungan kelas maupun di luar Universitas sehingga E merasa sedikit cemas dan canggung.

Hal ini didukung dengan angket yang disebarakan sebanyak 50 mahasiswa yang perantau, dapat disimpulkan bahwa mereka merasa sulit beradaptasi dan canggung dalam lingkungan baru, baik lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan Universitas seperti halnya hubungan dengan teman sebaya dalam satu angkatan. Selain itu, banyak mahasiswa merasa gerogi pada saat perkuliahan dilakukan karena merupakan susana baru yang berbeda sewaktu SMA, dimana perbedaan kebiasaan cara belajar, peroses pembelajaran yang baru, hubungan dengan tenaga pengajar yang belum terbiasa, dan mempertahankan prestasi akademik yang dibawa dari masa SMA. Permasalahan lain yang dialami oleh mahasiswa yaitu adanya kendala dalam membagi waktu dikarenakan adanya kegiatan seperti organisasi ataupun les.

Menurut Sgan & Lowental (Ross dkk, 1999) Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa perantau dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Hal ini disebabkan karena segala tuntutan penyesuaian secara sosial dapat menjadi stresor bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tahun pertama. Penelitian yang dilakukan Paramitadewi dan Yanuvianti (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau berada pada kategori stres akulturatif yang tergolong tinggi. Stres tersebut didominasi oleh dimensi *Homesickness*, *Stress Due Change*, *Guilt* dan *Nonspecific*. Hal ini mendukung pernyataan bahwa mahasiswa perantau tahun pertama dituntut untuk beradaptasi dengan masalah, termasuk dengan faktor-faktor penyebab stres tersebut agar dapat berfungsi secara normal ditengah berbagai macam faktor penyebab stres. *Stressor* yang tidak dapat diatasi dengan baik akan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Perasaan cemas dan

depresi, rendahnya harga diri, dan juga kemampuan yang rendah dalam berkonsentrasi, mengatasi kesulitan, dan terlibat dalam hubungan sosial berkaitan dengan tingkat *distres* psikososial yang tinggi (Goldberg dkk, 2015). Stres dapat menghambat kemampuan belajar (Ursin & Eriksen, 2004) yang pada akhirnya mengganggu performa akademik mahasiswa (Dyrbye dkk, 2015)

Masa peralihan yang dialami individu pada tahun pertama merupakan masa awal yang sangat penting bagi mahasiswa perantau dalam hal penyesuaian diri yang kemudian akan berpengaruh pada keberlangsungan hidup individu di tahun-tahun setelahnya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Abdulghani dkk (2011) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di Arab Saudi memiliki tingkat stres yang paling tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa tahun lainnya.

Kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan masalah, bertahan, mengatasi kesulitan yang dihadapi kondisi tersebut merupakan cerminan dari resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan individu. Resiliensi akan mempengaruhi penampilan individu di kampus, di tempat kerja, kesehatan fisik maupun mental, dan kualitas hubungannya dengan orang lain. Resiliensi berguna untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, stres, depresi, dan segala permasalahan dalam diri individu. Individu yang memiliki resiliensi, dapat bangkit dari tekanan, stres, depresi, serta berusaha mengatasinya (Shatte 2002).

Berdasarkan uraian tersebut dapat dikatakan bahwa resiliensi sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap individu, dalam hal ini mahasiswa baru dalam

mengatasi *stressor-stressor* yang ada. Dengan adanya resiliensi, mahasiswa dapat bertahan dari setiap permasalahan yang ia hadapi saat masuk kedalam dunia perkuliahan, ia akan mampu mengatasi dan beradaptasi terhadap berbagai perbedaan-perbedaan dan kejadian yang akan terjadi. Individu yang memiliki resiliensi akan menggunakan sumber dari dalam dirinya sendiri dalam mengatasi setiap masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani dan bersikap negatif terhadap kejadian tersebut (Reivich & Shatte, 2002). Terdapat ciri-ciri resiliensi menurut Reivich (2002) yaitu mampu mengatasi stres, bersikap realistis serta optimistik, mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan nyaman.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di kampus Universitas Bina Darma, pada tanggal 14 Maret 2019 didapatkan fenomena berdasarkan ciri individu dapat mengatasi stres yang terjadi, ini terlihat pada mahasiswa semester dua yang berkumpul dan bercerita satu sama lain dan saling memberikan motivasi serta menceritakan bagaimana mereka mengatasi masalah mereka dengan hati-hati dan penuh perhitungan.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa A (*personal communication* 21 Maret 2019), A mengatakan bahwa masalah yang sering muncul adalah ketika datangnya tugas yang sulit dan dikejar *deadline* yang harus cepat dikumpulkan sehingga A sering merasa cemas dan mulai stres. Namun A dapat menanganinya dengan mengendalikan diri mengerjakan dengan teman-temannya atau dengan melakukannya sendiri dengan mengerjakan tugas satu persatu agar dapat dikejar dengan tepat waktu. Dalam hal ini merupakan ciri pertama resiliensi dimana individu dapat mengatasi stres yang terjadi.

Untuk menunjang hasil observasi dan wawancara penulis menyebarkan angket sebanyak 50 subjek yang dilakukan pada tanggal 01 April 2019 dan 02 April 2019. Angket dibuat berdasarkan ciri-ciri variabel yang digunakan adapun untuk ciri-ciri resiliensi diambil menurut Reivich (2002) dan untuk variabel *self compassion* diambil ciri-ciri menurut Hidayati (2015).

Setelah disebarakan angket dari 50 mahasiswa terdapat sebanyak 39 mahasiswa menyatakan mampu mengatasi stres akibat masalah yang terjadi menurut mereka setiap ada masalah selalu mencari hiburan agar dapat menenangkan pikiran sehingga dapat memberikan rasa tenang dalam berpikir dan mencari solusi dari permasalahan tersebut. selain itu ada beberapa orang yang menyatakan bahwa mereka tidak mampu mengatasi masalah yang terjadi ini dikarenakan mereka mudah mengalami stres dan menurut mereka kurangnya sosialisasi dengan orang lain sehingga mereka merasakan tidak dapat bertukar pikiran dengan orang lain yang menyebabkan mereka kurang mampu mengatasi suatu masalah.

Ciri yang kedua yaitu bersikap realistis serta optimistik dalam mengatasi suatu masalah. Berdasarkan hasil wawancara (*personal communication* 21 Maret 2019), S menyatakan seringkali mengalami masalah saat melakukan presentasi di depan kelas seperti cemas dan gugup apalagi S merupakan mahasiswa baru. S mengatakan ia selalu memiliki rasa optimis agar dapat mengatasi rasa takut dan gugup yang ia alami saat ingin melakukan presentasi di depan kelas, dengan membuat rangkuman materi dan memahaminya sehingga S merasa cukup yakin dalam menyampaikan presentasi tersebut.

Berdasarkan hasil angket yang telah disebarakan dari 50 mahasiswa terdapat sebanyak 40 mahasiswa menyatakan bahwa mereka mampu bersifat realistik dan optimistik, dengan alasan bahwa dalam memperhitungkan segala sesuatu dalam menyelesaikan suatu masalah maka dapat memberika hasil yang baik dan memuaskan. Selain itu dengan memperhitungkan pemikiran untuk memecahkan masalah merupakan suatu langkah yang baik agar tidak menyebabkan kesalahan dalam menyelesaikan suatu masalah. Setelah memperhitungkan mereka juga mengatakan bersikap optimistik dimana mereka selalu bersikap percaya diri dalam memecakan masalah dan memperhitungkan langkah-langkah pemecahannya.

Berdasarkan ciri yang ketiga yaitu mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan nyaman. Berdasarkan hasil wawancara (*personal communication* 21 Maret 2019), H mengatakan bahwa ia selalu menyimpan masalah yang ia hadapi dan tidak menampilkanya di depan umum apalagi di kampus, selain itu H juga selalu berusaha tersenyum dan menyembunyikan masalahnya tanpa harus orang lain tau. H berpendapat bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluar asalkan yakin, berusaha, dan berdoa pasti masalah yang dihadapi bisa terselesaikan dengan baik.

Mahasiswa juga mengatakan menjadi diri sendiri merupakan hal yang penting, hal ini merupakan kesadaran akan memperlihatkan suatu permasalahan agar tidak diberikan penilaian yang buruk oleh orang lain, hal ini disebabkan karena orang lain memiliki sudut pandang yang berbeda dalam menilai orang lain. berdasarkan hasil angket yang telah disebarakan dari 50 mahasiswa sebanyak 45

mahasiswa menyatakan hal serupa dengan menjadi diri sendiri penting dalam mengekspresikan sebuah masalah.

Menurut Neff (2010), ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor protektif (*protective factor*) dan faktor risiko (*risk factor*). Faktor protektif merupakan faktor yang bersifat menunda, bahkan mampu meminimalisir hasil akhir dari kejadian yang negatif, faktor protektif terbagi menjadi dua, yaitu faktor protektif internal adalah keterampilan dan kemampuan sehat yang dikuasai individu, sedangkan faktor protektif eksternal adalah karakteristik tertentu dari lingkungan yang dapat menjadikan individu mampu menghindari dari tekanan hidup. Sedangkan faktor resiko merupakan faktor yang terdapat pada tingkat individu, keluarga, dan lingkungan. Faktor protektif internal merupakan salah satu faktor untuk menghindari munculnya kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat memicu individu untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan yaitu dengan cara menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri, atau disebut dengan istilah *self compassion*, hal ini dikarenakan *self compassion* dapat berkontribusi meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff (Leary dan Hoyle, 2009) yang menunjukkan bahwa keberadaan *self compassion* efektif dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri individu. Menurut Kimberley dkk (2014) menyatakan bahwa individu yang menunjukkan respon *self compassion* yang tinggi dapat menjadi lebih resilien dalam menghadapi situasi yang menekan.

Germer (2009) menjelaskan bahwa *self compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif. Hasil penelitian yang dilakukan Neff (Leary dan Hoyle, 2009) menunjukkan bahwa keberadaan *self compassion* efektif dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri individu. *Self compassion* membuat individu akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Hal ini membuat seseorang memiliki perasaan terhubung secara interpersonal (Neff, 2010).

Fenomena yang ada dalam Universitas Bina Darma Palembang tentang *self compassion* yang mengaruh pada ciri-ciri *self compassion* yang dikemukakan oleh Hidayati (2015) terdiri dari mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga di alami oleh orang lain, mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Universitas Bina Darma Palembang pada tanggal 14 Maret 2019, terlihat banyak mahasiswa yang menunjukkan siap biasa saja saat berada di kampus, seperti tidak memiliki masalah dan selalu bersikap ceria seperti tanpa adanya beban hal ini terlihat dari cara mereka berbicara kepada teman-temannya, serta berpenampilan dengan apa adanya.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara pada T (*personal communication* 22 Maret 2019), ciri yang pertama yaitu mampu menerima diri

sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya, T menyatakan bahwa saat memasuki perkuliahan ia pernah kurang paham dalam satu mata pelajaran, sehingga T merasa sedikit cemas namun T selalu berpikir bahwa jika dia belajar lagi dan bertanya kepada temanya maka ia bisa mengerti pelajaran tersebut.

Dari hasil angket yang disebarkan dari 50 mahasiswa sebanyak 43 mahasiswa menyatakan bahwa mereka selalu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya dengan alasan selalu menerima apapun yang terjadi selain itu mereka juga mengatakan selalu bersyukur atas segala sesuatu yang telah diberikan oleh Tuhan karena dengan bersyukur dapat memberikan rasa menerima segala sesuatu hal yang baik dan buruk.

Dari ciri yang kedua yaitu mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga di alami oleh orang lain, Berdasarkan hasil wawancara (*personal communication* 22 Maret 2019), R menyatakan bahwa ia pernah mengalami masalah dimana ia merasa gagal dalam menyelesaikan tugas karena sering mengundur-ngundur waktu sehingga R merasa cemas dan gelisah pada saat jadwal perkuliahan tiba, R menyatakan banyak teman-temannya yang sama dengannya sehingga R sedikit merasa tenang sehingga R dengan cepat menyelesaikan tugas dengan hitungan jam sebelum kelas dimulai. Menurut R setiap masalah dan kesulitan yang ia alami adalah suatu hal yang lumrah di alami oleh manusia sehingga R merasa bahwa setiap masalah pasti bisa terselesaikan. Seperti halnya yang sering di alami banyak orang dan teman-temannya.

Berdasarkan hasil angket yang telah disebarkan dari 50 mahasiswa didapat sebanyak 48 mahasiswa menyatakan kesalahan dan kegagalan sebagai

suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain, dengan alasan bahwa kesalahan dan kegagalan merupakan suatu hal untuk menuju kesuksesan dan merupakan hal biasa yang dialami setiap manusia, selain itu semua orang pasti mengalami suatu masalah dan itu merupakan hal yang wajar. Mahasiswa lain juga mengatakan bahwa kegagalan merupakan awal dari kesuksesan.

Ciri yang ketiga mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu. Berdasarkan hasil wawancara (*personal communication* 22 Maret 2019), N menyatakan bahwa segala yang dilakukan menyangkut sesuatu yang ada pada dirinya, jadi menurut N jika ada suatu masalah maka yang harus diperbaiki adalah dirinya sendiri. N pernah mendapatkan tugas kelompok untuk persentasi namun kelompok tersebut saling mengandalkan sehingga N merasa jika tidak ada yg memulai tugas tersebut tidak akan selesai sehingga N mendahului dan mengajak teman-temannya untuk menyelesaikan tugas tersebut bersama-sama, sehingga tidak ada yang akan saling menyalahkan saat ada kesalahan karena mereka menyelesaikannya tugas bersama.

Dari hasil angket yang telah disebarkan dari 50 mahasiswa terdapat sebanyak 45 mahasiswa menyatakan bahwa segala sesuatu yang dilakukan memiliki hubungan, dengan alasan bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang berhubungan satu sama lain, selain itu apa yang kita lakukan sekarang akan mendapatkan hal yang sama di kemudian harinya. Dalam melakukan suatu hal pasti ada alasan sehingga apa yang kita lakukan akan memberikan dampaknya jadi segala sesuatu itu memiliki hubungan.

Dalam penelitian Schulz dkk (2014) menjelaskan bahwa individu yang menunjukkan respon *self compassion* yang tinggi dapat menjadi resilien dalam menghadapi situasi yang menekan. Berdasarkan penelitian tersebut, untuk mengembangkan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama dapat dibantu melalui pengembangan *self compassion* terlebih dahulu. Selain mampu memaknai kesulitan secara positif, resiliensi sendiri dapat dipengaruhi oleh cara individu mengevaluasi dan bagaimana ia menuntut dirinya sendiri (Artikel “*The Tree Core Factors That can make you more Resilient*”, 2011). Individu yang *self compassion* dapat melakukan *self evaluation* dengan lebih baik karena dapat memandang masalah secara objektif dan dapat memperlakukan diri dengan lebih penuh pengertian dan perhatian, sehingga tidak akan menjadi terlalu keras kepada dirinya sendiri (Neff, 2011).

Dari latar belakang yang dijabarkan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi mahasiswa tahun pertama universitas bina darma Palembang yang perantau.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Bina Darma Palembang Yang Perantau

C. Manfaat Penelitian

Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis. Manfaat tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam ilmu psikologi, dan dapat juga mendeskripsikan mengenai Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Bina Darma Yang Perantau.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi bahan informasi dalam menambah wawasan mengenai Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Bina Darma Yang Perantau.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dilaksanakan untuk memenuhi tugas akhir guna mendapatkan gelar sarjana S1 pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang. Sebagai bentuk aplikasi ilmu secara nyata yang telah didapatkan dalam perkuliahan

D. Keaslian Penelitian

Berbagai penelitian yang menggunakan *self compassion* dengan resiliensi sebagai salah satu variabel penelitian telah dilakukan, diantaranya Penelitian yang dilakukan oleh:

Penelitian mengenai *self compassion* dengan resiliensi yang dilakukan oleh Haptini Dwi Harning, berjudul Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai (2018), metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan menyebarkan skala *self compassion* serta resiliensi. Subjek penelitian ini adalah 45 remaja dari keluarga bercerai yang berasal dari Yogyakarta. Didapatkan hasil penelitian terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga yang bercerai.

Penelitian mengenai *self compassion* dengan resiliensi yang dilakukan oleh Annisa Putri Permata Sari, dan Siswati dengan judul Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (2017). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menyebarkan skala *self compassion* dan resiliensi. Subjek penelitian ini adalah istri Satbrimob Polda Jateng dengan jumlah populasi 139 dan jumlah sampel sebanyak 73 orang. Didapatkan hasil penelitian terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada istri anggota satbrimob polda jateng.

Penelitian mengenai *self compassion* dengan resiliensi dilakukan oleh, Rizki Febrinabila, dan Ratih Arruum Listiyandini dengan judul Hubungan Antara *Self*

Compassion Dengan Resiliensi Pada Mantan Pencandu Narkoba Dewasa Awal (2016). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menyebarkan sekala *self compassion* dan skala resiliensi. Subjek penelitian ini adalah 81 orang mantan pencandu narkoba yang tidak lagi menggunakan narkoba minimal dua tahun dengan rentang usia 20-40 tahun dan sudah menjalani rehabilitasi. Didapatkan hasil penelitian ada hubungan yang signifikan dan bernilai positif antara *self compassion* dengan resiliensi sebesar $r=0.478$ dan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$). Hubungan ini bersifat positif dengan artian semakin tinggi skor *self compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi pada mantan pecandu narkoba.

Penelitian mengenai *self compassion* dengan resiliensi dilakukan oleh Sofiachudairi, dan imam setyawan dengan judul Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponogoro (2018). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menyebarkan skala *self compassion* dan resiliensi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponogoro Semarang dengan populasi sebanyak 250 mahasiswa. Didapatka hasil penelitian terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponorogo.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Thurackal, Corveleyn, dan Dezutter (2016) dengan judul "*Personality and self-compassion exploring their*

relationship in an indian context". Penelitian ini menggunakan alat ukur *Self Compassion Scale Short Form* (SCS-SF) untuk mengukur *self compassion*, dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pria dewasa yang berusia 18 sampai 25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pria dewasa yang berada di tingkat lebih tinggi pada pelatihan keagamaan memiliki *self compassion* yang lebih tinggi. Selain itu, pria yang lebih tua atau senior memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang berusia lebih muda atau junior.

Penelitian tentang resiliensi dilakukan oleh Sherty Amelia, Enikarmila Asni, dan Daviq Chairilisyah dengan judul *Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau (2014)*. Metode yang digunakan adalah deskriptif cross-sectional. Subjek penelitian ini adalah 119 mahasiswa. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa (89,07%) siswa berada pada tingkat ketahanan menengah. Aspek ketahanan dari tingkat tertinggi hingga terendah adalah empati, regulasi emosi, prestasi, self-efficacy, optimisme, menganalisis penyebab masalah, dan kontrol impuls.

Penelitian tentang *self compassion* dengan resiliensi dilakukan oleh Annisa Zahra Kawitri, Bellatrix Dwi Rahmawati, Ratih Arrum Listiyandini, dan Rina Rahmatika (2018) dengan judul *Hubungan Antara Self –Compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Dipanti Asuhan*. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menyebar skala *self compassion* dan resiliensi. Subjek penelitian ini adalah 140 orang yang diambil dari tujuh panti asuhan di wilayah Jakarta dan lima di wilayah Bekasi dengan total 12 panti asuhan. Didapatkan hasil penelitian

terdapat hubungan positif yang bermakna antara *self compassion* dengan resiliensi di remaja panti asuhan. Dalam hal ini semakin tinggi *self compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi pada remaja panti asuhan.

Dari beberapa uraian teori dan hasil penelitian sebelumnya, serta untuk memperkaya hasil penelitian mengenai *self compassion* dan resiliensi sebagai sumber informasi dan bahan kajian, serta beberapa perbedaan lain seperti wilayah tempat penelitian dan subjek yang belum pernah diteliti sebelumnya, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa penelitian mengenai Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Bina Darma Palembang Yang Merantau belum pernah diteliti, sehingga dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.