

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran di sebuah perguruan tinggi. Menurut Pratiwi & Lailatulshifah (2012 dalam Sungko, 2020) mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi. Rentang usia rata-rata mahasiswa dalam menyelesaikan studi akhir biasanya berusia 22-24 tahun sehingga dalam hal ini mahasiswa telah memasuki fase perkembangan dewasa awal. Dalam menyelesaikan studi akhir mahasiswa memiliki kewajiban untuk melakukan sebuah penelitian karya ilmiah dalam bentuk skripsi yang menjadi syarat wajib bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar S1(Widiantoro 2019).

Menurut (Arikunto, 2010) skripsi adalah muara dari semua pengetahuan dan keterampilan yang pernah diperoleh sebelumnya untuk diterapkan dalam menggali permasalahan yang ada (baik dalam literatur maupun kanchah) agar dengan penelitian itu dapat diperoleh temuan yang bermanfaat. Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat oleh mahasiswa, akibatnya kesulitan-kesulitan tersebut berkembang menjadi perasaan yang negatif. Pada akhirnya perasaan negatif ini dapat menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, dan kehilangan motivasi(Wijianti and Purwaningtyas 2020).

Dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa menghadapi berbagai macam hambatan, Azzahra (2017) menemukan bahwa mahasiswa mendapatkan banyak beban dan tekanan yang berasal dari tugas, proyek, ujian dan tugas akhir. Pasaribu dan Syofi (2016) menjelaskan beberapa permasalahan yang ada dialami mahasiswa dan mengerjakan skripsi seperti kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya, kesulitan dalam mengidentifikasi permasalahan kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam mengumpulkan data, kesulitan dalam menuangkan pikiran kedalam bentuk lisan, dan kurangnya kemampuan dalam berbahasa inggris untuk membaca literasi buku. Hendriani (2017) menemukan beberapa permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah pembagian waktu antar peran yang sedang dijalani, masalah dengan pembimbing dan penguji, dan juga proses pelaksanaan penelitian. Etika dan Hasibuan (2016) menambahkan beberapa masalah pribadi yang sering mengganggu konsentrasi dalam mengerjakan skripsi (Ramadhani 2017).

Kesulitan-kesulitan tersebut menimbulkan dampak-dampak negatif kepada mahasiswa seperti melemahnya daya ingat, munculnya perasaan takut, cemas, perasaan sedih dan marah, kecenderungan untuk mengisolasi diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, siklus tidur yang buruk, makan tidak teratur, dan menangis tanpa alasan. Kesulitan tersebut juga membuat mahasiswa merasa, kurang semangat, dan tidak percaya diri untuk dapat menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu untuk bangkit dan beradaptasi dengan permasalahan dan situasi yang sulit, atau yang disebut dengan resiliensi (Marlina 2018).

Kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan masalah, bertahan mengatasi kesulitan yang dihadapi kondisi tersebut merupakan cerminan dari resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma yang datang menimpa. Individu mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dengan keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupan (Harning 2018).

Berdasarkan uraian tersebut dapat dikatakan bahwa resiliensi sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap individu dalam hal ini mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan tugas akhir dalam mengatasi *stresor-stresor* 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. 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 25 Oktober 2022 didapatkan fenomena berdasarkan ciri-ciri individu diantaranya, mampu mengatasi stres, bersikap realistis serta optimistik, dan mampu mengekspresikan pikiran dengan nyaman.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa berinisial E (*personal communication* 21 Juni 2023) merupakan mahasiswa Prodi Sistem Informasi angkatan 2016, E mengatakan bahwa pernah menghadapi masalah sampai stres, stres yang diakibatkan adanya permasalahan. Seperti masalah skripsi yang belum selesai sampai sekarang sedangkan teman sekelas sudah banyak wisuda.

Hasil angket awal berdasarkan ciri pertama ada 50 mahasiswa yang tidak mampu mengatasi stres dalam mengerjakan tugas akhir karena merasa tidak memiliki dukungan dari orang lain, seperti keluarga, teman. Dan sisa ada 10 mahasiswa mampu mengatasi stres dalam mengerjakan tugas akhir dengan mengerjakan di waktu terbaik kita bisa menghindari stres akibat fokus dalam mengerjakan tugas akhir.

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa berinisial H (*personal communication* 21 Juni 2023) merupakan mahasiswa Prodi Teknik Informatika angkatan 2017. H mengatakan bahwa saat menghadapi masalah sering sekali tidak bersikap realistik dan optimistik. Karena, beberapa permasalahan merasa tidak yakin untuk bisa menyelesaikan skripsi lantaran merasa tertekan dan membuat beban pikiran menjadi lebih berat seakan merasa tidak bisa menyelesaikan skripsi ini.

Hasil angket awal berdasarkan ciri kedua ada 45 mahasiswa yang tidak mampu bersikap realistik dan optimistik dalam mengerjakan tugas akhir karena adanya rasa tertekan yang membuat pikiran menjadi lebih berat seakan merasa tidak yakin bisa untuk menyelesaikan tugas akhir dan sisanya ada 15 mahasiswa mampu bersikap realistik dan optimistik dalam mengerjakan tugas akhir, dengan bersikap realistik dan

optimistik untuk menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa akan lebih cepat untuk mengerjakan tugas akhir walaupun ada hambatan dikit dalam mengerjakan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa berinisial D (*personal communication* 21 Juni 2023) merupakan mahasiswa Prodi Psikologi angkatan 2018. Subjek ini anaknya selalu menyembunyikan perasaan sendiri kalau ada masalah. Karena, dengan menyembunyikan permasalahan merasa tidak menyusahkan orang lain, tetapi terkadang dengan memendam sendiri itu membuat tidak nyaman dengan menyembunyikan rasa malu, merasa tidak mampu, dan kekecewaan.

Hasil angket awal berdasarkan ciri ketiga ada 40 mahasiswa yang tidak mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan nyaman dalam mengerjakan tugas akhir karena individu yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik akan berdampak pada proses pengerjaan skripsi seperti menunda bahkan tidak mengerjakan sama sekali dan sisanya ada 20 mahasiswa mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan nyaman dalam mengerjakan tugas akhir, dengan cara mencari tempat nyaman untuk mengerjakan tugas akhir kita bisa mengerjakan dengan fokus.

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).

Menurut Neff (2010), ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor protektif (*protective factor*) dan faktor resiko (*risk factor*). Faktor protektif merupakan faktor yang bersifat menunda, bahkan mampu minimalisir hasil akhir dari kejadian yang negatif, faktor protektif terbagi menjadi dua, yaitu faktor protektif internal yaitu suatu keterampilan dan kemampuan sehat yang dikuasi 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 secara berlebihan yaitu 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 yang muncul dalam diri individu yang menunjukkan respon *self compassion* yang tinggi dapat menjadi lebih resilien dalam menghadapi situasi yang menekan.

Fenomena yang ada dalam Universitas Bina Darma Palembang tentang *self compassion* yang mempengaruhi 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 21 Juni 2023, terlihat banyak mahasiswa yang menunjukkan sikap biasa saja 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.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di Universitas Bina Darma terdapat dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti kepada mahasiswa berinisial R (*personal communication* 21 Juni 2022) merupakan mahasiswa Prodi Akutansi angkatan 2018. Mengatakan bahwa saat merasa berat untuk menerima diri sendiri. R termasuk orang yang tidak mampu menerima masalah pada masalah yang alami disaat itulah merasa tidak mampu menerima diri sendiri dengan baik.

Hasil angket awal berdasarkan ciri pertama ada 35 mahasiswa yang tidak mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya dalam mengerjakan tugas akhir, dengan tidak mampu menerima masalah pada masalah yang alami disaat itulah merasa tidak mampu menerima diri sendiri dengan baik. dan sisanya ada 25 mahasiswa mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya dalam mengerjakan

tugas akhir, serta mempelajari dan memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri adalah langkah penting dalam pengembangan pribadi.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa berinisial J (*personal communication* 21 Juni 2023) merupakan mahasiswa Prodi Manajemen angkatan 2017. Mengatakan bahwa J pernah mengalami masalah diama dirinya merasa gagal dalam mengerjakan tugas akhir. Karena, saat mengerjakan tugas akhir selalu merasa kegagalan saat dalam pengerjaan tugas akhir. Dikarenakan J suka malas dan suka bingung dalam memperbaiki kembali tugas akhir ini apa yang harus ditambahkan lagi.

Hasil angket awal berdasarkan ciri kedua ada 38 mahasiswa yang tidak mampu menerima kesalahan atau kegagalan dalam mengerjakan tugas akhir, ketakutan dan kegagalan dapat menyebabkan kehilangan motivasi dan berujung kepada pengerjaan tugas akhir dan sisanya ada 22 mahasiswa mampu menerima kesalahan atau kegagalan dalam mengerjakan tugas akhir, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga sikap positif yang harus dilaksanakan dalam menghadapi masala dalam mengerjakan tugas akhir.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti kepada mahasiswa berinisial M (*personal communication* 21 Juni 2023) merupakan mahasiswa Prodi Teknik Komputer angkatan 2016. Beliau mengatakan bahwa dirinya sangat sulit menyadari kesalahan saat mengerjakan tugas akhirnya. Karena, saat mengerjakan tugas akhir merasa bingung ingin bertanya kepada siapa untuk mintak diajarkan dikarenakan teman seangkatan sudah banyak wisuda dan susah untuk dihubungi.

Hasil angket awal berdasarkan ciri ketiga ada 42 mahasiswa yang tidak mampu menyadari kesalahan dalam mengerjakan tugas akhir, peneliti menyadari bahwa tugas akhir tidak akan dapat diselesaikan dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak dan sisanya ada 18 mahasiswa mampu menyadari kesalahan dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa khendaknya mampu menyadari setiap kesalahan dan tidak larut dalam kesalahan tersebut.

Hasil penelitian pendukung yang pertama dari Nathalia Palima (2020) dengan judul pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Pelita Harapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Pelita Harapan. Kedua, Rachma Setya Isfani dan Pramesti Pradna Paramita (2021) dengan judul pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi orang tua dari anak dengan Autis Spectrum Disorder (ASD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya *self compassion* sangat berpengaruh signifikan dan positif terhadap resiliensi.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Bina Darma Palembang ”.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan secara signifikan *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Bina Darma Palembang.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan ilmu psikologi, serta memperkaya pengetahuan yang sudah ada, terutama dalam bidang psikologi positif dan psikologi industri dan organisasi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Untuk memperoleh informasi yang luas dalam bidang psikologi khususnya tentang Hubungan antara *Self Compassion* dengan resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Bina Darma Palembang.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan agar orang tua tetap menjalin komunikasi dengan anak sehingga anak tidak merasa stres dalam mengerjakan tugas akhir.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan untuk informasi, pengetahuan dan referensi dalam melakukan penelitian sejenis yang berkaitan dengan *self compassion* dan resiliensi.

D. Keaslian Penelitian

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

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Nathalia Palima (2020) dengan judul pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Pelita Harapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh secara signifikan *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Pelita Harapan.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Muhammad Fadhil Rachman (2020) dengan judul pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh secara signifikan antara resiliensi simultan antara *self-compassion* terhadap kemampuan resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Rachma Setya Isfani dan Pramesti Pradna Paramita (2021) dengan judul pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi orang tua dari anak dengan Autis Spectrum Disorder (ASD). Hasil penelitian

menunjukkan bahwa adanya *self compassion* yang sangat berpengaruh signifikan dan positif terhadap resiliensi.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Aptini Dwi Harning (2018) dengan judul hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dan keluarga bercerai. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dan keluarga bercerai.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh merlyne merlyne (2021) dengan judul pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada perawat *covid-19* di Rumah Sakit Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap resiliensi pada perawat *covid-19* di Rumah Sakit Jakarta.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Sofiachudari Hatari dan Iman Setyawan (2020) dengan judul hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Ima Fitri Sholicha, Andi Nadira Paulan, Putri Fitriyani (2019) dengan judul *self-esteem* dengan resiliensi akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat menguji secara empiris hubungan *self-esteem* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Laila Ramdhani (2022) dengan judul hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Muhammad Taufik Hermansya (2019) dengan judul hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Zaizafun Hafizah Ulfah (2021) dengan judul hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada pelajar di Kalimantan timur yang tidak lulus seleksi masuk perguruan tinggi negeri. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada pelajar yang tidak lulus dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri.