

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa dalam masyarakat seringkali mendapat predikat agen perubahan, sebagai individu yang memiliki kemampuan intelektual yang tinggi. Individu yang berstatus sebagai mahasiswa aktif di perguruan tinggi akan terbagi kedalam dua tipe dalam menjalani aktivitasnya saat berada di kampus, yaitu mahasiswa aktivis dan mahasiswa *non*-aktivis. Mahasiswa yang termasuk kedalam kategori *non*-aktivis cenderung hanya fokus pada kegiatan akademik, sedangkan mahasiswa aktivis sering terlibat dalam berbagai kegiatan diluar akademik seperti kegiatan organisasi, sehingga waktu dan tenaga akan lebih banyak dilakukan untuk kegiatan organisasi dibandingkan dengan kegiatan perkuliahan. (Fadjar & Effendy dalam Rohman, 2015).

Berdasarkan surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 155/U/1998 Pasal 1 ayat (1) terkait pedoman umum organisasi kemahasiswaan di Perguruan Tinggi, organisasi kemahasiswaan intra perguruan tinggi adalah suatu sarana pengembangan diri ke arah perluasan wawasan, peningkatan kecendekiawan, dan integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi. Perluasan wawasan dan pengalaman yang akan didapatkan mampu memengaruhi minat dan bakat mahasiswa, dimana pengalaman dan wawasan tersebut tidak mereka dapatkan selama berada di dalam perkuliahan. Mahasiswa organisasi akan merasa mendapatkan kesempatan untuk lebih berkreasi dan beraktivitas secara lebih luas (Pertiwi, 2014).

Berdasarkan peraturan Anggaran Dasar Organisasi Pemerintahan Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (2019), organisasi yang memiliki fungsi sebagai pelaksana hasil ketetapan dan keputusan forum tertinggi yang memiliki tugas, wewenang, hak, dan kewajiban sebagai lembaga eksekutif dalam tingkat

program studi, fakultas, dan universitas adalah Organisasi Pemerintahan Eksekutif.

Organisasi Pemerintahan Eksekutif terbagi atas organisasi tingkat universitas, tingkat fakultas, dan tingkat program studi yang biasa disebut dengan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM).

Mahasiswa organisasi umumnya memiliki tugas dan tanggungjawab yang lebih dari mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi, selain tugas organisasi juga menjalankan tugas dan tanggung jawab akademik. Hal ini dapat membuat individu mampu mengatur dirinya. Tuntutan diluar kegiatan akademik membuat psikososial individu menjadi lebih *kompleks* karena baik mahasiswa yang berorganisasi maupun yang tidak memandang kegiatan akademik sebagai hal penting (Alfiana, 2013). Hal ini didukung dengan studi kasus yang dilakukan Caesari, Listiara, & Arianti (2013), individu yang berorganisasi merasakan pengaruh positif diantaranya sebagai sarana *refreshing* dan peningkatan *soft-skill*, namun dapat membuat individu lebih menyukai tugas organisasi dibandingkan dengan tugas akademik, sehingga kondisi tersebut dapat memberikan pengaruh buruk pada kegiatan akademik dikarenakan kegiatan organisasi dapat menyita banyak waktu.

Individu akan menghadapi berbagai hubungan sosial yang memerlukan kompetensi dengan merasa layak dalam menghadapi tantangan sebagai bentuk pengembangan *self-esteem* yang berevolusi selama siklus kehidupan, begitu pula pada mahasiswa organisasi. Pada masa tersebut terjadi proses evaluasi kompetensi dengan individu lain, sehingga dapat terjadi persaingan kemampuan maupun sifat berdasarkan dengan standar eksternal. Tantangan dapat berubah pada setiap bidang kehidupan seiring bertambahnya usia (Mruk, 2013). Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling & Potter (2002), melakukan uji perbedaan usia dalam tingkat *self-esteem* dari usia 9-90 tahun dengan memberikan gambaran terkait perbedaan dalam seluruh rentan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* menurun tajam pada masa remaja (13-17 tahun) dan terus menurun sampai masa kuliah pada usia 18-22 tahun.

Keterlibatan individu dalam organisasi memiliki keterkaitan dengan *self-esteem* baik tingkatan rendah sampai dengan tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiarti (2012), menunjukkan bahwa *self-esteem* pada mahasiswa reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia meskipun didominasi dengan tingkat *self-esteem* negatif, terdapat hubungan antara *self-esteem* dan keaktifan organisasi. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prameswari (2017) pada karyawan Universitas Sanata Dharma yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dalam konteks organisasi dan komitmen organisasi, semakin tinggi *self-esteem* maka semakin tinggi pula komitmen organisasi.

Self-esteem baik tingkatan rendah sampai dengan tinggi juga dapat memengaruhi individu yang berorganisasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Romadona (2018), individu dengan tingkat *self-esteem* tinggi memberikan dampak positif dalam mewujudkan sikap dan perilaku yang *independent* serta persepsi yang lebih positif. Sedangkan *self-esteem* pada tingkatan rendah membuat individu merespon ketidakpastian situasi dengan tidak tepat, persepsi yang negatif, menyebabkan kurang terlibat, dan kurang berkontribusi dalam organisasi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Widyawati & Karwini (2018) yang menyatakan bahwa *self-esteem* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kinerja individu. Penilaian terhadap diri yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan dan keputusan yang akan diambil.

Menurut James (dalam Mruk 2013) *self-esteem* merupakan rasio antara prestasi dengan tujuan, semakin dekat dengan tujuannya maka semakin baik perasaan individu terkait dirinya. Memberikan penekanan pada kesuksesan dapat menciptakan kesulitan yang memengaruhi *self-esteem* individu dan orang-orang yang ada di sekitarnya. *Self-esteem* apabila terlalu didasarkan pada keberhasilan akan mudah terancam pada saat mengalami kegagalan atau ketika tidak memiliki kemampuan untuk mencapai keberhasilan. Individu akan menghabiskan sumber daya psikologis yang cukup besar untuk dapat melindungi dirinya dari ancaman kegagalan (Mruk, 2019).

Self-esteem dapat mendorong individu untuk mengetahui siapa dan seperti apa dirinya. *Self-esteem* terfokus pada penilaian dan evaluasi diri sebagai salah satu akibat dari respon orang lain terhadap dirinya (Repi, 2019), namun *self-esteem* berbeda dengan perilaku sombong. Perilaku sombong merupakan *self-esteem* semu yang dijadikan sebagai perlindungan dari *self-esteem* yang sesungguhnya. Branden (2012) lebih lanjut menjelaskan bahwa *self-esteem* adalah kepercayaan pada kemampuan untuk berfikir dan percaya pada kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan kehidupan. Kepercayaan ini mengacu pada hak setiap individu untuk layak sukses dan bahagia.

Menurut Rosenberg (2015) *self-esteem* adalah sikap positif maupun negatif terhadap diri sendiri yang dapat memiliki dua konotasi yang berbeda. Salah satu konotasi berfikir bahwa dirinya sangat baik dan lebih unggul dari orang lain dan adapula yang tidak merasa lebih unggul dibandingkan orang lain namun merasa cukup puas dengan dirinya sendiri. Individu yang merasa dirinya berharga akan menghargai dirinya apa adanya, namun tidak kagum pada dirinya dan tidak mengharapkan orang lain mengaguminya. Dalam hal ini, *self-esteem* membuat individu merasa mengetahui dirinya, menerima kelebihan dan kekurangan diri tanpa penyesalan, serta memiliki keinginan untuk mengatasi kekurangan yang mereka miliki.

Self-esteem dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, usia, jenis kelamin, keluarga, dan lingkungan. Kelompok sosial memiliki peran penting dalam penerimaan dan mengembangkan standar yang melibatkan pembelajaran terkait nilai dan berbagai bentuk kelayakan yang ditetapkan dalam konteks sosial atau lingkungan seperti keluarga, pendidikan, dan interaksi teman sebaya (Mruk, 2019). Hal ini didukung oleh Gardner & Pierce (2015), pengalaman pribadi secara langsung memengaruhi tingkat *self-esteem*, terdapat batasan kondisi yang signifikan dimana terdapat faktor sosial seperti keluarga, teman, serta lingkungan sosial yang memiliki efek pada *self-esteem* secara global. Selain itu, juga terdapat faktor *non-social* yang memengaruhi *self-esteem* seperti keberhasilan yang telah didapatkan individu atas usahanya.

Cara lain untuk merasa baik terkait diri sendiri tanpa menilai atau mengevaluasi diri baik positif atau negatif adalah *self-compassion*. Sama halnya dengan *self-esteem*, *self-compassion* juga dapat memberikan perlindungan yang sama namun memiliki kerugian yang lebih sedikit. Ketika keadaan sulit, *self-compassion* menawarkan diri sendiri dengan lebih menenangkan dan kenyamanan dibandingkan hanya menanggungnya. *Self-compassion* tidak hancur ketika individu tidak mencapai tujuan (Neff, 2011).

Faktor dapat memengaruhi *self-compassion* diantaranya faktor genetik, keluarga, lingkungan, budaya, serta jenis kelamin. Penelitian Neff & Pommier (2013) menunjukkan bahwa pada komunitas orang dewasa terdapat hubungan antara *self-compassion* kepada dirinya dan *self-compassion* sebagai bentuk kemanusiaan kepada orang lain, kepedulian empatik, dan altruisme sebagai pencapaian perkembangan *self-compassion* yang tidak hanya berkaitan pada kesejahteraan pribadi namun juga terkait kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain. Penelitian lain yang dilakukan oleh Neff (2011) menunjukkan bahwa perempuan memiliki pemikiran yang jauh lebih banyak dibandingkan laki-laki sehingga akan mudah merasa cemas bahkan depresi. Perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah dibandingkan dengan laki-laki, mereka cenderung melakukan kritik dan menyalahkan dirinya sendiri sehingga sangat mudah terbawa emosi negatif dan sering terfokus pada kegagalan masa lalu. Perempuan cenderung mudah untuk membuka hati mereka untuk orang lain namun tidak dengan dirinya sendiri.

Neff & Germer (2018) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan suatu perlakuan pada diri sendiri sebagaimana dirinya memperlakukan orang lain pada saat menghadapi kesulitan. *Self-compassion* dapat membantu individu untuk menjadi teman yang baik bagi dirinya sendiri pada saat kita membutuhkannya. Setiap individu pada dasarnya tidak akan mampu untuk selalu optimal dalam berbagai keadaan disaat yang bersamaan, kita akan selalu menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam kehidupan. *Self-compassion* mensyaratkan kesehatan dan kesejahteraan untuk diri sendiri karena kepedulian. *Self-*

compassion memotivasi untuk melalui tantangan yang sulit, belajar dari kesalahan, dan berusaha keras, untuk lebih bahagia serta bebas dari penderitaan.

Self-Compassion dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologi individu dalam meningkatkan kebahagiaan, optimisme, inisiatif, dan hubungan dengan orang lain. *Self-compassion* juga dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan *perfectionisme neurotic* sehingga *self-compassion* akan dapat memberikan perlindungan terhadap berbagai keadaan yang akan dihadapi oleh individu. Hal yang paling penting, pada saat individu memiliki *self-compassion*, maka individu tersebut sama saja menghormati dan menerima bahwa dirinya hanyalah manusia, dimana segala hal yang terjadi dalam hidup tidak akan selalu berjalan seperti yang diinginkan dan akan ada suatu kondisi dimana kita akan merasakan frustrasi, kerugian, bahkan mungkin kondisi dimana kita akan membuat kesalahan (Neff, 2003).

Marotta (2013) dalam bukunya menjelaskan *self-compassion* sebagai salah satu cara dalam memelihara *self-esteem* yang dapat merangkul emosi menyakitkan. *Self-compassion* membiarkan emosi negatif seperti kemarahan dan kebencian pergi. Marshall, Parker, Ciarrochi, Sahdra, Jackson, Patrick, & Heaven (2015) menemukan dukungan bahwa *self-compassion* merupakan efek *longitudinal self-esteem*. Tingkat *self-compassion* yang tinggi memengaruhi tingkat *self-esteem* yang rendah pada kesehatan mental di masa depan. Apabila tingkat *self-esteem* dan *self-compassion* rendah maka dapat terjadi penurunan signifikan dalam kesehatan mental. Menumbuhkan *self-compassion* di kalangan remaja dapat membantu individu dalam menghadapi situasi yang menimbulkan keraguan diri karena *self-compassion* tidak hanya terfokus pada pemikiran negatif, tapi bagaimana individu memilih untuk menanggapi dan merespon berbagai pikirannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Neff & Vonk (2009), menemukan bahwa meskipun *self-compassion* memberikan manfaat yang sama dengan *self-esteem*, namun secara menyeluruh memiliki kerugian yang lebih sedikit. Meski begitu, penelitian yang telah dilakukannya menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* saling berkorelasi. Tingkat *self-compassion* yang

rendah dapat menurunkan tingkat *self-esteem*. *Self-compassion* memberikan manfaat yang tidak dimiliki oleh *self-esteem*, sebagian besar *self-esteem* didasarkan pada persaingan yang sukses dan tidak memberikan ketahanan emosional pada saat *self-esteem* berada pada ancaman seperti kelemahan yang dimiliki individu. *Self-compassion* adalah prediktor stabilitas *self-esteem*.

Hal ini didukung penelitian lain oleh Leary, Tate, Allen, Adams, & Hancock (2007), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* membuat individu lebih mengakui dan menerima aspek negatif maupun positif yang ada dalam dirinya, sedangkan *self-esteem* memberikan ketahanan emosional pada saat mendapatkan respon atau stimulus yang bagus terhadap dirinya. *Self-esteem* dan *self-compassion* memiliki efek yang saling melengkapi, *self-compassion* membantu menerima emosi negatif dengan keseimbangan emosi dibandingkan *self-esteem* (Beekman, Stock & Howe, 2017).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa *self-esteem* merupakan suatu penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya yang dapat dipengaruhi berdasarkan standar telah ditetapkan oleh individu, sedangkan *self-compassion* merupakan alternatif yang dilakukan oleh individu untuk lebih menghargai, menerima, dan mencintai dirinya dalam berbagai keadaan yang akan dialami dengan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain maupun standar sosial. *Self-esteem* memiliki peran yang penting pada masa transisi remaja menuju dewasa dimana pada masa tersebut umumnya terjadi proses evaluasi kompetensi dengan orang lain sehingga dapat terjadi persaingan kemampuan maupun sifat berdasarkan standar eksternal. Individu akan terus menghadapi jenis-jenis hubungan sosial dan memperoleh kompetensi yang diperlukan. Begitu pula mahasiswa organisasi yang cenderung memiliki perbedaan tekanan dengan mahasiswa tidak berorganisasi yang memiliki tanggungjawab selama berstatus sebagai anggota organisasi. Oleh karena itu, dari kesimpulan tersebut maka peneliti hendak meneliti terkait hubungan *self-compassion* dengan *self-esteem* pada mahasiswa organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, dapat dikemukakan beberapa permasalahan yang ada dalam penelitian ini, yaitu diantaranya adalah:

- 1.2.1 Bagaimana tingkat *self-esteem* pada mahasiswa organisasi?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran *self-compassion* pada mahasiswa organisasi?
- 1.2.3 Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *self-esteem* pada mahasiswa organisasi?

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian yang hendak dilakukan, pembatasan masalah diperlukan untuk menghindari penyimpangan pokok permasalahan yang hendak di kaji lebih dalam, maka penelitian ini dibatasi oleh penulis pada hubungan *self-compassion* dengan *self-esteem* pada mahasiswa organisasi di Universitas Negeri Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang dipaparkan bahwa *self-compassion* dan *self-esteem* yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai keadaan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan *self-compassion* dan *self-esteem* pada mahasiswa organisasi. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa organisasi dikarenakan pada tersebut umumnya terjadi proses evaluasi kompetensi dengan orang lain sehingga dapat terjadi persaingan kemampuan maupun sifat berdasarkan dengan standar eksternal. Individu akan terus menghadapi jenis-jenis hubungan sosial dan memperoleh kompetensi yang diperlukan. Rumusan masalah diajukan untuk dapat memfokuskan penelitian yang hendak dilakukan. Rumusan permasalahan yang hendak diajukan adalah apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *self-esteem* pada mahasiswa organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dengan *self-esteem* pada mahasiswa yang berorganisasi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dapat memperkaya akan pengetahuan mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *self-esteem* pada mahasiswa organisasi dan mendorong munculnya penelitian dengan topik lain terkait dengan *self-compassion* dan *self-esteem*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat digunakan adalah membantu masyarakat terutama mahasiswa yang berstatus sebagai anggota organisasi untuk dapat mengembangkan *self-compassion* dan *self-esteem* dalam kehidupannya.

