

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan transisi perubahan siswa menjadi mahasiswa, tidak hanya transisi pada jenjang pendidikan yang berlangsung namun juga terjadi transisi terhadap perkembangan. Transisi dari remaja menuju dewasa membuat seseorang merasa bahagia dan menegangkan. Perubahan tersebut dapat membawa emosi yang baru, perspektif, dan rasa diri sebagai orang dewasa untuk menciptakan pandangan baru mengenai dunia. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah seseorang yang menjalani pembelajaran pada suatu perguruan tinggi.

Dalam menjalani pembelajaran di perguruan tinggi terdapat mahasiswa akhir yang sedang menjalankan tugas akhir (skripsi) yang merupakan kewajiban mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar sarjana strata (S1). Menurut Arifin (2006), skripsi merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana muda/diploma atau sarjana dimana penyusunannya dibimbing oleh dosen atau tim yang ditunjuk oleh perguruan tinggi.

Mahasiswa tingkat akhir juga dituntut untuk mencapai sebuah prestasi, mampu menyelesaikan masalah dengan baik, dalam masalah akademis maupun non akademis (Yesamine, 2000). Mahasiswa juga menjalankan berbagai tuntutan kehidupan di luar kehidupan akademis seperti lingkungan keluarga, pekerjaan, dan pertemanan. Dalam kehidupan akademis terdapat tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dimana terdapat hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa akhir, seperti pengelolaan waktu, melakukan revisi dengan dosen pembimbing, mencari literatur, serta pengerjaan tugas akhir lainnya.

Edison Media Research melakukan survei pada tahun 2008 mengenai stres mahasiswa di seluruh perguruan tinggi Amerika Serikat, ditemukan 4 dari 10 mahasiswa sering merasa tertekan, 1 dari 5 mengatakan mereka merasa stres sebagian besar waktu dan 1 dari 4 mahasiswa mengalami stres setiap hari, dan 9%

mempunyai pikiran untuk bunuh diri. *National Collage Health Assesment* pada tahun 2013 mengadakan survey dengan rata-rata usia 21 tahun melaporkan hampir setengah (46,3%) dari semua mahasiswa merasa kelelahan mengenai tanggung jawab akademik dan memiliki stres di atas rata-rata atau ekstrim. Sementara itu mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sekitar 36,7-71,6% (Fitasari, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu dan Syofii (2016) mengenai mahasiswa akhir, ditemui bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi yakni kesulitan dalam membagi waktu, kesulitan dalam mencari referensi, dan kurangnya bimbingan dengan dosen pembimbing. Pada faktor internal kesulitan yang sering dialami oleh mahasiswa adalah kurangnya semangat atau motivasi dan merasa tidak yakin pada kemampuan diri. Sehingga skripsi merupakan beban pada mahasiswa akhir. Shofiyanti (2014) mengatakan bahwa mahasiswa akhir memiliki masalah akademik yang cukup beragam.

Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan peneliti oleh 8 mahasiswa akhir Universitas Negeri Jakarta ditemukan beberapa permasalahan yang dialami seperti, dalam masa menyelesaikan tugas skripsi juga bersamaan dengan mengulang mata kuliah sehingga tidak fokus, kurangnya rasa percaya diri untuk menyelesaikan skripsi, tidak mendapat dukungan dari keluarga ataupun teman, terbebani oleh tuntutan keluarga dan lingkungan, dan ketakutan akan kegagalan yang membuat orang lain memandang rendah dirinya. Sejalan dengan penelitian menurut Conroy (dalam Hidayah) sekitar 63% mahasiswa mengalami kecemasan terhadap penghinaan dan rasa malu jika mengalami kegagalan dalam bidang pendidikan dan sebanyak 93,9% mahasiswa merasa bahwa mereka kurang cukup pintar dan meraka kurang percaya diri dengan kemampuan diri.

Dalam masa ini terdapat hambatan dan kesulitan, dimana seseorang perlu untuk mengatur, memodifikasi, atau mengubah emosi yang dihasilkan dari beberapa peristiwa (Tiffany, dkk, 2018). Terdapat krisis pada masa dewasa yang dialami oleh mahasiswa akhir bersifat personal maupun sosial, penyebab terjadinya ialah ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. (Santrock, 1980). Krisis yang dialami pada mahasiswa akhir menandakan bagaimana penyesuaian dirinya terhadap suatu kondisi. Individu

yang gagal dalam menyelesaikan tugas-tugasnya akan mengalami kekecewaan serta menyebabkan kurangnya penghargaan terhadap diri (Haye, dalam Fitriah & Hatiyono, 2019).

Minchinton (dalam Susandi, 2014) menggambarkan aspek dari *self-esteem* adalah perasaan mengenali diri sendiri yang ditinjau dari penerimaan diri, menghargai nilai pada diri dan mampu mengendalikan emosi serta memiliki keyakinan untuk memaafkan diri sendiri. Roman (dalam Coetzee, 2005) menjelaskan bahwa *self-esteem* sebagai kepercayaan diri seseorang, mengetahui apa yang terbaik untuk dirinya dan bagaimana cara melakukannya. Menurut Blascovich dan Tomaka (dalam Lubis, 2009) *self-esteem* adalah bagaimana seseorang memandang dirinya. *Self-esteem* global adalah sikap positif ataupun negatif seseorang mengenai dirinya secara keseluruhan.

*Self-esteem* merupakan salah satu bagian penting dalam pembentukan kepribadian seseorang yang mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari (Branden, 2001). *Self-esteem* adalah penilaian-penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri dari berbagai sudut pandang yang berbeda, apakah dirinya tersebut sebagai orang yang berharga ataupun sebaliknya. *Self-esteem* juga berpengaruh pada proses berfikir, kualitas emosi, serta pengambilan keputusan pada nilai-nilai serta tujuan hidup seseorang yang memungkinkan individu tersebut dapat menikmati dan menjalankan kehidupan ataupun individu yang gagal dalam menjalani kehidupan cenderung mengembangkan *self-esteem* yang semu untuk menutupi kegagalannya.

Bharathidasan University Constituent College, melakukan penelitian mengenai *self-esteem* pada 60 responden mahasiswa laki-laki, hasil penelitian mengungkapkan lebih dari setengah responden (52,5%) memiliki *self-esteem* yang rendah dan 47,5% memiliki *self-esteem* yang tinggi (Maheswari, 2016). Terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Durmus (2015) di Marmara University, Turki mengenai *self-esteem* dengan kepuasan kebutuhan dasar psikologis dan beberapa varian tertentu pada 342 mahasiswa, dimana hasil penelitian menemukan bahwa kepuasan otonomi dan kebutuhan berhubungan secara signifikan memprediksi *self-esteem*, sedangkan kepuasan kebutuhan tidak memprediksi *self-esteem*.

Mckay dan Fanning (2000) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-esteem* terkait kondisi psikologis individu, dimana salah satunya adalah emosi, yaitu kesulitan dalam mengendalikan dan mengatur emosi akan berpengaruh pada pikiran dan dimanifestasikan dalam *self-esteem*. Mengendalikan dan mengatur emosi ini disebut juga dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mengatur, meningkatkan atau mengurangi satu atau lebih komponen dari respons emosional (Gross, 2007). Regulasi emosi melibatkan perilaku, kognitif, emosional, dan perhatian untuk mengubah atau mempertahankan pengalaman dan ekspresi emosi (Brody & Hall, 2000).

Gross dan Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kumpulan proses dalam mengatur emosi. Proses regulasi ini dapat terjadi secara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan memiliki dampak pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Ketika seseorang memikirkan regulasi emosi banyak hal-hal yang muncul dalam pikiran melibatkan penolakan dari pengalaman atau perilaku berupa aspek negatif seperti kemarahan, ketakutan dan kesedihan.

Ketika terdapat emosi negatif lebih banyak terjadi penghindaran dan supresi daripada perenungan dan pengungkapan (Miner & Dejun, 2001). Juga terdapat penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan penyesuaian akademik mahasiswa di Indonesia yang terdapat 508 partisipan dengan rentang umur 18-23 tahun, namun hasilnya menunjukkan tidak ada korelasi antara regulasi emosi dan penyesuaian akademik (Ariana, dkk, 2019).

Greef (2005) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya dengan baik dan memahami emosi orang lain akan memiliki *self-esteem* yang baik dan hubungan yang baik dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa transparansi suasana hati dan perubahan emosional memiliki hubungan langsung dan tidak langsung yang signifikan (melalui *self-esteem*) pada kepuasan hidup (Gomez, dkk, 2017).

Menurut Branden (2001) individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan mencari tantangan dan mencapai tujuan yang berharga, cenderung lebih bahagia, optimis dan memiliki motivasi yang cenderung lebih tinggi, sehubungan dengan

individu dengan regulasi emosi yang tinggi akan memiliki pandangan positif mengenai diri sendiri dan lingkungan, memiliki adaptabilitas, memiliki sikap hati-hati, dan tidak mudah putus asa pada permasalahan yang terjadi (Goleman, 2004). Individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki perasaan tidak berharga, inferior, ketidakstabilan emosi, dan memiliki reaksi emosi dan tindakan yang merugikan diri sendiri (Branden, 2001), sehubungan dengan regulasi emosi yang rendah individu menjadi kurang mampu dalam mengendalikan emosi, cenderung melakukan tindakan merugikan diri, kurang mampu dalam membuat keputusan dalam suatu masalah, dan tidak mampu mengubah emosi yang bersifat negatif (Carysa, 2019).

Penelitian yang dilukan oleh Nezelek dan Kuppens (2008) menyatakan bahwa kesulitan dalam mengelola emosi berhubungan dengan penurunan emosi positif, peningkatan emosi negatif, *self-esteem*, dan penyesuaian psikologis. Menurut Orth, dkk (2010) masa transtnsisi dari remaja ke dewasa terdapat perubahan-perubahan-perubahan tugas dan tanggung jawab. Penelitian yang dilakukan oleh Muarifah (2019) mengenai *self-esteem* dan regulasi emosi dilakukan pada siswa sekolah menengah atas (SMA) di Yogyakarta.

Berdasarkan temuan penelitian ini dan didukung hasil-hasil penelitian terdahulu, regulasi emosi menjadi salah satu variabel yang menentukan tingkat *self-esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk menilai “Pengaruh regulasi emosi terhadap *self-esteem* pada mahasiswa akhir”

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut.

1.2.1 Bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswa akhir?

1.2.2 Bagaimana gambaran *self-esteem* pada mahasiswa akhir?

1.2.3 Seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap *self-esteem* pada mahasiswa akhir?

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Penulis membatasi masalah penelitian karena peneliti berusaha untuk memudahkan pembahasan agar lebih terarah. Untuk menghindari pembahasan yang menyimpang maka penulis batasi pada pengaruh regulasi emosi terhadap *self-esteem* pada mahasiswa akhir.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi serta pembatasan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *self-esteem* pada mahasiswa akhir”.

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang permasalahan, gap penelitian dan perumusan masalah, maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah melihat secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap *self-esteem* pada mahasiswa akhir.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

1. Memberikan sumbangan yang bermanfaat untuk pengembangan psikologi dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan
2. Menambah pemahaman teoritis terhadap pengaruh regulasi emosi dan *self-esteem*

#### **1.6.2. Manfaat Praktis**

1. Manfaat untuk mahasiswa akhir adalah agar hasil penelitian ini menjadi bahan refleksi diri