

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa S1 yang belajar di perguruan tinggi mempunyai kewajiban dalam belajar dan mempergunakan ilmunya dengan baik. Untuk dapat menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, selain telah menyelesaikan jumlah minimal sistem kredit semester yang telah ditetapkan masing-masing perguruan tinggi, mahasiswa juga harus menyelesaikan tugas akhir yang bisa berupa skripsi, karya inovatif atau komprehensif.

Skripsi merupakan karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis tingkat S1 (Poerwadarminta, 2007). Skripsi berguna untuk memperoleh informasi data dan keterangan yang berkaitan dengan pemahaman atau pengujian suatu cabang ilmu dengan metode dan kaidah ilmiah yang dilakukan secara sistematis (Sugiyono, 2013). Di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) untuk menyelesaikan studi, mahasiswa dapat memilih jalur skripsi, karya inovatif atau komprehensif. Skripsi diperuntukan bagi mereka yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) lebih dari dua koma lima (2,5) (Rafli dkk, 2011).

Dalam perguruan tinggi, mahasiswa diberikan waktu masa belajar atau studi maksimal selama 7 tahun. Mahasiswa secara normal membutuhkan waktu selama 4 tahun atau 5 tahun dalam menyelesaikan perkuliahan. Namun tidak jarang terdapat mahasiswa yang terlambat dalam perkuliahan karena mengulang mata kuliah yang nilainya buruk ataupun jumlah SKS yang belum mencukupi untuk mengambil skripsi.

Beban SKS yang harus ditempuh mahasiswa di UNJ untuk dapat menyelesaikan program studinya yaitu harus menempuh minimal 100 SKS sebagai syarat penetapan jalur penyelesaian studi, dengan komposisi yang berbeda setiap jurusan dan sebanyak banyaknya 144 SKS sebagai kredit semester setiap jalurnya (Rafli dkk,2011). Namun kelancaran penyelesaian SKS tersebut juga tergantung dari jumlah indeks prestasi yang mahasiswa dapat tiap semester karena hal tersebut menentukan jumlah SKS yang diambil pada semester berikutnya.

Saat ketentuan tersebut telah terlewati mahasiswa sudah dapat mengerjakan skripsi, tak jarang dalam proses mengerjakan skripsi, mahasiswa seringkali menemukan kebingungan seperti, seperti di awal proses pembimbingan, dosen pembimbing tidak secara eksplisit menyatakan batasan bagi penelitian yang dipersyaratkan, sedalam apa karya ilmiah yang merupakan syarat kelulusan, konten skripsi yang diminta pembimbing sudah memasuki level tesis, serta perbedaan orientasi dan pengertian antara dosen pembimbing pertama, dosen pembimbing kedua dan dosen pembimbing ketiga karena latar belakang pendidikan yang mereka tempuh sebelumnya (Wibisono & Dermawan, 2013).

Selain mengalami kebingungan, tak jarang mahasiswa juga mengalami beberapa hambatan. Dari hasil wawancara studi pendahuluan kepada lima orang mahasiswa UNJ, dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa memiliki beberapa hambatan seperti kesulitan mencari literatur, kesulitan membagi waktu untuk mengerjakan skripsi, ketidakcocokan dengan judul yang didapat, dan sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari, kurang bersemangat, membatasi diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial sehingga menyebabkan proses penyelesaian skripsi menjadi terhambat dan dapat membuat stres. Selain itu Spielberger (1979) mengatakan bahwa kompetisi dan kemungkinan gagal dalam

proses belajar di universitas lebih besar daripada di sekolah, hal tersebut menjadi salah satu faktor stres dimana hal tersebut mengganggu mahasiswa.

Stres memang tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya. (Rasmun, 2004). Goodman dan LeRoy (dalam Misra dan Mckean, 2000) mengatakan bahwa mahasiswa sering mengalami stres yang dalam masalah akademik, keuangan, berhubungan dengan waktu kesehatan, dan beban diri. Menurut Sundberg (2007) stres adalah tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan beberapa hal yaitu, ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi, usaha psikologis ekstra dan usaha fisiologis, Stres dapat terjadi karena adanya faktor eksternal maupun faktor internal (Hurrelman dan Losel, 1990).

Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil dalam kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan bagi mahasiswa dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran. (Heiman dan Kariv, 2005)

Stres bila terlalu lama dibiarkan akan menimbulkan dampak buruk. Stres dalam pekerjaan tanpa disadari dapat memicu penyakit psikosomatis atau gangguan kesehatan akibat beban pikiran dan bila berkepanjangan bisa memicu depresi. Stres mengerjakan skripsi juga

tak jarang membuat stres, depresi, ataupun jatuh sakit (Insani, 2014). Selain itu terdapat mahasiswa tingkat akhir yang diduga nekat bunuh diri karena skripsi yang tak kunjung selesai, pelaku merupakan mahasiswa sebuah perguruan tinggi di daerah Kendal, pelaku melakukan bunuh diri dengan cara menggantungkan dirinya di dalam kamarnya sendiri, diduga stres karena skripsi yang belum juga selesai (Wiyono, 2014). Diperlukan suatu penanganan yang tepat bagi mahasiswa yang stres dalam mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang menyusun skripsi pada umumnya memiliki orang terdekat yang selalu mencurahkan dukungan baik moril atau materil, memberikan semangat dalam mendukung proses penyusunan skripsi. Mahasiswa juga berkumpul bersama mahasiswa lain yang juga sedang menyusun skripsi dan membicarakan permasalahan mengenai skripsi mereka masing-masing. Dari situ mereka menyadari bahwa kesulitan yang mereka hadapi ternyata dihadapi juga oleh mahasiswa lainnya. Hal tersebut sesuai dengan prinsip dasar dari *self-compassion*. *Self-compassion* sendiri berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih rasa kasih sayang yang seseorang rasakan apabila melihat orang lain menderita, yang membuat seseorang cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang orang lain rasakan. *Self-compassion* serupa seperti *compassion*, namun hal tersebut diarahkan pada diri sendiri. *Self-compassion* melibatkan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan yang sama, dan mendukung seseorang untuk menjadi teman yang baik. Ketika menghadapi kesulitan perjuangan hidup atau kesalahan diri sendiri, kegagalan dan kekurangan, *self-compassion* merespon dengan kebaikan dibandingkan dengan penghakiman diri yang kasar, menyadari kalau ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman semua manusia (Neff, 2003). Dengan menggunakan prinsip *self-compassion* mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat terlindungi dari dampak buruk stres dan beradaptasi dengan keadaan yang membuat stres tersebut, hal senada dengan penelitian Neff, dkk

(2007) tentang *self-compassion* yang memiliki hubungan dengan fungsi adaptasi secara psikologis pada seseorang

Dampak bagi orang yang memiliki *self-compassion* yang baik dapat berpotensi memberikan perlindungan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Sirois dkk (2015) pada perempuan yang menderita penyakit kronis, ditemukan hubungan antara penggunaan coping yang adaptif pada subjek yang menggunakan *self-compassion*, sehingga orang yang mempunyai *self-compassion* mempunyai stres yang lebih sedikit melalui jenis coping yang digunakan, kemudian penelitian yang dilakukan oleh Terry dkk(2012) menemukan fakta bahwa orang yang mempunyai *self-compassion* yang cukup tinggi akan lebih sedikit mengalami depresi dan *homesicknes*. Penelitian mengenai *self-compassion* sendiri di Indonesia masih jarang dilakukan. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

1.2 Identifikasi Masalah

- 1.2.1. Bagaimana gambaran perilaku *self-compassion* pada mahasiswa yang menyusun skripsi?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
- 1.2.3. Apakah hubungan antara *self-compassion* terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas maka perlu diadakan pembatasan masalah agar diperoleh hasil penelitian yang jelas dan terarah. Adapun penelitian ini hanya dibatasi pada hubungan antara *self-compassion* dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?”

1.5 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoretis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kerangka teoritik, praktik, dan pengetahuan psikologi berkaitan dengan *self-compassion* dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur atau wacana serta menambah pengetahuan dalam meneliti bagaimana pengaruh *self-compassion* dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6.2.2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data tambahan atau pelengkap dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan memperkaya hasil penelitian yang memiliki fokus yang sama atau untuk bahan penelitian selanjutnya.

1.6.2.3. Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengatasi stres yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.