

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres

2.1.1. Pengertian Stres

Menurut Sarafino (2008) stres merupakan keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian yang dirasakan oleh seseorang pada tuntutan situasi fisiologis ataupun psikologis dan penyebabnya berasal dari sumber biologis, psikologis atau sistem sosial. Sedangkan menurut Lazarus (1976) stres merupakan keadaan dimana tuntutan pada seseorang yang melebihi kemampuan beradaptasi pada suatu masalah. Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon dari individu pada sebuah keadaan, yang disebut stresor, yang mengancam dan membatasi kemampuan coping individu tersebut.

Stres adalah tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan beberapa hal yaitu, ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi, usaha psikologis ekstra dan usaha fisiologis, (Sundberg dkk, 2007). Menurut Markam (2003) stres merupakan suatu kondisi dimana kemampuan mengatasi beban tidak sesuai dengan beban yang dirasakan pada suatu keadaan.

Menurut Harrington (2013) stres adalah sebuah konstelasi perilaku dari sebuah organisme dari kognisi, emosi, psikologis, dan perilaku sebagai yang melakukan pertukaran dengan persepsi yang mengancam dan menantang

Kondisi dari stres mempunyai dua komponen; secara fisik yang meliputi kontak langsung dengan tubuh atau sesuatu yang menantang tubuh, dan psikologis, mencakup bagaimana seseorang mempersepsikan

suatu keadaan dalam hidupnya (Lovallo, dalam Sarafino, 2008). Komponen tersebut di atas bisa dianalisis dengan tiga cara (Dougall & Baum, 2001; Hobfoll, 1989 dalam Sarafino 2008). Pendekatan pertama fokus terhadap lingkungan; stress dilihat sebagai sebuah stimulus, seperti ketika kita mempunyai tuntutan dalam pekerjaan atau pengalaman rasa sakit ketika tangan kita terkilir atau karena kematian seorang anggota keluarga. Pendekatan kedua melihat stress sebagai sebuah respon, fokus kepada reaksi orang kepada stresor.

Kita bisa melihat contoh dari hal tersebut ketika seseorang menyebutkan sumber ketenganannya mengacu kepada stress. Respon kita terhadap hal tersebut bisa bersifat psikologis seperti pemikiran dan emosi kita ketika merasa gugup, dan secara fisiologis, seperti jantung berdebar, mulut terasa kering, dan berkeringat. Respon fisiologis dan psikologis ini disebut sebagai *strain*.

Proses yang ketiga mendeskripsikan stress sebagai sebuah proses yang mencakup stresor dan *strain*, tapi menambahkan sebuah dimensi yang penting di dalamnya yaitu, hubungan antara orang tersebut dengan lingkungannya (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984, 1984b dalam Sarafino 2008). Proses ini meliputi interaksi yang terus menerus dan sebuah penyesuaian yang disebut- *transactions*- dimana orang dan lingkungan sama-sama mempengaruhi satu sama lain. Pandangan ini melihat stress bukan hanya stimulus ataupun respon, tapi lebih kepada proses dimana orang yang mengalaminya menjadi agen aktif yang bisa mempengaruhi dampak dari stresor melalui perilaku, kognisi, dan strategi emosional.

Berdasarkan uraian di atas disintesis bahwa stress adalah sindrom psikologis yang diakibatkan tekanan dan tuntutan baik fisiologis ataupun psikologis yang dialami individu dimana terjadi ketidakseimbangan dengan kemampuan dalam mengatasi beban yang ada.

2.1.2. Jenis Stres

Menurut Selye (dalam Sarafini,2008) stres dibedakan menjadi dua, yaitu

- a. *Distress* atau apa yang biasa kita sebut sebagai stres adalah jenis stres yang memiliki efek negatif dan berbahaya bagi kesehatan.
- b. *Eustress* Merupakan jenis stres dalam bentuk positif stres yang disebabkan oleh hal-hal yang menyenangkan dan baik.

2.1.3. Aspek Stres

Aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino (2010) terdiri dari dua bagian, secara fisiologis dan secara psikis dimana terbagi lagi menjadi, kognisi, emosi dan perilaku sosial.

a. *Fisiologis*

Pada aspek fisiologis orang yang mengalami stres mempunyai reaksi seperti, jantung yang berdebar-debar, tubuh membutuhkan lebih banyak oksigen, dan kemungkinan untuk otot pada tulang bergetar, terutama pada bagian tangan dan kaki. Hal ini dikarenakan tubuh yang terangsang dan termotivasi untuk mempertahankan diri. Orang yang berada pada stres yang kronik menunjukkan sebuah reaktivitas yang meninggi ketika sebuah stresor muncul dan hal tersebut akan ada untuk waktu yang lebih lama (Gump & Matthews pada Sarafino 2008). Cannon (1929, pada Sarafino, 2008) mengungkapkan deskripsi dasar bagaimana tubuh bereaksi pada keadaan bahaya, respon ini disebut *fight-or-flight*, dimana, sebuah organisme bersiap pada sebuah keadaan darurat dengan cara melawan atau kabur dari bahaya tersebut. Hal ini dapat menjadi positif ataupun negatif, menjadi positif karena organisme dapat mempersiapkan diri pada keadaan bahaya dan menjadi negatif bila

keadaan tersebut berlangsung lama yang bisa menyebabkan bahaya pada kesehatan.

b. *Kognisi*

Orang yang mengalami stres dapat dilihat dari kognisinya seperti, kesulitan dalam menginterpretasi sebuah informasi dan kesulitan dalam mengingat, sebagian besar stres mempengaruhi kognisi pada bagian ingatan dan perhatian. Suara juga bisa menjadi sebuah stresor, pada orang yang tinggal di daerah bising hal tersebut bisa menjadi sebuah hal yang kronis (Lepore, 1997, dalam Sarafino, 2008).

Stres juga bisa membuat kita lebih memperkuat perhatian kita, secara umum terhadap stresor. Sebagai contoh para peneliti membuat orang untuk melihat potongan gambar dan pada saat yang bersamaan mendengarkan sebuah cerita mengenai seorang anak dan ibunya yang pergi ke rumah sakit. (Cahil, 1994, dalam Sarafino, 2008). Pada sebagian subjek cerita ini sangat emosional: anak tersebut mengalami kecelakaan dan harus diobati di rumah sakit. Pada subjek yang lain ceritanya netral. Sebelumnya para subjek disuntikan *placebo* atau yang mengandung obat yang menghentikan epinephrine dan norepinephrine. Satu minggu kemudian subjek yang mendengar cerita emosional tersebut mengaku mengingat cerita tersebut jika mereka mendapatkan sebuah suntukan *placebo*. Akan tetapi subjek yang netral tidak merasakan efek apapun. Kesimpulannya epinephrine dan norepinephrine memperkuat ingatan akan stresor yang kita alami

c. *Emosi*

Pada dasarnya sebelum anak bayi dapat berbicara mereka sudah dapat menunjukkan apa yang mereka rasakan melalui, suara, gerak motorik dan ekspresi wajah. Contohnya jika anak bayi diberikan sebuah makanan yang pahit, maka pada wajah sang bayi matanya akan melirik ke

atas, alis akan turun, mulutnya terbuka dan lidahnya menjulur keluar. Hal ini merupakan sebuah emosi dasar yang dari jijik. Emosi sering berdampingan dengan stres dan orang sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres mereka. Seperti pada saat kita menjumpai seekor ular, kita akan mengalami stres dan takut, akan menjadi hal yang berbeda jika kita memang menggemari ular atau sedang mempelajari hewan tersebut.

Stres juga dapat menyebabkan atau menggiring seseorang kepada rasa sedih atau depresi. Depresi sendiri masuk ke dalam kriteria gangguan psikologis ketika telah menjadi parah dan berlangsung lama (Kring, 2007 dalam Sarafino, 2008). Gejala yang ditunjukkan berupa:

- a. Mempunyai *mood* yang sedih setiap hari
- b. Tampak tidak bertenaga, kurangnya konsentrasi dan ketertarikan
- c. Mempunyai kebiasaan tidur yang buruk atau nafsu makan yang menurun atau naik secara tiba-tiba
- d. Mempunyai harga diri yang rendah, hampir selalu menyalahkan diri sendiri atas masalah yang mereka miliki

d. *Perilaku Sosial*

Stres menyebabkan perubahan pada perilaku sosial dengan cara membuat orang menjadi lebih mudah berseteru, lebih jarang bersosialisasi. Stres juga dapat membuat kemungkinan orang menolong terhadap yang membutuhkan berkurang. Ketika stres dan marah menjadi satu, maka perilaku sosial yang negatif akan meningkat. Penelitian Donnerstein dan Wilson (dalam Sarafino, 2008) menunjukkan bahwa stres yang memproduksi rasa marah meningkatkan sebuah perilaku yang agresif

2.1.4. Sumber Stres

Menurut Sarafino (2008) sumber stres yang dialami manusia disebabkan oleh beberapa sumber yaitu:

- a. Sumber dari diri manusia; yaitu berupa penyakit, orang yang mempunyai penyakit membuat sebuah tuntutan pada orang tersebut, baik pada segi psikologis dan fisiologis, kemudian penilaian seseorang pada sebuah keadaan yang membutuhkan keputusan dimana harus diambil satu keputusan dari dua pilihan, dimana konflik kepentingan muncul, contohnya adalah ketika kita ingin mengambil dua mata kuliah akan tetapi hanya satu yang bisa kita ambil.
- b. Sumber dalam keluarga; permasalahan internal dalam keluarga dapat muncul karena masalah keuangan, perilaku yang tidak buruk, penggunaan sumber daya pada keluarga seperti, menggunakan kamar mandi. Kemudian sumber tersebut dibagi lagi menjadi tiga yakni anggota keluarga baru, cerai dan sakit atau kematian pada keluarga.
- c. Sumber dalam komunitas dan lingkungan sosial yakni hubungan interpersonal dengan orang lain diluar keluarga menjadi sumber stres pada seseorang. Stres dapat juga disebabkan karena sebuah pekerjaan, faktor yang menyebabkan stres pada pekerjaan yang dikarenakan oleh tuntutan pada sebuah tugas bisa membuat stres dengan dua cara, pertama beban pekerjaan menjadi terlalu besar, kedua karena beberapa aktifitas dalam pekerjaan lebih membuat stres daripada yang lain, seperti pekerjaan manual yang berulang terus menerus.

2.2. Self Compassion

2.2.1. Pengertian Self Compassion

Self Compassion sebenarnya dapat diartikan dengan arti yang umum dari *compassion*. *Compassion* merupakan pengakuan dan kejelasan melihat penderitaan orang lain. Hal tersebut memunculkan sebuah perasaan kebaikan, perawatan, dan pemahaman bagi setiap orang yang mengalami penderitaan, sehingga muncul keinginan untuk memperbaiki keadaan tersebut secara alami muncul. *Self-Compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. *Self compassion* menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.

Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama yaitu, *self-kindness*, *a sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b). Pada komponen *compassion*, jika satu komponen tinggi maka komponen yang lain akan ikut tinggi mengikuti komponen yang lainnya.

Self-compassion sangat berbeda dari *self-pity*. Ketika individu merasaself *pity* (mengasihani diri sendiri), individu menjadi tenggelam dalam masalah mereka dan lupa bahwa orang lain juga memiliki masalah. Individu menjadi mengabaikan hubungan dengan orang lain dan bertindak bahwa individu satu satunya yang menderita. Mengasihani diri sendiri menekankan perasaan egosentris dan melebih-lebihkan kesusahan. *Self-compassion* memberikan rasa aman dan perlindungan yang individu inginkan serta memungkinkan untuk melihat pengalaman relasi diri dengan orang lain tanpa adanya pemisahan.

Self-compassion berbeda dengan *self esteem*. *Self-compassion* memberikan banyak manfaat dari *self esteem* yang tinggi dengan kerugian lebih sedikit (Neff, 2011). Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* cukup terkait dengan tingkat dari *self-esteem* (Leary dkk, 2007; Neff, 2003a, Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007), sebagai salah satu

harapan mengingat bahwa keduanya merupakan sikap positif terhadap diri. Namun, *self-compassion* memberikan kebahagiaan yang lebih besar, optimisme, depresi yang kurang, dan kecemasan ketika mengendalikan *self-esteem* (Neff, 2003a)

2.2.2. Komponen *Self-Compassion*

a. *Self-kindness versus self-judgment*

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan. Bila kenyataan ini ditolak atau menolak, penderitaan muncul dalam bentuk stres, frustrasi, dan *self-criticism*. Ketika kenyataan ini diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut (Neff, 2003)

Hal ini membutuhkan pemahaman individu atas kelemahan dan kegagalan bukan untuk menghakimi diri sendiri (*self-judgement*). *Self-judgement* adalah menilai, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri. Dengan *self-kindness*, individu meringankan dan menenangkan pikiran yang bermasalah, membuat kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri (Neff, 2003).

b. *Common Humanity versus isolation*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup

manusia dan merupakan sesuatu yang wajar dan dialami oleh semua orang. Komponen mendasar kedua dari *self compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri. Saat individu terfokus pada kekurangan tanpa melihat gambaran manusia yang lebih besar, maka sudut pandang individu cenderung menyempit. Individu memiliki perasaan yang tidak aman dan merasa tidak cukup (Neff, 2003)

Salah satu masalah terbesar dengan penilaian individu adalah cenderung membuat diri merasa terisolasi (*self-isolation*). *Self-isolation* adalah individu berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat apa-apa lagi serta merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga. Ketika individu melihat sesuatu dalam dirinya yang tidak disukai, maka individu akan merasa orang lain lebih sempurna dari dirinya. *Self-compassion* mengakui bahwa tantangan dan kegagalan yang dialami individu juga dialami oleh setiap orang sehingga membantu individu untuk tidak merasakan kesedihan dan terisolasi ketika mengalami penderitaan.

c. *Mindfulness versus over-identification*

Mindfulness adalah menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi secara jelas dan menerimanya dengan baik. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan *compassion* – dan cara yang efektif (Neff, 2011). Menurut Brown & Ryan, (2003), *mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya.

Mindfulness mengacu pada perspektif yang objektif pada sebuah tindakan pengalaman. Komponen *Mindfulness* menjelaskan bahwa

individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi. Banyak dari individu tidak suka apa yang dilihatnya ketika bercermin. Demikian pula, ketika kehidupan berjalan serba salah, individu sering masuk ke pemecahan masalah tanpa mengakui untuk menghibur diri terhadap kesulitan yang dihadapi.

Mindfulness sendiri berlawanan dengan "*overidentification*". *Overidentification* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. Apabila individu memperhatikan ketakutan dan kecemasan daripada *overidentifying*, individu menyelamatkan diri dari banyak rasa sakit yang tidak beralasan. *Mindfulness* membawa individu kembali ke saat ini dan menyediakan jenis kesadaran yang seimbang yang membentuk dasar dari *Self Compassion*

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion*

a. Jenis Kelamin

Meta analisis yang dilakukan Yarneell dkk (2015) menemukan fakta bahwa laki-laki mempunyai level *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, hal ini disebabkan karena perempuan lebih mengkritik diri mereka sendiri dan lebih sering menggunakan *self talk* yang negatif

b. Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan perbedaan derajat *self-compassion*, level *self compassion* yang berbeda tersebut berhubungan dengan kultur khusus (Neff dkk, 2008).

c. Kepribadian

The Big Five Personality merupakan dimensi dari kepribadian yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh (Neff dkk, 2007b) ditemukan bahwa

self-compassion memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *neuroticism* dan mempunyai korelasi positif yang signifikan dengan *agreeableness*, *extroversion*, dan *conscientiousness* dari *the big five personality*

2.2.4. Manfaat *Self-Compassion*

a. *Emotional Well Being*

Menurut Neff (2009) orang yang memiliki kecemasan dan depresi yang kecil terkait dengan tingkat *self compassion* yang tinggi. Kunci dari *self compassion* adalah kurangnya *self-criticism*, dan *self-criticism* dikenal menjadi prediktor penting dari kecemasan dan depresi. Seseorang yang memiliki *self-compassion* menyadari ketika mereka menderita, baik terhadap diri mereka sendiri, dan mengakui keterhubungan mereka dengan semua orang. (Neff dkk, 2007). *Self-compassion* dikaitkan dengan kebijaksanaan yang lebih besar dan kecerdasan emosional (Neff, 2003a, Neff dkk, 2007), menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan cara yang bijaksana untuk mengatasi emosi yang sulit. Misalnya, *self-compassion* terlibat dalam perenungan dan berpikir penekanan lebih sedikit daripada mereka yang memiliki *self compassion* yang rendah (Neff, 2003a, Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Mereka juga melaporkan memiliki keterampilan mengatasi emosi lebih besar, termasuk mengenai perasaan mereka dan kemampuan yang lebih besar untuk memperbaiki emosi negatif, orang yang mempunyai *self compassion* mempunyai hubungan positif dengan *emotion-focused coping* (Neff, 2003a, Neff dkk,2005).

Self-compassion muncul untuk mendukung keadaan positif yang lebih baik. *Self-compassion* dikaitkan dengan perasaan keterhubungan sosial dan kepuasan hidup yang penting (Neff, 2003a). Hal ini juga terkait dengan perasaan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan (Neff, 2003a) menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu memenuhi kebutuhan psikologis dasar.

Individu yang memiliki *Self-compassion* cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, dan memberikan pengaruh positif daripada mereka yang tidak memiliki *self compassion* (Neff dkk, 2007). Dengan membungkus kesakitan seseorang dalam *self-compassion*, perasaan positif yang dihasilkan tersebut membantu menyeimbangkan perasaan yang negatif.

b. Hubungan interpersonal

Dalam sebuah studi pada pasangan heteroseksual Neff (2006) mengatakan bahwa para pasangan tersebut merasa bahwa pasangan mereka lebih terhubung secara emosional dan lebih menerima dibandingkan kecenderungan untuk mengatur pasangan dan melakukan agresi secara fisik ataupun verbal. Hal ini dapat terjadi karena orang yang memiliki *self compassion* lebih peduli, mengerti dan mendukung pasangan mereka karena mereka memiliki sumber emosi yang lebih baik daripada pasangannya.

c. Kesehatan

Orang dengan *self-compassion* peduli dengan diri mereka sendiri dan mereka ingin tetap hidup sehat, mereka memotivasi diri mereka sendiri bukan dengan ketakutan akan pandangan orang lain, melainkan dengan motivasi

untuk hidup sehat. Hal ini didukung oleh penelitian Magnus (dalam Neff, 2009) yang meneliti bahwa wanita dengan *self-compassion* memiliki motivasi dari dalam diri sendiri dibandingkan motivasi dari luar diri dan tujuan mereka bukan terkait dengan masalah ego. Wanita dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi juga melaporkan memiliki kenyamanan dengan tubuh mereka dan kecemasan yang sedikit terkait evaluasi sosial tentang fisik yang mereka miliki.

2.3. Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Skripsi adalah karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis tingkat S1 (Poerwadarminta, 2007). Menurut menurut Sugiyono (2013) skripsi juga merupakan karya ilmiah hasil penelitian yang dikerjakan oleh mahasiswa program sarjana (S1) sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi. Mahasiswa dapat diartikan sebagai pemuda paska remaja yang belajar di Perguruan Tinggi (Soemanto, 2005). Untuk menyelesaikan jenjang Sarjana Strata 1, maka mata kuliah, skripsi dan total SKS yang dibebankan harus dapat terselesaikan oleh mahasiswa dalam waktu yang telah ditentukan yaitu maksimum 14 semester (Tim Penyusun Pedoman Akademik UNJ, 2011).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah individu yang berstatus sebagai pelajar Perguruan Tinggi tingkat strata 1 (S1) yang sedang dalam proses mengerjakan karya penelitian ilmiah sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana.

2.4. Hubungan Antar Variabel

Self compassion merupakan sesuatu yang dibutuhkan seseorang, karena *self-compassion* yang dimiliki merespon pengalaman, kegagalan, dan situasi kehidupan yang menyakitkan dengan kepedulian dan kehati-hatian pada diri orang tersebut. *Self compassion* adalah sebuah konsep adaptif dalam bentuk hubungan dengan diri sendiri yang meliputi tiga hal yakni sadar akan kesulitan yang dialami oleh diri sendiri, memperlakukan diri sendiri dengan baik pada waktu yang sulit serta memahami masalah yang ada, dan mengkaitkan pengalaman yang membuat stres sebagai hal yang dialami sesama manusia (Neff, 2003). Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self compassion* tinggi cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, dan memberikan pengaruh positif (Neff dkk, 2007).

Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi banyak menemui tantangan antara lain kebingungan terkait kedalaman konten skripsi yang harus dibuat, perbedaan orientasi dan pengertian antara dosen pembimbing pertama dan dosen pembimbing kedua, kesulitan mencari literatur, kesulitan membagi waktu untuk mengerjakan skripsi, ketidakcocokan dalam judul yang didapat serta sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing. Hal tersebut membuat mahasiswa mengalami beberapa perubahan seperti menjadi sulit tidur di malam hari, menjauh dari lingkungan sosial yang selain menghambat juga dapat membuat mahasiswa stres (Wibisono dan Dermawan, 2013). Menurut Sarafino (2008) stres merupakan keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian tuntutan yang dirasakan oleh seseorang pada situasi fisiologis ataupun psikologis. Ketidaksesuaian antara tuntutan dan situasi yang ada membuat mahasiswa yang mengerjakan skripsi mempunyai indikasi stres. Hal tersebut dapat diatasi atau dikurangi dampaknya jika individu mempunyai *self compassion* yang cukup tinggi, dimana tantangan yang dilihat dengan perspektif tersebut dapat dilihat sebagai sesuatu yang wajar. *Self*

compassion melihat pengalaman pribadi menjadi pengalaman yang umum dirasakan orang lain, mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian dari kondisi manus

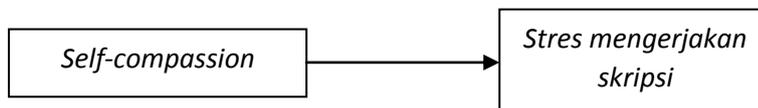
2.5. Kerangka Pemikiran

Pada jenjang perguruan tinggi, saat telah memasuki akhir masa perkuliahan mahasiswa diwajibkan untuk dapat membuat skripsi sebagai syarat kelulusan. Namun tak jarang dalam pembuatan skripsi mahasiswa sering menghadapi beberapa hambatan yang disebabkan oleh faktor yang bersal dari dalam atau luar diri mahasiswa tersebut. Hambatan tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari, kurang bersemangat, hingga membatasi diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial yang menyebabkan proses penyelesaian skripsi menjadi terhambat dan dapat membuat stres. Stres dalam mengerjakan skripsi biasanya dialami karena beberapa faktor penyebab yang berasal dari dalam dan luar diri. Stres yang dialami biasanya ditandai dengan gejala fisiologis (jantung berdebar-debar, gemetar, nafas tersengal-sengal), kognisi (perhatian terganggu dan kesulitan dalam mengingat), dan emosional (takut dan sedih).

Stres yang dialami seseorang bila terlalu lama dibiarkan akan menimbulkan banyak dampak buruk seperti penyakit psikosomatis atau gangguan kesehatan akibat beban pikiran hingga depresi. Stres juga mempengaruhi tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan beberapa hal yaitu, ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi, usaha psikologis dan fisiologis yang ekstra. Masing-masing mahasiswa memiliki tingkat *self compassion* yang berbeda antara satu dengan yang lain. *Self-compassion* memfokuskan pada derajat individu yang mendemonstrasikan *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), *mindfulness* (penuh kesadaran). *Self-compassion* yang dimiliki seseorang dapat menghasilkan kesehatan psikologis yang menguntungkan, seperti *self esteem*, tetapi tidak memberikan dampak negatif seperti *narsisme*, serta dapat membantu menghindari seseorang

dari konsekuensi negatif dari penilaian diri, isolasi, dan perenungan (seperti depresi).

Dari data yang didapat dari latar belakang dan penelitian yang ada, orang yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi maka akan terhindar dari cemas hingga depresi, dimana orang-orang yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah lebih memiliki kemungkinan mempunyai tingkat stres yang tinggi.



Gambar 2.1. Bagan Kerangka Berpikir

2.6. Hipotesis

Dari penelitian ini, hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah “terdapat pengaruh *self compassion* terhadap stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi”.

2.7. Penelitian Yang Relevan

- a. *Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness Self-Compassion and Coping* oleh Fuschia M. Sirois, Danielle S. Molnar dan Jameson K. Hirsch, penelitian mempunyai jumlah subjek sebanyak 320 perempuan yang mempunyai penyakit kronis, hasil dari penelitian ini yaitu *self compassion* mempunyai indikasi terhadap hubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah dimana pada sampel yang digunakan ditemukan lebih

banyak penggunaan koping yang adaptif dan lebih sedikit koping maladaptif.

- b. *Self-compassion as a Buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College* oleh Meredith L. Terry, Mark R. Leary dan Sneha Mehta, penelitian yang dilakukan terhadap 119 mahasiswa yang baru menjalani masa peralihan ke kuliah, penelitian ini menemukan bahwa subjek yang mempunyai skor *self compassion* yang tinggi dilaporkan lebih sedikit mengalami depresi dan mempunyai gejala *homesickness* yang lebih rendah dan mempunyai kepuasan yang besar dengan keputusannya masuk ke universitas.
- c. Pengaruh Humor Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Brawijaya Malang oleh Viny Alfiani, Yoyon Supriyono, dan Sumi Lestari mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa humor dapat mempengaruhi stres, dimana partisipan yang mendapatkan media humor dapat menurunkan stres secara signifikan dibandingkan partisipan yang tidak mendapatkan media humor (media dokumenter).