

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self compassion merupakan sikap terbuka, memberi kebaikan dan pengertian kepada diri dalam menghadapi kekurangan dan kesulitan yang terjadi pada diri dan menyadari bahwa penderitaan dapat terjadi pada setiap orang. Menurut Bluth (2016) individu yang mendapatkan stressor sosial memiliki respon stress fisiologis yang berkurang karena individu tersebut berada pada *self compassion* yang tinggi dibandingkan dengan individu yang *self compassion*nya rendah.

Sejalan dengan itu, *self compassion* sangat bermanfaat karena individu yang menyayangi diri sendiri membuktikan bahwa hasil kesehatan mentalnya lebih baik daripada mereka yang kurang menyayangi diri sendiri, seperti insiden kecemasan dan depresi yang lebih rendah, karena pengalaman rasa sakit dan kegagalan mereka tidak diperkuat dan diabadikan melalui kritik diri yang keras, perasaan terisolasi, atau identifikasi berlebihan dengan pikiran dan emosi (Neff, 2003b).

Dalam menghadapi perkuliahan di tingkat akhir khususnya dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa dapat mengalami berbagai kendala baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Berdasarkan penelitian

yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017) mahasiswa tingkat akhir mengalami beberapa gejala stres seperti tidur yang tidak teratur, cemas, gelisah, nafsu makan yang kurang baik, dan rasa takut. Mahasiswa tingkat akhir bisa mengalami stres karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktunya singkat. Selain itu juga karena dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, dan banyaknya revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Kemampuan mahasiswa untuk menyayangi dirinya sendiri dapat membuat mahasiswa bertahan dalam kesulitan tersebut.

Pada masa *pandemi covid-19* ini memberikan tambahan hambatan kepada mahasiswa tingkat akhir, karena adanya pembatasan sosial yang membuat ruang gerak mahasiswa dalam melakukan penelitian terbatas. Mahasiswa yang telah merencanakan target untuk lulus tepat waktu mendapatkan kendala-kendala seperti sulitnya bimbingan intensif dengan dosen, pengambilan data yang sulit, kurangnya interaksi positif sesama mahasiswa tingkat akhir lainnya karena adanya *physical distancing*. Hal ini membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap pengerjaan skripsi (Khoirunnisa, dkk, 2021)

Dalam kondisi yang normal, penyelesaian skripsi sudah menjadi sesuatu yang menakutkan untuk mahasiswa tingkat akhir karena dalam

proses pengerjaan skripsi ditemukan banyaknya tantangan. Apalagi dengan adanya situasi pandemi, hambatan yang dialami mahasiswa menjadi lebih banyak, hal ini menyebabkan mahasiswa menjadi lama dalam masalah kelulusan.

Menurut Neff, Hsieh, dan Dejitterat (2005) *self compassion* memiliki manfaat di dunia akademik karena berkaitan dengan minat instrinsik dalam belajar dan strategi koping yang baik setelah mengalami kegagalan dalam ujian. Individu yang mempunyai *self compassion* yang baik mampu melihat kegagalan sebagai bentuk pengalaman pembelajaran dan dapat lebih fokus dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Self compassion memiliki aspek-aspek diantaranya yaitu *self kindness* dimana individu memberikan kebaikan yang luas dan pengertian kepada diri daripada memberikan penilaian yang kasar dan mengkritik diri, *common humanity* yaitu melihat penderitaan dan ketidakmampuan diri sebagai sesuatu yang dapat terjadi pada manusia yang lainnya, dan *mindfulness* yaitu menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang.

Jika individu berhenti menghakimi dan mencaci diri sendiri dalam waktu yang lama maka dampak yang akan dirasakan individu yaitu mudah untuk menjaga kesadaran seimbang dari pikiran dan emosi karena pengalaman emosional negatif berkurang. Selain itu, menyadari bahwa

penderitaan dan kegagalan dapat terjadi juga pada orang lain dapat mengurangi tingkat menyalahkan dan mengkritik diri dengan keras (Neff, 2003b).

Self Compassion memiliki hubungan dengan resiliensi. Faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi salah satunya yaitu kemampuan individu untuk tidak mengkritik diri dan merasa bersalah ketika dalam kegagalan atau sedang berada pada masa yang sulit yang biasa disebut dengan istilah *self compassion* (Holaday & McPhearson, 1997). Selain itu, *self compassion* memberikan pemikiran alternatif untuk pandangan diri yang dapat meningkatkan resiliensi di antara remaja (Neff & McGehee, 2010).

Resiliensi yaitu kemampuan beradaptasi dengan baik, positif dan berkompetensi walaupun sedang dalam keadaan berisiko, stress ataupun trauma yang parah. Menurut Herrman, dkk (2011) Resiliensi pada individu dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari faktor pribadi seperti karakteristik kepribadian, penguasaan diri, efikasi diri, harga diri, interpretasi positif dari sebuah peristiwa, integrasi kohesif dari kesulitan ke dalam narasi diri, dan optimisme. Faktor biologis, lingkungan awal yang keras mampu memengaruhi perkembangan fungsi otak, struktur otak, dan sistem neurobiologis. Perubahan otak dan proses biologis lainnya dapat memengaruhi daya untuk pengurangan emosi negatif, dan memengaruhi kemampuan bertahan dari kesulitan. Faktor lingkungan-sistemik,

dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, lingkungan sekolah yang tentram, layanan masyarakat, kesempatan untuk seni dan olahraga, faktor budaya, spiritualitas dan agama, dan sedikitnya pengalaman kekerasan, faktor-faktor itulah yang berkontribusi pada resiliensi.

Berdasarkan penelitian dari Cahyani dan Akmal (2017) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, sembilan puluh lima orang dari seratus lima puluh mahasiswa tingkat akhir memiliki resiliensi yang tinggi, karena mereka percaya diri mampu mencapai tujuan dan memiliki misi yang jelas seperti menyelesaikan skripsi, maka mahasiswa tersebut bisa menghadapi kesulitan-kesulitan saat pengerjaan skripsi.

Harning (2018) melakukan penelitian dan mendapatkan hasil bahwa *self compassion* dan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai memiliki hubungan yang positif. Jika *self compassion* tinggi maka akan semakin tinggi juga tingkat resiliensi, dan sebaliknya jika *self compassion* rendah maka tingkat resiliensinya juga rendah.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Caunia (2020) dengan subjek penelitian mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa, mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi mahasiswa rantau akibat pandemi Covid-19. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ratnasari (2020) menunjukkan

hasil terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada wanita penerima manfaat di panti pelayanan sosial wanita Wanodyatama Surakarta. Wanita penerima manfaat memiliki penyesuaian diri yang baik dan mampu mencapai kebermanfaatan hidup karena mereka menerima perubahan dalam dirinya. Mereka juga dapat bangkit dari kesedihan mendalam yang dialami.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ dengan metode wawancara kepada tujuh orang dari masing-masing program studi untuk mengetahui gambaran mengenai *self compassion* dan gambaran resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ menunjukkan bahwa kegagalan dan ketidakmampuan dalam mengerjakan beberapa bagian pada tugas juga dirasakan oleh semua orang karena sebagai individu, mahasiswa juga memiliki kekurangan. Kekecewaan mahasiswa pada dirinya membuat mereka berupaya untuk memperbaiki tugas akhir yang mereka sedang kerjakan.

Mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ juga memberikan waktu pada dirinya sendiri ketika sedang merasa tertekan. Dalam keadaan yang sulit, mereka mampu untuk tetap memberikan perhatian pada dirinya, karena dengan cara seperti itu membuat mereka dapat bertahan dengan kesulitan yang sedang mereka hadapi. Kepercayaan pada diri, lingkungan sosial, dan juga kepercayaan kepada Tuhan membuat mahasiswa tingkat akhir

FIP UNJ yakin bahwa mereka dapat menghadapi semua kesulitan termasuk dalam proses pengerjaan skripsi dan yakin bahwa apa yang mereka jalani saat ini akan bisa terselesaikan dengan baik.

Jika *self compassion* rendah maka individu kurang dapat berbaik hati ketika dihadapkan dengan masalah, melainkan bersikap menghakimi dan keras pada diri sendiri. Selain itu, individu akan kurang mampu meyakini bahwa permasalahan, ketidakmampuan ataupun kegagalan dapat dialami oleh semua orang. Hal ini dapat membuat individu terisolasi dan semakin menyalahkan diri. Ketika individu berada di kondisi tersebut, maka individu akan bersikap berlebihan dan memisahkan diri dari semua orang (Neff, 2011b). Dalam proses mengerjakan skripsi, apabila mahasiswa tingkat akhir kurang mampu memberikan kebaikan pada dirinya maka mahasiswa akan memandang dirinya sebagai yang paling menderita. Hal ini tentunya akan membuat mahasiswa tingkat akhir terkendala dalam proses mengerjakan skripsi.

Semakin tinggi *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ, maka hal ini juga membuat resiliensi pada diri mahasiswa lebih baik. Mahasiswa FIP UNJ yang memberikan perhatian dan tetap mencintai diri walaupun sedang merasakan sakit emosional dalam proses pengerjaan skripsi mampu membuat mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik.

Penelitian sangat penting untuk diteliti karena masih banyak mahasiswa tingkat akhir yang tidak menyadari bahwa menyayangi diri

sendiri dan tidak mengkritik diri secara keras dapat membantu mereka dalam bertahan dalam menjalani perkuliahan di tingkat akhir. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah jika dilihat dari latar belakang di atas yaitu:

1. Bagaimana gambaran *self compassion* mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ?
2. Bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ?
3. Bagaimana hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan masalah-masalah penelitian pada penelitian yang akan dilakukan, maka peneliti membatasi ruang lingkup masalah pada “Hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ”.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah jika dilihat dari identifikasi dan pembatasan masalah, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ?”

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini diantaranya yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan dan masukan dalam ilmu bimbingan dan konseling, khususnya mengenai informasi tentang hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti lain

Bagi peneliti lain diharapkan penelitian dapat menjadi sarana untuk memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti, yaitu hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ

b. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa BK diharapkan penelitian dapat digunakan sebagai salah satu referensi dalam keilmuan bimbingan dan konseling juga memotivasi untuk membuat penelitian lanjutan.

Sedangkan bagi mahasiswa lainnya dapat digunakan sebagai tambahan informasi untuk meningkatkan resiliensi diri dan *self compassion*.

c. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi untuk mengetahui kondisi mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ dan referensi penulisan skripsi di perpustakaan.

