

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sekelompok peserta didik yang menjalani proses pembelajaran di bangku perkuliahan guna mendapatkan gelar sarjana. Hal tersebut sesuai dengan peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 yang mendefinisikan mahasiswa sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Rata-rata mahasiswa di Indonesia berusia sekitar 18-25 tahun. Sesuai dengan tahapan perkembangannya, kisaran usia tersebut menurut Santrock (2012) berada pada periode transisi dari masa remaja ke masa dewasa, atau yang disebut dengan *emerging adulthood*.

Tugas dan tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa tidak lagi sama seperti siswa. Pada masa kini pun tugas mahasiswa semakin berat dibandingkan mahasiswa pada masa sebelumnya. Stress dan depresi yang dialami oleh mahasiswa masa kini lebih besar. Sebuah studi nasional oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika (2006, dalam Santrock 2012) terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa merasa tidak punya harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi adalah hal yang lazim dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut menggambarkan beratnya beban dan tuntutan mahasiswa dalam menjalani dunia perkuliahan guna mendapatkan gelar pendidikan yang diinginkan.

Kehidupan mahasiswa identik dengan tugas-tugas yang variatif. Tidak hanya diwarnai dengan berbagai tugas akademik, tetapi juga disibukkan dengan berbagai kegiatan organisasi, baik organisasi di dalam maupun di luar kampus. Akan tetapi, dari

semua tugas dan tanggung jawab tersebut, mahasiswa memiliki salah satu tugas terakhir yang sangat penting, yang akan menentukan kelulusan mereka, yaitu skripsi.

Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (Yulianto, 2008). Sebagai salah satu syarat wajib kelulusan, skripsi dianggap menjadi tugas yang paling penting sepanjang tugas yang diberikan di bangku perkuliahan. Skripsi ini akan menjadi bukti kemampuan mahasiswa dalam membuat penelitian. Skripsi memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dibandingkan dengan tugas-tugas sebelumnya, sehingga tidak jarang mahasiswa menemukan berbagai macam masalah dalam pengerjaannya.

Menurut Slamet (2003) masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan sembilan mahasiswa, didapati beberapa kesulitan yang sering dihadapi mahasiswa antara lain menentukan masalah, menemukan referensi, mengalahkannya rasa malas, sulitnya merangkai kalimat, kesulitan dalam menentukan subyek penelitian, hingga perasaan lelah menghadapi revisi berkali-kali.

Penyusunan skripsi yang sulit ini membuat prosesnya banyak diwarnai dengan “kesalahan” dan “perbaikan”. Hal tersebut seringkali membuat individu otomatis melakukan penilaian terhadap diri mereka sendiri dan membandingkannya dengan orang lain. Akan muncul perasaan tertinggal dari teman-teman yang lainnya, perasaan sedih dan cemas, serta perasaan untuk bekerja lebih keras untuk mengejar ketertinggalan. Individu ini akan sangat mungkin memperlakukan diri mereka dengan lebih keras dan mengabaikan perlakuan baik terhadap diri sendiri, mulai dari mengkritik hingga menyalahkan diri sendiri.

Selain masalah teknis pengerjaan skripsi, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan yang muncul dari lingkungan di sekitarnya, salah satunya adalah lingkungan keluarga. Orang tua selalu berharap anaknya akan lulus tepat waktu. Mundurnya waktu kelulusan akan memunculkan permasalahan lain, yang akan mempengaruhi kondisi

perekenomian keluarga. Masalah teknis dan tuntutan lingkungan yang hadir secara bersamaan ini dapat memicu perasaan takut akan kegagalan.

Bayang-bayang akan kegagalan semakin menambah besar tekanan dan kecemasan mahasiswa. Akibatnya, mahasiswa cenderung memunculkan perilaku yang merugikan diri sendiri untuk melepaskan perasaan tertekan yang tidak dapat ditanggulangi. Beberapa perilaku negatif yang muncul dapat berupa makan berlebihan, merokok, mengkonsumsi alkohol, bahkan beberapa mahasiswa memutuskan untuk mengakhiri hidup dengan melakukan bunuh diri.

Terhitung sejak tahun 2008 hingga tahun 2015, ditemukan 7 kasus mahasiswa bunuh diri akibat stress menyusun skripsi. Pada tahun 2008, mahasiswa PTS di Yogyakarta ditemukan gantung diri di rumahnya lantaran putus asa karena skripsi (news.okezone.com, 2008). Kasus lain ditemukan pada tahun 2009, di mana seorang mahasiswi di Malang bunuh diri dengan menenggak racun tikus lantaran gagal ujian skripsi (news.okezone.com, 2009). Pada tahun 2013, 2 mahasiswa ditemukan gantung diri, satu kasus di Jakarta Barat (news.okezon.com, 2013) dan satu kasus lainnya di Pekanbaru (rohilonline.com, 2013). Pada tahun 2014 juga ditemukan 2 mahasiswa bunuh diri, satu mahasiswa di Baturaja (TribunSumsel.com, 2014) dan satu mahasiswa lainnya gantung diri di Sumatera Utara (merdeka.com, 2014). Sedangkan pada 2015 tercatat 1 kasus mahasiswi gantung diri di Sukoharjo akibat skripsi yang tidak kunjung rampung (Tribunnews.com, 2015). Banyaknya kasus bunuh diri pada mahasiswa ini memberikan gambaran bahwa individu dapat berakhir menyakiti diri sendiri ketika situasi tidak berjalan sesuai harapan.

Terlarut dalam emosi negatif seperti merasa kalah, menyalahkan diri, hingga menyakiti diri sendiri tidak akan menyelesaikan masalah. Untuk melewati masa-masa sulit, individu sebaiknya mengurangi terlebih dahulu emosi-emosi negatif yang dirasakan. Salah satu cara mengurangi emosi-emosi negatif tersebut adalah dengan menerima masalah dan kesulitan yang sedang dihadapi, dengan demikian individu mampu mengasihi diri sendiri, bersikap baik pada diri sendiri, dan tidak menyalahkan diri. Konsep mengasihi diri ini dikenal dengan *self-compassion*.

Self-compassion didefinisikan sebagai sikap diri yang memperlakukan diri dengan hangat, memahami masa-masa sulit, dan mengenali bahwa membuat kesalahan adalah bagian dari manusia (Neff, 2003a). Orang dengan *self-compassion* tinggi tidak akan menyakiti diri sendiri ketika sedang tertekan. Mereka akan selalu mengasihi diri sendiri serta merasa bahwa setiap masalah yang ada dapat dilalui dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil dari sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa *self-compassion* ditemukan berbanding terbalik dengan gejala depresi dan bunuh diri (Zeller, dkk. 2014). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memutuskan untuk mengakhiri hidup karena tidak mampu membendung tekanan menyusun skripsi memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah.

Dalam kehidupan sehari-hari, *self-compassion* terbukti dapat membantu mahasiswa menghadapi situasi negatif yang berkaitan dengan masalah akademik, dengan lebih baik. Leary dkk. (2007) dalam salah satu penelitiannya, menemukan bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi diprediksikan akan lebih mampu mengurangi pengalaman kekalahan tanpa bencana, dan lebih mampu menjaga keseimbangan batin dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self-compassion* rendah.

Self-compassion tidak menjadikan individu hanya berfokus pada penyelesaian emosi, yang menjadikannya lupa terhadap masalah yang sedang dihadapi. Dibanding membentuk kesenangan atau kepuasan diri, *self-compassion* berhubungan dengan pengambilan inisiatif untuk membuat perubahan yang positif (Neff dkk, 2007), serta berusaha untuk unggul dalam bidang akademik (Neff, Hsieh & Dejithirat, 2005). Selain itu, *self-compassion* juga terbukti dapat meningkatkan motivasi dalam memperbaiki diri (Breines & Chen, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah kemampuan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang. *Self-compassion* pada dasarnya merupakan sebuah sikap terhadap diri yang melibatkan proses emosi, atensi, dan kognisi. *Self-compassion* adalah kemampuan yang dapat dipelajari dan dikembangkan oleh setiap orang. Ada beberapa faktor yang ditemukan dapat membentuk *self-compassion* seseorang, salah satunya adalah peran orang tua

dalam keluarga. Menurut Neff (2008), pengalaman dini di dalam keluarga diduga menjadi faktor kunci perkembangan *self-compassion* pada individu.

Neff dan Mc Gehee (dalam Wei dkk, 2011) menyatakan bahwa proses dalam keluarga, seperti dukungan keluarga dan sikap orang tua yang hangat berkontribusi dalam menumbuhkan *self-compassion*. Jika anak mempersepsikan orang tua memperlakukan mereka dengan sikap peduli dan perhatian, maka anak akan belajar untuk memperlakukan dirinya dengan hangat dan penuh kasih sayang.

Tidak dapat dipungkiri, bahwa keluarga merupakan tempat pertama bagi anak untuk mempelajari banyak hal. Keluarga merupakan tempat dimulainya perkembangan berbagai aspek kepribadian anak sebagai persiapan untuk dapat terjun dalam masyarakat. Dari keluarga, khususnya orang tua, anak mampu memperoleh tempat paling aman untuk berlindung dan mendapatkan kasih sayang. Tidak hanya dari ibu maupun ayah seorang, perasaan hangat dan kasih sayang tersebut didapatkan dari keduanya secara seimbang.

Akan tetapi dalam sebuah keluarga, anak cenderung lebih dekat dengan ibu dibandingkan dengan ayah. Hal tersebut dikarenakan ibu yang lebih banyak terlibat dalam pengasuhan dan menghabiskan waktu lebih banyak dengan anak, sehingga anak cenderung memiliki ikatan fisik dan emosional yang lebih dekat dan hangat dengan ibu. Berbeda dengan ibu, ayah sebagai kepala keluarga lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah untuk mencari nafkah dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan bersama anak. Hal tersebut menyebabkan ikatan antara ayah dengan anak tidak sedekat ikatan antara ibu dengan anak. Padahal, keterikatan anak dengan ayah juga memiliki peran yang sama pentingnya dalam perkembangan anak.

Beberapa tahun terakhir ini, banyak penelitian mengenai peran ayah dalam keluarga mulai dikembangkan. Beberapa fakta mengenai pentingnya peran ayah dalam keluarga pun semakin terbuka. Seperti salah satu hasil penelitian sebelumnya, menemukan bahwa peran ayah dalam keluarga ditemukan memberikan dampak terhadap banyak aspek perkembangan anak. Penelitian lain yang mendukung pernyataan tersebut kemudian dikemukakan oleh Lamb (2010, dalam Syarifah, dkk, 2012) yang menyatakan bahwa ayah memiliki peran penting dalam perkembangan

kognitif, emosional, sosial dan moral anak. Ayah yang dinilai dapat memberikan perhatian dan dukungan terhadap anak akan memberikan perasaan diterima, diperhatikan, dan memiliki rasa percaya diri.

Akan tetapi, di Indonesia sendiri peran ayah dalam pengasuhan anak masih abu-abu. Tugas pengasuhan anak terutama, lebih banyak dialihkan kepada istri atau ibu sehingga keluarga di Indonesia cenderung memiliki hubungan antara ayah dan anak yang kaku. Ayah lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah untuk mencari nafkah dibandingkan terlibat dalam pengasuhan anak. Padahal peran ayah dalam keluarga tidak hanya terlepas pada mencari nafkah, tapi juga pada aspek lain yang lebih luas terutama dalam pengasuhan anak. Ayah mungkin seringkali hadir secara fisik, akan tetapi keterikatan secara emosional maupun spiritual antara ayah dan anak masih sangat minim. Bahkan, Elly Risman (dalam Kompas.com, 2016), Direktur Yayasan Kita dan Buah Hati dengan tegas menyatakan bahwa Indonesia berada pada krisis menjadi negara tanpa ayah. Kesalahpahaman mengenai peran ayah di Indonesia menyebabkan banyaknya kesempatan yang hilang bagi keluarga untuk lebih memaksimalkan aspek-aspek perkembangan anak.

Selain konsep mengenai peran ayah, terdapat salah satu bentuk turunan lain dari peran ayah yang ternyata memiliki dampak yang lebih luas terhadap perkembangan anak, yaitu keterlibatan ayah. Dibandingkan dengan menjalankan peran, keterlibatan ayah dalam pengasuhan merupakan sebuah aktivitas yang lebih luas. Seorang ayah dikatakan terlibat dalam pengasuhan anak ketika ayah berinisiatif untuk menjalin hubungan dengan anak dan memanfaatkan semua sumber dayanya, baik afeksi, fisik, maupun kognisi (Andayani & Koentjoro, 2004). Sedangkan menurut Finley & Schwartz (2004) keterlibatan ayah tidak hanya meliputi keterlibatan dalam domain perilaku, tetapi juga dalam domain afektif. Jadi ayah tidak hanya berinteraksi dengan anak secara positif, tetapi juga dapat memahami dan menerima anak, memperhatikan perkembangan anak, terlihat dekat dengan nyaman, serta menjalin hubungan yang berkualitas dengan anak (Allen & Dally, 2007).

Beberapa penelitian lebih lanjut mengenai keterlibatan ayah telah banyak dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa keterlibatan ayah

berhubungan secara positif terhadap kepuasan hidup anak secara keseluruhan, memiliki lebih sedikitnya pengalaman depresi (Dubowitz dkk., 2001; Field, Lang, Yando, & Bendell, 1995; Formoso, Gonzales, Barrera, & Dumka, 2007; Furstenberg & Harris, 1993; Zimmerman, Salem, & Maton, 1995), distress emosional (Harris dkk., 1998), pengalaman emosional negatif seperti perasaan takut dan bersalah (Easterbrooks & Goldberg, 1990), masalah perilaku (Formoso dkk., 2007), dan distress psikologis (Flouri, 2005). Selain itu, keterlibatan ayah juga ditemukan berhubungan dengan tingkat kebahagiaan anak yang lebih tinggi (Flouri, 2005), serta gejala kecemasan dan neurotis yang lebih rendah (Jorm, Dear, Rogers, & Christensen, 2003).

Dukungan emosional ayah juga ditemukan menjadi penyebab utama kesejahteraan emosional anak dan juga menjadi pelindung dari stress akademik. Dengan kata lain, ayah yang menunjukkan perhatian dan kepedulian dapat menenangkan kegelisahan anak (Leung dkk. 2010). Selain itu juga ditemukan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berhubungan positif secara signifikan dengan kematangan emosi remaja (Syarifah dkk. 2012), sehingga anak cenderung dapat menyelesaikan sebuah permasalahan dengan baik.

Dari hasil beberapa penelitian yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa ayah memiliki peran penting dalam berbagai aspek perkembangan anak, khususnya dari segi perkembangan psikologis baik secara afektif maupun perilaku. Tidak hanya berperan dalam aspek-aspek perkembangan khusus anak, tetapi keterlibatan ayah berhubungan dengan perkembangan perilaku, emosi, maupun kognitif anak secara umum yang dapat menjadi prediktor pertumbuhan anak di masa dewasa.

Akan tetapi, penelitian mengenai keterlibatan ayah baik dalam domain afektif maupun domain perilaku terhadap anak dewasa masih kurang. Penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya lebih banyak mengkaji pengaruh keterlibatan ayah terhadap anak-anak maupun remaja. Hal tersebut mungkin dipengaruhi oleh tugas perkembangan dewasa awal cenderung lebih banyak dihabiskan dengan hubungan intim terhadap lawan jenis (Papalia, 2009).

Meskipun begitu, peran orang tua tidak dapat dilepaskan dari kehidupan anak meskipun anak sudah menginjak usia dewasa. Sebuah penelitian bahkan menunjukkan

adanya hubungan yang kuat antara keterlibatan ayah dengan keberfungsian emosional atau perilaku anak saat anak memasuki usia dewasa (Lewis dan Lamb, 2003). Akan tetapi, penemuan tersebut berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Phares dkk. (2009), yang tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara keterlibatan ibu maupun ayah terhadap keberfungsian emosional atau perilaku pada orang dewasa. Penelitian tersebut menemukan bahwa dampak dari keterlibatan ayah hanya berlaku hingga anak menginjak bangku taman kanak-kanak.

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, penulis ingin mengetahui lebih jauh mengenai keterlibatan ayah dalam domain afektif dan domain perilaku serta dampaknya pada anak dewasa awal. Lebih dalam lagi, penulis ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah yang dilihat dari domain afektif dan domain perilaku berdasarkan sudut pandang anak dengan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Pengukuran keterlibatan ayah domain afektif dilakukan dengan menggunakan *Nurturant Fathering Scale* (NFS) dan pengukuran keterlibatan ayah domain perilaku dilakukan dengan menggunakan *Father Involvement Scale* (FIS) yang terdiri dari dua subskala, yaitu *Reported Father Involvement* (Keterlibatan Ayah yang Dilaporkan) dan *Desired Father Involvement* (Keterlibatan Ayah yang Diinginkan). Penelitian keterlibatan ayah berdasarkan domain ini dimaksudkan agar hasil yang didapatkan lebih mendalam dan lebih jelas, bahwa keterlibatan ayah tidak hanya berdasarkan pada banyaknya waktu yang dihabiskan ayah dengan anak, tetapi juga berdasarkan domain keterlibatan dalam pengasuhan yaitu domain afektif dan domain perilaku. Masih sedikitnya penelitian yang membahas *self-compassion* di Indonesia juga menjadikan penulis tertarik untuk mengkaji hal tersebut lebih dalam.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Untuk memudahkan penelitian, maka perlu dibuat rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian. Dalam hal ini penulis mencoba merumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1.2.1. Seberapa besar tingkat *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?
- 1.2.2. Seberapa besar tingkat keterlibatan ayah pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?
- 1.2.3. Apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah baik dilihat dari domain afektif dan domain perilaku dengan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?

1.3 PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah: apakah keterlibatan ayah, baik dalam domain afektif dan domain perilaku berhubungan dengan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

1.4 RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “*Apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah, baik dalam domain afektif dan domain perilaku dengan self-compassion pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?*”

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Dari rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah baik dalam domain afektif dan domain perilaku dengan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

1.6.1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi teoritis dalam memberikan informasi terutama di bidang psikologi perkembangan, psikologi

keluarga, dan psikologi positif, yang berkaitan dengan keterlibatan ayah dan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

1.6.2. Manfaat praktis

Untuk orang tua di Indonesia, khususnya ayah, diharapkan mampu mendapat gambaran pentingnya keterlibatan mereka dalam perkembangan anak, sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam mengambil keputusan mengenai bentuk pengasuhan dalam keluarga, untuk menghasilkan generasi yang tahan terhadap tekanan hidup yang semakin hari akan semakin meningkat.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada peneliti lainnya yang berminat untuk mengkaji lebih jauh mengenai keterlibatan ayah dan hubungannya dengan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.