

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, gagasan Ki Hajar Dewantara tentang pendidikan sudah menjadi citra tersendiri untuk sejarah pendidikan Indonesia. Ki Hajar Dewantara menjelaskan bahwa pendidikan sebagai upaya untuk memajukan perkembangan budi pekerti, pikiran, dan jasmani anak-anak (Q & Nafi'ah, 2018). Istilah pendidikan menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* berasal dari kata dasar “didik” (mendidik) yang diartikan sebagai memelihara dan memberi latihan (ajaran, tuntunan, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Indonesia, (2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab 1 Pasal 1 Ayat 1 menjelaskan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan ketrampilan yang perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah. Pendidikan dasar berbentuk sekolah dasar (SD) dan madrasah ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta sekolah menengah pertama (SMP) dan madrasah tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat (*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 17 Tentang Sistem Pendidikan Indonesia*, 2003). Pendidikan dasar merupakan pendidikan yang memberikan pengetahuan dan keterampilan, menumbuhkan sikap dasar yang diperlukan dalam masyarakat, serta mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan menengah.

Pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar. Pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum dan

pendidikan menengah kejuruan. Pendidikan menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK), atau bentuk lain yang sederajat (*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 18 Tentang Sistem Pendidikan Indonesia*, 2003). Pendidikan menengah merupakan pendidikan yang mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan mengadakan hubungan timbal-balik dengan lingkungan sosial budaya dan alam sekitar, serta dapat mengembangkan kemampuan lebih lanjut dalam dunia kerja atau pendidikan.

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh pendidikan tinggi. Perguruan Tinggi dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas (*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 19 Tentang Sistem Pendidikan Indonesia*, 2003).

Salah satu pendidikan tertinggi dalam tingkat pendidikan di Indonesia adalah tingkat Strata 1 (S1), dimana sebuah gelar akademik atau gelar akademis yang diberikan kepada lulusan pendidikan akademik bidang studi tertentu dari suatu perguruan tinggi. Gelar sarjana ditulis di belakang nama yang berhak dengan mencantumkan huruf S diikuti inisial bidang studi. Gelar Sarjana adalah gelar bagi lulusan program pendidikan akademik Strata 1 (S1). Beban studi untuk meraih gelar Sarjana adalah 144 SKS (satuan kredit semester) dan dapat ditempuh selama 4 - 6 tahun (Widuri, 2014). Untuk mendapatkan gelar tersebut, mahasiswa/i diharuskan menyelesaikan tugas akhir yaitu sebuah penelitian sesuai dengan bidang studinya, dimana tugas akhir ini disebut dengan skripsi.

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.

Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya (Suwita, 2016).

Skripsi disusun sebagai syarat kelulusan bagi mahasiswa dan mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuninya. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sering kali mengalami berbagai hambatan, sehingga secara tidak langsung hal tersebut menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Pendidikan tinggi sangat erat kaitannya dengan kata mahasiswa. Menurut Yusuf dalam Zelika et al (2017) mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tahap perkembangan remaja akhir ialah pemantapan pendirian hidup.

Mahasiswa sebagai remaja akhir sering kali mengalami kondisi fisik dan emosi yang tidak stabil dikarenakan penderitaan yang dialaminya, penerimaan diri diperlukan ketika menghadapi penderitaan dan situasi sulit dalam kehidupan. Mahasiswa sebagai remaja akhir juga memiliki tugas yang harus dilaluinya, keberhasilan individu dalam menjalankan tugas perkembangan tersebut akan menentukan perkembangan kepribadiannya. Individu yang mampu melakukannya dengan baik akan menimbulkan perasaan percaya diri, berharga, dan optimis. Sebaliknya, individu yang gagal melakukan tugas perkembangannya akan merasa bahwa dirinya tidak mampu, gagal, rendah diri, kecewa, pesimis, dan putus asa (Siswati & Hadiyati, 2017).

Mahasiswa pada tingkat akhir kebanyakan mengalami masalah ketika mengerjakan tugas akhir atau yang disebut skripsi, penyusunan skripsi merupakan fase terakhir dalam mengemban pendidikan bagi mahasiswa. Masalah-masalah tersebut dapat berupa seperti penentuan judul skripsi, kurangnya referensi, kurang waktu, kelelahan, waktu istirahat yang tidak

cukup. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutadin dalam Dewi (2018) yang mengungkapkan bahwa terdapat beragam hal yang menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi, antara lain, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam mengumpulkan data, kesulitan dalam menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya misalnya bekerja dan kurangnya kemampuan dalam berbahasa inggris untuk membaca literatur buku. Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat berdampak pada terhambatnya kelulusan bagi mahasiswa.

Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada tingkat akhir sedang dalam fase menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Dalam proses penyelesaiannya mahasiswa dihadapkan pada berbagai rintangan selama mengerjakan skripsi, hal tersebut yang membuat mahasiswa dituntut agar sabar dalam menghadapinya, serta memberikan motivasi kepada diri sendiri untuk dapat menyelesaikan tugas akhirnya atau skripsi.

Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya juga harus bertahan ketika melalui proses yang panjang dalam mengerjakan tugasnya, dimana proses tersebut diantaranya dengan melakukan bimbingan kepada dosen, membaca banyak referensi buku untuk bahan dalam skripsinya, dan melakukan pengambilan data untuk penelitian. Oleh sebab itu peneliti melakukan observasi lapangan di lingkungan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya khususnya fakultas psikologi, hal tersebut peneliti lakukan untuk mengetahui sikap yang muncul dari mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dengan melakukan observasi kepada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, peneliti mendapati bahwa banyaknya permasalahan dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Permasalahan tersebut yaitu seperti minimnya akses pengambian data di lapangan, kurangnya referensi dalam melakukan penelitian, kurang maksimalnya

bimbingan dikarenakan sedang penerapan daring, serta pengambilan data yang memakan waktu cukup lama.

Selanjutnya untuk mendapatkan hasil yang lebih konkret, maka dari itu peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa/i tingkat akhir fakultas psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebanyak 15 responden dan peneliti tampilkan 3 subjek dibawah ini, untuk mengetahui secara langsung bagaimana tanggapan para mahasiswa/i tersebut dalam menjalankan kegiatan perkuliahannya yang sudah masuk tahap akhir dan sedang menyelesaikan skripsi. Wawancara yang peneliti lakukan adalah wawancara tidak terstruktur dengan menggunakan media *WhatsApp*.

Tabel 1.1 Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa Fakultas Psikologi Univ. Bhayangkara Jakarta Raya

Perrtanyaan 1:		
Apa yang menjadi keluh kesah kamu selama menjalani, tugas akhir disemester ini, terkait dengan kondisi sekarang, mulai dari bimbingan daring, dsb ?		
TJ (22 tahun)	SD (24 tahun)	FZ (24 tahun)
Melakukan perkuliahan secara online, saya merasa kesulitan untuk menyelesaikan skripsi saya ditahun ini, terutama dalam melakukan bimbingan secara daring, karena bimbingan yang dilakukan menjadi kurang efektif.	Keluh kesah gw selama daring tuh pertama merasa rugi bgt dgn sistem pembelajaran online, krna jauh bgt kualitas pembelajarannya sama yg tatap muka. Materi2 yg disampein dosen bisa diterima secara clear dan bisa dipraktekin kalo itu diperluin. Belum lagi dgn belajar daring itu kita ketergantungan sama	Keluhan saya selama mengikuti perkuliahan daring merasa rugi karena dgn ini sangat mempersulit komunikasi antara mahasiswa dan dosen yang hanya dapat dilakukan melalui media alat komunikasi dengan seperti itu tidak puas untuk memahami materi perkuliahan. dosen sendiri pun juga seperti

yg namanya signal.	ada jarak dengan mahasiswa karena takut tertular covid. Dan sering terhalang dengan gangguan signal untuk berkomunikasi.
--------------------	--

Pertanyaan 2:

Hal apa saja yg menjadi kendala kamu dalam mengerjakan skripsi ?

TJ (22 tahun)	SD (24 tahun)	FZ (24 tahun)
Banyaknya hambatan yg menghambat saya dalam menyelesaikan skripsi saya yg disebabkan oleh pandemi virus covid-19, salah satu hambatannya dalam hal pengambilan data untuk keperluan penelitian skripsi saya.	Kendala dlm ngerjain skripsi tentunya gak maksimalnya bimbingan dama dospem, minim observasi dilapangan, terbatasnya terjun secara langsung ke subjek2 penelitian, dan belum lagi urus2 administrasi yg lebih sulit krna pembatasan sosial.	Kendala dlm ngerjain skripsi tentunya gak maksimalnya bimbingan sama dospem yang sulit ditemui, sulit membagi waktu antara bekerja yang notabenenya ada dalam lingkup kesehatan dengan mengerjakan skripsi, minim observasi dilapangan, terbatasnya terjun secara langsung ke subjek2 penelitian, dan belum lagi urus2 administrasi yg lebih sulit krna pembatasan sosial.

Pertanyaan 3:

Terkait dengan kendala tersebut yg kamu alami, bagaimana kamu mengatasi hal tersebut sebagai mahasiswa tingkat akhir ?

TJ (22 tahun)	SD (24 tahun)	FZ (24 tahun)
---------------	---------------	---------------

Karena saya mendapatkan support dari orang2 disekitar, saya tetap berusaha untuk menyelesaikan skripsi saya agar saya dapat lulus tepat waktu, saya bersyukur karena orang terdekat saya selalu memberikan dukungan, serta selalu memahami saya dalam berbagai kondisi.	Gw mengatasinya dengan bersukur itu tentunya gw bisa survive di masa yg sulit kaya gini, gw masih bisa kuliah dg biaya sendiri, apalagi banyak yg diluar sana keilangan mata pencahariannya dan terkendala biaya perkuliahan. Hal itu yg buat gw peduli sama diri sendiri yaa krna gw sadar kepentingan diri sendiri itu harus yg paling diutamakan dibanding yg lainnya, krna gw gabisa apa2 tanpa segala komponen yg ada dlm diri gw. Gw udh berjuang sejauh ini dan udh kewajiban utk kasihi, cintai, sayangi diri sendiri.	Mengatasinya dengan bersukur dengan begitu saya bisa survive dan beradaptasi dengan keadaan baru di masa yg sulit kaya gini, saya masih bisa kuliah walau harus membagi waktu yang sangat minim dan fikiran terbagi, Hal itu yg buat saya tidak berhenti bersyukur.
---	--	---

Pertanyaan 4:

Menurut kamu solusi yg kamu terapkan dalam permasalahan yg sedang kamu hadapi, itu berhasil atau tidak ?

TJ (22 tahun)	SD (24 tahun)	FZ (24 tahun)
Tentunya saya harus merasa bersyukur karna dengan bersyukur saya bisa lebih menghargai	Sejauh ini sih yaa solusi2 yg saya terapin dlm case seperti ini yaa work sih utk saya pribadi. Gw	Solusinya adalah tetap bersemangat berusaha dengan cara2 yang dapat dilakukan menuju

apa yg telah saya miliki	sangat mengapresiasi diri	kebaikan, diimbangi
saat ini, saya menyadari	gw sendiri krna sdh	dengan doa dan
berlarut dalam	berjuang sampe ke titik	dikerjakan apa yang
keterpurukan tidak akan	ini, yg menurut gw blm	sudah seharusnya menjadi
membuat keadaan	tentu semua orang itu bisa.	kewajiban untuk tetap
semakin membaik,	Dan gw sangat amat	bisa lulus kuliah dengan
namun justru sebaliknya.	berterimakasih buat diri	lancar.
	gw sendiri, hehe.	

Mengacu pada hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, peneliti mendapati garis merah yang sama pada setiap responden dengan mengeluhkan banyaknya tekanan dalam mengerjakan tugas akhir ditambah dengan melakukan metode baru dengan pembelajaran daring, dimana responden semakin merasa benar-benar dalam kondisi yang terpuruk. Untuk bangkit dari keterpurukan mengerjakan tugas akhir, responden menggunakan kekuatan internal maupun eksternal.

Kekuatan eksternal yang digunakan oleh responden adalah adanya *suppor system* dari orang terdekat, dosen pembimbing, dan juga orang tua. Sedangkan kekuatan internal yang digunakan oleh responden yaitu seperti memotivasi diri agar segera menyelesaikan tugas akhir tersebut, percaya kepada diri sendiri dan yakin bahwa responden dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik, serta yang didapati dari tiap mayoritas responden adalah adanya rasa syukur yang berlebih bahwa apa yang sudah dilewati adalah sebuah langkah yang besar bagi responden karena suda mampu sampai pada titik yang dicapai.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut peneliti menyimpulkan bahwa untuk mampu bertahan dan terus bangkit dari keterpurukan dalam mengerjakan tugas akhir, responden bersikap baik dan peduli terhadap diri sendiri, memahami tanpa menghakimi kekurangan diri dan kegagalan yang dialami, serta mengakui bahwa kegagalan adalah pengalaman yang patut

dipelajari. Berdasarkan simpulan tersebut, peneliti merumuskan bahwa responden digambarkan sebagai individu yang menyalahkan diri sendiri, sadar akan kesalahannya, memperbaiki sikap untuk mencapai yang lebih baik. Dan istilah tersebut masuk pada bagian sikap *self-compassion*, dimana menurut Alimiyah (2019) *self-compassion* digambarkan juga sebagai seseorang yang tidak mudah menyalahkan diri apabila menghadapi kegagalan, segera memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru.

Dari hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa adanya rasa syukur atau *gratitude* yang terlihat dalam sikap maupun tindakan dari mahasiswa/i tingkat akhir pada Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Mahasiswa/i tingkat akhir dihadapkan pada berbagai hambatan dan permasalahan yang membuat mahasiswa/i tertekan sehingga berdampak pada psikologis mahasiswa/i.

Oleh karena itu dibutuhkan *gratitude* atau sikap rasa syukur agar dapat menghargai terhadap sesuatu yang dianggap bernilai dan bermakna bagi dirinya, selain itu mahasiswa/i yang memiliki *self-compassion* (Alimiyah, 2019).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswati & Hadiyati (2017) mengungkapkan program intervensi *self compassion* juga dapat membantu mahasiswi menghadapi tantangan dalam kehidupan di universitas, karena program ini dapat meningkatkan kepercayaan diri partisipan dalam menghadapi situasi yang menantang. Mahasiswa Fakultas Psikologi semester 6 yang sedang menyelesaikan tugas akhir dalam penelitian ini mayoritas memiliki *self compassion* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menghadapi tantangan dalam hidupnya, salah satunya tantangan dalam menyelesaikan skripsi.

Menurut Campos et al (2016) *Self-compassion* merupakan faktor penting dalam kesejahteraan psikologis dan bermamfaat untuk mempromosikan tentang kesehatan mental serta memberikan pemahaman

tentang berbagai peristiwa yang dialaminya dan memiliki kemampuan dalam memahami semua peristiwa-peristiwa dengan positif sehingga dapat meningkatkan kebahagiaannya.

Individu yang lebih *self compassion* memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. *Self compassion* merupakan strategi untuk menangani emosi negatif dan dapat membebaskan diri dari siklus destruktif akibat reaksi emosi tersebut. Gabungan motif, emosi, pikiran, dan perilaku akan memunculkan *compassion*. Individu yang *compassionate*, memiliki kesadaran saat sedang dalam penderitaan, menghilangkan ketakutan terhadap hal tersebut, dan memberikan rasa cinta dan kasih sayang kepada individu yang sedang mengalami penderitaan (Neff, 2003).

Self compassion memiliki arti berusaha mencari cara untuk menghibur diri ketika mengalami kegagalan atau penderitaan. *Self compassion* merupakan kemampuan diri untuk lebih peka dengan kesadaran saat mengalami penderitaan, tidak menghindar dan tidak menolak penderitaan, dan meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri serta menyembuhkannya dengan kebaikan.

Self compassion dapat diartikan sebagai individu yang dapat bertahan, memahami dan mengenali makna dari kesulitan yang dihadapi sebagai hal yang positif. *Self compassion* merupakan suatu kemampuan membentuk sikap positif yang dapat menahan konsekuensi negatif, penilaian diri negatif dari situasi yang dianggap tidak menyenangkan, situasi ini juga melibatkan persepsi orang lain terhadap situasi orang lain di sekitarnya. Melalui *self compassion*, individu akan menyadari bahwa dirinya sama seperti dengan orang lain. Ketika mengalami suatu penderitaan, yang juga berhak mendapatkan kebaikan yang sama dari dirinya sendiri seperti halnya yang dilakukan kepada orang lain yang sedang menderita (Neff, 2003).

Voci et al (2018) mengungkapkan bahwa variabel *gratitude* dan *self-compassion* memiliki kaitan yang penting dengan kesejahteraan psikologi.

Dinamika yang dijabarkan dalam penelitian tersebut adalah bahwa individu yang *gratitude* mampu membangun hubungan yang hangat dengan individu lain. Individu yang *gratitude* juga mampu mengambil hikmah dari pengalaman yang sudah dilaluinya dan saat ini sedang dihadapnya.

Individu yang memiliki *self-compassion* memperlakukan dirinya dengan penuh penerimaan dan penghargaan, bukan kritikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al., (2020) mengungkapkan bahwa *gratitude* dan *self-compassion* sangat erat berkaitan dengan keenam dimensi kesejahteraan psikologi.

Gratitude akan membuat individu lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungannya, sedangkan jika individu kurang memiliki *gratitude* dalam dirinya, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap keharmonisan lingkungan yang telah ada. Individu yang memiliki *gratitude* rendah, akan cenderung tidak menyukai kebaikan yang diterimanya atau berpikiran sempit terhadap orang yang baik terhadap dirinya.

Seharusnya individu menerima sebuah kebaikan dengan hati yang senang dan penuh rasa syukur, sebaliknya orang yang kurang memiliki *gratitude* justru akan menerima kebaikan orang lain dengan rasa marah, dengan cemoohan atau caci maki, oleh karena itu *gratitude* sangat penting dimiliki oleh individu agar dapat menjalani hidup yang menyenangkan.

Individu yang memiliki sikap *gratitude* dalam dirinya akan menyadari dan senantiasa mengambil hal-hal positif sehingga mampu mempersepsikan bahwa dirinya menerima banyak kebaikan dan pemberian baik dari Tuhan maupun orang di lingkungan sekitarnya sehingga mampu meningkatkan motivasinya untuk berlaku baik dan membalas kebaikan tersebut pada orang lain dalam bentuk perbuatan, perkataan, maupun perasaan dan pada akhirnya akan dapat menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, dan mampu berfungsi sepenuhnya dalam lingkungan sosial (Prabowo, 2017).

Survei yang dilakukan Ilham et al (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa pada kategori *gratitude* tinggi memiliki kecenderungan untuk

mengapresiasi kesenangan yang sederhana, seperti mengungkapkan terima kasih kepada orang lain dan kehidupan, memiliki kesadaran akan pentingnya menghargai kontribusi orang lain serta mampu mengakui pentingnya mengekspresikan apresiasi dalam berkehidupan. Kemudian memiliki rasa yang cukup akan kehidupan yang dimiliki, bahagia dengan keadaan dirinya saat ini, serta dapat merasakan kebahagiaan karena kehadiran orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Beni (2018) mengemukakan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dengan kebahagiaan dimoderasi oleh *gratitude* pada mahasiswa, korelasi tersebut bernilai positif yang artinya semakin tinggi *self compassion* semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada individu, kemudian *gratitude* mampu memperkuat hubungan *self compassion* dengan kebahagiaan.

Dari fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kondisi psikologis yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir, serta bagaimana cara mereka mengatasi berbagai tekanan yang dihadapi demi menyelesaikan tugas akhirnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Gratitude* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka masalah yang akan diteliti dirumuskan adalah apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *gratitude* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *gratitude* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang peneliti harapkan dapat diambil dalam penelitian kali ini ialah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan dunia ilmu psikologi terutama yang berkaitan dengan pembahasan variabel *self compassion* dan *gratitude*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sarana pengetahuan baru bagi para mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, tentang hubungan *self compassion* dengan *gratitude*, sehingga diharapkan dapat dimanfaatkan dalam pengembangan diri terutama dalam hal mensyukuri segala nikmat yang Tuhan telah beri selama ini.

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti yang diperlukan sebagai rujukan untuk menguatkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti dan untuk membandingkan antara peneliti yang satu dan yang lainnya. Adapun penelitian terdahulu yang digunakan peneliti untuk memperkuat teori dalam penelitian ini yaitu :

- a. Penelitian menurut Sofiachudairi & Setyawan (2018) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”, hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif antara *self compassion* dengan resiliensi. Hal ini ditunjukkan hasil analisis regresi linier sederhana yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,600 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan positif antara

self compassion dengan *resiliensi*, artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi *resiliensi* mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah *resiliensi*.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu terdapat pada variabel bebasnya, yaitu pada penelitian terdahulu variabel bebasnya adalah *resiliensi*, kemudian lokasi pada penelitian yang bertempat di Universitas Diponegoro Semarang, sedangkan peneliti berlokasi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Kota Bekasi.

- b. Penelitian menurut Linawati (2018) yang berjudul “Hubungan Antara *Positive Affect* Dengan *Gratitude* Pada Remaja di Panti Asuhan”, hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang searah artinya semakin tinggi *positive affect* maka semakin tinggi *gratitude* pada mahasiswa dipanti asuhan. Hal ini ditunjukkan hasil analisis dengan data berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, diperoleh signifikansi sebesar 0.417. sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif antara kedua variable.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu terdapat pada variabel terikatnya, dimana pada penelitian terdahulu variabel terikatnya adalah *positive affect*, sedangkan variabel terikat yang akan diteliti oleh peneliti adalah *self compassion*. Selain perbedaan pada variabel terikatnya, penelitian sebelumnya dilakukan pada remaja dipanti asuhan, sedangkan peneliti menggunakan subjek yaitu mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

- c. Penelitian menurut Beni (2018) yang berjudul “*Self Compassion* Dan *Loneliness*”, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesa penelitian ditolak artinya tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *loneliness*, dimana berdasarkan perhitungan statistik nilai signifikansi (p) yang ditunjukkan yaitu 0.776 lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0.001 ($0.776 > 0.001$).

Perbedaan dengan penelitian terdahulu terdapat pada subjeknya dimana peneliti terdahulu menggunakan subjek remaja pesantren, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebagai subjek.

