

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bangsa Indonesia memiliki kewajiban untuk memberikan dan menciptakan masa depan bangsa yang cerdas yang sesuai dengan Undang-Undang Dasar 1945 alinea ke-4, dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan yang layak. Pendidikan merupakan cara atau usaha dilakukan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dalam diri seseorang. Pada pasal 1 ayat (10) *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 (2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional*, bahwa peserta didik dapat menempuh satuan pendidikan melalui jalur formal, non-formal, dan informal pada setiap jenjang pendidikannya. Perguruan Tinggi merupakan pendidikan jalur formal yang dapat diikuti oleh masyarakat dalam upaya mewujudkan tujuan bangsa Indonesia untuk menciptakan penerus bangsa yang cerdas.

Perguruan tinggi adalah pendidikan yang akan ditempuh seseorang setelah dinyatakan lulus dari SMA/MA serta menjadi salah satu langkah yang akan dilalui oleh seseorang dalam menyusun masa depan. Seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi disebut mahasiswa. Mahasiswa akan menjalani masa pendidikan di suatu universitas selama minimal tiga hingga empat tahun untuk jenjang strata atau S1 dan akan mengakhiri masa pendidikannya dengan melakukan penyusunan tugas akhir atau disebut dengan skripsi, sebagai syarat kelulusan mahasiswa pada program sarjana. Sebagaimana dalam pasal 48 ayat (2) dan (4) Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 3 (2020) mengenai standar nasional pendidikan tinggi bahwa penelitian yang dilakukan mahasiswa merupakan kegiatan yang memenuhi kaidah dan metode ilmiah secara sistematis sesuai dengan otonomi keilmuan dan budaya akademik, kegiatan penelitian tersebut berupa tugas akhir, skripsi, tesis, atau disertasi.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa jenjang strata yang mengutarakan pendapat penulis berdasarkan pada pendapat

orang lain dan didukung oleh data serta fakta empiris melalui penelitian langsung (observasi lapangan) atau tidak langsung (studi pustaka) (Dwiloka & Riana, 2012). Pada proses penyusunan skripsi mahasiswa akan mempelajari cara menuangkan pikiran ke dalam bentuk karya tulis ilmiah, sehingga dapat memberikan pengetahuan bagi sesama mahasiswa dan orang-orang yang turut serta dalam penelitian tersebut (Asmawan, 2016).

Bagi mahasiswa, menyelesaikan sebuah skripsi tentunya tidak mudah dan menguras banyak energi. Sebab mahasiswa akan menemukan banyak hambatan, baik faktor internal maupun faktor eksternal dalam proses tersebut. Faktor internal berupa faktor dari dalam diri mahasiswa sendiri seperti, kurangnya kemampuan mahasiswa dalam tulis menulis, kurang peka terhadap isu dalam penelitian yang dilakukan, dan hilangnya motivasi dalam proses penyusunan skripsi. Sedangkan faktor eksternal berupa faktor dari luar diri mahasiswa seperti, masalah dengan dosen pembimbing, kesulitan mencari literatur, dan adanya tekanan dari lingkungan sekitar. Faktor-faktor yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir saat penyusunan skripsi dapat menyebabkan munculnya emosi negatif yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir.

Menurut Santrock (2012) mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang berada pada fase dewasa awal (18-25 tahun), dimana pada fase ini individu akan lebih mudah mengalami stres hingga depresi, hal ini dapat terjadi karena adanya tekanan yang dirasakan dan ditambah perubahan psikologis yang terjadi selama fase ini. Selain perubahan psikologis yang dirasakan pada mahasiswa tingkat akhir, tekanan yang dialami selama penyusunan skripsi juga menjadi pemicu munculnya emosi negatif.

Menurut Syarifuddin et al (2021) emosi negatif itu perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan individu berupa frustrasi, kecewa, gelisah, menyalahkan diri sendiri, jika tidak segera diatasi emosi negatif ini dapat memberikan dampak bagi kesejahteraan mental individu, seperti stres, depresi atau kecemasan. Selain memberikan dampak berupa kesejahteraan mental, emosi negatif juga dapat berdampak pada kesehatan fisik, kehidupan sosial, pengambilan keputusan, hingga kualitas hidup individu. Semakin tinggi

tekanan yang dirasakan individu maka akan semakin tinggi pula tingkat emosi negatif yang dialami hingga kemungkinan besar dapat terjadi depresi atau gangguan mental lainnya. Selain itu, menurut Krisdianto dan Mulyanti (2015) bahwa mahasiswa yang merasa depresi namun kurang memiliki pengetahuan cara mengatasinya akan membuat depresi yang dialami mahasiswa semakin besar sehingga memicu tindakan negatif.

Berdasarkan dari kasus yang dikutip dari laman berita *online* mengenai Serambinews.com pada tanggal 28 September 2023, diberitakan bahwa seorang mahasiswa mengalami gangguan mental karena stress mengerjakan skripsi (Arinda, 2022). Kasus lain dari laman berita *online* Berita Satu yang dikutip pada tanggal 28 September 2023, diberitakan bahwa seorang mahasiswa tewas setelah loncat dari lantai empat kamar kosnya, di jalan Mangga, Duri Kepa, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, Selasa (24/1/2023) sore. Korban berinisial J-Y tersebut merupakan mahasiswa asal Subang, Jawa Barat, yang kini tengah berkuliah di salahsatu Perguruan Tinggi Swasta di Jakarta Barat. Diduga J-Y yang merupakan mahasiswa semester terakhir tersebut, nekat mengakhiri hidupnya lantaran depresi akan mengikuti sidang skripsi kampusnya (Shubhy, 2023).

Permasalahan mengenai emosi negatif selama penyusunan skripsi juga dirasakan pada mahasiswa akhir di Universitas X, berdasarkan suvey yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2023 kepada 10 mahasiswa akhir di Universitas X mengenai permasalahan yang terjadi. Didapatkan hasil bahwa 90% dari 10 mahasiswa yang ikut berpartisipasi dalam survey kecil mengalami emosi negatif selama menyusun skripsi. Dimana 60% dari 10 mahasiswa pernah berpikir untuk menyerah dalam menyusun skripsi; serta 70% dari 10 mahasiswa akhir menyalahkan diri sendiri akan kesulitan yang dirasakan selama menyusun skripsi.

Permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa tahun terakhir diperparah dengan adanya stigma yang berkembang di masyarakat mengenai penyusunan skripsi dan sidang, yang mana hal tersebut semakin membuat mahasiswa merasa terbebani dan tambah tertekan, hingga tak jarang banyak mahasiswa

menghindari bimbingan skripsi, pergi main dengan dalih *refreshing* tetapi faktanya menelantarkan skripsinya. Permasalahan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir perlu dikendalikan untuk bisa membantu mahasiswa dalam menghadapi kesulitan-kesulitan pada proses penyusunan skripsi. Sehingga mahasiswa yang menyusun skripsi membutuhkan keterampilan untuk mengatasi emosi negatif yang dirasakan.

Dalam ilmu psikologi, cara atau usaha diri sendiri dalam memberikan dukungan ketika menghadapi kesengsaraan atau berbagai situasi berat dalam hidup dengan menunjukkan kasih sayang disebut *self compassion*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dan Cahyawulan (2022) didapatkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *self compassion* yang sedang, mahasiswa tersebut masih memiliki kecenderungan untuk menghakimi diri saat mengalami hal-hal yang sulit. *Self compassion* juga dapat dijelaskan sebagai keterampilan yang membuat mahasiswa mampu untuk melakukan pengaturan emosi negatif yang dicirikan dengan kebaikan terhadap diri sendiri, kemanusiaan umum, dan perhatian (Satwika et al., 2021).

Kristin Neff (2015) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Tiga komponen dasar *self-compassion*, yaitu (a) *self-kindness*; (b) *common humanity*; dan (c) *mindfulness*. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang baik maka akan berkurangnya penghakiman kepada diri sendiri, perasaan bahwa penderitaan hanya terjadi pada diri sendiri, serta larut pada perasaan menderita ketika menghadapi hambatan juga kesulitan saat proses penyelesaian tugas akhir merupakan sebuah bukti bahwa sudah ada *self-compassion* pada diri seseorang. Maka mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi untuk lulus membutuhkan *self-compassion* yang baik sehingga dapat membantu dalam menghadapi permasalahan-permasalahan selama mengerjakan skripsi.

*Self-compassion* dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi emosi-emosi negatif yang mereka rasakan serta menanamkan pemikiran positif, tidak menghakimi diri sendiri dan meningkatkan aspek psikologis. Adanya *self-compassion* pada diri individu dapat membuat individu mampu menerima segala situasi yang terjadi baik itu permasalahan maupun kekurangan yang terjadi padanya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nayoan, David dan Sinolungan (2023) mengenai gambaran *self compassion* pada mahasiswa semester 7, bahwa *self compassion* mempengaruhi mahasiswa dalam kemampuan menerima dan memahami ketidaksempurnaan diri serta menjaga keseimbangan pikiran dan emosi mahasiswa dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan dan dari penelitian ini didapatkan gambaran bahwa 92 responden dari 132 mahasiswa semester 7 memiliki tingkat *self compassion* sedang, 36 responden dari 132 mahasiswa semester 7 memiliki tingkat *self compassion tinggi*, dan 4 responden dari 132 mahasiswa semester 7 berada dalam *self compassion* tingkat rendah.

Tinggi rendahnya *self-compassion* seseorang dapat dipengaruhi dari beberapa faktor. Neff (2011) menyebutkan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* seseorang diantaranya yaitu usia, kepribadian, budaya, jenis kelamin, peran orang tua, kecerdasan emosi. Sedangkan, ditemukan faktor baru yang mempengaruhi *self compassion* yaitu lingkungan sosial yang terdiri dari lingkungan dan dukungan sosial (Reyes, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiffida et al., (2022) dimana *self-compassion* dapat ditingkatkan melalui faktor lingkungan, dan faktor lingkungan yang dapat meningkatkan *self-compassion* ialah dukungan sosial (*social support*).

Dukungan sosial adalah tindakan yang diberikan pada individu yang memiliki ikatan emosional dengan individu tersebut, yang dapat berupa bantuan, penghargaan, perhatian, motivasi, serta kenyamanan (Hanapi & Agung, 2018). Bagi mahasiswa akhir, dukungan sosial begitu penting karena dengan mendapatkan dukungan sosial mahasiswa dapat merasakan bahwa ada orang lain yang peduli dengan dirinya. Sehingga mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dapat berjuang dalam menghadapi permasalahan dalam

hidupnya serta meningkatkan kepercayaan dirinya, karena rasa nyaman yang didapatkan membuat mahasiswa dapat menunjukkan sisi dirinya secara nyaman. Hal ini sejalan dengan pendapat Feeney & Collins menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat mendorong individu dalam menikmati hidup yang mengarahkan pada pengalaman yang lebih positif dan perasaan antusias (Wilson et al., 2020).

Dukungan sosial dapat diberikan dari keluarga berupa memberikan suasana rumah yang nyaman dan positif, kemudian lingkungan pertemanan juga seharusnya dapat memberikan rasa peduli dan membantu, serta orang berharga yang memberikan rasa simpati. Sehingga mahasiswa dapat melalui kesulitan yang dialaminya dengan positif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gariépy et al (2016) mengenai dukungan sosial didapatkan hasil bahwa dukungan sosial berkaitan dengan perlindungan dari depresi pada orang dewasa dengan perbandingan 100% penelitian melaporkan dukungan pasangan memiliki hubungan yang signifikan, diikuti dengan dukungan dari keluarga sebesar 88% studi, dukungan dari teman sebesar 73% studi, dan dukungan dari anak-anak sebesar 67% penelitian.

Dukungan sosial sangat penting bagi seseorang dalam setiap proses dan kritis dalam kehidupannya, beberapa orang akan menarik dirinya dari lingkungan yang disebabkan dari tidak mengetahui bagaimana membantu seseorang atau dari tidak mendapatkan bantuan dari orang lain sehingga membuatnya menjadi menyendiri. Sehingga dukungan sosial membantu individu dalam memberikan perasaan positif kepada dirinya dan menghindari konsekuensi negatif. Selain itu, dukungan sosial dapat mempengaruhi persepsi seseorang dan membantu dalam mengatasi tekanan serta dapat mengurangi dampak negatif yang diakibatkan dari menyalahkan diri sendiri dan stress

Berdasarkan pembahasan latar belakang di atas dan survey yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti mengidentifikasi seberapa besar dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir dapat meningkatkan *self compassion* mereka dalam penyusunan skripsi.

## 1.2 Rumusan Masalah

*Self-compassion* merupakan sikap yang dibutuhkan seorang mahasiswa khususnya mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi. Menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), *self-compassion* adalah proses pemahaman akan tekanan dan peristiwa yang terjadi pada individu dan memberikan pemahaman bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya, dalam hal ini dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan *self compassion* individu.

Berdasarkan bahasan yang sudah dijelaskan pada latar belakang, terdapat penelitian terdahulu yang berkaitan dengan tema yang akan diteliti yakni dukungan sosial dan *self compassion*. Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Irnanda dan Hamidah (2021) dengan judul Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self Compassion* pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai menunjukkan hasil bahwa penelitian memiliki hubungan signifikan dengan arah positif antara kedua variabel, sehingga dukungan sosial dapat meningkatkan *self compassion*.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fauziah, Mikarsa, Rahardjo dan Elida (2022) yang berjudul Dukungan Sosial dengan *Self Compassion* pada Ibu Primipara didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *self compassion* pada ibu yang baru melahirkan pertama kali (primipara). Semakin ibu primipara mendapatkan dukungan dan perhatian dari orang lain maka tingkat *self compassion* yang dimiliki akan meningkat, sehingga ibu primipara akan lebih mengasahi serta mencintai dirinya ketika dihadapkan akan keterbatasan dalam membesarkan anak pertamanya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Harnas, Gustriani dan Azra (2022) dengan judul Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self Compassion* pada Mahasiswa saat Pandemi Covid-19 menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self compassion* dan variabel dukungan sosial. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi *self compassion* mahasiswa dengan begitu mahasiswa

akan memiliki kebahagiaan, kepuasan hidup yang lebih besar, pengaruh negatif yang rendah dan lebih sedikit mengalami gejala tekanan psikologis.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Wiffida, Dwijayanto dan Priastana (2022) dengan judul Hubungan Dukungan Sosial Rekan Kerja dengan *Self Compassion* pada Perawat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial rekan kerja dengan *self compassion* pada perawat RSUD BaliMed, dukungan sosial memberikan peran penting dalam meningkatkan *self compassion* perawat. Sehingga perawat mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dalam bekerja.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Fadilah, Rifandi dan Setyawati (2023) dengan judul *The Role of Social Support on Self Compassion of Dormitory Student at the Muhammadiyah University of Banjarmasin*. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat peran dan kontribusi dukungan sosial dalam meningkatkan *self compassion* bagi mahasiswa asrama di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Namun demikian, mengacu pada penelitian sebelumnya mengenai hubungan dukungan sosial dan *self compassion*, dukungan sosial yang diteliti pada penelitian sebelumnya hanya menjelaskan berdasarkan tipe dukungan yang diberikan, namun tidak menjelaskan sumber dukungan yang didapatkan. Selain itu, masih minimnya penelitian yang meneliti sumber dukungan sehingga hal tersebut memberikan ketertarikan bagi peneliti untuk meneliti dukungan sosial berdasarkan sumber dukungan yang diberikan. Dukungan sosial yang digunakan pada penelitian mengacu pada teori Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) yang membahas dukungan sosial berdasarkan sumber. Sehingga peneliti akan menggunakan teori Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) sebagai acuan dalam menggunakan alat ukur. Berdasarkan dari beberapa penelitian sebelumnya maka peneliti tertarik untuk meneliti

1. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Bagaimana pengaruh dukungan keluarga terhadap *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir?

3. Bagaimana pengaruh dukungan teman terhadap *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir?
4. Bagaimana pengaruh dukungan *significant other* terhadap *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan keluarga terhadap *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan teman terhadap *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir
4. Untuk mengetahui pengaruh dukungan *significant other* terhadap *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir

### 1.4 Manfaat Penelitian

penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta dapat menjadi acuan atau sumber referensi bagi para peneliti yang mengkaji hal yang sama.

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan manfaat dan referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai psikologi positif khususnya *self compassion* pada mahasiswa. Kemudian penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta referensi bagi masyarakat atau mahasiswa sebagai bahan bacaan atau sebagai pokok penelitian dengan fokus yang serupa.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sarana pengetahuan baru bagi para mahasiswa tingkat akhir mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *self compassion*, sehingga diharapkan mahasiswa mampu memanfaatkannya dalam pengembangan diri terutama dalam hal mensyukuri segala nikmat yang Tuhan berikan.

2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan pengetahuan baru bagi fakultas mengenai dukungan sosial dan *self compassion* pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi, sehingga dapat mengantisipasi permasalahan yang dialami mahasiswa akhir dalam penyusunan skripsi dengan membantu memberikan dukungan dan meningkatkan *self compassion* bagi mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

