

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini membahas terkait latar belakang penelitian, identifikasi rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penelitian skripsi.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu atau dalam proses belajar, dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Hartaji, 2012: 5). Kemudian, Siswoyo (2007) mengatakan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi negeri ataupun swasta atau Lembaga lain setingkat dengan perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan Undang-undang Republik Indonesia no. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi, yang menyatakan mahasiswa merupakan anggota civitas akademika yang diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran diri dan dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi. Erickson (2022) berpendapat bahwa mahasiswa termasuk kedalam masa dewasa awal, yang dimulai pada umur 18 – 40 tahun.

Kemudian dilihat dari tugas perkembangan pada usia mahasiswa ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Selain itu, Kartadinata, dkk (dalam Yusuf, 2020) menyatakan bahwa mahasiswa sedang mempelajari berbagai peluang pengembangan diri dan dapat meyakini keunikan diri sebagai asset yang harus dikembangkan secara harmonis dalam kehidupan. Oleh karena itu, masa dewasa awal juga sering disebut sebagai masa transisi, karena terjadi perubahan pada cara berpikir seseorang. Ketika memasuki usia dewasa individu cenderung berpikir lebih luas dan mulai mempercayai bahwa setiap orang memiliki cara pandang tersendiri untuk menghadapi situasi. Hal tersebut juga dapat memicu berbagai macam perubahan dan adaptasi pada mahasiswa. Perubahan yang sering dialami oleh mahasiswa merupakan sebuah fase yang disebabkan oleh peralihan dari masa remaja menuju dewasa (Santrock, 2022).

Perubahan tersebut dipengaruhi oleh perkembangan pada diri manusia, mahasiswa yang memasuki masa dewasa awal seringkali menghadapi masalah yang sebelumnya belum mereka hadapi, pada usia dewasa awal ini juga individu rentan untuk mengalami stress karena proses pembiasaan atau peralihan tersebut. Dijelaskan oleh Karinda (2020) Salah satu faktor yang menghambat seseorang dalam menjalani hidup adalah adanya emosi negatif yang berkepanjangan tanpa penyelesaian. Hal ini dapat membuat individu sulit untuk berkembang dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan menjauh dari lingkungan sekitar. Tak jarang mahasiswa mengalami stress dan juga depresi karena gagal dalam masa peralihan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krohus, Hawrilenko, & Browning (2020) Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa sedang mengalami fase transisi yang disertai dengan berbagai tuntutan yang dapat menyebabkan hambatan dalam proses penyesuaian psikologis. Hal ini dapat berimplikasi pada munculnya masalah psikologis seperti stres, kecemasan yang berlebihan, dan bahkan depresi. Salah satu aspek penting yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan tersebut adalah *self-compassion*, atau kasih sayang terhadap diri sendiri.

Self-compassion adalah bentuk penerimaan dan keterbukaan terhadap sebuah pengalaman buruk yang dialami oleh setiap individu. Konsep *self-compassion* ini mengarahkan individu untuk mengurangi penderitaan diri sendiri dan orang lain dengan penekanan berbasis kebaikan diri. Selain itu, *self-compassion* juga melibatkan pemahaman diri yang bersifat tidak menghakimi terhadap perasaan sakit yang dialami, kekurangan dalam diri, serta kegagalan yang dialami setiap individu. Lebih jelasnya, *self-compassion* merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang (Neff,2003).

Neff (2011) menjelaskan beberapa manfaat yang diperoleh dengan adanya *self-compassion* dalam diri individu. *Self-compassion* menjadi media paling kuat untuk menghadapi situasi dan emosi yang menyulitkan sehingga individu terhindar dari emosi yang destruktif. Seligman & Csikzentmihalyi (dalam Neff et al., 2011)

menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* menunjukkan kekuatan psikologis yang terkait dengan perkembangan psikologi positif seperti kebahagiaan, optimisme, kebijaksanaan, keingintahuan, motivasi bereksplorasi, inisiatif pribadi, dan emosi positif. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Nurdibyanandaru (2014) juga menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi.

Hasil penelitian oleh Breines dan Chen (2012) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk memperbaiki perilaku mereka ketika menghadapi kelemahan pribadi. Dalam situasi yang sulit, *self-compassion* berperan penting dalam membantu individu untuk memahami dan mencintai diri mereka sendiri. Selain itu, *self-compassion* dapat mengurangi perasaan terpuruk, yang menjadikan individu tersebut lebih mampu untuk menerima kegagalan serta tantangan yang ada. Dengan demikian, individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan lebih terbuka terhadap interaksi sosial dengan lingkungan dan orang lain di sekitarnya. Berdasarkan hal tersebut *self-compassion* telah terbukti memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan mental, termasuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. *Self-compassion* juga dapat meningkatkan rasa harga diri, kepercayaan diri, dan kebahagiaan. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan lebih mampu untuk menghadapi kesulitan dan tantangan yang mereka alami. Mereka akan lebih cenderung untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik dan pengertian, bahkan ketika mereka merasa gagal atau kecewa.

Meskipun manfaat *self-compassion* telah banyak diteliti, namun terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* tidak seragam dalam beberapa populasi mahasiswa. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, latar belakang budaya, dan status sosial ekonomi. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri dan bagaimana mereka bereaksi terhadap kegagalan dan kesulitan. Penelitian oleh Yarnell et al. (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antar gender dalam tingkat *self-compassion*, di mana perempuan

cenderung menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Peneliti menduga bahwa perbedaan ini mungkin terkait dengan norma-norma gender tradisional yang cenderung mendorong perempuan untuk lebih kritis terhadap diri sendiri dan lebih responsif terhadap ekspektasi sosial. Selain itu, penelitian oleh Wong et al. (2016) menunjukkan bahwa usia juga menjadi faktor penting, di mana mahasiswa yang lebih tua cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang lebih muda. Penelitian ini menyoroti bahwa kedewasaan dan pengalaman hidup yang lebih luas mungkin memberikan individu kemampuan yang lebih besar untuk bersikap lebih lembut terhadap diri mereka sendiri.

Selain itu penelitian Neff (2003) menunjukkan bahwa jenis kelamin dan usia seseorang dapat memengaruhi *self-compassion*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karinda (2020) yang menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki memiliki *self-compassion* yang rata-rata masuk dalam kategori tinggi, namun perempuan memiliki kategori sedikit lebih tinggi daripada laki-laki, dengan skor 53,6% pada perempuan, sedangkan 52,7% pada laki-laki. Kemudian ditinjau berdasarkan usia, pada rentang usia 21-24 tahun memiliki presentase sebesar 54,7% sedangkan pada rentang usia 17-20 tahun presentase sebesar 51,6% hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada usia 21-24 tahun cenderung lebih tinggi daripada usia 17-20 tahun.

Sedangkan, Sugiharto (2020) pada 253 Perempuan dan 96 laki-laki, yang menunjukkan hasil bahwa laki-laki memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dari pada perempuan. Lalu, ditinjau dari faktor usia, remaja cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dari pada orang dewasa. Hal tersebut bertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya. Selain itu, terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Yuzka (2022) pada 170 mahasiswa laki-laki dan 202 mahasiswa Perempuan, menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan diantara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa Perempuan, dengan skor pada jenis kelamin laki-laki (Mean = 70,19; SD = 6,128) dan perempuan (Mean = 71,45; SD = 6,294). Lalu, penelitian Yarnel, et.al. (2018) pada 266 mahasiswa perempuan dan 286 mahasiswa laki laki menunjukan bahwa laki-laki memiliki *self-compassion* lebih

tinggi pada perempuan dengan skor pada perempuan (Mean = 2.94a; SD = 0.58), dan pada laki-laki (Mean = 3.10b; SD = 0.58).

Selain itu, latar belakang budaya juga memainkan peran yang signifikan dalam pembentukan *self-compassion*. Menurut studi oleh Wei et al. (2020), *self-compassion* dapat bervariasi antara budaya individualistik dan kolektivistik. Di dalam budaya yang lebih kolektivistik, seperti di Asia Timur, individu mungkin lebih fokus pada kebutuhan kelompok dan lebih cenderung untuk menekan emosi negatif untuk mempertahankan harmoni sosial, yang dapat berdampak pada tingkat *self-compassion* mereka. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, terdapat ketidak konsistenan tingkatan *self-compassion* pada mahasiswa sehingga perlu adanya penelitian lebih mendalam mengenai perbandingan *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan faktor demografi, yaitu faktor usia dan jenis kelamin. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana faktor demografis khususnya jenis kelamin dan usia, dalam mempengaruhi tingkat *self-compassion* pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang psikologi positif, khususnya dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa melalui pendekatan yang lebih terarah dan berfokus pada kebutuhan individu

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Self-compassion berfungsi untuk meningkatkan kesadaran individu akan fakta bahwa setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan dan tantangan yang berbeda-beda. Dengan pemahaman ini, individu tidak perlu merasa cemas atau membatasi diri untuk berkembang meskipun ada kekurangan yang dimiliki. Selain itu, konsep *self-compassion* mendorong individu untuk tidak terjebak dalam perasaan bersalah atau kegagalan, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menyalahkan, menghakimi, atau mengkritik diri sendiri. Sebaliknya, *self-compassion* memungkinkan individu untuk menerima diri mereka sendiri dengan penuh kasih sayang, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengembangan sifat-sifat positif seperti kebaikan, kesadaran, dan penerimaan diri. Hal tersebut menjadi penting untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa program studi bimbingan dan konseling.

Mengacu pada Brammer dan Shostrom (1982) mengemukakan bahwa kepribadian konselor yang efektif mencakup beberapa karakteristik, yaitu spontanitas, penerimaan dan kepedulian, pemahaman dan empati, kehangatan dalam interaksi manusia, serta kongruensi dan transparansi. Seorang konselor diharapkan menunjukkan sikap spontan dalam memberikan bantuan kepada individu yang membutuhkan, serta memiliki penerimaan diri dan penghargaan yang positif terhadap orang lain. Selain itu, seorang konselor juga perlu untuk memahami dan merasakan pengalaman orang lain dalam konteks kehidupan sehari-hari. Konselor juga diharapkan menunjukkan sikap hangat, bersedia untuk bertanggung jawab, serta berfungsi sebagai teladan dalam pengembangan kepribadian yang efektif, dengan bersikap jujur, tulus, dan terbuka baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. Hal ini juga sejalan dengan Permendiknas nomor 27, tahun 2008 tentang Standar Kompetensi Konselor Indonesia, yang menyatakan bahwa kepribadian seorang konselor harus menampilkan kepribadian dan perilaku yang terpuji, menampilkan emosi yang stabil, peka bersikap empati, serta menghormati keragaman dan perubahan, Menampilkan toleransi tinggi terhadap konseli yang menghadapi stres dan frustrasi.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2022, dapat diketahui bahwa *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia berada dalam tingkatan sedang cenderung rendah. Berdasarkan pada identifikasi permasalahan dapat diketahui bahwa perlu adanya peningkatan *Self-compassion* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia dan ditinjau dari usia dan jenis kelamin, maka rumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana kecenderungan umum *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?
- 1.2.2 Bagaimana kecenderungan umum setiap aspek *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?

1.2.3 Bagaimana perbandingan *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan usia dan jenis kelamin?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian pada rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1.3.1 Mengetahui kenderungan umum *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

1.3.2 Mengetahui kecenderungan umum setiap aspek *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

1.3.3 Mengetahui perbandingan *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan usia dan jenis kelamin.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini terbagi menjadi dua manfaat praktis dan manfaat teoretis:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian diharapkan agar dapat memberikan kontribusi guna proses berkembangnya ilmu bidang Bimbingan dan Konseling, serta meluaskan pengetahuan juga wawasan terkait kecenderungan *self-compassion* berdasarkan usia dan jenis kelamin pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia dan juga memberikan pengetahuan terkait perbandingan *self-compassion* berdasarkan usia dan jenis kelamin pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada berbagai pihak:

1. Pelaksana Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

Penelitian ini berfokus pada perbandingan *self-compassion* pada mahasiswa berdasarkan faktor demografis, sehingga hasil penelitian nantinya akan sangat bermanfaat bagi konselor universitas (layanan bimbingan dan konseling di universitas). Seperti Badan Bimbingan Konseling dan Perencanaan Karier (BKPK) UPI di tingkat universitas ataupun HIMA BK FIP UPI sebagai Lembaga eksekutif di tingkat program studi yang dapat melakukan layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk program kerja yang terpadu, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai rujukan untuk diadakannya layanan bimbingan dan konseling guna meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa.

2. Penulis selanjutnya

Bagi penulis selanjutnya yang memiliki isu yang serupa diharapkan menjadi sumber referensi terkait *self-compassion* pada mahasiswa ditinjau dari usia dan jenis kelaminnya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian skripsi ini diorganisasikan dalam lima dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I membahas mengenai pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II membahas, Kajian Pustaka terkait konsep *self-compassion* dalam psikologi positif, konsep *self-compassion*, faktor demografis, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, penelitian terdahulu dan posisi penelitian ini.

Bab III membahas mengenai Metodologi penelitian yang terdiri dari desain penelitian, populasi dan sample penelitian, Instrumen yang digunakan dalam penelitian beserta hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen. Teknik analisis data, dan prosedur penelitian.

Bab IV membahas mengenai hasil temuan penelitian dan pembahasan terkait hasil penelitian *self-compassion* pada mahasiswa, keterbatasan dalam penelitian.

Bab V membahas mengenai penutup yang mencakup simpulan dan rekomendasi penelitian yang telah dilakukan.