

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan landasan akhir dari semua tingkatan pendidikan, dengan tujuan sebagai sarana untuk membina lulusan yang berakhlak mulia, menjaga nilai-nilai budaya, kemajuan hidup dan pembentukan individu yang teladan (Harsono, 2008; Nurpratiwi, 2021). Salah satu tantangan utama yang dihadapi setiap mahasiswa dalam pendidikan tinggi adalah penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir adalah salah satu syarat penting yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana (Sugiharno et al., 2022). Namun, banyak mahasiswa mengalami ketidaksiapan dalam menghadapi tugas akhir sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal (Agustiningsih, 2019). Faktor internal mengacu pada faktor-faktor yang bersumber dari dalam diri individu, sedangkan faktor eksternal mengacu pada faktor-faktor yang bersumber dari luar individu (Wakhyudin & Putri, 2020).

Faktor internal yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa bersumber dari rasa malas, pesimis, tidak tanggung jawab dan kurang motivasi saat menyusun tugas akhir (Wakhyudin & Putri, 2020). Selain itu kesulitan dalam penyusunan rumusan masalah, konsep isi penelitian, teknik penulisan, metode, sumber referensi, dan mengekspresikan pemikiran serta hasil penelitian menjadi naskah skripsi yang sistematis (Pratiwi & Roosyanti, 2019). Sedangkan faktor eksternal bersumber dari persyaratan kelulusan yang rumit, sulit menemui dosen pembimbing, proses bimbingan yang tidak teratur, tuntutan kuliah dan pekerjaan, tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan tugas akhir, batas waktu penulisan tugas akhir dan pendaftaran ujian sidang akhir (Wakhyudin & Putri, 2020). Ketidakpastian pekerjaan di

masa depan, lapangan pekerjaan sempit dan ketatnya persaingan kerja, serta masih banyak alumni yang belum bekerja juga dapat menjadi faktor penyebab kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (Anggini & Syarqawi, 2023).

Faktor-faktor tersebut berdampak terhadap kondisi psikologis dan rasa percaya diri mahasiswa yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan adalah perasaan khawatir yang muncul akibat rasa takut terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak menyenangkan (Yudhianto, 2023). Menurut *World Health Organization* (2023) prevalensi kecemasan di dunia tahun 2019 mengalami peningkatan sebesar 301 juta. Sedangkan menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi kecemasan di Indonesia dialami oleh sebagian besar remaja berusia lebih dari 15 tahun yaitu mencapai 37.000 atau 4,7% (Kemenkes RI, 2021). Menurut Penelitian yang dilakukan Bukit & Widodo (2022) dengan melibatkan 70 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, ditemukan bahwa tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tergolong tinggi. Sebanyak 38 mahasiswa (54,2%) kecemasan kategori sangat tinggi, 25 mahasiswa mengalami kecemasan kategori tinggi (35,7%), 5 mahasiswa mengalami kecemasan kategori sedang (7,1%), dan 1 mahasiswa mengalami kecemasan kategori rendah (1,4%).

Kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik dan psikis pada mahasiswa (Akhnaf et al., 2022). Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan ditandai dengan gejala fisik seperti pusing, berkeringat, gemetar, dan detak jantung yang cepat. Sedangkan gejala psikis ditandai dengan perasaan takut, tegang, dan gelisah (Nevid et al., 2005; Akhnaf et al., 2022). Kecemasan yang tidak teratasi akan berdampak pada fisik mahasiswa seperti *migrain*, *maag*, diare, siklus haid tidak lancar, dan inflamasi kulit. Selain itu, dampak psikis yang terjadi pada mahasiswa seperti gelisah, khawatir, tertekan, sering menangis, sedih, dan *overthinking* (Diah et al., 2020). Mahasiswa yang mengalami kecemasan berat tidak hanya berdampak pada fisik dan psikis tetapi juga berdampak buruk terhadap performa akademik dan tingkat kelulusan mahasiswa (Ramadhan, 2019).

Salah satu konsep penting yang dapat diterapkan dalam mengatasi kecemasan yaitu dengan *self-compassion* (Wilianaza & Suhana, 2023). Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan sikap yang menunjukkan kepedulian dan perhatian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kekurangan pribadi. *Self-compassion* (welas diri) biasanya ditandai dengan ekspresi kebaikan terhadap diri sendiri bukan mengkritik diri sendiri. Hal ini juga berarti mengakui penderitaan, kekurangan, dan kegagalan sebagai aspek umum dari pengalaman manusia (Neff, 2011). Secara umum, pendekatan ini mengakui bahwa kelemahan dan kekecewaan merupakan aspek yang melekat pada pengalaman individu, dan setiap individu pasti akan mengalaminya termasuk diri kita sendiri, sehingga kita juga berhak untuk mendapatkan *self-compassion* (Karinda, 2020). *Self-compassion* dapat dianggap sebagai faktor pelindung yang meningkatkan ketahanan sehubungan dengan kontribusinya terhadap kesehatan mental yang positif (Eryılmaz et al., 2024).

Berdasarkan penelitian Amaranggani et al. (2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* seseorang, maka akan berdampak terhadap kepuasan hidup yang lebih baik, hubungan sosial, kecerdasan emosional, dan memperoleh hasil yang lebih optimal dalam mencapai target serta mengurangi kecemasan, depresi, ruminasi, kritik terhadap diri sendiri, rasa malu, *burnout*, dan ketakutan akan kegagalan. Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pérez-Aranda et al. (2021) pada populasi umum Spanyol menyebutkan bahwa kecemasan dapat teratasi jika individu mempunyai *self-compassion* yang tinggi. Hal ini karena *self-compassion* dapat berdampak pada kecemasan melalui peningkatan ketahanan psikologis. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Yudhianto (2023) mengenai peran *self-compassion* terhadap kecemasan pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi umumnya memiliki kecemasan yang rendah. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Individu yang mempunyai

self-compassion menunjukkan perilaku kebaikan dan kepedulian terhadap diri mereka sendiri bahkan dalam keadaan yang sulit.

Meskipun *self-compassion* telah menjadi topik penelitian yang semakin berkembang dalam bidang psikologi, keperawatan, dan pendidikan. Namun hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Selain itu, terbatasnya penelitian mengenai perbedaan *gender* dalam *self-compassion* menjadi salah satu kebaruan dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan di salah satu universitas negeri di Kabupaten Sumedang yaitu Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Lokasi ini dipilih karena UPI Kampus Daerah Sumedang merupakan salah satu universitas negeri yang ada di Kabupaten Sumedang dengan lokasi yang strategis dan terjangkau. UPI Kampus Daerah Sumedang juga memiliki mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dalam jumlah yang cukup banyak, sehingga memungkinkan untuk mendapatkan sampel penelitian yang memadai. Kemudahan akses dan izin membantu memudahkan koordinasi dalam proses pengumpulan data. Selain itu, fasilitas kampus yang lengkap mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian, mulai dari pertemuan dengan responden hingga pengisian kuesioner.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Kampus Daerah Sumedang, dari beberapa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Hasil menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan, dengan gejala seperti merasa gelisah, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar-debar, dan gangguan tidur. Mahasiswa mengatakan bahwa kecemasan yang dialaminya disebabkan oleh tekanan akademik, ketakutan akan kegagalan menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, dan tuntutan dari pihak keluarga. Kemudian, sebagian besar mahasiswa menunjukkan *self-compassion* yang rendah. Mahasiswa merasa bahwa orang lain mungkin lebih bahagia dan mudah dan dalam menjalani hidup dibandingkan dengan mereka. Selain itu juga sebagian mahasiswa merasa

bahwa mereka sendiri di tengah kegagalan tersebut dan sering menghakimi diri sendiri ketika mengalami kegagalan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pernyataan diatas didapatkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimana Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.
2. Untuk mengetahui kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.
4. Untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang menyusun tugas akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya *self-compassion* dalam mengelola

kecemasan. Dengan mengetahui *self-compassion* mereka sendiri, mahasiswa dapat mengidentifikasi cara-cara untuk meningkatkan *self-compassion* dan mengurangi kecemasan yang mereka alami. Selain itu, penelitian ini juga memberikan pemahaman tentang bagaimana perbedaan *gender* mempengaruhi *self-compassion*, sehingga mahasiswa dapat menerapkan strategi *coping* yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

1.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan *literature* kepustakaan mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa UPI Kampus Daerah Sumedang yang sedang menyusun tugas akhir. Selain itu, penelitian ini juga dapat meningkatkan kesadaran institusi tentang pentingnya kesejahteraan mental mahasiswa.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Temuan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi atau referensi bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini juga mendorong peneliti selanjutnya untuk mengembangkan intervensi yang efektif berdasarkan *gender* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Fokus penelitian berada dalam bidang psikologi kesehatan dan pendidikan, khususnya terkait faktor psikologis yang mempengaruhi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah

Dini Aulia Puspita, 2024

HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sumedang, yang terdiri dari program studi S1 Keperawatan, PGSD, PGSD Penjas, dan Industri Pariwisata, dengan populasi sebanyak 181 mahasiswa angkatan 2021 dan sampel sebesar 125 mahasiswa yang dihitung menggunakan rumus Slovin dan teknik *proportional cluster random sampling*. Variabel dalam penelitian ini meliputi *self-compassion* sebagai variabel independen, yang diukur menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) dengan skala interval (skor 26–136), dan kecemasan sebagai variabel dependen, yang diukur menggunakan instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) dengan skala rasio (skor 0–21). Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, sehingga bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan pada waktu tertentu. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis perbedaan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin mahasiswa. Batasan penelitian ini terletak pada cakupan geografis, yaitu hanya dilakukan di Universitas Pendidikan Kampus Daerah Sumedang. Selain itu cakupan subjek pada penelitian ini hanya meneliti mahasiswa angkatan 2021 yang sedang menyusun tugas akhir, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas. Melalui ruang lingkup ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pengelolaan kecemasan mahasiswa melalui peningkatan *self-compassion*.