

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh Ilmu pengetahuan di Perguruan tinggi.¹ Mahasiswa akan mengalami masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga atau empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mendapat gelar sarjana.² Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan dengan tuntutan skripsi sebagai syarat utama kelulusan mencapai sarjana. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan yang signifikan dalam hidup mereka. Mereka tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga harus mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja yang kompetitif. Tekanan ini sering

¹ Thasya Nur Oktaviona, Herlina, Tesha Hestyana Sari, *Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir*, Jurnal Keperawatan Tropis Papua, hal 27.

² Rifka Fatchurrahmi, Siti Urbayatun, *Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, hal 103.

kali menyebabkan stres yang berkepanjangan, kecemasan, dan perasaan tidak cukup baik. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.³

Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Kesejahteraan psikologis, yang mencakup kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kemampuan untuk mengatasi stres, menjadi semakin penting dalam konteks mahasiswa tingkat akhir. kesejahteraan psikologis yang baik, dapat membantu dalam proses adaptasi dan diharapkan dapat

membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang berasal dari akademis⁴.

Seorang manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang tidak hanya berusaha untuk mendapatkan kesenangan, dan terpuaskan secara biologis namun berusaha mencari makna hidupnya dengan mengoptimalkan potensi yang ada di dalam dirinya. Kondisi well-being ini terlihat dari pemahaman dan penerimaan seseorang terhadap kekuatan dan kelemahan dirinya, memiliki tujuan hidup, memiliki keinginan untuk terus mengembangkan diri, relasi yang positif dengan orang lain, tidak bergantung pada orang lain, dan mampu mengatasi berbagai macam kesulitan dalam hidupnya.⁵ Berbagai tuntutan sering membelenggu mahasiswa dalam menyelesaikan studinya seperti tuntutan akademik, sosialisasi dengan lingkungan kampus maupun lingkungan disekitar. Sehingga tidak awam lagi ditelinga kita sering mendengar berbagai berita yang meliput kehidupan

⁴ Syifa Aulia, Ria Utami Panjaitan, *Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, hal 125.

⁵ Airin Triwahyuni, Clement Eko Prasetio, *Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru*, Psikologika, hal 39

mahasiswa mulai dari prestasi yang diperoleh, gambaran kehidupan kampus, hingga berita negatif seperti mahasiswa yang mengalami stress.⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika AKUA terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa mahasiswa sering merasa tidak punya harapan, merasa kewalahan dengan hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi adalah hal yang lazim dialami mahasiswa Santrock, fahada *American College Health Association-National College Health Assesment* (ACHA-NCHA) pada tahun 2011 meneliti perjalanan mahasiswa dari tahun ke dua hingga empat diberbagai institusi pendidikan di Amerika, dan menemukan ada 30% dari mahasiswa yang menyatakan bahwa “merasa

⁶ Thasya Nur Oktaviona¹, Herlina¹, Tesha Hestyana Sari,*Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir*, Jurnal Keperawatan Tropis Papua, hal 28.

tertekan hingga tidak dapat berbuat apa-apa” terutama pada tingkat akhir⁷.

Penelitian yang dilakukan oleh Individu kesejahteraan psikologis yang rendah mudah mengalami stress, depresi sulit menjalin hubungan dengan orang lain, tidak puas terhadap diri sendiri, cenderung tidak dapat menerima dirinya dengan baik, kurang dapat menguasai lingkungan, sulit untuk berkembang secara optimal. (Ryff & Keyes, rendahnya kesejahteraan psikologis pada kalangan mahasiswa di Indonesia bukan suatu hal yang baru. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat cukup banyak mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Epi, Nandang, & Nandang yang berjudul gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa sebanyak 38%. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Dialma & Yohana yang berjudul Hubungan

⁷ Muhammad Agung Krisdianto, Mulyanti, *Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, journal ners and midwifery indonesia, hal 72.

dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi sebanyak 28 mahasiswa (40,00%) masuk dalam kategori sedang. Sedangkan untuk dua kategori bawah yaitu kategori rendah ada sebanyak 18 mahasiswa (25,71%) dan 3 mahasiswa (4,28%) ada pada kategori sangat rendah.⁸

Self compassion memungkinkan mahasiswa untuk lebih menerima kegagalan dan kesalahan. Mahasiswa yang mampu menunjukkan *self compassion* terhadap diri sendiri mungkin lebih terbuka untuk belajar dari pengalaman buruk, daripada terjebak dalam perasaan negatif yang berkepanjangan. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu konsep yang menarik untuk diteliti adalah *selfcompassion*. *Self-compassion*, yang diperkenalkan oleh Kristin Neff,

⁸ Dialma Restuning Dityo, Yohana Wuri Satwika, *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi*, Jurnal Penelitian Psikologi, hal 793.

didefinisikan sebagai sikap belas kasih terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan.

Neff mengemukakan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga komponen: *self-kindness* (kebaikan terhadap diri sendiri), *common humanity* (kesadaran akan ketidak sempurnaan manusia), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini). Ketiga komponen ini saling melengkapi dan berkontribusi pada bagaimana individu mengatasi pengalaman negatif.⁹ Selain itu, *self-compassion* juga berkontribusi pada pengembangan hubungan sosial yang lebih baik. Individu yang menunjukkan belas kasih terhadap diri mereka sendiri cenderung lebih empatik dan terbuka terhadap orang lain, yang membantu membangun jaringan dukungan sosial yang kuat. Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial yang baik sangat penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seperti

⁹ Kristin D. Neff, *Self-Compassion: Teori, Metode, Penelitian, dan Intervensi*, Jurnal Psikologi, hal 194.

tuntutan untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Peneliti melakukan observasi awal dengan mengamati dan mewancarai beberapa mahasiswa tingkat akhir di UINFAS. Pada bulan Januari peneliti mewancarai Wika, Hesni, Rice, Ici, Ainun mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Wawancara ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Hasil dari wawancara bahwa mahasiswa merasa cemas dalam menyelesaikan tugas akhir dan juga merasa bingung, merasa terasingkan dan tertinggal, sering menyalahkan diri sendiri. Sulitnya revisian sering kali membuat mahasiswa hilang semangat dan juga kebingungan dan merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi pada waktu yang tepat membuat mereka merasa tertekan. kurangnya dukungan sosial juga sering dirasakan oleh mahasiswa seperti tekanan dari keluarga maupun orang lain untuk segera wisuda.¹⁰ Mahasiswa juga sering mengkritik, menghakimi, dirinya sendiri ketika menghadapi masalah dan kesulitan dalam menyusun skripsi seperti merasa bodoh dan tidak

¹⁰ Wika,Hesni,Rice, dkk wawancara pribadi oleh yora putri wulandari, Bengkulu, Januari 2025.

mempunyai kemampuan. Dari pengamatan fenomena dan juga hasil dari wawancara maka peneliti ingin meneliti hubungan *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis dengan pendekatan yang sistematis.

B. Identifikasi Masalah

1. Mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan akademik dalam proses penyusunan skripsi yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya.
2. Sebagian mahasiswa menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang belum optimal.
3. Mahasiswa cenderung mengkritik dan menyalahkan diri sendiri saat menghadapi kesulitan akademik.
4. Belum diketahui secara pasti hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian yang berjudul “Hubungan *Self Compassion* dengan kesejahteraan

psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu” meliputi:

1. Penelitian ini berfokus pada Mahasiswa aktif angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi laki dan perempuan di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Peneliti hanya meneliti *Self Compassion* dan kesejahteraan psikologis.
3. Pada penelitian ini hanya melihat bagaimana hubungan *Self Compassion* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka dapat dirumuskan masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu?
2. Bagaimana tingkat *self compassion* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Untuk mengetahui tingkat *self compassion* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu?

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan secara teoritis berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yang berkaitan dengan ilmu psikologi klinis tentang hubungan *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah diharapkan mampu memberikan sumber informasi dan referensi

mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

G. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Pada penelitian yang dilakukan oleh Malinda Syafrima dan Ika Andrini Farida tahun 2023 yang "*Self-Compassion* sebagai Prediktor *Psychological Well-being* Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan prediktif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa S1 Perguruan Tinggi Negeri di Universitas Negeri Malang, Universitas Brawijaya, dan UIN Maulana Malik Ibrahim yang berjumlah sekitar 73.521 mahasiswa. Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data

dilakukan menggunakan kuesioner yang dibuat dengan google form dan disebarakan secara online melalui media sosial dari bulan Januari-Februari 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 250 mahasiswa. Hasil penelitian ini bahwa *self-compassion* memprediksi *psychological well-being* dan memberikan peran sebesar 54,8% dan 45,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneiliti dengan menggunakan metode kuantitatif. Perbedaanya dalam penelitian ini membahas penelitian ini dengan peneliti yaitu variabel, waktu, populasi dan sampel yang berbeda.¹¹

2. Pada penelitian ini yang dilakukan oleh Mimi Deviana, Tri Umari, Khairiyah Khadijah tahun 2023 yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada

¹¹ Malinda Syafrina, Ika Andrini Farida, Self-compassion sebagai Prediktor Psychological Well-being Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang, *Jurnal Flourishing* hal 366.

remaja. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survey. Teknik sampling yang digunakan adalah *propotionate stratified random sampling* yang menghasilkan 122 sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kesejahteraan psikologis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan teknik persentase. Hasil dari Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi. Selanjutnya pada aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi berada pada kategori sangat tinggi. Persamaan penelitian ini dengan peneliti adalah kesaamaan variabel yaitu kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah yaitu

terlihat pada hasil penelitian, variabel, tempat penelitian, dan populasi yang berbeda.¹²

3. Pada penelitian ini yang dilakukan oleh Diani Akmalia Apsari, Hanggara Budi Utomo tahun 2024 yang berjudul “Pentingnya *Self-Compassion* bagi Kesehatan Mental Individu (*The Urgency of Self-Compassion for Individual Mental Health*) “. Penelitian ini bertujuan adalah untuk menggambarkan dinamika *self-compassion* individu dalam permasalahan kesehatan mentalnya. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review*. Penelitian ini mengumpulkan, mengevaluasi, dan merangkum semua bukti yang tersedia dan relevan dengan pertanyaan penelitian. Proses pencarian data dilakukan menggunakan aplikasi Publish and Perish. Hasil tinjauan literatur adalah *self-compassion* memiliki peran yang penting dalam dinamika kesehatan mental, di

¹² Mimi Deviana, Tri Umari, Khairiyah Khadijah, Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Remaja, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, hal 34.

mana peningkatan *self-compassion* dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Peran *self-compassion* penting bagi individu untuk dapat lebih mampu menghadapi tekanan dan stres, serta menjaga kesehatan mentalnya dengan baik. Persamaan penelitian ini dengan peneliti ini adalah kesaamaan variabel yaitu *self compassion*. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah metode penelitian beda dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif sedangkan peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif.¹³

4. Pada penelitian ini yang dilakukan oleh Hanum Hasmarlin, Hirmaningsih tahun 2019 yang berjudul “*Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja” Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i SMAN 3 Pekanbaru, SMAN 11 Pekanbaru, SMAN 12

¹³ Diani Akmalia Apsari, Hanggara Budi Utomo, Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu (The Urgency of Self-Compassion for Individual Mental Health), *Jurnal Literasi Psikologi*, hal 25.

Pekanbaru, SMAS Tri Bakti Pekanbaru, SMAS YLPI Pekanbaru, dan SMAS Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang berjumlah 4262 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 398. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi pada remaja. Selain itu, dengan melihat R^2 diketahui bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif terhadap regulasi emosi. Berdasarkan aspek-aspek pada *self-compassion*, diperoleh aspek common humanity memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap regulasi emosi. Ditinjau dari perbedaan jenis kelamin, terdapat perbedaan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Namun, tidak terdapat perbedaan *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan. Persamaan penelitian ini dengan peneliti terdapat pada variabel penelitian. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti yaitu terlihat pada hasil penelitian, variabel, tempat penelitian, dan populasi yang berbeda.¹⁴

¹⁴ Hanum Hasmarlin, Hirmaningsih, Self-Compassion dan Regulasi

5. Penelitian yang dilakukan oleh Hikmah Elyaumi yang berjudul” Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Siswa Sma Negeri 12 Pekanbaru Yang Mengikuti Pembelajaran Daring”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan anantara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru yang mengikuti pembelajaran daring. Sample dalam penelitian ini berjumlah 254 siswa (laki-laki 40,6% dan perempuan 59,4%) SMA Negeri 12 Pekanbaru dengan teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Hasil penelitian menunjukan bahwa hipotesis diterima yang berarti ada hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru yang mengikuti pembelajaran daring. Persamaan penelitian ini adalah variabel penelitian sama. Perbedaan penelitian ini

dengan peneliti adalah tempat penelitian, sampel dan populasi berbeda.

