

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar secara resmi pada suatu instansi perguruan tinggi atau universitas. Pada dasarnya, mahasiswa berada pada jenjang tertinggi dalam status sebagai siswa, sehingga dituntut untuk memiliki kemandirian dalam mengembangkan diri dibidang kebenaran ilmiah atau ilmu pengetahuan. Peran tersebut dijalankan melalui pelaksanaan kewajiban akademik, sesuai dengan ketentuan yang telah ditentukan oleh lembaga pendidikan tinggi, guna mencapai standar dan kompetensi lulusan yang telah ditetapkan oleh institusi terkait (Dewirati Juita et al., 2021).

Kewajiban tersebut dilalui mulai awal perkuliahan, hingga tahap akhir masa perkuliahan. Mahasiswa tingkat akhir memiliki kewajiban dan tuntutan untuk aktif dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dalam rentang waktu yang telah ditetapkan dan menjadi persyaratan untuk menyandang atau mendapatkan gelar sarjana, sesuai dengan bidang atau program studi yang ditekuni (Hawa et al., 2024).

Kesulitan atau rintangan yang paling sering dialami mahasiswa dalam pengerjaan skripsi ialah bingung untuk memulai penelitian, kurang memahami judul penelitian, sulit untuk merancang konsep penelitian, dan sulit dalam menemukan referensi, namun jika mahasiswa tersebut memiliki tingkat resiliensi yang tinggi maka tantangan atau hambatan yang ditemui pasti dapat dilalui dengan baik (Pagayang et al., 2023).

Penyusunan skripsi merupakan salah satu prasyarat kelulusan dan bentuk evaluasi akhir dalam jenjang pendidikan tinggi yang dimana seringkali menjadi

salah satu sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi mahasiswa karena rendahnya tingkat resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Dukungan data empiris diperoleh dari penelitian di Universitas Riau yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara rendahnya resiliensi akademik dan tingginya stres skripsi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir (Rohmah, 2024). Pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, ditemukan bahwa 70,4% mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres tinggi selama penyusunan skripsi (Sugito, 2023). Tingginya persentase ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang terus-menerus, tanpa strategi adaptasi yang memadai, dapat memicu gangguan psikologis atau keterlambatan akademik.

Pada penelitian ini, Kota Malang dipilih sebagai lokasi studi karena perannya sebagai pusat pendidikan tinggi. Berdasarkan data Times Indonesia pada Maret 2023, terdapat sekitar 62 perguruan tinggi 5 negeri dan 57 swasta dengan total mahasiswa aktif hampir mencapai 900 ribu jiwa (Fikyansyah, 2023). Selanjutnya, catatan BPS mencatat bahwa hanya sekitar 18,85% dari 889,36 ribu penduduk Kota Malang menamatkan pendidikan tingkat tinggi per Desember 2024 (BPS Provinsi Jawa Timur, 2023). Persentase ini menunjukkan kesempatan besar bagi kota ini untuk mendukung lebih banyak mahasiswa hingga menyelesaikan jenjang S1, sekaligus menyoroti tantangan dalam ketahanan psikologis mereka.

Penelurusan yang dilakukan oleh media berita YogyakartaTIMES ditemukan adanya tiga kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa karena tekanan pengerjaan skripsi dalam kurun waktu Januari-Juli pada tahun 2020 yang terekspos oleh media yang menunjukkan rendahnya resiliensi yang dimiliki oleh tiga mahasiswa tersebut dalam menghadapi hambatan atau tekanan yang dialaminya (Lukman, 2020).

Dilansir dari laman berita Detik Jatim, terjadi kasus bunuh diri yang dilakukan oleh seorang mahasiswa dari salah satu universitas di Kota Malang dengan cara menceburkan diri ke aliran Sungai Brantas (Aminudin, 2024). Setelah dilakukan penelusuran, diketahui bahwa penyebab tindakan tersebut berkaitan dengan stres akademik yang dialami korban, di mana mahasiswa tersebut telah memasuki semester 9 namun belum berhasil menyelesaikan skripsinya karena mengalami berbagai hambatan dalam proses pengerjaan. Situasi tersebut menimbulkan perasaan putus asa dan keyakinan bahwa studinya tidak akan pernah selesai. Kasus ini mencerminkan dampak serius dari rendahnya resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir, di mana ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan tekanan akademik yang berkepanjangan dapat berujung pada gangguan psikologis berat, bahkan tindakan ekstrem seperti bunuh diri. Fenomena ini menunjukkan bahwa ketahanan mental dan kemampuan untuk menghadapi kegagalan atau hambatan dalam studi perlu menjadi perhatian penting dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Resiliensi sebagai variabel terikat dalam penelitian ini menjadi aspek krusial, karena rendahnya resiliensi berpotensi memperparah dampak stres akademik, seperti penurunan produktivitas, prokrastinasi, bahkan putus asa dalam menyelesaikan studi. Dalam penelitian yang dilakukan ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga mengganggu kesejahteraan mental secara holistik (Saragih et al., 2024)

Resiliensi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi merupakan hasil interaksi dinamis antara berbagai faktor internal dan eksternal. Namun pada kenyataannya kendala-kendala dari faktor internal sangat besar mempengaruhi mahasiswa saat menyelesaikan skripsi, dibuktikan dengan data hasil dari penelitian yang menunjukkan bahwa 64,38% faktor internal dengan indikator memiliki minat dalam

menyelesaikan skripsi, giat saat mengerjakan skripsi, dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan skripsi (Nia Khusniyati et al., 2022)

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk merespons secara adaptif dan konstruktif ketika menghadapi situasi sulit atau pengalaman traumatis, khususnya dalam konteks pengelolaan tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Reivich & Shatté, 2003).

Hal ini juga berarti kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan dapat bangkit atau pulih dari keterpurukan. Singkatnya, Resiliensi mengacu pada kemampuan seseorang untuk pulih dan beradaptasi secara positif setelah mengalami berbagai bentuk kesulitan atau tekanan hidup. Maka dari itu, mahasiswa yang sedang dalam tahap pengerjaan tugas akhir atau skripsi, perlu mengatasi tekanan dan kendala yang mereka alami dengan salah satu caranya yaitu dengan memiliki resiliensi.

Penting untuk dipahami bahwa dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa pasti akan menghadapi kendala dan tantangan. Kendala dan tantangan tersebut adalah hal penting dan menjadi bagian dari perjalanan kehidupan yang harus dilewati oleh mahasiswa (Oktaviani & Cahyawulan, 2022).

Dengan demikian mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi harus bisa mengelola hingga mengeluarkan emosi negatif yang ada pada diri mereka. Salah satu cara untuk mengeluarkan emosi tersebut yaitu dengan mempunyai kesadaran dengan respon yang setara dan sadar bahwa setiap orang pasti akan mengalami persoalan dan tantangan hidup, Oleh karena itu *self-compassion* perlu diterapkan (K. D. Neff & Knox, 2020).

Konsep dari *self-compassion sendiri* menawarkan kerangka teoretis yang relevan untuk memahami mekanisme coping dalam konteks ini. Konstruksi

multidimensi yang mencakup *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, ini memberikan alternatif terhadap respons *self-criticism* yang sering muncul saat menghadapi kegagalan akademik.

Penelitian ini penting dilakukan karena berupaya mengidentifikasi faktor protektif yang dapat mencegah berbagai dampak negatif tersebut. (Syahputra & Abdurrahman, 2024). Lingkungan akademik yang mendukung dan sistem pendampingan yang baik berperan sebagai kerangka eksternal yang memfasilitasi pengembangan resiliensi. Sementara itu, karakter pribadi seperti optimisme dan kemampuan regulasi emosi berfungsi sebagai filter psikologis yang menentukan bagaimana seorang mahasiswa mempersepsikan dan merespon tekanan. Pengalaman masa lalu yang berhasil diatasi menjadi modal psikologis yang memperkuat keyakinan diri.

Self-compassion dapat dibedakan dengan faktor lain berdasarkan dari sifatnya yang dapat dilatih dan dikembangkan melalui intervensi terstruktur. Berbeda dengan faktor kepribadian yang relatif stabil atau dukungan sosial yang bergantung pada pihak lain, *self-compassion* menawarkan pendekatan yang lebih mandiri dan berkelanjutan dalam membangun ketahanan mental (K. Neff, 2023).

Fokus utama dalam penelitian ini adalah *self-compassion*, yang dipandang sebagai solusi praktis untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa secara sistematis. Penulis memilih resiliensi sebagai variabel terikat didasarkan pada urgensi praktis dan teoretis. Secara praktis, rendahnya resiliensi berpotensi memperpanjang masa studi dan meningkatkan risiko *dropout*.

Secara teoretis, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya bergantung pada faktor eksternal seperti dukungan sosial, tetapi juga pada kemampuan individu dalam mengelola emosi dan persepsi terhadap tantangan

(Masten & Barnes, 2018). Dengan demikian, memahami determinan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir dapat memberikan solusi berbasis bukti untuk mengurangi dampak negatif stres akademik.

Penulis menetapkan *self-compassion* sebagai variabel bebas didasarkan pada analisis komprehensif terhadap karakteristik psikologis mahasiswa dalam konteks penyusunan skripsi. Variabel ini dipilih karena kemampuannya menjawab tantangan spesifik yang muncul selama proses penelitian atau penyusunan skripsi, terutama dalam hal pengelolaan tekanan emosional dan kognitif (K. Neff, 2003).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azzahra dan Herdiana (2022) bahwa *Self-compassion* berperan sebagai faktor pendukung dalam penguatan resiliensi. Dengan mengembangkan sikap empatik terhadap diri sendiri, individu lebih mampu menghadapi kesulitan tanpa mengkritik secara destruktif, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan untuk pulih dan berkembang dari pengalaman negatif.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Pagayang dkk (2023), menyatakan adanya *Self-compassion* dalam diri setiap mahasiswa berperan penting dalam mendorong sikap kepedulian terhadap diri sendiri, khususnya saat menghadapi situasi yang menantang atau penuh tekanan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syahputra dan Abdurrahman, (2024), menekankan pentingnya *self-compassion* dalam membantu siswa mengatasi tantangan akademik, sehingga meningkatkan resiliensi mereka dan menunjukkan bahwa menumbuhkan *self-compassion* dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola stres dan hambatan secara efektif.

Apabila tingkat *self-compassion* pada individu rendah, maka dalam menghadapi tekanan atau permasalahan akademik, terdapat kecenderungan

untuk melakukan kritik kepada diri sendiri secara berlebihan dan menganggap bahwa kesulitan yang dialami bersifat personal serta tidak dialami oleh orang lain, hal ini dapat memicu perasaan terpuruk bagi individu tersebut (Vidal et al., 2024).

Meskipun penelitian mengenai *self-compassion* dan resiliensi telah banyak dilakukan, masih sangat terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya di Kota Malang. Mayoritas studi sebelumnya berfokus pada populasi umum atau mahasiswa secara keseluruhan, bukan pada kelompok yang sedang menghadapi tekanan akademik tinggi. Inilah kekosongan ilmiah yang ingin diisi dalam penelitian ini.

Dalam konteks sosial saat ini, mahasiswa tingkat akhir berada dalam posisi rentan terhadap stres dan gangguan psikologis. Tanpa adanya kemampuan resiliensi yang kuat, tekanan ini dapat menurunkan produktivitas bahkan memicu gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menemukan faktor-faktor psikologis internal, seperti *self-compassion*, yang dapat memperkuat resiliensi mahasiswa.

Penelitian ini dirancang untuk menjawab beberapa celah pengetahuan penting. Pertama, belum ada studi komprehensif yang mengeksplorasi hubungan *self-compassion* dan resiliensi secara spesifik pada populasi mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang. Kedua, diperlukan adanya bukti nyata dari hasil pengamatan atau penelitian lebih dalam tentang pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi yang paling efektif dalam konteks tekanan penyusunan skripsi.

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang masalah yang telah disampaikan, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul

“Pengaruh *Self-compassion* terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi di Kota Malang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan fenomena pada latarbelakang di atas, maka penulis menetapkan rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di Kota Malang?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji signifikansi pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Kontribusi yang diharapkan dari penelitian ini bersifat multidimensi:

1. Dalam Bidang Teoretis, Memperkaya literatur psikologi positif dengan mengintegrasikan pendekatan perkembangan.
2. Dalam Aplikasi Praktis, Lembaga Pendidikan menyediakan dasar ilmiah untuk pengembangan modul intervensi berbasis *self-compassion* dan meningkatkan kemampuan deteksi dini terhadap mahasiswa berisiko mengalami distres akademik, Mahasiswa, meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pengelolaan kesehatan mental selama penyusunan skripsi.