

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Connor dan Davidson (2003) Resiliensi merupakan ketahanan individu saat mengatasi tekanan atau stres, dan juga kekuatan individu dalam melalui kecemasan dan depresi. Resiliensi merupakan ketangguhan individu bangkit dan menyesuaikan diri dengan masalah atau peristiwa didalam kehidupan individu yang dilalui (Reivich & Shatte, 2002). Pada proses menghadapi perkuliahan khususnya pada tingkat akhir mahasiswa dapat dihadapkan dengan beragam hambatan, hambatan tersebut dapat bersumber dari faktor internal dan eksternal, hal ini secara langsung berpengaruh pada resiliensi yang dimiliki (Oktaviani & Cahyawulan, 2022). Mahasiswa akhir merupakan mahasiswa yang memasuki pada tahap akhir masa perkuliahannya dan dalam proses menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Fenomena resiliensi pada mahasiswa dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan Amelia et al. (2022), yang melibatkan 161 mahasiswa sebagai subjek penelitiannya hasil dari penelitian ini menunjukkan 71 (44,1%) mahasiswa berada pada kategori resiliensi rendah. Selain itu terdapat kasus bunuh diri di Indonesia yang melibatkan mahasiswa akhir diantaranya, terdapat salah satu mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Malang memutuskan untuk bunuh diri disebabkan oleh skripsi yang tidak kunjung selesai (Rinanda, 2024). Kasus bunuh diri lainnya terjadi pada mahasiswa semester akhir di salah satu perguruan tinggi swasta di Jakarta Barat yang mengakhiri hidupnya karena skripsi (Shubhy, 2023). Resiliensi menjadi kekuatan dasar sebagai fondasi dalam membentuk kemampuan emosional dan psikologis individu juga pada mahasiswa tingkat akhir (Setyawan &

Sofiachudairi, 2018). Mahasiswa yang memutuskan untuk bunuh diri karena tidak memiliki ketahanan ketika menghadapi masalah yang sedang dialami dan memutuskan untuk memilih jalan keluar dengan bunuh diri, oleh karena itu perlu bagi mahasiswa untuk menjaga resiliensinya agar dapat beratahan dari permasalahan yang dialami dan bangkit dengan baik (Sholichah et al., 2018).

Apabila mahasiswa memiliki resiliensi yang rendah dan tidak memiliki keyakinan pada dirinya untuk bisa menyelesaikan tantangan dan tuntutan tugas akhir, hal tersebut akan berdampak dalam proses studinya, seperti kemunduran dalam kelulusan atau bahkan memutuskan untuk tidak melanjutkannya (Ambarwati et al., 2019). Selain itu mahasiswa dapat mengalami stres dan berpengaruh pada perilaku negatif, misalnya merokok, mengkonsumsi minuman keras, sering mengkonsumsi olahan *junk-food* bahkan memutuskan untuk bunuh diri (Hasanah, 2017).

Resiliensi dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga dan lingkungan (Reivich & Shatte, 2002). Holaday dan McPherson (1997) mengungkapkan bahwa *self compassion* merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap resiliensi. Selain itu faktor lainnya yang berpengaruh terhadap resiliensi seperti dukungan sosial, spiritualitas individu, harga diri serta emosi positif (Resnick et al., 2011). Beberapa faktor internal yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor individu, harga diri, spiritualitas, emosi positif dan *self compassion*. Sedangkan faktor eksternal seperti faktor keluarga, komunitas dan dukungan sosial.

Pada penelitian ini penulis memilih *self compassion* sebagai variabel bebas atau variabel yang berhubungan terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Self compassion* merupakan sikap terbuka, memberikan kebaikan juga memahami kondisi diri ketika menemui kelemahan dan kesusahan yang terjadi, memberi

pengertian bahwa kemalangan dapat terjadi pada semua manusia (Neff, 2003). Menurut beberapa penelitian terdapat hubungan *self compassion* terhadap resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Ulandari (2021) menunjukkan hasil terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. Selanjutnya penelitian lain dilakukan oleh Setyawan dan Sofiachudairi (2018) mendapatkan hasil hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hal tersebut berarti apabila semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki maka akan semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa.

Mahasiswa memerlukan resiliensi untuk keluar dari keadaan yang membuat tertekan (Sholichah et al., 2018). Oleh sebab itu perlu bagi mahasiswa memahami dan mengenali daya dirinya supaya bisa menemukan solusi penyelesaian masalah yang membuat mahasiswa menjadi tertekan, agar permasalahan yang dialami tidak membuat mahasiswa menjadi putus asa, hilang semangat, stress hingga bunuh diri (Ulandari, 2021).

Bersumber pada penjelasan latar belakang yang telah dikemukakan, penulis ingin melaksanakan penelitian yang berjudul "Pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa sebagai rujukan atau referensi untuk ranah psikologi, selain itu diharapkan penelitian dapat memperkuat serta mengembangkan hasil penelitian tentang *self-compassion* dan resiliensi terutama pada mahasiswa yang berada pada tahap akhir.

2. Manfaat praktis

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan informasi baru kepada penulis dan menambah pengetahuan penulis, partisipan, dan masyarakat umum. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya dalam konteks pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Serta penelitian ini menjadi pengalaman berharga dalam melakukan penelitian langsung.