

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa yang berkuliah di kampus sedang berada dalam rentang usia 18-24 tahun, di mana ini adalah tahap perkembangan individu dewasa muda (Papalia & Martorell, 2012). Sebagai individu dewasa muda, mahasiswa memiliki perkembangan psikososial yang harus dikembangkan sebagai berikut: Mengembangkan kompetensi, manajemen emosi, bergerak melalui otonomi menuju saling ketergantungan (interdependensi), mengembangkan hubungan interpersonal yang matang, membangun identitas, menetapkan tujuan, dan mengembangkan integritas (Chickering & Reisser, dalam Kohlstedt, 2011). Untuk meningkatkan perkembangan psikososialnya dengan baik, terdapat salah satu cara yang dapat dilakukan mahasiswa, yaitu dengan mengikuti dan terlibat dalam organisasi (Foubert & Grainger, 2006).

Selain untuk meningkatkan perkembangan psikososial, mengikuti dan terlibat dalam organisasi juga dapat membantu mahasiswa mempraktekkan tiga fungsi strategisnya. Ketiga fungsi strategis mahasiswa sebagai penyampai kebenaran, agen perubahan, dan generasi penerus masa depan dapat dipraktekkan dengan bergabung dalam organisasi intra kampus yang merupakan wadah untuk pengembangan diri dan pembelajaran *soft-skill* mahasiswa yang tidak diajarkan secara khusus di bidang akademik (Alaihim dkk., 2014; Febriana dkk., 2013). Adapun, keputusan mahasiswa untuk terlibat dalam organisasi memiliki banyak pertimbangan yang didasarkan pada bakat dan minat (Fazzlurrahman dkk., 2018),

serta bersifat sukarela dan disesuaikan dengan hobi (Sukarno dkk., 2018). Dengan demikian, mengikuti kegiatan organisasi merupakan keinginan dan ketertarikan yang berasal dari dalam diri mahasiswa sebagai hasil dari pilihannya sendiri tanpa paksaan dari siapapun, di mana hal tersebut menjadikan dirinya senang dan mau mengikuti secara aktif kegiatan-kegiatan organisasi (Sukarno dkk., 2018).

Mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi disebut sebagai mahasiswa aktivis (Suryanti, 2018). Mahasiswa aktivis ini tergolong aktif dalam berbagai organisasi kemahasiswaan di kampus, sehingga sering juga disebut sebagai aktivis kampus (Hadijaya, 2015). Keputusan mahasiswa aktivis untuk terlibat dalam kegiatan organisasi bukanlah suatu hal yang mudah karena mahasiswa aktivis harus mampu membagi waktu antara perkuliahan dengan kegiatan organisasi (Devi & Asmoro, 2020). Selain itu, di tengah-tengah jadwal kegiatan organisasi yang padat, mahasiswa aktivis harus tetap dapat berhasil di area akademik dan menyelesaikan studinya di perguruan tinggi (Oktarina & Adelina, 2020). Hal ini menandakan bahwa mahasiswa aktivis diharapkan dapat memenuhi tuntutan peran dan menjalankan tugas sebagai mahasiswa sekaligus aktivis kampus (Oktarina & Adelina, 2020). Namun, Alaihim dkk. (2014) menyatakan bahwa mahasiswa yang aktif di organisasi kampus cenderung mengalami konflik antar peran (*inter-role conflict*). Hal ini dikarenakan memiliki peran lebih dari satu akan memunculkan konflik dalam menjalankan peran-peran tersebut (Rachmah, 2015).

Adanya konflik peran menyebabkan mahasiswa aktivis menjadi kurang dapat menjalankan perannya dengan seimbang (Febrianti dkk., 2020). Bahkan, ada kecenderungan bahwa salah satu peran tidak dapat dijalankan secara maksimal (Devi & Asmoro, 2020). Berada dalam situasi konflik peran membuat

mahasiswa aktivis menjadi kesulitan dalam menjalankan dan mengatur aktivitas perkuliahan dan organisasi (Suwarno, 2019), mengalami ketidaknyamanan dalam menyelesaikan tanggung jawab dari kedua peran tersebut (Naibaho & Sawitri, 2017), hingga memunculkan stres dan ketidakpuasan yang dapat memengaruhi kinerja dan hubungan dengan orang lain (Naibaho & Sawitri, 2017). Bahkan, konflik peran juga dapat menyebabkan *burnout* dan penurunan tingkat kepuasan hidup (Riordan, 2013).

Peneliti melakukan survei mini untuk melihat fenomena konflik peran yang dialami oleh para mahasiswa aktivis di Universitas Pelita Harapan. Terdapat sebanyak 65 partisipan yang mengisi survei tersebut. Dari hasil survei mini, para partisipan menyatakan bahwa mereka merasa kecewa terhadap diri sendiri karena tidak dapat mengatur tugas dan tanggung jawab dengan baik (32.3%), merasa tidak dapat diandalkan dalam menjalankan tanggung jawab yang diberikan (13.8%), merasa menyesal karena belum mengusahakan upaya yang terbaik dalam hal manajemen waktu (15.3%), serta merasa kurang mampu dan tidak berkompeten karena tidak dapat mengatur diri sendiri dengan baik (24.6%). Kemudian, partisipan juga menganggap dirinya belum menjadi mahasiswa dan aktivis yang baik karena belum mampu menyeimbangkan peran-peran yang dimiliki dengan baik (12.3%). Bahkan, partisipan merasa gagal dan tidak berguna dalam menjalankan peran-perannya (18.5%), serta dan merasa kelelahan selama menjadi mahasiswa aktivis (18.5%). Hal-hal tersebut menyebabkan partisipan mengalami dampak negatif dari konflik peran yang memengaruhi kehidupan mereka secara keseluruhan, yaitu munculnya perasaan murung, jenuh, bosan, gelisah, bersalah, rendah diri, pesimis, dan kecewa (35.3%). Kemudian, partisipan

juga mengalami stres, *moody*, dan depresi yang berujung pada *burnout* (20%). Partisipan juga menjadi sulit berkonsentrasi, malas, dan kewalahan membagi waktu (10.7%). Bahkan, partisipan sampai mengalami penurunan motivasi (16.9%). Tidak hanya itu, dampak dari konflik peran juga membuat partisipan tidak bersemangat dalam beraktivitas (29.2%), menarik diri (9.2%), dan melakukan prokrastinasi terhadap tugas (4.6%). Hal ini akhirnya membuat kesehatan fisik partisipan terganggu, di mana partisipan mengalami kelelahan, stamina tubuh menurun, dan mudah sakit (21.5%).

Berdasarkan hasil mini survei tersebut, peneliti melihat bahwa sebagian besar partisipan mengalami dampak negatif dari konflik peran dalam kehidupannya. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cleofas (2019) bahwa keterlibatan di banyak organisasi dapat menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa, serta meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup; atau pernyataan Riordan (2013) bahwa menjalani peran ganda justru dapat meningkatkan performa individu, serta mengembangkan kemampuan dan jaringan dukungan sosial.

Oleh karena keterlibatan di organisasi menjadikan mahasiswa aktivis di Universitas Pelita Harapan mengalami konflik peran dan merasakan dampak negatif dalam kehidupannya, maka diperlukan cara yang positif untuk menghadapi dampak-dampak negatif dari konflik peran tersebut. Hal ini dikarenakan dampak negatif dari konflik peran maupun situasi konflik peran itu sendiri akan terus dihadapi mahasiswa aktivis tiap hari selama keterlibatannya dalam organisasi yang diikuti.

Terlebih lagi, situasi pandemi COVID-19 yang sedang berlangsung saat ini membuat konflik peran yang dialami mahasiswa aktivis menjadi jauh lebih berat. Semakin bertambahnya beban kerja dalam perkuliahan dan organisasi di situasi ini membuat H. P. Sari (*personal communication*, September 9, 2020) yang merupakan ketua Unit Layanan Mahasiswa harus kekurangan waktu beristirahat. Tantangan serupa juga dialami oleh J. Theosebya (*personal communication*, September 9, 2020) yang harus kekurangan waktu untuk belajar karena tugasnya sebagai kepala departemen di organisasi kemahasiswaan semakin berat di tengah kondisi pandemi ini. Selain itu, kegiatan perkuliahan dan organisasi yang semakin mirip karena keduanya sama-sama dilakukan di rumah membuat G. J. (*personal communication*, September 9, 2020) harus berupaya mendisiplinkan diri sendiri untuk memisahkan antara kegiatan perkuliahan, organisasi, maupun untuk kehidupan pribadinya.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa menghadapi konflik peran di tengah-tengah situasi pandemi COVID-19 jauh lebih sulit dan menantang bagi mahasiswa aktivis. Keadaan yang dialami oleh para *interviewee* tersebut menunjukkan bahwa memiliki banyak peran membuat mahasiswa aktivis seringkali mengorbankan waktu untuk melakukan satu peran demi melakukan peran yang lain, sehingga akhirnya menciptakan situasi menang-kalah untuk berbagai peran (Riordan, 2013) dan membuat salah satu peran tidak dapat dijalankan secara maksimal (Devi & Asmoro, 2020).

Ketika memiliki peran-peran yang berbeda cenderung membuat salah satu peran menjadi tidak dapat dijalankan dengan maksimal, maka hal ini dapat membuat mahasiswa aktivis cenderung menyalahkan dirinya sendiri karena apa

yang sudah dijalani jauh dari apa yang diharapkan, yaitu menjalankan peran-perannya sekaligus dengan baik (Devi & Asmoro, 2020). Hasil survei mini juga menunjukkan bahwa partisipan di Universitas Pelita Harapan melakukan hal yang sama. Terdapat partisipan yang merasa kecewa terhadap diri sendiri, merasa tidak dapat diandalkan, merasa kurang mampu dan tidak berkompeten, menganggap dirinya belum mampu menyeimbangkan peran-peran dengan baik, bahkan sampai merasa gagal dan tidak berguna. Tidak semua individu dapat menghadapi suatu masalah secara tenang dan positif, dan hasil survei mini tersebut menunjukkan bahwa partisipan justru bereaksi secara maladaptif terhadap masalah yang dihadapi dengan menyalahkan dirinya sendiri atas kekurangan yang dimiliki (Leary dkk., 2007).

Alih-alih bereaksi secara maladaptif dengan menyalahkan diri sendiri, terdapat sebuah sikap yang lebih sehat dalam menghadapi suatu masalah hidup, yaitu *self-compassion* (Leary dkk., 2007; Neff, 2003a; Neff, 2011). *Self-compassion* adalah menunjukkan welas asih kepada diri sendiri yang sedang berhadapan dengan kegagalan, ketidakmampuan, dan penderitaan pribadi (Neff, 2016). Penelitian-penelitian sebelumnya banyak yang mengungkapkan manfaat dari memiliki *self-compassion*, seperti individu dapat memiliki kesejahteraan mental dan psikologis yang baik (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2003a), meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif (Leary dkk., 2007; Neff dkk., 2007), menurunkan kecemasan dan depresi (Barnard & Curry, 2011), meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Hollis-Walker & Colosimo, 2010; Neff dkk., 2005), bahkan memunculkan motivasi untuk memperbaiki atau meningkatkan diri (Breines & Chen, 2012).

Self-compassion memiliki enam komponen yang saling berinteraksi secara dinamis, yaitu *self-kindness* vs. *self-judgment*, *common humanity* vs. *isolation*, dan *mindfulness* vs. *overidentification* (Neff, 2016; Neff dkk., 2019). Kombinasi dari berbagai komponen *self-compassion* tersebut akan memungkinkan individu secara emosional menanggapi rasa sakit dan kegagalan dengan kebaikan (*self-kindness*) tanpa kritik diri (*self-judgment*), secara kognitif memahami kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia (*common humanity*) bukan sebagai pengalaman yang terpisah (*isolation*), serta memperhatikan penderitaan dengan cara yang penuh perhatian (*mindfulness*) tanpa terlalu teridentifikasi (*overidentification*).

Apabila dikaitkan dengan hasil survei mini yang diperoleh, *self-compassion* dapat menjadi salah satu hal yang bisa membantu partisipan menghadapi dampak-dampak negatif dari konflik peran. Sebagai contoh, partisipan merasa kecewa terhadap diri sendiri, merasa tidak dapat diandalkan, merasa kurang mampu dan tidak berkompeten, menganggap dirinya belum mampu menyeimbangkan peran-peran dengan baik, bahkan sampai merasa gagal dan tidak berguna. Dengan memiliki *self-compassion*, partisipan dapat menunjukkan toleransi dan pengertian terhadap kegagalan dan kesalahan yang dilakukan, tanpa menghakimi diri sendiri atas kekurangan yang dimiliki (Neff & Germer, 2017). Memiliki *self-compassion* juga dapat membuat partisipan melihat masalah, kelemahan, dan kekurangannya secara akurat, sehingga dapat bereaksi dengan kebaikan dan belas kasih daripada mengkritik diri dengan keras (Leary dkk., 2007). Contoh lainnya adalah partisipan merasa murung, jenuh, gelisah, bersalah, bosan, rendah diri, pesimis, dan takut gagal. Apabila partisipan memiliki *self-compassion*, maka partisipan akan

memiliki tingkat ruminasi yang rendah terhadap perasaan negatif. Hal ini dikarenakan *self-compassion* dapat membantu partisipan memiliki kejernihan dalam melihat penderitaannya tanpa terokupasi pada pemikiran dan perasaan bahwa dirinya menderita atau gagal (Sugianto dkk., 2020).

Breines dan Chen (2012) menyatakan bahwa menghadapi kegagalan dengan pendekatan yang *self-compassionate* mampu meningkatkan performa individu dari waktu ke waktu sampai meningkatkan upaya. Bahkan, setelah mengalami kegagalan sebelumnya, individu yang *self-compassionate* cenderung bertahan lebih lama dalam sebuah tugas yang ditampilkan lewat intensitas dan stamina yang dicurahkan selama pelaksanaan tugas (Breines & Chen, 2012). Hal ini juga didukung oleh Diepering (2019) yang menyatakan bahwa ketika perjalanan mencapai tujuan dipenuhi dengan tantangan, melelahkan, dan menurunkan motivasi yang membuat individu menjadi kelelahan dan kehabisan energi, maka menggunakan *self-compassion* dapat membangun ketekunan (*perseverance*) yang akan meningkatkan performa individu di tengah-tengah kemunduran dan rintangan.

Individu yang memiliki ketekunan dan mampu bertahan di tengah-tengah kegagalan, kemunduran, dan rintangan menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki *grit*. *Grit* adalah kemampuan untuk bekerja keras dalam menghadapi tantangan, juga mempertahankan upaya dan minat, meskipun mengalami kegagalan dan kesulitan dalam proses mencapai tujuan (Duckworth dkk., 2007). Terdapat dua komponen *grit*, yaitu *perseverance of effort* (ketekunan dalam berusaha) dan *consistency of interest* (konsistensi minat) (Duckworth dkk., 2007).

Selain *self-compassion*, *grit* juga diperlukan oleh mahasiswa aktivis untuk menghadapi situasi konflik peran beserta dampak negatifnya. Hal ini dikarenakan mahasiswa aktivis harus memiliki ketekunan untuk berusaha memenuhi tuntutan peran dan menjalankan tugas sebagai mahasiswa sekaligus aktivis (Oktarina & Adelina, 2020). Mahasiswa aktivis juga harus mengerahkan usahanya untuk menghadapi kendala-kendala selama berkuliah dan berorganisasi, serta tetap konsisten pada minat dan pilihannya (Oktarina & Adelina, 2020). Itu semua harus dilakukan terus-menerus oleh mahasiswa aktivis dalam jangka waktu yang panjang selama keterlibatannya dalam organisasi.

Apabila dikaitkan dengan hasil survei mini, terdapat partisipan yang menyatakan bahwa dirinya mengalami penurunan motivasi dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas apapun. Dengan memiliki *grit*, partisipan tersebut dapat menunjukkan hasrat, motivasi, dan ketekunan dalam jangka waktu yang lama (Datu dkk., 2017). Hal ini dapat membuat partisipan tersebut tidak akan mengalami penurunan motivasi dan terus bersemangat selama menjadi mahasiswa aktivis. Kemudian, contoh lainnya adalah partisipan merasa kecewa dengan dirinya, juga merasakan jenuh dan bosan. Duckworth dkk. (2007) menyatakan bahwa individu yang *gritty* akan tetap bertahan, meskipun mengalami kekecewaan atau kebosanan. Dengan demikian, memiliki *grit* memungkinkan partisipan untuk tetap bertahan menjalankan perannya sebagai mahasiswa aktivis, walaupun dirinya akan terus mengalami dampak-dampak negatif dari konflik peran, seperti perasaan kecewa, jenuh, dan bosan.

Individu yang *gritty* dapat menginterpretasikan kegagalan secara lebih positif, yaitu menganggap kegagalan sebagai bagian yang tidak terhindarkan dari

usaha mencapai tujuan (Datu dkk., 2018). Hal ini membuat individu yang *gritty* tidak terlalu rentan terhadap emosi negatif (Datu dkk., 2018). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu yang *gritty* mampu melihat bahwa rintangan dan kegagalan yang dialami menjadi hal yang wajar pasti dialami dan tidak terlalu rentan mengalami emosi negatif. Hal ini memungkinkan individu yang *gritty* dapat berwelas asih kepada dirinya sendiri karena mampu melihat kegagalan sebagai pengalaman yang wajar dialami oleh manusia dan tidak meruminasi emosi-emosi negatif yang dirasakan setelah mengalami rintangan atau kegagalan tersebut (Neff & Knox, 2017).

Sangat penting bagi mahasiswa aktivis memiliki *self-compassion* dan *grit* saat menghadapi situasi konflik peran yang memunculkan dampak negatif selama keterlibatannya di organisasi. *Self-compassion* dapat membuat mahasiswa aktivis bersikap welas asih kepada dirinya sendiri yang gagal menjalankan peran-perannya sekaligus dengan baik (Devi & Asmoro, 2020). Sementara itu, *grit* membuat mahasiswa aktivis memiliki ketekunan usaha untuk memenuhi tuntutan peran dan menjalankan tugas sebagai mahasiswa sekaligus aktivis, serta tetap konsisten pada minat dan pilihannya (Oktarina & Adelina, 2020).

Secara konseptual, *self-compassion* dan *grit* berkaitan karena keduanya menonjol dalam pengalaman kegagalan dan kemunduran (Booker & Perlin, 2020). *Self-compassion* membuat individu mampu bertahan dan bertekun, serta meningkatkan upaya selama berada dalam situasi kegagalan (Breines & Chen, 2012; Diepering, 2019). Dengan kata lain, mahasiswa aktivis yang memiliki *self-compassion* dapat tetap bertahan dan bertekun dalam situasi konflik peran yang dialami, serta terus berupaya menghadapi dampak-dampak negatif akibat konflik

peran yang dialami. Hal ini memungkinkan berkembangnya *grit* dalam diri mahasiswa aktivis tersebut. Sementara itu, *grit* membuat individu mampu menginterpretasi kegagalan secara lebih positif (melihat bahwa kegagalan adalah hal yang wajar dialami) dan tidak terlalu rentan terhadap emosi-emosi negatif (Datu dkk., 2018). Dengan kata lain, mahasiswa aktivis yang memiliki *grit* akan menganggap kegagalan dalam menyeimbangkan peran-perannya sebagai hal yang wajar dialami oleh seorang mahasiswa aktivis dan tidak akan terlalu rentan terhadap emosi-emosi negatif yang dirasakan akibat kegagalannya tersebut. Hal ini memungkinkan *self-compassion* dalam diri mahasiswa aktivis berkembang. Meskipun secara konseptual kedua variabel tersebut dikatakan berkaitan, nyatanya belum ditemukan penelitian-penelitian sebelumnya yang meneliti secara langsung hubungan antara *self-compassion* dan *grit*, terutama pada konteks mahasiswa aktivis.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa yang menjadi aktivis di berbagai organisasi maupun unit mahasiswa yang ada di Universitas Pelita Harapan. Alasan peneliti memilih untuk melakukan penelitian di Universitas Pelita Harapan adalah mahasiswa aktivis akan menghadapi tantangan yang cukup beragam karena program kerja organisasi yang dikerjakan maupun kegiatan perkuliahan yang dilakukan berada di bawah naungan universitas yang sama (Gomargana, 2020), sehingga hal tersebut memungkinkan mahasiswa aktivis di Universitas Pelita Harapan mengalami situasi konflik peran maupun dampak negatif yang kurang lebih sama juga. Selain itu, Universitas Pelita Harapan memiliki sistem trisemester, artinya sistem pendidikan yang biasanya satu tahun terdiri dari dua semester berubah menjadi tiga semester dalam

setahun (Fadil, 2013). Adanya sistem pendidikan trisemester yang diberlakukan di UPH ini tentu membuat aktivitas perkuliahan menjadi lebih padat dan lebih berpotensi menjadi tantangan yang cukup berat bagi mahasiswa yang mengikutinya. Hal ini tentu akan memengaruhi kegiatan organisasi yang diikuti mahasiswa aktivis, di mana waktu yang padat untuk melakukan kegiatan perkuliahan sekaligus berorganisasi di kampus dapat membuat situasi konflik peran beserta dampak negatifnya semakin kuat dirasakan.

Untuk mengatasi situasi konflik peran beserta dampak negatif yang akan terus dialami selama mahasiswa aktivis memenuhi tuntutan peran dan menjalankan tugas sebagai mahasiswa sekaligus aktivis di kampus, maka mahasiswa aktivis perlu memiliki *self-compassion* dan *grit*. Baik *self-compassion* dan *grit* sama-sama penting dalam situasi kegagalan atau kesulitan hidup (Booker & Perlin, 2020). Namun, belum ditemukan penelitian-penelitian sebelumnya yang meneliti hubungan antara *self-compassion* dan *grit* secara langsung pada mahasiswa aktivis. Hal ini yang menjadi ketertarikan peneliti untuk melihat lebih lanjut hubungan antara *self-compassion* dan *grit*, serta manfaat dari kedua variabel tersebut dalam konteks fenomena situasi konflik peran beserta dampak negatif yang dialami oleh mahasiswa aktivis di Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *grit* pada mahasiswa aktivis di Universitas Pelita Harapan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *grit* pada mahasiswa aktivis di Universitas Pelita Harapan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih yang bermanfaat untuk literatur Psikologi Positif mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *grit* pada mahasiswa aktivis. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi mengenai keterkaitan antara *self-compassion* dan *grit* untuk menghadapi situasi konflik peran beserta dampak negatifnya pada mahasiswa aktivis. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi untuk meneliti variabel *self-compassion* dan *grit* pada mahasiswa aktivis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi mahasiswa aktivis tentang keterkaitan antara *self-compassion* dan *grit* yang mereka miliki. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak institusi maupun pihak yang berkaitan langsung dengan mahasiswa aktivis (seperti pembimbing organisasi, fakultas, departemen yang menaungi organisasi, dan lain sebagainya) untuk memfasilitasi mahasiswa aktivis mengembangkan *self-compassion* dan *grit*. Selain itu, manfaat untuk masyarakat umum yang membaca penelitian ini adalah memberikan informasi dan pemahaman bahwa memiliki *self-*

compassion dan *grit* sangat membantu dalam melewati masa-masa yang sulit dan tidak menyenangkan, situasi yang penuh tantangan dan kesulitan, maupun ketika individu menghadapi suatu kegagalan.

