

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi merupakan keinginan setiap individu karena dapat meningkatkan kualitas SDM yang berguna untuk mempersiapkan individu masuk ke dalam dunia pekerjaan. Hal ini penting terlebih bagi dewasa muda yaitu masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Pada masa ini dewasa muda mempersiapkan diri untuk bertanggung jawab atas diri sendiri secara penuh salah satunya dengan menempuh pendidikan tinggi (Arnet, 2007).

Sayangnya tidak semua individu memiliki kesempatan menempuh pendidikan tinggi. Tingkat aksesibilitas masyarakat terhadap dunia pendidikan masih tergolong rendah salah satunya karena terkendala biaya. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Haruka Evolusi Digital Utama, 66% dari responden mengurungkan niatnya untuk berkuliah karena terkendala biaya (Larasati, 2018). Melihat kendala tersebut, beasiswa atau program bantuan pendidikan menjadi solusi yang ditawarkan banyak perguruan tinggi kepada para calon mahasiswa yang ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi namun memiliki kendala keuangan.

Universitas X merupakan salah satu universitas swasta di Indonesia yang menyediakan beragam jenis beasiswa kepada calon mahasiswanya, salah satunya adalah beasiswa dengan ikatan dinas. Beasiswa dengan ikatan dinas

adalah bantuan biaya pendidikan yang diberikan 100% dengan syarat penempatan kerja setelah lulus yang harus dipenuhi mahasiswa beasiswa dalam jangka waktu yang akan ditentukan. Jika calon mahasiswa beasiswa dengan ikatan dinas (selanjutnya akan disebut mahasiswa beasiswa) diterima maka terdapat kewajiban yang harus dipenuhi sebagai mahasiswa penerima beasiswa.

Kewajiban itu seperti: memenuhi nilai minimal akademik yang ditentukan, memenuhi *student on work*, tinggal di asrama yaitu tempat tinggal yang sudah disediakan oleh pemberi beasiswa, dan mengikuti kegiatan wajib yang ditujukan kepada mahasiswa beasiswa baik yang diadakan oleh yayasan ataupun asrama. Hal ini bertujuan untuk mengasah kemampuan mahasiswa beasiswa dan menjaga kualitas lulusan universitas terlebih sebagai penerima beasiswa.

Berdasarkan *mini survei* yang disebarakan oleh peneliti secara *Online* pada tanggal 15 Oktober 2020 kepada mahasiswa beasiswa, mereka menyebutkan kewajiban yang harus mereka penuhi itu menjadi tantangan tersendiri. Tantangan dimana mereka harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran kuliah dan lingkungan baru yaitu asrama dengan peraturan-peraturan yang ada, membagi waktu untuk menghadiri kegiatan wajib dan memenuhi *student on work* ditengah kesibukan sebagai mahasiswa seperti belajar atau mengerjakan tugas bahkan mencari waktu untuk beristirahat. Berada pada situasi penuh tekanan yang berkelanjutan dalam periode waktu tertentu dan dihadapkan dengan situasi *helpless* adalah definisi dari *chronic stress* (Wheaton, 1997). Hal ini yang dialami oleh mahasiswa beasiswa karena mereka akan berada dalam

situasi penuh tekanan sampai perkuliahan selesai. Oleh karena itu diperlukan kemampuan bertahan dan beradaptasi dalam situasi sulit agar tidak mudah menyerah atau dapat juga disebut kemampuan resiliensi (Fletcher & Sarkar, 2013).

Berdasarkan data dari survey, peneliti menemukan karakteristik unik yang dimiliki oleh mahasiswa beasiswa. Dari tantangan-tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa beasiswa, sebanyak 86% merasa tidak ingin menyerah namun 68% merasakan terdapat gangguan dalam menjalani aktifitas sehari-hari yang dirasakan akibat dari tantangan yang mereka hadapi. Gangguan itu seperti, mudah lelah, susah tidur, sulit berkonsentrasi dan merasa jenuh. Menurut Fletcher dan Sarkar (2013) karakteristik individu yang memiliki resiliensi adalah dapat menjalani aktifitas sehari-hari dengan sedikit atau tidak ada gangguan dalam fungsi sehari-hari dan menilai situasi yang menimbulkan stress dengan respon positif.

Dari studi pendahulu yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa beasiswa, mereka melihat keadaan yang sedang alami adalah bagian dari proses yang harus diselesaikan karena bagi mereka kecil kemungkinan untuk menyerah dari program beasiswa. Melihat pentingnya pendidikan bagi masa depan mereka dan keterbatasan biaya membuat mahasiswa beasiswa tidak memiliki pilihan lain selain bertahan untuk menyelesaikan pendidikan. Disisi lain juga terdapat mahasiswa beasiswa yang ingin membanggakan kedua orang tua mereka dengan mendapatkan gelar sarjana.

Meskipun berdasarkan persentase survei mahasiswa beasiswa cenderung menyatakan tidak ingin menyerah, namun terdapat mahasiswa beasiswa yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi secara positif. Oleh karena itu berdasarkan karakteristik individu yang memiliki resiliensi yang disampaikan oleh (Fletcher & Sarkar, 2013) dapat dikatakan bahwa terdapat kemampuan resiliensi yang rendah pada mahasiswa beasiswa.

Terdapat beragam respon yang ditunjukkan mahasiswa beasiswa dalam menghadapi kesulitan yang mereka hadapi. 54.5% responden mahasiswa beasiswa merespon secara positif dengan cara mencoba melihat dari sisi positif, bersyukur, berdoa, berusaha menerima dan mengubah pola pikir, dan juga merasa tidak sendiri karena ada orang lain yang akan membantu seperti teman dan orang tua. Sedangkan 45.5% lainnya cenderung merespon secara negatif dengan cara menyalahkan keadaan, menyalahkan diri sendiri, mengeluh, dan memiliki emosi negatif tak terkendali.

Dari respon yang diberikan peneliti melihat bahwa terdapat mahasiswa beasiswa yang memiliki respon positif dari tantangan yang ia hadapi namun tetap memiliki adaptasi negatif dalam aktifitas sehari-harinya. A dalam survei menyatakan bahwa ia merespon tantangan tersebut dengan memikirkan hal-hal yang positif dan berusaha melihat dari sisi positif saja, namun dalam melakukan aktifitas sering merasakan lemas. Ada juga B yang ketika menghadapi kesulitan berusaha mengingat bahwa ia tidak sendiri karena ada teman-temannya yang juga merasakan hal yang sama dan akan saling membantu.

Respon yang ditujukan mahasiswa beasiswa diatas termasuk ke dalam bentuk *self-compassion*. *Self-compassion* adalah sikap welas yang ditujukan kepada diri sendiri yang diawali dengan pengakuan individu terhadap keberadaan rasa sakit, kemudian memberikan perhatian dan kepedulian kepada diri sendiri (Neff, 2003). *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen yaitu, *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self-kindness* adalah respon hangat dan baik yang diberikan individu kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, *common humanity* adalah kesadaran bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman hidup yang juga dirasakan orang lain, dan yang terakhir adalah *mindfulness* yaitu membawa perasaan dan pemikiran menyakitkan secara penuh kesadaran terhadap kesulitan yang dihadapi (Neff, 2003).

Resiliensi adalah proses dinamis dimana individu menunjukkan kemampuan bertahan dan adaptasi positif walaupun sedang mengalami kesulitan atau trauma (Luthar & Cicchetti, 2000; Fletcher & Sarkar, 2013). Resiliensi dibutuhkan saat individu menghadapi berbagai kesulitan, mulai dari gangguan sehari-hari hingga kejadian besar dalam hidup (Fletcher & Sarkar, 2013). Connor dan Davidson (2003) melihat resiliensi sebagai kumpulan karakteristik yang merepresentasikan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapi. Konsep ini pernah dibawah pertama kali oleh Block dan Block (1980) yang memakai istilah *ego resilience* untuk menggambarkan sejumlah karakter kuat dan fleksibel dalam merespon berbagai tuntutan lingkungan. Ia menggambarkan individu yang memiliki *ego resiliensi* tinggi memiliki energi

tinggi, rasa optimisme, keingintahuan dan memecahkan masalah (Fletcher & Sarkar, 2013).

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Connor dan Davidson (2003), Campbell-Sills dan Stein (2007) berpendapat bahwa terdapat dua karakteristik yang dapat cukup stabil untuk mengukur resiliensi, yaitu *hardiness* dan *persistence*. *Hardiness* mengacu pada sifat keras individu dalam menghadapi perubahan, kejadian tidak terduga, penyakit atau kesusahan dan tekanan dan mampu menggunakan humor ketika menghadapi masalah. Sedangkan *persistence* adalah kemampuan seseorang memberikan usaha yang terbaik yang dimiliki, percaya kemampuan individu untuk meraih tujuan meskipun terdapat rintangan dan tidak menyerah. Seperti yang dinyatakan oleh Reivich dan Shatte (2002) bahwa yang terpenting bukanlah apa yang terjadi kepada individu, namun bagaimana respon individu terhadap keadaan tersebut dan resiliensi membantu individu merespon kesulitan atau kegagalan dengan melihat maknanya sehingga terhindar dari kecemasan ataupun depresi.

Penelitian mengenai faktor yang mempengaruhi resiliensi terus berlanjut dan ditemukan bahwa salah satunya adalah *self-compassion* (Sofiachudairi & Setyawan, 2018; Kawitri, dkk., 2019; Febrinabilah & Listiyandini, 2016). Penelitian yang pernah dilakukan melihat bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 35.9% pada resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Sofiachudairi & Setyawan, 2018). Untuk dapat bertahan dibutuhkan pemahaman menyeluruh tentang diri maupun kondisi yang sedang dihadapi dan pandangan diri yang positif dilihat dapat membantu individu untuk bertahan

(Sofiachudairi & Setyawan, 2018; Kawitri, dkk., 2019; Febrinabilah & Listiyandini, 2016).

Self-compassion menggerakkan individu secara aktif untuk melakukan sesuatu saat merasakan kesulitan atau penderitaan. Memberikan kebaikan dan kehangatan kepada diri sendiri dalam situasi sulit menciptakan perasaan nyaman yang dapat meningkatkan kemampuan bertahan (Kurilova, 2013). *Self-compassion* dapat menyeimbangkan pandangan dan meminimalkan *self-criticism* sehingga individu dapat meningkatkan kemampuan bangkit kembali individu dari kesulitan (Warren dkk. 2016).

Oleh karena itu berdasarkan penjelasan diatas, terkait literatur dan penelitian yang menyatakan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan positif namun ditemukannya fenomena dimana terdapat mahasiswa beasiswa yang memiliki resiliensi rendah namun memiliki *self-compassion* yang tinggi maka peneliti ingin melihat apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi mahasiswa penerima beasiswa ikatan dinas Universitas X.

1.2 Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi mahasiswa penerima beasiswa ikatan dinas Universitas X.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi mahasiswa penerima beasiswa ikatan dinas Universitas X.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis dalam pelaksanaannya.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini bagi bidang psikologi positif dalam penelitian ini adalah:

- 1). Menambah literatur dalam penelitian Psikologi di Indonesia dengan topik *Self compassion* dan Resiliensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- 1). Dapat memberikan sumbangsih kepada pihak Universitas X agar dapat memberikan penyuluhan kepada mahasiswa penerima beasiswa tentang pentingnya *self-compassion* untuk kemampuan resiliensi mahasiswa penerima beasiswa ikatan dinas dalam menyelesaikan program beasiswanya.
- 2). Memberi informasi kepada mahasiswa penerima beasiswa ikatan dinas Universitas X untuk meningkatkan *self-compassion* yang dapat membantu meningkatkan kemampuan resiliensi.
- 3). Memberi informasi kepada orang tua dari mahasiswa penerima beasiswa ikatan dinas Universitas X untuk dapat berpartisipasi

meningkatkan *self-compassion* mahasiswa beasiswa yang dapat membantu meningkatkan kemampuan resiliensi

