

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kehidupan kampus dikenal sebagai tahapan di mana mahasiswa dituntut untuk bersaing secara akademik dan sosial (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009). Pada tahapan ini umumnya mahasiswa berusaha untuk menjalani tugas dan kewajiban akademik agar dapat lulus dan juga belajar beradaptasi dengan lingkungan sosial di mana mereka mulai bertemu dengan berbagai macam orang dari banyak latar belakang. Demikian pula dengan yang dihadapi oleh mahasiswa di Universitas X, di mana hampir semua fakultas yang ada sudah mengikuti program akselerasi, sehingga mahasiswa memiliki tuntutan akademik untuk lulus dengan waktu yang lebih cepat yaitu 3,5 tahun (disebut juga dengan sistem trimester) dibanding rata-rata waktu kelulusan universitas lainnya yang normalnya adalah 4 tahun. Hal ini membuat jadwal perkuliahan di universitas X menjadi lebih padat dengan jumlah libur yang lebih sedikit. Sebuah survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap 30 sampel mahasiswa Universitas X menunjukkan bahwa 40% sampel mahasiswa universitas X sering merasakan adanya tekanan akademik paling banyak seperti libur sedikit dan semester yang lebih padat. Hal ini menyebabkan deadline tugas yang berdekatan, tugas menumpuk, jadwal kuliah padat, waktu antara UTS dan UAS yang sebentar, kurangnya waktu istirahat, hingga adanya tuntutan keluarga untuk lulus dalam 3,5 tahun dengan IPK yang memuaskan.

Mahasiswa juga mengalami tantangan sosial di mana universitas X yang merupakan kampus global atau menerima mahasiswa dari berbagai suku bangsa dan latar belakang, membuat mahasiswa harus belajar beradaptasi sesuai dengan lingkungan sosialnya yang heterogen. Dalam survei yang dilakukan peneliti, beberapa responden juga merasakan adanya tekanan sosial seperti sulit beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda, sulit mengikuti gaya hidup teman, merasa tidak cocok atau tidak memiliki seseorang yang dapat dipercaya untuk bercerita, hingga adanya stereotip tertentu terhadap mahasiswa universitas X.

Selain tekanan akademik dan sosial di perkuliahan, mahasiswa yang sedang berada pada tahap perkembangan *emerging adult* juga memiliki tantangan dan dinamikanya sendiri. *Emerging adulthood* adalah masa transisi di mana pada masa ini seseorang bukan lagi remaja tetapi juga belum dewasa sepenuhnya (Arnett, 2000). Rentang usia *emerging adult* yaitu 18-29 tahun (Arnett, 2014) yang berarti mahasiswa pada rentang usia tersebut sedang mengalami masa-masa transisi. Arnett (2014) menjabarkan lima karakteristik utama dari *emerging adulthood* yaitu *identity exploration*, *instability*, *self-focused*, *feeling in between*, dan *the age of possibilities*. *Identity exploration* adalah pencarian jati diri yang sudah dimulai sejak masa remaja dan terus berlangsung dan mencapai puncaknya karena pada masa ini individu banyak membuat pilihan dan mengalami perubahan dalam hidupnya. *Instability* yaitu ketidakstabilan yang terjadi pada tahap ini di mana individu banyak mengalami perubahan dan eksplorasi banyak hal termasuk kehidupan percintaan, pekerjaan, maupun tempat tinggal. Hal ini terlihat juga pada mahasiswa universitas X di mana dari hasil survei didapatkan bahwa *homesick*, jauh dari keluarga, hingga masalah pengaturan uang adalah masalah lain di luar masalah akademik dan sosial

yang umum dialami mahasiswa pada masa ini. *Self-focused* yaitu individu pada tahapan ini akan lebih banyak berfokus pada diri karena kebergantungan terhadap orang lain mulai berkurang dan individu mulai bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri. *Feeling in between* yaitu individu merasa seperti dalam tahap transisi di mana dirinya bukan lagi remaja namun belum juga dewasa. Terakhir, *the age of possibilities* yang artinya masa ini dipenuhi oleh tantangan dan hal yang belum pasti kedepannya, terdapat kesempatan dan harapan untuk masa depan yang baik. Dikutip dari Arnett (2007), *emerging adulthood* adalah masa paling heterogen dalam hidup dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya di mana individu dalam tahap ini seringkali mengalami tantangan dan kesulitan (Arnett, 2007) misalnya terpisah dari orangtua, mengeksplorasi dunia, membangun relasi dengan lingkungan maupun relasi interpersonal yang dalam (Santrock, 2007). Dengan demikian, mahasiswa universitas X pada tahap ini tidak hanya mengalami tantangan secara akademik dan sosial dari perkuliahan, tetapi juga tantangan dan kesulitan akibat tahapan perkembangannya di masa *emerging adulthood*.

Ketika tantangan dan kesulitan yang dialami mahasiswa pada tahapan ini tidak tertangani dengan baik, maka akan muncul berbagai masalah psikologis yang mengganggu kesehatan mental. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh penelitian Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, dan Lo (2014) bahwa mahasiswa rentan mengalami stres, depresi, kecemasan dan tekanan akademis pada masa proses menyelesaikan perkuliahannya. Berbagai efek samping dari stres yang dapat dirasakan mahasiswa adalah sulit tidur, gangguan makan, gangguan emosi, gangguan konsentrasi, mudah marah, tersinggung, gelisah, merasa kelelahan dengan tugas hingga memiliki rasa takut tidak mampu untuk menyelesaikan tugas

(Sarfino & Smith, 2012). Pada survei yang dilakukan oleh peneliti pada 30 sampel partisipan mahasiswa Universitas X untuk mengetahui seberapa mengganggu tekanan yang dialami terhadap kehidupan dari skala 1 sampai 10, sebagian besar mahasiswa berada di skala 7 untuk tekanan akademik dan skala 6 untuk tekanan sosial. Hal ini berarti tekanan akademik dan sosial yang dirasakan mahasiswa universitas X dinilai cukup mengganggu kehidupan mereka.

Mahasiswa memerlukan strategi *coping* untuk mengatasi tekanan yang terjadi. Salah satu cara *coping* untuk menghadapi tekanan adalah *self-compassion* (Neff, 2003). *Self-compassion* adalah berbelas kasih terhadap diri sendiri di saat-saat sulit (Neff, 2003). *Self-compassion* memiliki beberapa dimensi positif yang dapat membantu seseorang mengatasi tekanan yang terjadi pada mahasiswa universitas X ditahap *emerging adult*, yaitu diantaranya adalah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* dapat membantu mahasiswa untuk memberikan penerimaan dan kehangatan yang dibutuhkan oleh diri sendiri saat sedang mengalami pengalaman buruk, *common humanity* membantu mahasiswa untuk memandang kesulitan hidup sebagai bagian dari kehidupan manusia sehingga tidak merasa terjatuh sendiri dalam penderitaan, sedangkan *mindfulness* membantu mahasiswa untuk memandang pengalaman buruk secara jernih dan seimbang tanpa dilebih-lebihkan secara negatif. Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* membutuhkan kesadaran penuh tentang emosi seseorang sehingga perasaan menyakitkan atau menyulitkan tidak dihindari tetapi sebaliknya didekati dengan kebaikan, pengertian, dan rasa kemanusiaan. Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi kesulitan dan tantangan supaya tidak terjebak dengan penghakiman diri ataupun berlarut-larut pada perasaan negatif

yang dapat mengganggu kehidupan. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian bahwa individu yang memiliki *self-compassion* menunjukkan kesehatan psikologis yang lebih besar daripada mereka yang kurang memiliki *self-compassion* (Neff, 2003; Allen & Leary, 2010). Individu yang lebih memiliki *self-compassion* cenderung memiliki tingkat neurotisme dan depresi yang rendah, serta memiliki keterhubungan sosial, kepuasan hidup, juga kesejahteraan subyektif yang tinggi (Leary et al., 2007; Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009; Neff, 2003b; Neff et al., 2007a; Neff et al., 2007b dalam Allen & Leary, 2010). Penelitian juga menunjukkan bahwa sehabis mendapatkan nilai ujian yang tidak memuaskan, siswa yang lebih memiliki *self-compassion* lebih dapat menerima dan memiliki interpretasi yang lebih positif dalam menghadapi kegagalan karena mereka tidak berfokus pada emosi negatif (Neff, Hsieh, & Dejitterat dalam Allen & Leary, 2010). Pada intinya, *self-compassion* dapat menjadi sumber *coping* yang penting saat seseorang mengalami kejadian negatif dan penelitian juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memainkan peran penting dalam proses *coping* (Allen & Leary, 2010). Namun penelitian yang pernah dilakukan oleh Neff dan McGehee (2010) menunjukkan bahwa *self-compassion* pada mahasiswa di universitas cenderung rendah, sehingga penting untuk meneliti variabel terkait *self-compassion* yang sekiranya berguna untuk meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa.

Selain *self-compassion*, *attachment* adalah isu yang sangat penting dibahas karena seperti yang sudah dijelaskan, mahasiswa pada tahap *emerging adult* memiliki tantangan untuk membangun relasi dengan lingkungan maupun relasi interpersonal yang dalam (Santrock, 2007). Pada masa ini juga menurut tahap perkembangan, mahasiswa memiliki tugas perkembangan untuk membangun relasi

yang bermakna dan mendalam dengan orang lain (Feist, Feist, & Roberts, 2013). Bagi mahasiswa Universitas X kemampuan berelasi dan beradaptasi dengan orang lain juga perlu ditingkatkan untuk bisa bertahan dalam lingkungan sosialnya yang heterogen, sehingga masalah yang disebutkan mahasiswa dalam survei seperti kesulitan beradaptasi atau tidak menemukan teman yang cocok dan dapat dipercaya dapat diminimalisir. Kemampuan berelasi dengan orang lain ini sangat dipengaruhi oleh *attachment* yang dimiliki oleh individu tersebut karena *attachment* memengaruhi pola relasi seseorang dengan orang lain (Mikulincer & Shaver, 2007). Hal ini bisa terjadi karena *attachment* membentuk pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri dan orang lain melalui *internal working model*. Seperti dijelaskan oleh Bartholomew dan Horowitz (dalam Mikulincer & Shaver, 2007) *internal working model* mengandung dua kategori yaitu *models of self* dan *models of others*. *Models of self* adalah pandangan individu terhadap dirinya sendiri mengenai seberapa berharga dirinya, sedangkan *models of others* adalah pandangan individu terhadap orang lain mengenai seberapa bisa dipercaya atau diandalkan orang lain itu. Individu dengan *attachment* yang *secure* (ditandai dengan dimensi *attachment-related anxiety* dan dimensi *attachment-related avoidance* yang rendah) akan memiliki *models of self* dan *models of others* yang positif sehingga pola relasinya dengan orang lain pun akan adaptif (Mikulincer & Shaver, 2007). Di sisi lain, individu dengan *attachment-related anxiety* ataupun *attachment-related avoidance* akan memiliki *models of self* ataupun *models of others* yang negatif. Akibatnya individu tersebut dapat memandang diri tidak berharga sehingga harus selalu bergantung kepada orang lain, ataupun memandang orang lain tidak dapat dipercayai sehingga akan menghindari dan menolak relasi yang mendalam dengan

orang lain (Mikulincer & Shaver, 2007). Pada intinya, mahasiswa membutuhkan *attachment* yang *secure* untuk menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik mengenai membangun relasi dengan orang lain. Dalam konteks pada mahasiswa Universitas X, *attachment* yang *secure* juga dibutuhkan dalam berelasi dengan lingkungan sosialnya yang heterogen dan menghadapi tekanan sosial yang ada. Jika *attachment* mahasiswa cenderung *anxiety* ataupun *avoidance*, maka relasinya dengan orang lain pun akan terganggu karena mencari kedekatan dengan cara yang tidak sehat dan dapat memengaruhi pola interaksi sosialnya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* seseorang mungkin terkait dengan *attachment* yang dimilikinya (Neff & McGehee, 2010). Bowlby (dalam Ahmetoglu, Ilhan, Acar, & Encinger, 2018) menjelaskan bahwa *attachment* adalah ikatan emosi seseorang dengan orang lain (figur *attachment*) yang sifatnya kuat, penting, dan bermakna. *Self-compassion* terkait dengan *attachment* karena *attachment* memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri dan orang lain menurut kerangka *internal working model* (Mikulincer & Shaver, 2007), di mana *attachment* yang *secure* akan memiliki *internal working model* yang positif yang artinya dapat memandang dirinya dan orang lain secara positif, sedangkan *self-compassion* individu akan baik saat individu tersebut memiliki pandangan yang positif baik terhadap dirinya maupun orang lain karena *self-compassion* adalah bentuk relasi yang positif dengan diri sendiri dan memandang orang lain sama pentingnya dengan diri sendiri (Neff, 2003).

Pada penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti hubungan antara *attachment* dan *self-compassion* khusus pada mahasiswa dalam konteks Universitas X, padahal temuan dari penelitian semacam itu penting karena bisa

memberikan pengetahuan baru yang berguna mengenai peran *attachment* dan *self-compassion* dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan serta kesulitan yang terjadi, khususnya pada mahasiswa di universitas X. Oleh karena itu penelitian ini ingin menguji hubungan antara *attachment* dan *self-compassion* pada mahasiswa khususnya di universitas X.

Implikasi penelitian ini adalah jika *attachment* dan *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan, maka upaya peningkatan *self-compassion* pada mahasiswa bisa dilakukan dengan cara peningkatan *attachment* yang *secure*, demikian pula sebaliknya sehingga *attachment* dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat berguna untuk menunjang mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang terjadi dalam menjalankan perannya secara lebih optimal.

1.2 Rumusan Permasalahan

Apakah terdapat hubungan antara *attachment* dengan *self-compassion* pada mahasiswa di universitas X?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *attachment* dengan *self-compassion* pada mahasiswa universitas X.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- Mengembangkan pengetahuan bidang ilmu psikologi khususnya psikologi positif, psikologi sosial, dan psikologi pendidikan.

- Memperkaya kepustakaan mengenai *self-compassion* dan *attachment*.
- Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai sejauh mana hubungan antara *attachment* dan *self-compassion*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- Bagi partisipan dan mahasiswa, diharapkan penelitian ini dapat membantu individu mengenal mengenai pentingnya relasi *attachment* yang mereka miliki terhadap rasa belas diri dalam diri mereka.
- Bagi institusi atau organisasi yang bergerak dibidang kemahasiswaan, diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan konsep yang tepat dalam mewujudkan program-program kemahasiswaan yang baik untuk menunjang kesehatan mental mahasiswa kaitannya dengan *attachment* dan *self-compassion*.

