

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jenjang perkuliahan merupakan salah satu pilihan karir yang dapat dipilih oleh individu setelah menyelesaikan jenjang sekolah menengah atas. Dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan dirinya, seperti kesempatan untuk menggali potensi dan memperlengkapi diri dalam bidang kognitif, afeksi, dan konatif yang lebih matang (Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018). Mahasiswa juga dibekali pembelajaran dan pengalaman yang mendukung mahasiswa memiliki kompetensi dan karakter lulusan yang sesuai dengan program yang diambil (Prøitz, 2010). Maka dengan kata lain, perkuliahan memberikan suatu kesempatan bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi mereka (Bishop et al., 2000).

Dalam perjalanannya menempuh pendidikan, mahasiswa juga menghadapi sejumlah tantangan dalam perkuliahan, seperti penyesuaian dalam cara belajar, beradaptasi dengan lingkungan sosial, tekanan akademik, dan pengaturan waktu yang lebih baik (Bishop et al., 2000; Guimba et al., 2015; Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018). Adanya tantangan yang muncul akan memengaruhi mahasiswa dalam menjalani perkuliahannya, seperti pematangan identitas diri, kemampuan sosial, dan kesehatan mental mahasiswa (Bishop et al., 2000). Selain penyesuaian terhadap lingkungan, kecemasan untuk dapat bertahan dengan tekanan akademik dan persiapan karir di masa yang akan datang juga menjadi salah satu penyebab stres pada mahasiswa (Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018).

Arnett (2000) mendefinisikan mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood* mengalami masa transisi antara tahap perkembangan remaja (*adolescence*) ke tahap perkembangan dewasa (*adulthood*). Pada tahap ini, mahasiswa mengalami banyak ketidakstabilan dikarenakan mahasiswa juga sedang mengeksplorasi diri dengan melakukan berbagai penyesuaian terhadap lingkungan (Arnett, 2014). Mahasiswa pada tahap ini sedang mengeksplorasi cara pandang (*worldview*), hubungan romantis, dan jenjang karir selanjutnya, sehingga mahasiswa dituntut lebih mampu bersikap dewasa dalam menghadapi permasalahan yang ada (Arnett, 2014). Oleh karena itu, banyaknya tantangan yang muncul di saat mahasiswa masih memantapkan identitas dirinya sangat memengaruhi sikap mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menangani tekanan yang dimiliki tentu membuat mahasiswa merasa bersalah dan gagal (Ghobadi et al., 2017; Megawati et al, 2009). Akibatnya, mahasiswa rentan merasakan emosi negatif, perasaan tidak berharga, penurunan dalam performa, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan penurunan dalam kesehatan mental (Arnett, 2014; Berk, 1993 dalam Ikiz & Savi, 2010; Cote, 2018).

Tuntutan yang muncul bagi mahasiswa sebagai pelajar dan *emerging adult*, seperti tekanan akademik dan pekerjaan, pematangan identitas diri, ekspektasi dari lingkungan yang tinggi juga dapat menyebabkan *burnout* pada mahasiswa (Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018). Reinberg (2018) menyebutkan bahwa sebanyak 20% mahasiswa yang merasakan emosi negatif secara terus-menerus memiliki kecenderungan untuk mengalami stres dan melukai diri sendiri. Mistler dan rekan-rekannya (2018) mendukung pernyataan tersebut dengan data statistik bahwa 41,6% mahasiswa mengalami kecemasan, 36,4% mengalami depresi, dan

35.8% memiliki permasalahan dalam hubungan sosialnya. Peneliti juga melakukan survei kepada 80 orang mahasiswa yang berdomisili di Jakarta dan Tangerang. Survei tersebut dilakukan pada saat masa pandemi, yaitu mahasiswa diminta melakukan kegiatan belajar secara *online*. Dari data yang diperoleh, 85.5% menyebutkan mengalami gejala kecemasan atau stres berupa sering merasa khawatir, sering merasa lelah, merasa gelisah, sulit tidur, konsentrasi, dan sebagainya.

Peneliti juga melakukan wawancara lebih lanjut mengenai fenomena kecemasan dan *burn out* pada mahasiswa selama pandemi. Dari hasil wawancara, keseluruhan responden menjawab tugas kuliah menjadi salah satu penyebab kecemasan dan stres pada mahasiswa. Selain itu, adanya kekhawatiran pada masa depan dan peristiwa masa lalu yang buruk menjadi salah satu penyebab kecemasan pada mahasiswa. Adapun perbedaannya dengan situasi sebelum pandemi, keseluruhan mahasiswa menjawab bahwa kendala koneksi internet menjadi salah satu stressor mahasiswa ketika menjalani perkuliahan. Hal ini dikarenakan koneksi internet yang terhambat membuat informasi yang diterima dari dosen kurang efektif dan komunikasi dengan teman menjadi lebih sulit. Sebanyak 83% mahasiswa melaporkan bahwa mereka setuju bahwa situasi pandemi memperburuk kondisi mental yang mereka alami, terutama karena ditutupnya universitas, kehilangan rutinitas dan terbatasnya koneksi sosial (YoungMinds, 2020). Hal ini menjawab fenomena yang terjadi pada mahasiswa dan menunjukkan kedua wilayah ini pada saat menjalani perkuliahan jarak jauh memiliki tingkat kecemasan dan stres yang cukup tinggi.

Mengingat pentingnya penanggulangan kecemasan pada mahasiswa, mahasiswa membutuhkan suatu sikap positif dalam menghadapi situasi sulit

tersebut. Dalam penelitian Krok (2015), ditemukan bahwa sikap positif yang muncul ditemukan dapat mengembangkan perasaan yang positif pula. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan sikap di mana dirinya dapat menerima diri sendiri dan mengembangkan perasaan yang lebih positif dalam menanggapi banyaknya perubahan yang terjadi pada masa transisi ini (Ko, 2018; Neff, 2003a). Neff (2003a) memperkenalkan *self-compassion* sebagai sebuah sikap belas kasih pada diri sendiri. Sikap tersebut dapat menjadikan individu lebih mampu memahami emosi yang dirasakan ketika mahasiswa mengalami situasi yang sulit. Kemampuan mahasiswa untuk mengenali emosinya dengan sikap hangat dapat menggiring mahasiswa menuju penerimaan diri dan melihat penderitaan yang dialami dengan lebih seimbang (Neff, 2003b).

Ketika mahasiswa mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan, mahasiswa memiliki kecenderungan merasakan emosi negatif dan perasaan tidak layak dalam mengemban suatu tanggung jawab (Neff, 2003a; Woods & Proeve, 2014). Munculnya perasaan negatif dapat mendorong mahasiswa untuk terus mengkritik dirinya dan merasa dirinya sendirian dalam menjalani kehidupan (Etxebarria, 2000; Woods & Proeve, 2014). Ghobadi et al. (2017) menyebutkan sikap mengkritik diri dapat menggiring mahasiswa mengalami perasaan tidak berharga, gagal, dan mengalami perasaan negatif secara terus menerus yang dapat mengakibatkan mahasiswa rentan mengalami depresi dan gangguan mental lainnya. Dalam mengatasi hal tersebut, *self-compassion* juga dapat menjadi *emotion-focused coping* dalam menghadapi stres akademik dan kecemasan (Neff & McGehee, 2010). Dengan bersikap *self-compassion*, mahasiswa lebih mampu menerima kegagalan dan menanggapi konflik interpersonal dengan emosi yang lebih positif (Neff et al., 2005; Neff & McGehee, 2010; Park et al., 2018). Dalam kehidupan

sehari-hari, mahasiswa yang *self-compassionate* juga ditemukan lebih optimis, lebih bijak dalam mengatur emosi, termotivasi dalam mengembangkan dirinya, serta berinisiatif dalam membantu ketika orang lain mengalami penderitaan (Neff & Vonk, 2009). Oleh karena itu, *self-compassion* dapat menjadi sikap yang dapat digunakan mahasiswa yang berorientasi pada pemulihan diri sendiri dan penerimaan terhadap penderitaan yang dialami dengan cara yang lebih sehat.

Sikap positif yang muncul dapat berasal dari cara mahasiswa mengevaluasi dan menanggapi informasi yang diterima (Krok, 2015). Adanya suatu sistem yang menjadi dasar individu dalam mengevaluasi dapat memunculkan sikap dan perilaku disebut dengan nilai personal. Oleh karena itu nilai yang berbeda akan memprediksi sikap positif yang muncul. Apabila dilihat dari konstruk psikologisnya, nilai didefinisikan sebagai sesuatu yang menjadi prinsip hidup masing-masing individu yang mendasari sikap dan perilaku individu (Allport & Vernon, 1931 dalam Cieciuch & Schwartz, 2017; Rokeach, 1973 dalam Cieciuch & Schwartz, 2017). Lupu, Brasov, Laurentiu, dan Assistance (2019) menemukan bahwa sikap yang dimunculkan individu memengaruhi perasaan mereka dalam menghadapi penderitaan. Malinowska, Mazur, dan Małkowska (2019) juga menambahkan bahwa sikap positif yang dikembangkan oleh individu dapat menghasilkan perasaan yang positif pula pada individu. Adapun nilai personal ditemukan dapat membantu mahasiswa memberikan makna pada penderitaan yang dialami, sehingga memengaruhi sikap mahasiswa dalam melakukan *coping* terhadap stres yang dialami (Krok, 2015). Selain itu, nilai yang dimiliki individu ditemukan berpengaruh terhadap *life-satisfaction* dan mendukung kesehatan mental individu (Hanel & Wolfradth, 2016; Krok, 2015; Ostermann et al., 2017). Nilai personal yang dimiliki membantu individu dapat memaknai hidupnya, sehingga individu dapat menyadari

tujuannya dan bersikap positif saat menghadapi penderitaan yang dialami (Krok, 2015).

Sagiv et al. (2017) menyebutkan bahwa individu yang memiliki nilai personal yang berbeda tentu dapat bersikap berbeda dalam menghadapi kehidupan yang dinamis. Pada penelitian ini, peneliti memutuskan untuk mengambil nilai *openness to change*. Pada kondisi pandemi yang terjadi saat ini, mahasiswa dituntut lebih proaktif dan mandiri dalam mengikuti pelajaran jarak jauh di rumah. Sesuai dengan fenomena yang ditemukan, mahasiswa merasa mengalami berbagai kecemasan dan kesulitan dalam mengikuti pembelajaran *online* dari rumah. Tetapi di saat yang bersamaan, mereka perlu untuk mengandalkan diri sendiri agar proses belajar yang diterima akan lebih efektif dan tetap berkembang di situasi pandemi saat ini. Adapun mahasiswa pada saat ini sedang dalam tahap pematangan identitas diri. Dorongan mahasiswa untuk mengeksplorasi dirinya melalui pengalaman dan mandiri menghadapi tantangan yang ada merupakan bentuk manifestasi dari nilai *openness to change*. Nilai *openness to change* membantu mahasiswa untuk berfokus pada pengembangan diri, terbuka terhadap tantangan dan memiliki dorongan untuk bertumbuh (Schwartz, 2012).

Schwartz (2012) membagi nilai *openness to change* ke dalam tiga dimensi, yaitu nilai *self-direction*, *stimulation*, dan *hedonism*. Mahasiswa yang memiliki nilai *self-direction* cenderung dapat mengarahkan dirinya menyikapi suatu perubahan yang terjadi dengan lebih positif, memiliki dorongan untuk bertumbuh dan secara mandiri mencapai tujuannya. Sementara nilai *stimulation* mendorong mahasiswa untuk bersikap bersikap positif dan optimal dalam menghadapi tantangan yang dialami. Sikap di mana mahasiswa dapat menerima perubahan yang dialami berkaitan positif dengan komponen *self-compassion* (Neff et al., 2007).

Sebaliknya, nilai *hedonism* juga mendorong mahasiswa untuk mengejar kepuasan dan kesenangan pribadi, tetapi mengabaikan berbagai penderitaan dan keterlibatan orang lain dalam hidupnya. Oleh karena itu, nilai *hedonism* memiliki kaitan negatif dengan *self-compassion*.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan adanya kaitan antara nilai personal, khususnya nilai *openness to change* dengan *self-compassion*. Nilai dapat menjadi dasar yang dimiliki mahasiswa dalam bersikap, sehingga dapat menjadi pendorong munculnya sikap *self-compassion* pada mahasiswa. Pentingnya *self-compassion* dapat mengembangkan sikap positif yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menghadapi penderitaan. Adanya kaitan antara nilai *openness to change* yang mendasari sikap *self-compassion* pada mahasiswa membuat penelitian ini penting untuk dilakukan. Sejauh ini, peneliti belum menemukan penelitian yang membahas mengenai hubungan nilai *openness to change* dengan *self-compassion* secara langsung. Namun, terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai hubungan nilai personal terhadap sikap terhadap diri dan dampaknya pada kesehatan mental, seperti resiliensi, *subjective well-being*, kerentanan terhadap perasaan bersalah, dan sebagainya (Franczok-Kuczmowska, 2018; Silfver, Helkama, Lonnqvist, dan Verkasalo, 2008).

Oleh karena itu, apabila terdapat hubungan antara kedua variabel, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pentingnya nilai *openness to change* yang dimiliki dapat mendukung *self-compassion* pada mahasiswa dalam menghadapi penderitaan, sehingga penerapan nilai personal yang terdapat pada mahasiswa dapat dievaluasi kembali. Mengingat saat ini mahasiswa menghadapi berbagai transisi dalam kehidupan dan sedang dalam tahap pematangan identitas diri, penelitian ini menjadi penting dan tepat untuk dilaksanakan pada mahasiswa untuk membantu

mahasiswa mengembangkan sikap positif. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan gambaran pada orang tua dan pendidik mengenai pentingnya pembentukan sikap yang positif ketika mahasiswa dihadapkan situasi sulit yang muncul dalam kehidupan.

1.2 Rumusan Permasalahan

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara nilai *openness to change* dengan *self-compassion* pada mahasiswa?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara nilai *openness to change* dengan *self-compassion* pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dalam bidang Psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Positif dan Psikologi Sosial dalam melihat hubungan antara nilai *openness to change* dengan *self-compassion*.
- 2) Memberikan informasi kepada penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara nilai *openness to change* dengan *self-compassion* pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan informasi lebih lanjut kepada mahasiswa mengenai hubungan antara nilai *openness to change* dengan *self-compassion* bahwa penting untuk menyadari nilai personal yang dimiliki dapat mendasari sikap positif mahasiswa dalam menghadapi suatu peristiwa.
- 2) Memberikan informasi lebih lanjut kepada orang tua, praktisi dalam bidang Pendidikan serta Psikologi dalam memberikan bimbingan dalam upaya peningkatan *self-compassion* pada mahasiswa.

