

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Umumnya individu meneruskan pendidikannya ke tingkat universitas pada rentang usia 18-25 tahun. Usia tersebut adalah masa transisi dari remaja akhir ke dewasa (Arnett, 2000). Seorang remaja akhir yang lulus dari sekolah menengah atas dan melanjutkan pendidikannya ke tingkat perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa (Estiane, 2015). Mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang terikat status dan terdaftar secara resmi serta mengikuti setiap pelajaran di perguruan tinggi (Triyanan, Hardjajani, & Karyanta, 2015). Mahasiswa tingkat akademik pertama merupakan status yang diberikan kepada mahasiswa di tahun pertama perkuliahan. Masa perkuliahan merupakan suatu masa perubahan besar yang dilalui individu dalam hidupnya (Santrock, 2012).

Mahasiswa mulai memasuki masa dewasa awal yang merupakan masa transisi untuk menuju masa kemandirian seperti dalam hal finansial dan kebebasan untuk memilih dan menentukan pilihan tentang masa depannya. Tahun pertama perkuliahan sering kali disertai dengan perubahan tanggung jawab, identitas, gaya hidup, lingkungan sosial, dan terkadang pengaturan tempat tinggal mahasiswa (Terry, Leary, & Mehta, 2013). Perubahan tersebut membuat mahasiswa tingkat akademik pertama sering mengalami penurunan yang cepat dalam kesejahteraan psikologis dan sosial serta peningkatan yang cepat dalam tekanan psikologis dan kerentanan kognitif-afektif (Conley, Kirsch, Dickson, & Bryant, 2014).

Hal tersebut menyebabkan adanya berbagai tuntutan yang dihadapi mahasiswa selama masa menempuh pendidikan seperti tuntutan akademik dan hubungan interpersonal di lingkungan universitas dan sekitarnya. Oleh karena itu, dari lingkungan tersebut jika individu tidak dapat beradaptasi dengan benar dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa. Tekanan yang dialami mahasiswa dapat memanifestasikan level stress, emosi negatif, *burnout*, dan depresi serta kondisi tersebut berkontribusi dengan kurangnya performa akademik, penyalahgunaan obat-obatan, dan kemungkinan terjadinya bunuh diri pada mahasiswa (Fong dan Loi, 2016).

Saat ini masyarakat dunia juga diresahkan dengan adanya wabah *Corona Virus Disease* (COVID-19) yang menjadi sebuah pandemi. *Corona virus* atau biasa disingkat dengan COVID-19 berdampak secara langsung yang dialami oleh pegawai, orang yang bekerja dan selain itu COVID-19 ini juga berdampak pada mahasiswa serta perguruan tinggi. Selain itu, dengan adanya virus COVID-19 pemerintah membuat beberapa kebijakan untuk menghentikan penyebaran virus dengan melakukan PSBB di daerah yang sudah termasuk ke dalam zona merah penyebaran virus, lalu *physical quarantine* untuk menghindari penyebaran virus secara kontak fisik. Kondisi tersebut berdampak kepada bidang pendidikan juga, salah satunya adalah perkuliahan *offline* menjadi *online*. Pembelajaran daring memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa, mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, penumpukan informasi/ konsep pada mahasiswa, mahasiswa mengalami stress, serta peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa (Argaheni, 2020). Perkuliahan secara daring memberikan dampak menjadi

penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 yaitu dengan adanya tugas perkuliahan (Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, 2020). Didukung oleh penelitian dari Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, dan Zheng (2020) yaitu keterlambatan kegiatan akademik berhubungan positif dengan gejala kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. Berbeda jika tidak dalam kondisi pandemi COVID-19, tugas kuliah berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa (Agustin, Hidayatulloh, dan Aminoto, 2018).

Hasil penelitian Livina, Mubin, dan Bastomi (2020) terkait mahasiswa semasa pandemi COVID-19 menunjukkan 57,8% mahasiswa merasa bosan karena berada dirumah saja, 40,2% responden menyebutkan bahwa salah satu penyebab stres selama pandemi COVID-19 yaitu tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi termasuk teman perkuliahan dan 55,8% merasa stres selama pandemi COVID-19 disebabkan proses pembelajaran daring yang mulai membosankan. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan dan ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stress (Chita Putri, Permatasari & Rivai Harahap, 2020). Stres juga dapat menimbulkan sulit tidur, gangguan makan, gangguan emosi, gangguan konsentrasi, mudah marah, tersinggung, gelisah, merasa kelelahan dengan tugas dan memiliki rasa takut tidak mampu untuk menyelesaikan tugas (Sarafino & Smith, 2012). Hal itu menyebabkan mahasiswa tingkat akademik pertama perlu mengatasi tekanan dan hambatan yang dialami pada masa tahun pertama perkuliahan terutama di masa daring karena COVID-19 dengan melakukan penyesuaian diri dengan baik terutama pada penyesuaian diri perguruan tinggi yaitu *college adjustment*.

College adjustment adalah cara mengatasi berbagai tuntutan dan hambatan yang terjadi pada masa transisi dari sekolah menengah atas ke universitas dengan mencakup banyak dimensi agar terciptanya keseimbangan antara individu dan lingkungan universitas (Baker & Siryk, 1986, dalam Weiten, Dunn, & Hammer, 2015). Dasar bagi kehidupan perkuliahan yang baik adalah proses penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi pada tahun pertamanya (Baker & Siryk, 1986). Mahasiswa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan memiliki performa akademik bagus sehingga dapat lulus dengan menyelesaikan studi, sedangkan mahasiswa yang kurang dapat menyesuaikan diri akan mengalami hambatan dari setiap permasalahannya (Credé & Niehorster, 2012). Seorang mahasiswa yang sudah merasa *adjust* dengan lingkungannya dinilai mampu merespon tuntutan akademik dengan baik, terintegrasi secara sosial dan terlibat dalam kegiatan kampus, mampu memelihara kesehatan jasmani rohani, serta memiliki keterikatan serta komitmen terhadap institusi perguruan tinggi. Oleh karena itu, Baker dan Siryk (1986) membagi variabel *college adjustment* menjadi empat dimensi yaitu *academic adjustment* (penyesuaian diri akademik), *social adjustment* (penyesuaian diri sosial), *personal emotional adjustment* (penyesuaian diri personal-emosional) dan *institutional adjustment* (kelekatan pada institusi).

Ketika seorang mahasiswa memasuki perguruan tinggi, mahasiswa tingkat akademik pertama mengalami banyak perubahan dalam kehidupan akademik, sosial, dan keluarga (Larose, 2018). Pada tahun pertama kuliah, sebagian besar mahasiswa tingkat akademik pertama mengalami transisi besar dan beradaptasi dengan beberapa perubahan dan menyesuaikan dengan gaya hidup baru. Mahasiswa tingkat akademik pertama beradaptasi dengan gaya dan metode belajar

baru, membangun sistem dukungan sosial baru, dan mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan keuangan, serta masalah pribadi lainnya yang mungkin muncul (Meng, 2014). Mahasiswa tingkat akademik pertama mengalami kesulitan proses *adjustment* lebih dari mahasiswa tahun-tahun lainnya. Tantangan utama bagi mahasiswa tingkat akademik pertama seperti kesulitan akademik yang lebih menuntut daripada sekolah menengah, mengubah kebiasaan seperti tidur, makan, rutinitas sehari-hari dan mengatur waktu serta stres yang berasal dari lingkungan baru dan teman dan hubungan baru (Clinciu, 2013)

Dikaitkan dengan konteks pandemic yang telah diuraikan di atas, adanya virus COVID-19 ymembuat perkuliahan *offline* menjadi *online* telah berlangsung kurang lebih satu tahun di Indonesia. Pembelajaran daring berdasarkan survei Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), 98 persen perguruan tinggi di Indonesia sudah melakukan pembelajaran daring. Namun hasil survei sejumlah organisasi menyatakan lebih 70 persen mahasiswa merasa pembelajaran secara daring tidak efektif (Sumantri, 2020). Kendala-kendala yang dihadapi juga oleh mahasiswa seperti jaringan yang tidak ada, paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas perkuliahan yang menumpuk. *College adjustment* pada masa pandemi menjadi hal yang semakin sulit karena kegiatan belajar dilakukan secara *online* dan tidak dapat berinteraksi langsung dengan sesama mahasiswa, contoh mahasiswa di perguruan tinggi Jakarta mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi di tahun pertama perkuliahannya karena pada masa *college adjustment*, mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan non akademik seperti masalah diri, sosial di kampus, dan

keluarga sehingga memberikan energi negatif dan merasakan keterpisahan dari sesama mahasiswa.

Individu yang tidak dapat secara efektif mengatur respons emosional mereka terhadap stres sehari-hari mengalami periode stres yang lebih parah dan terus-menerus yang dapat berkembang menjadi depresi (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Kemudian adanya emosi negatif yang terus menerus tanpa ada penyelesaiannya sehingga individu tidak mampu untuk melihat potensi diri dan menutup diri dari pergaulan. Upaya menghadapi emosi negatif yang dialami, mahasiswa tingkat pertama dapat mengerti dan memahami apa yang dialami termasuk permasalahan dan kekurangan dirinya. Individu yang memiliki sikap belas kasih diri merupakan langkah awal menghadapi emosi negatif yang dialami individu, istilah ini dikenal dengan *self-compassion* (Karinda, 2020). *Self-compassion* merupakan salah satu pendekatan yang berpotensi membantu mahasiswa dalam mengelola tantangan yang sering menyertai tahun pertama kuliah (Fong & Loi, 2016). Neff (2003b) mendefinisikan *self-compassion* adalah pemberian pemahman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan dan kesalahan, tidak menghakimi dan mengkritik diri sendiri atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami. *Self-compassion* mempunyai enam komponen penting pada yaitu *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation* dan *mindfulness vs overidentification* (Neff 2003b; Neff & McGehee, 2010).

Self-compassion menurunkan tekanan dengan membingkai ulang peristiwa negatif secara positif dan mengurangi generalisasi peristiwa negatif pada diri sendiri (Allen & Leary, 2010). Penelitian sebelumnya yaitu Neff (2007) juga

menyatakan seorang individu dengan *self-compassion* tinggi akan lebih merasa nyaman dalam kehidupan sosial. Keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi permasalahan terutama dalam masa penyesuaian diri yaitu dengan mengembangkan *self-compassion* karena dapat membantu mahasiswa untuk lebih efektif mengatasi stresor perguruan tinggi dan faktor pelindung yang berharga selama transisi keperguruan tinggi (Wayment, West & Craddock, 2016). *Self-compassion* pada individu akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial dan stress dengan tuntutan maupun dari rasa kegagalan sehingga membuat seseorang memiliki perasaan terhubung secara interpersonal (Neff, 2010). *Self-compassion* berpengaruh untuk dapat berperilaku secara adaptif sehingga membantu individu untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial yang baru (Neff, 2007).

Salah satu komponen dari *self-compassion* yaitu *mindfulness* mempengaruhi prediksi untuk penyesuaian positif pada diri. *Mindfulness* menurunkan tingkat rasa penderitaan dan meningkatkan penyesuaian yang positif (Zhang & Chen, 2017). Kemudian penelitian sebelumnya dari Novitasari (2018) yang dilakukan kepada remaja-remaja di salah satu panti asuhan menyatakan bila semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka tingkat penyesuaian diri pada seorang remaja juga meningkat. Menurut Neff, Rude & Kirkpatrick (2007) bahwa *self-compassion* dapat lebih menerima diri dalam menghadapi situasi yang bersifat negatif. Kemudian fungsi adaptasi psikologis seseorang memiliki hubungan positif dengan *self-compassion*. Hal tersebut akan membantu untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial yang baru (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007).

Berdasarkan dari uraian di atas, *self-compassion* adalah hal penting untuk mahasiswa tingkat akademik pertama dalam *college adjustment* dengan baik. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akademik pertama S1 aktif dengan tidak berfokus pada satu perguruan tinggi saja. Hal itu dikarenakan fenomena yang diangkat oleh peneliti dialami oleh setiap mahasiswa tingkat akademik pertama yang melanjutkan pendidikannya ke jenjang perguruan tinggi. Kemudian setiap mahasiswa tingkat akademik pertama perlunya mempunyai kesadaran untuk bagaimana mengatasi tekanan saat menghadapi lingkungan masa transisi yang baru melalui *self-compassion* yang berhubungan dengan *college adjustment* terutama di masa pandemi COVID-19 yang serba *online*. Penelitian dilakukan pada perguruan tinggi/universitas daerah di DKI Jakarta karena menurut Badan Pusat Statistik jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga pendidik (Negeri dan Swasta) di Provinsi DKI Jakarta tahun 2019 sebanyak 18.333, jumlah terbanyak menurut Badan Pusat Statistik. Jumlah perguruan tinggi/swasta yang cukup banyak dapat menjadi representative mahasiswa tingkat akademik pertama S1 aktif yang melakukan pembelajaran daring dengan konteks *college adjustment*. Kemudian Jakarta juga dikenal kota metropolitan yang mempunyai tekanan stress yang tinggi sehingga membutuhkan *self-compassion* untuk menghadapi penderitaan dan kegagalan seperti yang telah dijabarkan di atas bahwa mahasiswa tingkat akademik pertama mempunyai tingkat kecemasan yang cukup tinggi

Disimpulkan tahun pertama di universitas adalah tahap kritis di mana siswa membentuk keyakinan dan pola perilaku mereka dalam hal pendidikan tinggi atau memutuskan untuk keluar dari universitas. Penyesuaian pada tahun

pertama studi di universitas semakin diakui sebagai hal yang penting untuk kesuksesan siswa secara keseluruhan. Mahasiswa tingkat akademik pertama membutuhkan perilaku adaptif di berbagai bidang seperti manajemen waktu, keterampilan belajar yang efektif, dan kemampuan untuk melihat transisi sebagai pergeseran normatif dan bukan krisis. Mahasiswa tingkat akademik pertama perlu belajar untuk menyeimbangkan banyak pilihan yang mereka miliki dengan tanggung jawab akademis mereka. Neff (2017) menyatakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri karena *self-compassion* dapat membantu penyesuaian kehidupan di perguruan tinggi. Mahasiswa yang dapat menghadapi tekanan akademik dan kesulitan sosial karena mempunyai *self-compassion* yang lebih tinggi (Kyeong, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* juga dapat mempertahankan keseimbangan emosional (Costa & Pinto-Gouveia, 2011). *Self-compassion* memoderasi reaksi terhadap evaluasi diri yang negatif dan intervensi *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan mahasiswa (Ko, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini juga dilakukan karena belum ada yang melakukan penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tingkat akademik pertama S1 perguruan tinggi di Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tingkat akademik pertama perguruan tinggi di Jakarta?”.

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tingkat akademik pertama perguruan tinggi di Jakarta.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih terhadap ilmu Psikologi Positif dan Psikologi Sosial guna memperkaya pengetahuan yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *college adjustment*.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi kepada setiap pihak yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai *self-compassion* dan *college adjustment*
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi keterkaitan mengenai *self-compassion* dan *college adjustment* dalam konteks pandemi karena penelitian ini dilakukan saat COVID-19 terjadi dan seluruh kegiatan dilakukan secara daring pada mahasiswa tingkat akademik pertama.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai konsep *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa dan kaitannya dengan *college adjustment*.

2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi para praktisi psikologi mengenai *self-compassion* dan *college adjustment* pada mahasiswa tingkat akademik pertama.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak universitas/fakultas tentang *self-compassion* dan *college adjustment* pada mahasiswa tingkat akademik pertama.

