

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang mahasiswa sebagai seorang agen perubahan dan seorang intelektual tidak akan menjadi paket komplit ketika tidak diimbangi dengan ilmu agama. Ilmu agama menjadi penting bagi seorang intelektual untuk memberikan benteng dan arah yang positif, dalam risetnya menyebutkan bahwa melalui pendidikan di mahasiswa dibekali dengan pengetahuan agama, pendidikan karakter, dan keterampilan dalam bermasyarakat, selain itu kegiatan-kegiatan yang mendukung perkuliahan juga didapatkan oleh mahasiswa seperti pengembangan bahasa asing (bahasa Arab dan bahasa Inggris), keterampilan pemanfaatan informasi dan teknologi (IT), coaching penulisan karya ilmiah, serta pembinaan mental spiritual (Nurhalimah & Kadir, dalam Prabawa, 2022).

Mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab dalam kegiatan akademiknya, mereka dituntut untuk mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas-tugas dan mengikuti ujian yang diberikan dari tiap mata kuliah, serta menyelesaikan studi dengan tepat waktu sesuai dengan periode waktu yang telah ditentukan, selain tugas, mereka juga menghadapi berbagai macam hambatan dan konflik, beberapa masalah yang dijumpai mahasiswa seperti masalah penyesuaian dan kepercayaan diri, hubungan sosial, keadaan fisik dan mental, aktivitas belajar, dan kestabilan emosi (Setiawan, dalam Syafrina dan Farida, 2023).

Sugiato (dalam Izzati & Mulyana, 2021) berbagai aktivitas yang terjadi di

kampus seperti rutinitas dan kompleksitas tugas mempengaruhi individu sehingga muncul emosi dan persepsi yang positif mengenai tempat bekerjanya. Penilaian yang positif merupakan salah satu indikator dari kesejahteraan psikologis dapat diketahui dari ada atau tidaknya perasaan sejahtera. Ketika siswa tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik maka akan berpengaruh kepada kewajiban seorang siswa disaat belajar.

Kesejahteraan psikologis penting dimiliki oleh mahasiswa, akan tetapi faktanya masih ada mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Fenomena tentang rendahnya tingkat *psychological well-being* mahasiswa telah ditemukan di beberapa penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari (2019) menemukan sebanyak 38% mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, sementara itu, penelitian dari Mariyanti (2017) menemukan bahwa 51% mahasiswa tingkat pertama di Universitas Esa Unggul cenderung di tingkat kesejahteraan psikologis rendah. Temuan lainnya menemukan bahwa 18% mahasiswa bimbingan konseling di Universitas Katolik Atma Jaya berada pada tingkat sangat kurang sejahtera, 54% mahasiswa berada pada tingkat kurang sejahtera, dan sebanyak 26% cukup sejahtera (Anindya & Trihastuti, dalam Syafrina dan Farida, 2023).

Berger (dalam Amrin, 2017) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu menjadikan individu merasa terlibat dalam pekerjaan, memiliki energi positif, dapat menikmati semua kegiatan dalam pekerjaannya, serta mampu bertahan dengan lama dalam pekerjaannya. Menurut War (dalam Indryawati

2018) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kebahagiaan dan kebebasan dari kesulitan yang tercermin pada terpenuhinya berbagai kebutuhan dasar, kebahagiaan dalam pengertian ini, diukur dari keseimbangan antara afek positif dan negatif.

Menurut Ryff & Keyes (dalam Salsabila 2022) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* yaitu terkait dengan usia seorang individu, tingkat pendidikan, rasa belas kasihan terhadap diri sendiri (*self compassion*), jenis kelamin, status sosial ekonomi seorang individu, budaya yang dianutnya, dan tingkat religiusitasnya, dimana dari semua faktor tersebut yang sangat mempengaruhi meningkatkan rasa kesejahteraan psikologis seorang individu adalah *self compassion*.

Hubungan yang baik ini dapat tercipta apabila individu mampu meningkatkan *self compassion* pada dirinya, hal ini dapat berpengaruh dengan bagaimana individu tersebut menjalani kehidupannya secara positif yang berujung pada sejahteranya kehidupan psikologis individu di masa mendatang (Slee & Skrzypiec, dalam Naichiendami dan Sartika, 2020). Penelitian-penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan berhubungan dengan kesehatan mental positif dan fungsi adaptif, *self-compassion* juga berhubungan positif dengan penanda kesejahteraan psikologis, dan terbukti memiliki hubungan negatif dengan kecemasan, depresi, selfcriticism, *neurotisme*, *ruminansi*, *thought suppression*, dan *neurotic perfectionism*, kepribadian dan *self-compassion* secara signifikan memprediksi semua dimensi kesejahteraan psikologis (Kirkpatrick, dalam Rizky dkk, 2020).

Self compassion merupakan mempunyai rasa kasih sayang pada diri individu apabila melihat orang lain yang menderita individu cenderung ikut merasakan dan memahaminya apa yang orang lain rasakan dengan keinginan untuk membantu akan ada kepedulian dan memahami (Echols & Shadily, dalam Litasyia dkk, 2022). Menurut Neff (dalam Fitri, 2022) menjelaskan lebih lanjut bahwa *self compassion* adalah rasa peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta menyadari bahwa pengalaman yang kurang lebih sama juga dialami oleh orang lain. Penelitian dari Homan (2016) juga menunjukkan bahwa *self compassion* menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu, *self compassion* baik untuk dimiliki mahasiswa, individu dengan *self compassion* yang tinggi akan memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang rendah serta dapat meningkatkan *cortisol reactivity* yang dapat berpengaruh baik bagi kesehatan tubuh (dalam Fitri, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 15 November 2023 dengan tujuh belas mahasiswa angkatan 20 Prodi Olahraga UNP, mengatakan bahwa mahasiswa mengatakan bahwa aktivitas kuliah yang dilakukannya setiap hari dilakukannya karena terpaksa, mahasiswa mengatakan bahwa sebenarnya ia tidak nyaman dengan aktivitas perkuliahannya. Mahasiswa mengatakan bahwa siswa tidak suka bersosialisasi dengan banyak orang ketika siswa merasa tidak nyaman di kelas ketika belajar, mahasiswa mengatakan bahwa meskipun mahasiswa tidak suka bersosialisasi tetapi siswa masih membutuhkan bantuan orang lain ketika mahasiswa

mengalami permasalahan atau mengambil keputusan untuk dirinya sendirinya. Ketika mahasiswa mengalami masalah dan tidak bisa mengambil keputusan untuk permasalahan tersebut mahasiswa mengatakan merasa dirinya tidak berguna. Mahasiswa mengatakan bahwa meski mahasiswa sekarang lagi kuliah namun mahasiswa tidak tau apa sebenarnya yang menjadi tujuan hidupnya. Mahasiswa juga mengatakan bahwa mahasiswa tidak bisa mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya, mahasiswa cenderung pasif selama kuliah.

Mahasiswa juga mengatakan bahwa banyaknya siswa yang berpendapat bahwa kesulitan yang dihadapinya sangat membuatnya merasa sangat tidak beruntung, mahasiswa cenderung mengeluh, sehingga jika mahasiswa mengalami kegagalan membuat mahasiswa merasa hidupnya paling menderita dibandingkan orang lain, mahasiswa juga mengatakan bahwa ketika mahasiswa mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan siswa akan menghakimi dirinya sendiri, mahasiswa akan terus-terusan menyalahkan dirinya tanpa memikirkan bahwa dirinya juga butuh dikasihani, mahasiswa yang merasa setiap hal yang dilakukannya selama kuliah, seperti tugas-tugas yang mendapatkan nilai yang buruk, ipk yang menurun setiap semester, banyaknya tugas-tugas yang sulit dikerjakannya sehingga mahasiswa memilih untuk tidak membuatnya, hal tersebut membuat mahasiswa merasa tidak memiliki kebahagiaan dan kebebasan didalam hidupnya. Mahasiswa mengatakan bahwa ketika mahasiswa mengalami permasalahan kuliah mahasiswa akan mudah merasa khawatir, cemas yang membuat mahasiswa merasa stres yang berlebihan.

Mahasiswa mengatakan sulit untuk membatasi dirinya untuk tidak merasakan kecemasan yang berlebihan ketika mengalami masalah dalam perkuliahan.

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis dan *self compassion* pernah dilakukan oleh Aditya, dkk (2022) yang berjudul “ hubungan kesejahteraan psikologis dengan *self compassion* pada mahasiswa akhir yang menyusun skripsi” hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologis terhadap *self compassion* pada mahasiswa akhir yang menyusun skripsi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Litisya (2021) yang berjudul “Hubungan Antara *self compassion* dan kesejahteraan psikologis pada *Freshgraduate* dimasa pandemi hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dan kesejahteraan psikologis pada *Freshgraduate* dimasa pandemi. Penelitian ini merupakan penelitian replikasi dari penelitian-penelitian yang terdahulu karena adanya tingkat kesamaan pada salah satu variabelnya. Adapun perbedaannya adalah terletak pada subjek dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa angkatan 20 Prodi Olahraga di UNP.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang diuraikan dalam latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self*

compassion dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa angkatan 20 Prodi Olahraga di UNP ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran empirik mengenai hubungan antara *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa angkatan 20 Prodi Olahraga di UNP.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya temuan-temuan dalam bidang Psikologi dan dapat dijadikan masukan dalam pengembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih tentang kesejahteraan psikologis dan *self compassion*, dan juga siswa diharapkan mampu untuk mengendalikan diri untuk bisa meningkatkan *self compassion*.

b. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan terhadap guru agar lebih mampu untuk menyikapi permasalahan perilaku *self compassion* yang berlebihan pada siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lainnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama, diharakan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori-teori yang lebih terbaru dan berbeda, sehingga dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.