

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi sebagai tingkat lanjut dari jenjang pendidikan menengah di jalur pendidikan formal. Hal ini sesuai dengan pengertian perguruan tinggi menurut UU No. 20 tahun 2003 pasal 19 ayat 1. Sidjabat (2008) mengemukakan perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan yang memegang peranan penting untuk menghasilkan tenaga ahli yang tangguh dan kreatif dalam menghadapi tantangan pembangunan dengan bekal ilmu dan kemampuan yang dimilikinya. Perguruan tinggi yang ada di Indonesia dapat berbentuk Universitas, dan biasanya memiliki sejumlah jurusan atau program studi yang ditawarkan salah satunya jurusan kedokteran.

Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu pada umumnya berada pada rentang usia dewasa awal atau dini, yaitu antara usia 18 tahun hingga 40 tahun. Masa kehidupan tersebut merupakan masa pencarian kemandirian yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional (Hurlock, 2008). Hurlock (2010) menyatakan bahwa mahasiswa yang umumnya berusia 18-25 tahun berada pada masa dewasa transisi. Sebagai individu yang memasuki masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, mahasiswa menghadapi berbagai jenis konflik karena mengalami banyak perubahan tugas dan tanggung jawab. Budiman (2006) menyebutkan bahwa mahasiswa belajar pada jenjang perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian jenjang pendidikan tinggi meliputi

pendidikan diploma, sarjana, magister atau spesialis. Sagoro (2013) mengungkapkan mahasiswa merupakan generasi pengubah bangsa ke arah yang lebih baik. Mahasiswa dapat menjadi generasi pengubah bangsa jika mahasiswa memiliki *well-being* yang baik selama menempuh pendidikan tinggi.

Mahasiswa dalam menempuh pendidikannya tidak pernah terlepas dari masalah salah satunya masih belum bisa menerima dirinya yang mengakibatkan *self compassion* yang belum baik. Data survei berulang kali menunjukkan bahwa, rata-rata, pelajar di pendidikan tinggi, kurang bahagia dan lebih cemas daripada bukan pelajar, termasuk anak muda lainnya (Brown, P. 2016). Setiawan (2016) menambahkan, masalah lain yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa adalah penyesuaian diri, masalah interaksi sosial, masalah mengenai kondisi jasmani dan jiwa, seperti; kematangan dan kestabilan emosi, terkait kegiatan belajar, kepercayaan diri, dan lainnya. Berdasarkan data diatas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa masih belum bisa menerima dirinya apa adanya. Individu yang menerima dirinya mampu menerima keberhasilan dan kegagalan dalam hidup serta mengetahui dan menerima kekuatan dan kelemahan diri. Individu yang menerima dirinya memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, memiliki keyakinan dan keinginan untuk hidup. Sebaliknya, individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan merasa kurang puas terhadap diri sendiri, memiliki masalah dengan kualitas tertentu dalam diri dan memiliki harapan agar menjadi orang yang berbeda dari dirinya (Ryff, 1995). Mahasiswa yang tidak mampu menerima dirinya dengan baik akan cenderung menyalahkan dirinya saat mengalami kegagalan. Emosi positif

dan kebahagiaan dalam hidup adalah komponen penting dari *psychological well-being* yang memungkinkan individu dan masyarakat untuk berkembang.

Psychological well-being berkaitan dengan perasaan sejahtera dan kebahagiaan subjektif individu. *Psychological well-being* adalah bagaimana penilaian individu mengenai kelebihan dan kekurangan dalam dirinya serta pengembangan potensi optimal yang dimiliki (Ryff, 2007). Menurut Ryff dan Keyes, *psychological well-being* adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang jelas dalam kemampuan untuk menerima aspek positif dan negatif dari diri sendiri, kehangatan dan kepuasan dalam hubungan dengan orang lain, kemampuan untuk membuat keputusan secara mandiri, kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan memecahkan masalah sehari-hari, menentukan arah dan tujuan dalam hidup, dan kemampuan untuk memperbaiki diri (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* dianggap sebagai tradisi eudemonik, dengan fokus pada pengembangan keterampilan dan pertumbuhan pribadi (Diaz, Rodriduez Carvajal, Blanco et al., 2006). Individu yang memiliki *psychological well-being* rendah cenderung tidak mampu menerima dirinya dengan baik, mudah stres, depresi, tidak puas diri, sulit menjalin hubungan yang baik, merasa terisolasi, bergantung pada orang lain, kurang dapat menguasai lingkungan sehingga tidak mampu berkembang dengan optimal, cenderung terkurung pada masa lalu, tidak memiliki arah hidup yang jelas sehingga tidak mampu menghadapi perubahan (Ryff, 1989). *Psychological well-being* yang baik diharapkan dapat membuat individu hidup secara sejahtera dimana individu bukan hanya sehat fisik namun juga sehat secara mental sehingga tercipta perasaan bahagia dalam menjalani kehidupannya

(Kurniasari, 2019). Ryff berpendapat bahwa *psychological well-being* yang tinggi dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan mental individu. Individu akan cenderung lebih ramah, bahagia, memiliki emosi stabil, mudah berhubungan positif dengan orang lain dan beradaptasi dengan lingkungan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Ryff (1995) yakni, perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, budaya, sosial-ekonomi, pendidikan dan pekerjaan, kedekatan hubungan dengan orang lain, dukungan emosional dan kepribadian. Menurut penelitian Thurackal, Corveleyn, dan Dezutter (2016), kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam menyayangi diri sendiri yaitu *self-compassion*. Individu dengan kepribadian *ekstraversi*, *conscientiousness*, *agreeableness*, dan *openness* yang tinggi dapat dengan mudah menerima pengalaman yang dihadapi. Penelitian yang dilakukan oleh Homan (2016) dan penelitian Felder dkk (2016) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi faktor yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* individu dan menyatakan bahwa *self compassion* memiliki kecenderungan meningkat dengan bertambahnya usia. Menjadi sejahtera secara psikologis maka berfokus pada pemenuhan potensi diri individu dan *self compassion* mengacu pada bagaimana cara diri sendiri bersikap ketika berada dalam situasi mengancam dengan berbekal potensi kelebihan dan kekurangan diri yang dimiliki (Neff, 2016).

Self compassion merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. *Self compassion* berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin

patiri dan bahasa Yunani *patein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami (Halim, 2015). (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) mengungkapkan bahwa *self compassion* adalah sikap diri yang positif secara emosional yang harus melindungi terhadap konsekuensi negatif dari penilaian diri sendiri, isolasi, dan perenungan (seperti depresi). Kurang baiknya *self compassion* seorang mahasiswa tentunya akan cenderung menurunkan *wellbeing*, karena ketidak mampuan melindungi diri terhadap konsekuensi negatif dari penilaian diri sendiri, serta mempunyai sikap yang positif terhadap dirinya sendiri.

Universitas Andalas Padang memiliki banyak jurusan salah satunya adalah Jurusan Kedokteran. Setiap tahun, Jurusan Kedokteran peminatnya selalu diatas peminat fakultas lainnya (Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. 2012). Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan dengan beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Andalas Padang ditemukan bahwa banyak mahasiwa disana yang ditemukan kondisi *well-being* nya kurang bagus, hal ini dibuktikan dengan seringnya terjadi stres akibat tekanan akademik, cukup sering memiliki suasana hati negatif, tidak puas, kurang bahagia, sedih, lelah, keterangan ini dikuatkan sendiri dari hasil wawancara. Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan pada 8 September 2020 terhadap 2 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 Universitas Andalas Padang, diperoleh informasi bahwa mahasiswa tersebut mengalami stress selama menjalani tuntutan dalam masa pendidikan dan meningkat pada semester akhir, seperti mengalami penurunan kepuasan dengan kehidupan di kampus disebabkan oleh tekanan dan *academic expectation* terutama dari diri sendiri, seperti merasa stres ketika tidak

melakukannya sebaik yang ia bisa dalam ujian, diikuti *academic expectation* dari orangtua seperti merasa telah mengecewakan orang tua ketika berprestasi buruk di kampus. Adanya penurunan hubungan positif di kampus disebabkan oleh tekanan pada semester akhir dan kondisi semester akhir yang berubah menjadi dalam jaringan, berkurangnya optimalisasi diri ketika menghadapi stress dan tingkat kepuasan yang tinggi dengan pengalaman pembelajaran, dalam menghadapi stres, seperti, mahasiswa tersebut tidak merasa rileks, merasa kurang menangani masalah dengan baik dan bersemangat, hal tersebut menandakan *psychological well-being* mereka yang terganggu atau kurang optimal.

Peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 11 September 2020 kepada tiga orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Kedokteran Angkatan 2017 Universitas Andalas Padang, diperoleh informasi bahwa mahasiswa tersebut juga mengalami stres saat melalui masa sulit dalam menempuh pendidikan kedokteran, dalam menghadapi stres tersebut ia sulit untuk mencoba memberikan perhatian pada dirinya sendiri, serta mencoba mencintai diri saya sendiri ketika ia merasakan sakit emosional, hal ini menunjukkan mahasiswa tersebut kurang mempunyai salah satu aspek pada *self compassion* yaitu *self kindness* yang menjadi mediator stres tersebut. Saat mengalami stres dalam menghadapi stres tersebut, ia sempat menghakimi tentang kekurangannya yang mana itu termasuk kedalam salah satu aspek *self compassion* yaitu *self judgement*, yang menandakan bahwa mahasiswa tersebut memiliki *self judgment* yang kurang optimal.

Penelitian mengenai *psychological wellbeing* pernah dilakukan sebelumnya yaitu dengan judul hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-*

being pada mahasiswa. Selain itu ada juga penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada pemusik orkestra dari penelitian tersebut yaitu terletak pada sampel, tempat, tahun penelitian.

Berdasarkan fenomena yang sudah diuraikan diatas, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Psychological Well-being* pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 Universitas Andalas Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil pembahasan pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 Universitas Andalas Padang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 Universitas Andalas Padang.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis maupun manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Memberi pengetahuan mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 Universitas Andalas Padang yang diharapkan dapat menjadi sumbangan yang bermanfaat untuk perkembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan psikologi klinis, psikologi pendidikan, psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dibidang yang sama.

b) Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana *self compassion* yang dimiliki pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 Universitas Andalas Padang sehingga dapat lebih bersikap baik kepada diri sendiri apabila menghadapi masalah agar tercapai *well-being* yang tinggi.

c) Bagi pihak fakultas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana *self compassion* dan *psychological well-being* yang dimiliki pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 Universitas Andalas Padang sehingga pihak fakultas dapat memberikan masukan dan arahan pentingnya *psychological well-being* pada mahasiswa.