

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang ketika sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi tertentu pada perguruan tinggi (Khaeru, 2021). Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai permasalahan, baik masalah di bidang akademik, masalah penyesuaian sosial, masalah lingkungan kampus, maupun masalah terkait perubahan sistem belajar yang menuntut mahasiswa untuk mampu belajar mandiri (Nurhayati, 2011). Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi mahasiswa adalah tuntutan akademik yang tinggi, mulai dari banyaknya tugas, ujian tengah semester, ujian akhir, hingga ujian praktik (Liu & Lu, 2011). Selain itu, ritme perkuliahan yang cepat dan kompleksitas materi yang semakin meningkat kerap membuat mahasiswa kewalahan dan sulit beradaptasi dengan baik, sehingga menimbulkan tekanan tersendiri dalam proses belajar (Kartika, 2020).

Sebagai mahasiswa di perguruan tinggi yang menjalani pendidikan, mahasiswa mengalami tiga tahap perkembangan dalam proses pendidikannya, yaitu tahap pengenalan, pengembangan, dan pinglepasan Yuke (dalam Aisyah, 2013). Pada tahap pengenalan (semester satu hingga semester kedua), mahasiswa mengalami masa transisi dari ketergantungan pada keluarga menuju kemandirian sosial dan emosional. Tahap pengembangan (semester tiga hingga enam) memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk

mengeksplorasi berbagai hal sebagai bekal menghadapi masa depan. Sedangkan pada tahap penglepasan (semester tujuh ke atas), mahasiswa diarahkan untuk mengaktualisasikan diri, menghadapi tugas perkembangan terkait karir, nilai moral, kemandirian, dan kompetensi sosial. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan berbagai tugas perkembangan yang harus dijalani selama menempuh pendidikan.

Selain itu, beban dan tuntutan yang dialami oleh mahasiswa juga dapat menimbulkan berbagai masalah. Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik seperti keharusan meraih nilai baik, dan pencapaian tujuan akademik; faktor internal seperti ketakutan gagal, masalah pribadi, dan kemampuan belajar individu; hubungan sosial yang meliputi kompetisi akademik dan dukungan sosial; kualitas pengajaran; serta penyesuaian lingkungan perkuliahan (Yikealo dkk., 2018). Sebagian besar mahasiswa masih berada pada tahap penyesuaian dengan peran barunya dan dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas secara mandiri (Putri, Mayangsari, & Rusli, 2020).

Dalam menghadapi tekanan dan emosi negatif, mahasiswa perlu terlebih dahulu mampu menerima kenyataan dan masalah yang dialaminya (Nazhifa, 2024). Salah satu cara mengatasi emosi negatif tersebut adalah dengan menerapkan sikap belas kasih terhadap diri sendiri atau *self-compassion* (Widyastuti, 2017). Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* cenderung menggunakan kata-kata positif sebagai strategi koping emosional, seperti menilai kegagalan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan menerima kekurangan diri (Erwansa et al., 2024).

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap penuh perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kekurangan, serta pengertian bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia. *Self-compassion* mencakup *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (kesadaran kemanusiaan bersama), dan *mindfulness* (kesadaran tanpa penilaian berlebih) (Neff, 2003a). Allen dan Leary (2010) menambahkan bahwa inti *self-compassion* adalah bersikap baik pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan, serta melihat stresor sebagai kesempatan untuk berkembang dan belajar (Neff, Hsieh, & Dejjattarat, 2005).

Namun, kenyataannya banyak mahasiswa belum mampu menerapkan *self-compassion* dan terus menuntut diri melebihi batas kemampuan. Hal ini tercermin dari fenomena kasus mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berlebihan yaitu kondisi ketika tuntutan akademik yang diterima oleh mahasiswa melebihi kemampuan adaptif, kapasitas mental, atau sumber daya internal yang dimiliki, sehingga menimbulkan stres yang bersifat kronis dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, fisik, maupun prestasi akademik (Gadzella, 2005), seperti meninggalnya mahasiswa ITB pada akhir 2019 akibat memaksakan diri mengerjakan skripsi tanpa istirahat (Tribunnews.com). Kasus ini menggambarkan bahwa beban akademik yang tidak diimbangi dengan *self-compassion* dapat mengancam kesehatan dan keselamatan mahasiswa.

Masalah akademik merupakan kendala dalam merencanakan, melaksanakan, dan memaksimalkan pembelajaran (Astuti et al., 2022).

Keterbatasan dalam menerima materi dan ritme pembelajaran yang cepat menyebabkan mahasiswa kesulitan beradaptasi dan kewalahan, sehingga menimbulkan stres akademik (Kartika, 2020). Stres akademik didefinisikan sebagai keadaan di mana mahasiswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang ada (Barseli & Nikmarijal, 2017). Wilks (2008) menyatakan bahwa stres akademik muncul dari kombinasi tingginya tuntutan akademik dan rendahnya kemampuan adaptif individu. Gadzella (2005) menggambarkan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan reaksi fisik, emosional, perilaku, serta kognitif terhadap stresor tersebut. Sumber stres akademik meliputi situasi monoton, kebisingan, tugas yang berlebihan, harapan yang tidak realistis, ketidakjelasan, kurangnya kontrol, dan deadline yang ketat (Davidson, 2001).

Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi (Kumar, 2011) dan emosi negatif berkepanjangan yang menghambat perkembangan diri serta menyebabkan isolasi sosial (Halim, 2015; Karinda, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Fajria & Rinaldi (2024) pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang angkatan 2023 menunjukkan bahwa terdapat 9% mahasiswa baru mengalami stres akademik yang sangat tinggi, 60% dalam tingkatan yang tinggi, 29% dalam tingkatan yang sedang, 1% dalam tingkatan yang rendah, dan 1% dalam tingkatan yang sangat rendah. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Juniasi & Huwae (2023) pada mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana menunjukkan bahwa terdapat 22,8% mahasiswa baru mengalami stres akademik yang sangat tinggi,

67,9% dalam tingkatan yang tinggi, 6,3% dalam tingkatan yang sedang, 2% dalam tingkatan yang rendah, dan 1% dalam tingkatan yang sangat rendah.

Febriana dan Simanjuntak (2021) meneliti pada mahasiswa tingkat menengah yaitu mahasiswa tahun kedua dan tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejumlah 134 mahasiswa. jumlah subjek terbanyak adalah yang memiliki nilai stress akademik pada kategori sedang yaitu sejumlah 52,24%. Posisi kedua adalah kategori stress akademik sedang dengan jumlah subjek adalah 38,81%. Selanjutnya adalah subjek dengan kategori rendah yaitu 6,72% dan kategori stres akademik tinggi adalah 6,72%. Kategori sangat rendah adalah sejumlah 2,24% dari total jumlah subjek. Pada penelitian Marfuatunnisa dan Sandjaja (2023) yang meneliti tingkat stress pada mahasiswa akhir di Indonesia didapatkan 160 responden yang bersedia mengisi kuesioner dan memenuhi syarat berdasarkan data demografinya dengan persentase responden laki-laki 26,9 % dan perempuan 73,1 % menunjukkan bahwa terdapat 5,63% mengalami tingkat stres sangat rendah, 23,75% mengalami tingkat stres rendah, 43,13% mengalami tingkat stress yang sedang, 25,63% mengalami stres tingkat tinggi dan 1,88% mengalami tingkat stres yang sangat tinggi. Kemudian ada penelitian dari Fitriani dkk (2022) pada 313 mahasiswa IAIN Batusangkar menunjukkan bahwa terdapat 0,34% mengalami tingkat stres sangat rendah, 3,42% mengalami tingkat stres rendah, 53,50% mengalami tingkat stress yang sedang, 39,66% mengalami stres tingkat tinggi dan 3,08% mengalami tingkat stres yang sangat tinggi. Dari data diatas mengindikasikan adanya beban yang terlalu

berat bagi mahasiswa sehingga pada setiap tahunnya terdapat kasus yang membuat mahasiswa mengalami stres akademik yang tidak tertangani sehingga memunculkan perilaku ekstrem seperti bunuh diri.

Tingginya prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa Indonesia, yang dipicu oleh tuntutan akademik dan tahap perkembangan, serta diperburuk oleh rendahnya *self-compassion* (skor SCS rata-rata 2,5-3,0; Rahayu & Widodo, 2021). Dinamika antar variabel menunjukkan hubungan negatif: *self-compassion* sebagai variabel independen mengurangi stres akademik (variabel dependen) melalui mekanisme *buffer*, di mana peningkatan *self-compassion* memfasilitasi reappraisal positif (Lazarus & Folkman, 1984), mengurangi *self-criticism*, dan menurunkan hormon stres (korelasi $r = -0.45$; Neff & Germer, 2013). *Self-compassion* tinggi meningkatkan resiliensi, mencegah siklus negatif (stres $\rightarrow$ isolasi $\rightarrow$ depresi), sementara rendah memperkuatnya (Fisher & Pidgeon, 2018; Erwansa et al., 2024). Faktor moderator seperti budaya kolektivistis dan pandemi memodifikasi dinamika ini, meninggalkan gap penelitian kausalitas di konteks Indonesia.

Untuk mengatasi ini, *self-compassion* diperlukan sebagai sikap menerima diri dengan kebaikan, menyadari kesulitan sebagai pengalaman bersama, dan menjaga keseimbangan emosi (Neff, 2003; Huriyah, Prathama, & Wardhani, 2022). Penelitian Neff dan Germer (2013) menunjukkan mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi lebih resilien, mengurangi *self-criticism* dan emosi negatif. Fisher dan Pidgeon (2018) menemukan pengurangan signifikan efek stres; Allen dan Leary (2010) menekankan

restrukturisasi kognitif positif; Lee dan Lee (2020) menghambat kelelahan/depresi; Gilbert dan Proctor (2006) menurunkan hormon stres; Erwansa et al. (2024) mengonfirmasi hubungan negatif.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap stres akademik pada mahasiswa di Indonesia, mengingat pentingnya peran *self-compassion* dalam mengurangi dampak negatif stres akademik sebagaimana diungkapkan oleh Fisher dan Pidgeon (2018).

1.2. Identifikasi Masalah

Stres akademik merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa dan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti ketidakstabilan emosional, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, hubungan interpersonal yang buruk, insomnia, serta peningkatan tingkat absensi dalam proses belajar (Kumar, 2011). Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, seperti depresi, yang sering kali dipicu oleh pola pikir negatif dan penyalahgunaan diri (Beck, 1985). Data empiris menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga berat (Fadli et al., 2020).

Self-compassion telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stres secara efektif (Huriyah, Prathama, & Wardhani, 2022). Penelitian oleh Fisher dan Pidgeon (2018) menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan mengurangi efek stres pada mahasiswa. Selain itu, Allen dan Leary (2010) menjelaskan bahwa *self-*

compassion membantu individu memperlakukan diri dengan penuh kebaikan saat menghadapi kesulitan, sehingga mendorong proses restrukturisasi kognitif positif.

Namun, masih terdapat perbedaan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan *self-compassion*. Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima kekurangan diri dan menghadapi situasi negatif, sedangkan mahasiswa dengan *self-compassion* rendah lebih rentan menyalahkan diri sendiri dan berisiko mengalami depresi (Lee & Lee, 2020). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji bagaimana *pengaruh self-compassion* terhadap stres akademik pada mahasiswa di Indonesia.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap stres akademik pada mahasiswa di Indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis serta dapat menambah bahan pustaka dan referensi di bidang psikologi sosial, terutama pada topik yang berhubungan dengan *self-compassion* dan stres akademik.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis bagi responden berupa peningkatan kesadaran diri mengenai pentingnya *self-compassion* dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui partisipasi dalam penelitian ini, responden dapat merefleksikan kondisi psikologisnya, mengenali sumber stres akademik yang dialami, serta mulai mengembangkan cara berpikir dan strategi pengelolaan stres yang lebih sehat. Dengan demikian, responden dapat memperoleh pandangan baru yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan performa akademiknya.

2. Bagi masyarakat

Memberikan pemahaman bahwa *self-compassion* merupakan keterampilan penting untuk menjaga kesehatan mental, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan dapat mendorong institusi pendidikan (kampus, dosen, konselor akademik) untuk menyusun program pengembangan diri berbasis *self-compassion* sebagai bentuk pencegahan stres akademik pada mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi ilmu dan wawasan baru bagi peneliti mengenai *self-compassion* dan stres akademik sehingga dapat dijadikan masukan dalam melihat perbedaan persepsi mengenai ilmu, teori, maupun yang diaplikasikan di lapangan.