

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan tata cara untuk meningkatkan kualitas hidup pada semua aspek kehidupan. Mahasiswa adalah individu yang sedang berada dalam proses menuntut ilmu dan terdaftar sedang menjalankan pendidikan pada perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi maupun universitas (Hartaji, 2012). Menurut UUD No 12 tahun 2012, pendidikan tinggi ini memiliki manfaat untuk mengembangkan potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang berilmu, terampil dan kompeten. Diharapkan mahasiswa sebagai lulusan perguruan tinggi ini mampu menguasai cabang ilmu pengetahuan untuk meningkatkan daya saing bangsa.

Mahasiswa pada umumnya berada di rentang usia 18 hingga 25 tahun, dimana menurut Arnett (2015) pada masa ini termasuk kedalam masa transisi dari remaja ke dewasa (*emerging adulthood*). Masa transisi ini adalah masa paling heterogen dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya, di mana individu dalam tahap ini seringkali mengalami tantangan dan kesulitan. Ditambah lagi dengan pengalaman negatif yang dialami individu ketika memulai untuk eksplorasi, seperti mengalami berbagai penolakan dan kegagalan yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan pribadi dan juga harga diri dalam memandang masa depan (Robinson, 2018).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Atwood & Scholtz (2008) mengatakan bahwa pada masa transisi, mahasiswa akan mengalami kondisi meliputi perasaan ragu terhadap kemampuan diri, merasa tidak berdaya, takut akan kegagalan, serta merasa terisolasi hal itu diakibatkan oleh banyaknya tekanan dalam hidupnya sehingga rentan terhadap stress, cemas atau bahkan depresi. Hal tersebut juga terjadi pada mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI.

Survei pendahuluan yang disebarakan melalui *google form* kepada 14 mahasiswa angkatan 2017 UNIBI. Diperoleh sebanyak 13 mahasiswa yang selalu membanding dirinya dengan orang lain, sehingga membuat mereka tidak percaya diri, merasa kurang dari orang lain, dan menentukan standar kesuksesan dari orang lain di sekitarnya. Kebiasaan membandingkan ini membuat mahasiswa mengkritik dirinya sendiri, menyalahkan diri sendiri ketika gagal mencapai tujuan atau karena tidak berusaha dengan maksimal, dan menilai diri tidak kompeten karena selalu gagal. Beberapa dari mahasiswa ada yang ragu akan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, beberapa lagi hanya mengenali kekurangan yang dimilikinya saja, dan ada pula mahasiswa yang mengenali kelebihan dan kekurangannya.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara pada 2 Juli 2021 yang dilakukan oleh peneliti kepada 4 orang mahasiswa angkatan 2017 manajemen UNIBI. Mahasiswa melakukan perbandingan dengan teman sebayanya, seperti membandingkan kemampuan, pencapaian dan juga penampilan. Perbandingan ini membuat mahasiswa menilai dirinya tidak kompeten dan juga memberikan label

dirinya secara negatif, sehingga membuat mahasiswa merasa tidak percaya diri, merasa tidak ada yang bisa di banggakan dari dirinya, merasa kurang puas dengan apa yang telah dicapainya dan kecewa terhadap dirinya sendiri karena terus menerus gagal dalam mencapai standar keberhasilan yang diciptakannya dari lingkungan. Hal ini membuat mahasiswa menjadi tidak memberikan kebaikan terhadap dirinya sendiri, justru menyalahkan dirinya sendiri dan memberikan kritik pada diri sendiri dikarenakan merasa apa yang dicapainya tidak sebanding dengan apa yang orang lain sudah capai.

Dalam mencapai tujuan mahasiswa menjadi tidak berani dalam mengambil keputusan dikarenakan takut keputusannya itu justru membuatnya menyesal, melewatkan kesempatan yang diberikan kepadanya karena takut akan mengalami kegagalan, ketika apa yang dicapai tidak sesuai dengan yang diharapkan, mahasiswa menjadi lebih emosional dan berlarut dalam emosinya, menjadi terus-menerus terpikirkan kegagalan tersebut, dan ada pula mahasiswa yang pasrah terhadap keadaan.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa belum pernah mengikuti organisasi apapun di kampus ataupun di luar kampus, hal tersebut dikarenakan mahasiswa merasa tidak percaya diri ketika harus berkerja sama dengan mahasiswa dari universitas lain, merasa khawatir tidak bisa berbaur dengan baik dengan anggota lainnya dan ada pula mahasiswa yang tidak tertarik untuk mengikuti organisasi. Selama berkuliah, mahasiswa belum pernah mengikuti perlombaan apapun, beberapa mahasiswa sudah memprediksi bahwa ia akan kalah, hal ini dikarenakan mahasiswa merasa bahwa kemampuan/pengetahuannya

masih kurang di bandingkan mahasiswa universitas lain, sehingga tidak percaya diri untuk bersaing dengan mahasiswa universitas lain. Mahasiswa lain mengatakan bahwa ia tidak memiliki keahlian apapun untuk mengikuti lomba dan ada pula mahasiswa yang tidak berminat mengikuti lomba.

Sikap mahasiswa yang kurang mampu menerima dirinya dengan cara menyalahkan diri, menghakimi dirinya, ataupun menilai dirinya tidak lebih baik daripada lingkungan sekitarnya, akan memunculkan berbagai dampak negatif pada diri sendiri. Salah satu dampak yang terjadi yaitu mahasiswa memiliki emosi, pemikiran dan juga perilaku yang negatif terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu mahasiswa perlu *self-compassion* untuk dapat keluar dari siklus destruktif akibat reaksi emosi tersebut. Neff, Kirkpatrick, & Rude (2007) mengemukakan bahwa *self-compassion* adalah suatu bentuk penerimaan diri yang sehat dan merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukainya. *Self-compassion* relevan ketika penderitaan berasal dari kesalahan sendiri, kegagalan, atau kekurangan individu (Neff & Pommier, 2012).

Self-compassion membantu melihat permasalahan dan tantangan sebagai suatu kesempatan untuk dapat berubah menjadi individu yang lebih baik, dengan meningkatnya *self-compassion* maka akan meningkatkan performa individu dan meningkatkan kesempatannya untuk menjadi sukses (Long & Neff, 2018). *Self-compassion* juga telah terbukti mengurangi kemungkinan individu menganggap umpan balik netral sebagai negatif, sehingga berkontribusi pada evaluasi diri yang

lebih realistis dan harga diri yang lebih stabil (Leary *et al.* 2007; Neff & Vonk 2009).

Menurut William, Stark & Foster (2008) individu yang memiliki *self-compassionate* ditemukan lebih sedikit mengalami kecemasan, lebih termotivasi dan lebih sedikit terlibat dalam perilaku-perilaku *self-handicapping* atau manipulasi perilaku individu maupun lingkungan yang dilakukan dengan tujuan untuk melindungi harga dirinya (Berglas & Jones, 1978). Oleh karena itu, mahasiswa yang *compassionate* tidak akan menghakimi dirinya sendiri dan cenderung lebih bersemangat dalam mencapai tujuan jangka panjang mereka meskipun mengalami kesulitan, kegagalan atau pertentangan (Vijayashree & Zinna, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Shin (2018) pada mahasiswa di Korea Selatan menghasilkan bahwa mahasiswa *uncompassionate* terhadap dirinya. Mahasiswa selalu mengkritik diri menyebabkan efek yang negatif, dimana mahasiswa menggunakan strategi memarahi dirinya sendiri sebagai motivasi diri untuk berhasil dan mencapai kesuksesan karier. Mahasiswa menjadi lebih keras pada dirinya sendiri dikarenakan melakukan perbandingan sosial yang membuatnya merasa bahwa mereka adalah satu-satunya yang menderita, sehingga menimbulkan penilaian diri negatif yang menimbulkan kecemasan terhadap masa depan, kekhawatiran akan gagal, dan memiliki ketakutan tidak akan berhasil di masa depan (Kim, 2013).

Menurut Neff, Hsieh, & Dejjitterat (2005) *self-compassion* dapat meningkatkan motivasi yang akan menghasilkan pencapaian tertinggi individu

untuk belajar dan tumbuh, bukan dikarenakan komparasi dengan orang lain, sehingga individu memiliki perasaan takut akan kegagalan lebih rendah dan juga kepercayaan diri individu terkait kompetensi yang dimilikinya menjadi lebih besar. Menurut Marsh (Nurmi, 1989) bahwa pandangan mahasiswa tentang kemampuan yang dimilikinya saat ini akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa akan mengevaluasi besarnya peluang yang dimiliki untuk merealisasikan tujuan dan rencana masa depannya.

Untuk melanjutkan tugas perkembangan selanjutnya, salah satunya mendapatkan suatu pekerjaan, mahasiswa membutuhkan tujuan dan rencana untuk mencapai masa depannya. Bagaimana gambaran mahasiswa dalam menentukan tujuan dan rencana terhadap masa depannya di ranah pekerjaan sering disebut juga sebagai orientasi masa depan. Nurmi (1989) menyarankan agar mahasiswa memiliki harapan mengenai masa depan yang ingin mereka capai. Banyak hasil penelitian menyimpulkan bahwa perilaku yang diarahkan pada tujuan yang terstruktur lebih efektif dibandingkan perilaku yang tidak diarahkan pada tujuan yang jelas. Individu yang memiliki tujuan yang jelas akan lebih memfokuskan dirinya untuk melakukan hal-hal yang berkaitan dengan apa yang ingin dicapainya (Locke & Latham, 2002).

Menurut hasil survei yang dilakukan pada 26 Juni 2021 oleh peneliti, yang disebarkan melalui *google form* kepada 14 mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI. Didapatkan hasil bahwa 11 mahasiswa belum mengetahui bagaimana masa depannya setelah lulus berkuliah dan belum memiliki *planning* apa yang akan dilakukan ketika sudah lulus nanti dalam ranah

pekerjaan. Di sisi lain, beberapa mahasiswa mengungkapkan sudah memiliki tempat bekerja impian, namun merasa tidak percaya diri untuk bisa bekerja di tempat tersebut.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 4 mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI, diperoleh pernyataan mengenai alasan mengapa mahasiswa memilih program studi manajemen. Diketahui bahwa mahasiswa memilih jurusan manajemen dikarenakan mengikuti temannya, mengikuti arahan orang tua karena memiliki pendapat bahwa jurusan manajemen akan membuatnya mudah mendapatkan pekerjaan karena luasnya lapangan kerja lulusan manajemen yang bisa kerja dimana saja, dan ada yang tidak mengetahui mengapa memilih jurusan manajemen.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara beberapa mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI. Beberapa mahasiswa mengetahui bagaimana prospek kerja lulusan sarjana manajemen. Mahasiswa menyadari bahwa lapangan kerja lulusan manajemen sangat luas dan juga *hard skill* yang di butuhkan sangatlah umum, sehingga selain dari jurusan manajemen mahasiswa juga menyadari memiliki saingan dari lulusan program studi lain. Luasnya lapangan kerja sarjana manajemen juga membuat beberapa mahasiswa tidak mengetahui dengan pasti bagaimana prospek lapangan kerja dari lulusan manajemen. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa mengetahui bahwa teman-temannya terdekatnya belum memiliki perencanaan dalam bekerja, sehingga mahasiswa dan teman-temannya jarang sekali mendiskusikan mengenai rencana mengenai masa depan.

Mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI memiliki kekhawatiran untuk dapat bersaing dengan mahasiswa lulusan universitas lain setelah lulus, hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki persepsi bahwa lulusan yang berasal dari kampus yang sudah memiliki *image* yang baik lebih mudah untuk mendapatkan pekerjaan. Banyaknya saingan dalam mendapatkan pekerjaan terutama di perusahaan yang memiliki banyak peminat, membuat mahasiswa khawatir akan tersisihkan oleh pelamar lain yang memiliki koneksi dengan orang dalam ataupun memilih untuk membayar untuk mendapatkan pekerjaan. Selain itu, ada pula mahasiswa yang merasa tidak percaya diri ketika harus bersaing dengan pelamar lain yang memiliki keuntungan dari hak istimewa (*privilege*) yang mereka miliki.

Seorang mahasiswa idealnya sudah memiliki gambaran mengenai orientasi masa depannya, gambaran ini akan membantu mahasiswa dalam menempatkan dan mengarahkan dirinya untuk mencapai apa yang ingin diraihinya (Nurmi, 1991). Penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti & Freyani (2001) menemukan bahwa semakin seseorang memikirkan tentang masa depannya, maka semakin besar usaha mereka untuk berusaha mempertimbangkan pengetahuan dan pengalamannya, dalam mempersiapkan karier agar memperoleh pekerjaan yang diinginkannya.

Banyak penelitian sebelumnya yang meneliti bagaimana orientasi masa depan dipengaruhi oleh *self-esteem* seseorang. Menurut Neff (2003) *self-esteem* berbeda dengan *self-compassion*. *Self-esteem* memberikan dampak negatif pada mahasiswa, yaitu mengkritik diri dan membandingkan diri dengan orang lain, hal

ini dikarenakan *self-esteem* membuat mahasiswa membutuhkan rasa berbeda diatas orang lain sehingga individu memiliki kecenderungan untuk berkompetisi untuk bisa merasa dirinya cukup baik. Sedangkan *self-compassion* dapat membantu mahasiswa untuk dapat menerima segala bentuk kegagalan, kekurangan dan kesalahan sehingga tidak akan mengkritik diri secara keras dan justru memberikan kebaikan pada dirinya sendiri.

Mahasiswa yang memiliki sikap *compassionate* tidak akan mengkritik, menilai, atau menghakimi kemampuan dirinya sendiri. Sikap *compassionate* dapat membantu mahasiswa menjadi lebih optimis dalam memandang masa depannya walaupun mengalami kegagalan, memiliki kekurangan atau kesulitan yang dialaminya dan melihat kondisi tersebut sebagai bagian dari kehidupan manusia (Lutz *et al*, 2008). Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Chang *et al* (2019) yang meneliti mengenai hubungan antara orientasi masa depan dan *pain severity* seseorang pada pasien *fibromyalgia* yang dimediasikan *self-compassion*, dari hasil penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan orientasi masa depan seorang dengan *fibromyalgia*.

Melihat adanya korelasi yang positif antara individu yang *compassionate* dengan orientasi masa depan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-compassion* dengan orientasi masa depan. Program studi manajemen merupakan program studi yang paling diminati di UNIBI, hal itu dapat dilihat dari jumlah mahasiswa program studi manajemen paling banyak di antara program studi lainnya. Saat ini UNIBI merupakan salah satu kampus

swasta yang saat ini sedang berkembang, salah satunya dapat dilihat dari berubahnya akreditasi kampus pada tahun 2019 lalu menjadi B.

Mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI belum memiliki tujuan dan juga perencanaan masa depan dalam bidang pekerjaan, hal ini membuat mahasiswa khawatir tidak dapat bersaing dalam dunia kerja. Kekhawatiran yang dialami oleh mahasiswa ini terjadi karena perilaku membandingkan diri dengan teman sebayanya, sehingga mahasiswa menilai dirinya tidak kompeten, merasa kurang dari orang lain dan mengkritik dirinya sendiri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen universitas informatika dan bisnis indonesia (UNIBI) sebagai populasi dalam penelitian ini.

1.2. Rumusan Masalah

Mahasiswa berada di masa transisi yang heterogen dalam hidup, di mana dalam tahap ini seringkali mengalami tantangan dan kesulitan (Arnett, 2015). Menurut Atwood & Scholtz (2008) mahasiswa akan mengalami kondisi meliputi perasaan ragu terhadap kemampuan diri, merasa tidak berdaya, takut akan kegagalan, serta merasa terisolasi hal itu diakibatkan oleh banyaknya tekanan dalam hidup. Mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI melakukan perbandingan dengan teman sebayanya sehingga menilai diri tidak kompeten, tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, merasa tidak ada yang bisa di banggakan dari dirinya, sehingga mahasiswa mengkritik dan menyalahkan dirinya.

Menurut Marsh (Nurmi, 1989) pandangan mahasiswa tentang kemampuan yang dimilikinya saat ini akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa akan mengevaluasi besarnya peluang yang dimiliki untuk merealisasikan tujuan dan rencana masa depannya. Mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI saat ini belum mengetahui tujuan masa depannya setelah lulus, belum memiliki *planning* dalam mencapai masa depannya dan juga memiliki kekhawatiran untuk bersaing dengan lulusan lainnya. Menurut Lutz *et al* (2008) seseorang yang *compassionate* akan memandang masa depannya lebih optimis walaupun dihadapkan pada kekurangan, kesulitan ataupun kegagalan.

Berdasarkan paparan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana hubungan antara *self-compassion* dengan orientasi masa depan pada mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen universitas informatika dan bisnis indonesia?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan *self-compassion* dengan orientasi masa depan pada mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen universitas informatika dan bisnis indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan mengenai *self-*

compassion dan juga orientasi masa depan khususnya pada mahasiswa dalam bidang pekerjaan.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru mengenai bagaimana hubungan antara *self-compassion* dan orientasi masa depan
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi untuk peneliti lain yang tertarik untuk meneliti mengenai *self-compassion* dan orientasi masa depan.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa angkatan 2017 program studi manajemen UNIBI, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memahami bagaimana *self-compassion* dan orientasi masa depannya, sehingga mahasiswa dapat lebih memperhatikan perilaku *compassionate* dalam menggambarkan orientasi masa depannya.
- b. Bagi Program Studi Manajemen UNIBI dan HIMA Manajemen UNIBI, hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan pertimbangan dalam membuat rancangan program untuk membantu mahasiswa memahami pentingnya menentukan masa depan dengan memiliki *self-compassion* dan orientasi masa depan.