

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengalami masa transisi atau masa perubahan dari remaja ke dewasa awal (Hurlock, 2006 dalam Karinda, 2020). Dalam masa peralihan tersebut tentu mahasiswa akan dihadapkan oleh banyak permasalahan dan juga tugas perkembangan yang harus dijalani.

Mahasiswa berada dalam suatu masa dimana individu mengalami banyak kebingungan, salah satunya dalam ikhtiar untuk menerima diri (Hurlock, 1980 dalam Putra, 2016). Pada suatu penelitian menyatakan bahwa sering dijumpai mahasiswa yang merasa rendah diri karena kurang dapat menerima dirinya sendiri, khususnya pada mahasiswa psikologi (Fitirani, Hidayati, Apriani, & Zulkifli, 2017). Didukung juga oleh hasil wawancara yang dilakukan suatu penelitian, yang menyatakan bahwa sebagian dari mahasiswa yang diwawancara mengalami kesulitan untuk menerima keadaan diri (Ridha, 2012).

Rendahannya penerimaan diri pada mahasiswa dapat menghambat proses aktualisasi diri (Arham, Ahmad, & Ridfah, 2017), memengaruhi kehidupan sehari-hari (Ridha, 2012 dalam Robbaanii, 2017), berkaitan dengan konflik internal, kesusahan, psikopatologi (Ferenczi, 1926 dalam Lowdon, 2011), terganggunya kesejahteraan pribadi, menimbulkan gejala kecemasan, kesulitan emosional, menutup diri dari pergaulan sosial (dalam Robbaanii, 2017) dan memicu tekanan psikologis (Lowdon, 2011). Penting bagi mahasiswa psikologi untuk mampu menerima dirinya sendiri terlebih dahulu, sebelum dapat menangani

dan menerima orang lain baik dalam kegiatan pembelajaran, praktikum maupun pekerjaan nantinya.

Salah satu jurusan yang memiliki beban akademik yang berat yaitu jurusan psikologi. Selain beban tugas seperti mahasiswa pada umumnya, mahasiswa psikologi di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung juga diharuskan untuk melaksanakan beberapa praktikum selama menjalani perkuliahan. Praktikum tersebut terdiri dari praktikum psikodiagnostik, praktikum psikologi eksperimen, praktikum konstruksi alat ukur dan praktikum psikologi konseling dan mata kuliah praktikum pilihan lainnya. Berbagai mata kuliah praktikum bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kompetensi, sehingga diharapkan membentuk mahasiswa yang mempunyai cara pandang, kepribadian, mental serta jiwa yang sehat dan kuat (Mahmud & Uyun, 2016).

Dampak beban menyelesaikan proses praktikum beserta laporannya tersebut dipaparkan pada hasil penelitian Mahmud & Uyun (2016) yang menyatakan bahwa secara umum aktivitas fisik yang berlebihan pada mahasiswa ketika menjalankan praktikum menyebabkan kelelahan dan ketegangan yang menjadi sumber pola stres mahasiswa. *Deadline* tugas yang singkat, jumlah tugas yang banyak, serta situasi satu semester yang monoton mampu menyebabkan mahasiswa yang tidak dapat berhadapan dengan perubahan akan merasakan tekanan dan rentan merasakan distress (Murray, dkk 2002 dalam Mahmud & Uyun, 2016). Ketika mahasiswa menghadapi tantangan praktikum, berbagai kelelahan dan distress yang terjadi dapat memicu respon yang berbeda dari tiap individu. Ada yang siap dengan tantangan tersebut, namun terdapat juga yang kurang siap menghadapi tantangan yang ada.

Seperti pada suatu penelitian, ditemukan fenomena bahwa beratnya menyelesaikan mata kuliah praktikum menyebabkan terdapat banyak mahasiswa psikologi yang memilih pindah universitas (Mahmud & Uyun, 2016). Dilengkapi dari hasil penelitian Ilhamdi & Ardhuha (2020) yang menunjukkan bahwa ketika melakukan praktikum, mahasiswa mengalami kesulitan internal yang salah satunya adalah mahasiswa sering dalam keadaan kurang sehat ketika menjalani praktikum (Ilhamdi & Ardhuha, 2020). Kondisi kurang sehat ini dapat menjadi pertanda bahwa mahasiswa sebenarnya kurang siap dalam menghadapi tantangan praktikum. Ketika mahasiswa memaksakan diri tetap melakukan praktikum dan mengerjakan tugasnya dalam kondisi kurang sehat berarti dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut kurang memperlakukan diri sendiri dengan empati dan kasih sayang.

Tidak hanya itu, mahasiswa psikologi juga harus menghadapi beberapa stereotip. Menurut APA Dictionary, stereotip adalah satu set gagasan kognisi (contohnya: kepercayaan atau harapan) perihal derajat atau taraf dan karakteristik kategori sosial atau anggota kelompok (American Psychological Association, 2020). Suatu penelitian mengatakan bahwa salah satu stereotip mahasiswa psikologi yaitu “mengetahui semua jawaban atas masalah orang lain”, dan stereotip ini memiliki hasil yang signifikan pada mahasiswa di USA (Brinthaup, Hurst, & Johnson, 2016). Dari fenomena tersebut membuat mahasiswa psikologi sering dijadikan tempat cerita bagi kerabat terdekatnya ketika terjadi suatu permasalahan.

Jika hal buruk menimpa orang terdekat, mahasiswa psikologi cenderung menanggapi dengan penuh empati dan kasih sayang, karena memang itu yang diajarkan dan menjadi salah satu tuntutan kompetensi ketika menjadi lulusan

psikologi nantinya. Tetapi apakah sudah melakukan hal yang sama pada diri sendiri? Menurut Karinda (2020), seseorang kerap kali bersikap keras kepada diri sendiri ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan, seperti condong menyalahkan kekurangan diri sendiri dan menyangka kurang adil terhadap peristiwa yang dialaminya (Karinda, 2020). Selaras juga dengan penelitian Neff (2003a) yang menemukan bahwa mahasiswa yang memperlakukan individu lain lebih baik ketimbang dirinya sendiri memiliki tingkat menyayangi diri yang rendah (dalam K. D. Neff & Pommier, 2012).

Dalam psikologi, fenomena di atas dikenal sebagai *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan pemahaman dan sikap baik terhadap diri sendiri ketika mengalami peristiwa menyakitkan atau kegagalan daripada mengkritik diri sendiri; menganggap hal yang dialami sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih luas daripada memandangnya sebagai keterasingan; dan menerima perasaan dan pikiran menyakitkan dalam kesadaran penuh daripada terlalu mengidentifikasinya (K. D. Neff, 2003). Neff (2003b) memaparkan bahwa *self-compassion* ialah tiga komponen yang saling berinteraksi dari: *self-kindness* versus *self-judgement*, *common humanity* versus *isolation*, dan *mindfulness* versus *overidentification* (dalam K. D. Neff & Faso, 2014).

Variabel *self-compassion* penting untuk diteliti karena Neff (2011) menjelaskan bahwa manfaat *self-compassion* adalah supaya individu dapat menerima diri, mampu memperoleh kenyamanan dalam kehidupan sosial, (Neff, 2007 dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014), menumbuhkan motivasi serta perkembangan diri, mengembangkan harga diri (Wahyuni & Arsita, 2019), mengurangi kekhawatiran akan kekurangan (Neff, 2012 dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014), memengaruhi kesehatan fisik dan psikis, serta hubungan

interpersonal (Neff & Knox, 2017 dalam Wahyuni & Arsita, 2019). Penelitian lain memaparkan bahwa *self-compassion* sangat terkait dengan kualitas psikologis positif (Warren, Smeets, & Neff, 2016), seperti *well-being* (K. Neff & McGehee, 2010), *life satisfaction*, *hope*, dan *goal reengagement* (K. D. Neff & Faso, 2014), dan juga perilaku dalam hubungan (K. D. Neff & Beretvas, 2012).

Individu yang *self-compassion* akan mempunyai sisi emosional yang lebih baik (Wahyuni & Arsita, 2019; Akin, 2010 dalam Hidayati, 2015; Neff, 2007 dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014; Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014; Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). *Self-compassion* juga tampaknya menjadi sumber yang kuat untuk mengatasi dan ketahanan ketika dihadapkan pada stresor kehidupan (Sbarra et al., 2012; Kemppainen et al., 2013; Breines et al., 2014; Vettese et al., 2011; Dahm, 2013 dalam K. D. Neff & Faso, 2014), berkaitan dengan rendahnya tekanan pribadi, pengambilan sudut pandang, pengampunan (K. D. Neff & Pommier, 2012), penyangga untuk melawan tekanan pribadi (K. D. Neff & Faso, 2014), sumber resiliensi dalam tingkah laku berkomunikasi secara verbal dan pengalaman afektif siswa (Long & Neff, 2018), serta efikasi diri (Siswati, Nuzulia, & Hadiyati, 2017).

Studi awal yang dilakukan oleh peneliti melalui kuesioner dengan menggunakan pertanyaan terbuka pada 63 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung mendapatkan hasil bahwa terdapat sekitar 48% atau sebanyak 30 mahasiswa dari 63 mahasiswa belum menerima dirinya sendiri dengan memberi label buruk pada diri sendiri, kemudian sekitar 21% atau sebanyak 13 mahasiswa dari 63 mahasiswa sering menyalahkan dirinya sendiri dan sekitar 22% atau sebanyak 14 mahasiswa dari 63 mahasiswa sering membandingkan diri dengan orang lain.

Hasil berikutnya yang ditemukan ialah sekitar 60% atau 38 mahasiswa dari 63 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan sikap yang mengarah pada rendahnya *self-compassion*. Dengan rincian sekitar 76% atau sebanyak 29 mahasiswa dari 38 mahasiswa merasa belum memperlakukan diri dengan baik dengan sering mengkritik diri sendiri, kemudian sekitar 47% atau sebanyak 18 mahasiswa dari 38 mahasiswa merasa belum memanusiaikan dirinya sendiri dengan cenderung merasa terisolasi akan kekurangan atau kegagalan yang dialami, lalu sekitar 74% atau sebanyak 28 mahasiswa dari 38 mahasiswa memiliki kecenderungan sulit menerima kekurangan maupun kegagalan yang terjadi dengan terlalu mengidentifikasi permasalahan yang sedang dialami.

Ketika ditelusuri lebih dalam ditemukan hasil bahwa sekitar 46% atau sebanyak 29 mahasiswa dari 63 mahasiswa juga merasa kekurangan dalam dukungan sosialnya. Seperti merasa tidak punya siapa – siapa yang bisa membantu, merasa tidak ada yang ingin berteman, merasa tidak dibutuhkan, memilih untuk tidak menceritakan kegagalan pada siapa pun karena takut ditinggalkan atau dipandang buruk sehingga dijauhi, dan bahkan merasa orang sekitar yang banyak memberi anggapan kurang mengenakan.

Hasil studi awal tersebut mengantarkan pada variabel yang biasa dikenal dengan *self-acceptance* (penerimaan diri) dan *social support* (dukungan sosial). *Self-acceptance* (penerimaan diri) adalah sikap untuk menilai diri dan keadaan secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan dan kelemahannya, memiliki keinginan untuk mengembangkan diri dan menjalani hidup dengan baik (Sheerer, 1949 dalam Nugraha & Budiman, 2020). *Social support* (dukungan sosial) yaitu suatu proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dihargai, disayang, dan dicintai untuk

memberi bantuan kepada individu lain yang sedang mengalami tekanan-tekanan dalam hidupnya (Cutrona & Russell, 1987).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Zhang, Chen & Sakur (2019), menemukan bahwa orang yang *self-compassion* melaporkan lebih menerima kekurangan mereka sendiri, yang pada gilirannya, memperkirakan penerimaan yang lebih besar atas ketidaksempurnaan orang lain (Zhang, Chen, & Shakur, 2019), yang artinya *self-compassion* dapat menjadi prediktor dari *acceptance of own and others*. Germer (2009) juga menyampaikan bahwa *self-compassion* akan memberikan penerimaan diri yang sesungguhnya (dalam Wahyuni & Arsita, 2019).

Penelitian lain telah menunjukkan bahwa *self-compassion* memprediksi penerimaan yang lebih tinggi terhadap kondisi medis yang dialami (Costa & Pinto-Gouveia, 2011). Pada suatu penelitian, dikatakan bahwa sikap mental *self-compassion* dimungkinkan memfasilitasi penerimaan pengalaman internal yang pada akhirnya dapat menjadi mediasi pada penerimaan diri atas kekurangan internal (Faustino, Vasco, Silva, & Marques, 2020).

Dari hasil suatu penelitian menemukan bahwa rendahnya dukungan sosial dapat menyebabkan depresi dan menjadi rendahnya penerimaan diri (Vincke & Bolton, 1994), yang dapat diartikan terdapat pengaruh dari dukungan sosial terhadap penerimaan diri. Selaras dengan hasil penelitian lain yang mengemukakan bahwa perfeksionisme dan dukungan sosial menjadi kontributor pada kesejahteraan psikologis (Kakavand & Andish, 2016), dan adanya peran dukungan sosial pada *well-being* siswanya (Vedder, Boekaerts, & Seegers, 2005), dimana salah satu dimensi dari *well-being* yaitu *self-acceptance* sehingga diasumsikan terdapat keterkaitannya secara tidak langsung. Ditambah hasil

penelitian lain yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri (Deyanta, Hunaifi, & Pujiarohman, 2019) dan semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah penerimaan diri (Nugraha & Budiman, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, berarti sangat dibutuhkan suatu pengontrol ketika mahasiswa sedang mengalami peristiwa yang buruk ataupun saat mahasiswa melaksanakan tuntutan, mulai dari tuntutan akademik maupun tuntutan sosial dengan teman dan lingkungan sekitarnya (Karinda, 2020). Sedangkan penelitian yang menggunakan variabel *self-compassion* dan *self-acceptance* pada setting pendidikan itu sangat jarang, dan penelitian yang menggunakan ketiga variabel ini pun belum ada, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap *self-acceptance* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *self-acceptance* yang signifikan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap *self-acceptance* yang signifikan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap *self-acceptance* yang signifikan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui seberapa berpengaruh *self-compassion* terhadap *self-acceptance* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Untuk mengetahui seberapa berpengaruh *social support* terhadap *self-acceptance* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung
3. Untuk mengetahui seberapa berpengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap *self-acceptance* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat berupa:

- a. Manfaat secara teoritis

Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah sumbangan ilmu pengetahuan terkhususnya untuk bidang ilmu psikologi dalam mengembangkan konsep mengenai *self-compassion* dan *social support* lalu bagaimana pengaruhnya terhadap *self-acceptance*.

- b. Manfaat secara praktis

- 1.) Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberi gambaran *self-compassion* dan *social support* yang biasa terjadi pada mahasiswa dan bagaimana pengaruhnya terhadap *self-acceptance* mereka sehingga subjek dapat menyadari penyebab dari fenomena yang ada, bisa dijadikan acuan

pembuatan program bagi birokrasi atau hal – hal lain yang dapat menindak lanjuti fenomena ini.

2.) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menolong peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian di rumpun yang sama.

